



Autodisciplina de los Navy Seal



Cómo Asumir La Responsabilidad Extrema De Su
★ ★ ida Y Transformar Sus Habilidades ★ ★
De Liderazgo

TIMOTHY WILLINK

Timothy Willink

Autodisciplina De Los Navy Seal

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Autodisciplina De Los Navy Seal / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540281-7

Los SEALs de la Marina y la autodisciplina parecen ser palabras intercambiables, ¿no? Piénsalo. ¿Cómo se logra ser el soldado más respetado y altamente entrenado? Cuando se habla de disciplina, el mejor lugar para empezar es el ejército. La disciplina es el principio número uno. Un principio digno de un campeón. Es la fuerza que te lleva a tu meta, aunque te lleguen desafíos. La historia no cuenta con los débiles, y el futuro pertenece a los más fuertes. Aprende todo sobre la disciplina en "Autodisciplina de los Navy Seals", y empieza a cambiar la forma en que percibes tus objetivos hoy! La disciplina elimina todas las distracciones entre tú y tus objetivos. Una vez que aprendas a disciplinarte, no dejarás que nada interfiera. No te rendirás. Nada te sacudirá. "La autodisciplina es la cualidad fundamental que mejorará cada aspecto de tu vida". - Jocko Willink El ejército construye verdaderos líderes. Y los verdaderos líderes se construyen sobre la autodisciplina. Los SEALs de la Marina y la autodisciplina parecen ser palabras intercambiables, ¿no? Piénsalo. ¿Cómo se logra ser el soldado más respetado y altamente entrenado? Cuando se habla de disciplina, el mejor lugar para empezar es el ejército. La disciplina es el principio número uno. Un principio digno de un campeón. Es la fuerza que te lleva a tu meta, aunque te lleguen desafíos. La historia no cuenta con los débiles, y el futuro pertenece a los más fuertes. Aprende todo sobre la disciplina en "Autodisciplina de los Navy Seals", y empieza a cambiar la forma en que percibes tus objetivos hoy! La disciplina elimina todas las distracciones entre tú y tus objetivos. Una vez que aprendas a disciplinarte, no dejarás que nada interfiera. No te rendirás. Nada te sacudirá. "La autodisciplina es la cualidad fundamental que mejorará cada aspecto de tu vida". - Jocko Willink El ejército construye verdaderos líderes. Y los verdaderos líderes se construyen sobre la autodisciplina. Aprender la autodisciplina es como nacer de nuevo, con una esperanza renovada. El combustible para tus sueños es la autodisciplina. Ser autodisciplinado significa que tienes el control de tu vida y tus metas. Requiere esfuerzo y compromiso, pero también puede ser la mejor cosa que dominarás. Derribarte a ti mismo por

el fracaso no es la respuesta. Puedes hacerlo mucho mejor que eso, y el poder para hacerlo ya vive dentro de ti. Después de leer "Autodisciplina de los Navy Seals", recibirás potencialmente la fuerza de un guerrero, y la determinación de un líder. Los desafíos vendrán, pero los aplastarás fácilmente con tu impulso. Actúa ahora haciendo clic en el botón "Comprar ahora" o "Añadir al carrito" después de desplazarte a la parte superior de esta página. P.S. ¿Qué te detiene? En la vida, la mayoría de la gente se detiene ya sea por su miedo o su pereza. Recuerda, la mejor inversión que puedes hacer es en ti mismo. Invierte el tiempo y el precio de menos de un café para dar un gran salto en tu vida ⚡, riqueza, amor y felicidad. ¡Actúa ahora!

ISBN 978-8-83-540281-7

© Willink T.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	7
INTRODUCCIÓN	8
¿QUIÉNES SON LOS SEALS DE LA MARINA?	9
¿CÓMO ENTRENAN LOS SEALS DE LA MARINA?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Timothy Willink
**Autodisciplina de los Navy Seal: Cómo Asumir
La Responsabilidad Extrema De Su Vida Y
Transformar Sus Habilidades De Liderazgo**

AUTODISCIPLINA DE LOS NAVY SEAL

**CÓMO ASUMIR LA RESPONSABILIDAD EXTREMA DE SU
VIDA Y TRANSFORMAR SUS HABILIDADES DE LIDERAZGO**

TIMOTHY WILLINK

Traducido por

ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

© Copyright 2019 by Timothy Willink – Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso escrito del autor. Los revisores pueden citar breves pasajes en las reseñas.



[Creado con Vellum](#)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida en forma alguna o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluidas la fotocopia o la grabación, o por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin el permiso escrito del editor.

Si bien se ha hecho todo lo posible por verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por los errores, omisiones o interpretaciones contrarias al tema aquí tratado.

Este libro es sólo para fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son sólo del autor y no deben tomarse como instrucciones expertas de los mandos. El lector es responsable de sus propias acciones.

La adhesión a todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los Estados Unidos, Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

INTRODUCCIÓN

Los SEAL de la Marina son los guerreros más prestigiosos y de élite de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos. En este libro, Autodisciplina de los Navy SEAL, Cómo asumir la responsabilidad de su vida, lograr una verdadera libertad y transformar sus habilidades de liderazgo, leerá cómo el entrenamiento de los Navy SEAL puede ser transferido a su vida cotidiana.

La construcción de la autodisciplina puede ser compleja, especialmente si usted se ha establecido en sus costumbres y puede haber dejado que la autodisciplina se pierda en el camino de la vida. Sin embargo, este libro te dará la información que necesitas para construir esa autodisciplina de nuevo y guiarte para que tomes las riendas de tu vida.

Los capítulos que siguen le darán una visión general de quiénes son los SEAL de la Marina y sus comienzos en su entrenamiento en 1942 cuando eran la Escuela de Exploradores y Exploradores Anfibios formada en Fort Pierce, Florida.

La necesidad de este tipo de grupo se debió a la necesidad de exploración e investigación encubierta de las defensas costeras y las playas de desembarco que fue reconocida por la Marina de los Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial.

Hoy en día, los SEAL de la Marina continúan la tradición de las Fuerzas Especiales en el aire, la tierra y el mar y han participado en las misiones más críticas y peligrosas con las que se han encontrado los Estados Unidos. Están altamente entrenados y capacitados, y su mentalidad es la que puede ayudar a otros a lograr la vida y los objetivos por los que se esfuerzan. Es con esto en mente que este libro fue escrito, y espero que usted se beneficie de toda la información y recursos proporcionados.

Cómo obtener el máximo provecho de este libro

- Este libro ha sido creado para funcionar de varias maneras.
- Para leer el libro en conjunto con sus actividades diarias.
- Usar este libro para ayudar a aprender lo más posible sobre el espíritu, el entrenamiento y la mentalidad de los SEAL.
- Leerlo en su totalidad para obtener toda la información necesaria para entender la autodisciplina de los SEAL, y que se convierta en parte de su vida.
- Para ayudarle en todos los aspectos de los efectos que el entrenamiento, la mentalidad y los consejos de los Navy SEAL tendrán en usted. Adquirirá muchos beneficios y obtendrá una sensación positiva de satisfacción cuando empiece a ver los resultados de la implementación del entrenamiento y la mentalidad de los SEAL.

Dese cuenta de que está invirtiendo en usted mismo al leer e implementar el entrenamiento de los SEAL de la Marina. Aprenderá la sabiduría y las habilidades que se adquieren de su increíblemente brutal entrenamiento que puede ser aplicado por individuos de cualquier lugar. Podrá abordar los aspectos más beneficiosos de su entrenamiento y transferirlos a su vida cotidiana.

A medida que adquieran más conocimientos sobre la vida de los SEAL de la Marina, estarán seguros de que se necesita un tipo especial de hombre que tenga las cualidades y la competencia para ser considerado un SEAL de élite de la Marina.

Este libro ha sido escrito con la esperanza de que usted gane la autodisciplina y la confianza y utilice los muchos principios que ser un Navy SEAL le trae.

¿QUIÉNES SON LOS SEALS DE LA MARINA?

Los Navy SEALS son los equipos de mar, aire y tierra de la Armada de los Estados Unidos, son la principal fuerza de operaciones especiales de la Armada de los Estados Unidos y una sección del Comando de Guerra Especial de la Armada. El entrenamiento de los SEAL es tener la habilidad de trabajar en todos los ambientes, ya sea en el mar, el aire o la tierra.

Los SEALS de la Marina de los Estados Unidos comenzaron su primera formación durante la Segunda Guerra Mundial. Había una necesidad de exploración e investigación encubierta de las defensas costeras y las playas de desembarco que fue reconocida por la Marina de los Estados Unidos.

Con el fin de abordar esta cuestión, en 1942 se formó la Escuela de Exploradores e Invasores Anfibios en Fort Pierce, Florida. Nueve meses después del ataque a Pearl Harbor, los Scouts y Raiders se establecieron en septiembre de 1942 a partir del Grupo de Observadores que era una unidad conjunta del Ejército, la Marina y la Armada de los Estados Unidos.

El entrenamiento conjunto de la Base de Entrenamiento Anfibio de Little Creek, Virginia, y los Exploradores e Invasores Anfibios comenzó en agosto de 1942. Su objetivo era observar e identificar la playa objetivo, mantener una posición en la playa antes de su desembarco y guiar las olas de asalto a la playa de desembarco designada.

Los Scouts y Raiders ejecutaron una serie de operaciones durante la Segunda Guerra Mundial. El primer grupo entró en combate durante la Operación Antorcha en noviembre de 1942 en la costa norteafricana. Además, este grupo apoyó desembarcos en Anzio, Normandía, Salerno, Sicilia y el sur de Francia.

El segundo grupo de Exploradores e Invasores fue conocido como el Servicio Especial

La Unidad Número 1 se formó en julio de 1943 como una operación combinada y conjunta. Su misión incluía Finschhafen en Papua, Nueva Guinea, Gasmata, Cabo Gloucester y Arawe, así como Nueva Bretaña en las costas este y sur. Estas operaciones se ejecutaron sin pérdida de personal.

Junto con los Scouts y Raiders, la primera unidad de demolición, las Unidades de Demolición de Combate Naval, o NCDU se formó en 1942.

Las NCDU fueron desplegadas en abril de 1944 a Inglaterra donde se prepararon para el desembarco anfibio en Normandía, Francia, el 6 de junio de 1944. Los grupos desembarcaron en Omaha Beach y Utah Beach participando en el Día D durante la mayor invasión de las Fuerzas Aliadas.

La Operación Dragón fue ejecutada en agosto de 1944 por cuatro NDCU que lucharon en la playa de Utah y otros nueve en el sur de Francia. Esta fue la última operación anfibia en el Teatro Europeo de Operaciones.

La Oficina de Servicios Estratégicos o la OSS se establecería también durante la Segunda Guerra Mundial. Muchas de las actuales misiones SEAL fueron asignadas por primera vez a la OSS. Se especializaron en operaciones especiales trabajando detrás de las líneas enemigas dejando caer operativos para reunir recursos enemigos y movimiento de tropas, así como participando en conflictos organizados de guerrilla.

Otro grupo que participó en la Segunda Guerra Mundial desde los Batallones de Construcción Naval fueron los Equipos de Demolición Submarina, o UDT. Este grupo se formó para desarrollar una forma de volar el coral en condiciones de combate. El coral era un problema para cualquier operación anfibia futura.

Cuando los Marines sufrieron pérdidas en Tarawa el 23 de noviembre de 1943, mientras que la segunda oleada de embarcaciones de desembarco quedó varada a causa del coral, se formaron nueve equipos de demolición submarina para la investigación avanzada de desembarco y la demolición de las obstrucciones de la playa. La mayoría de los equipos establecidos para la UDT estaban formados por Seabees. Aunque no fueron reconocidos públicamente por la Armada durante la Segunda Guerra

Mundial hasta después de la guerra, aquellos hombres con el CB en su uniforme se consideraban Seabees y se referían a sí mismos como Demoladores.

La UDT continuó su trabajo durante la Guerra de Corea. Durante esta guerra, siguieron realizando investigaciones en playas y ríos, consiguieron acceso a las guerrillas detrás de las líneas enemigas desde el mar, llevaron a cabo operaciones de rastreo de minas y participaron en la Operación Fishnet, que devastó la capacidad pesquera de Corea del Norte.

Desde la Guerra de Corea, las operaciones especiales y la guerra no convencional fueron reconocidas como necesarias debido a la situación en el sudeste asiático y la Guerra de Vietnam.

El comienzo de los SEALs de la Marina como los conocemos hoy en día comenzó en marzo de 1961. El Jefe de Operaciones Navales, Almirante Arleigh Burke, aprobó la formación de unidades de guerrilla y contraguerrilla con capacidad para operar desde el mar, el aire o la tierra. Este fue el inicio de los Navy SEALs. Todos los SEALs vinieron de la UDT de la Marina que tenía una amplia experiencia en la guerra de comandos en Corea.

¿Por qué la breve lección de historia? Para dar un poco de información a aquellos que no saben cómo este grupo de SEALs tiene sus raíces en la Segunda Guerra Mundial, más de 70 años de participación en todo tipo de guerra y cómo los SEALs de hoy en día se unieron para ser la organización que son hoy.

A lo largo de la historia de la Segunda Guerra Mundial y de todas las demás campañas militares que tienen relatos de las valientes y heroicas empresas de estos primeros grupos, solo hay una ligera mención de su entrenamiento intensivo y los obstáculos que tuvieron que superar para ser realmente reconocidos y formar parte de los Scouts y Raiders, los NUDTs, los OSS y los UDTs. Estos hombres fueron los antepasados de un grupo cuyo entrenamiento especial y el nervio de acero se conoce ahora como los Navy SEALs.

Estas técnicas de entrenamiento, así como las técnicas actualizadas que son utilizadas por los SEALs hoy en día, son de lo que trata este libro. La autodisciplina y el entrenamiento de los Navy SEALs; cómo entrenar como uno y lo que se deriva de hacerlo.

Hoy en día, los Navy SEALs son como fueron desde el principio —un pequeño y selecto grupo de élite de especialistas militares que participan en conflictos no convencionales—. El tamaño de sus unidades es pequeño y encubierto, y sus misiones son peligrosas e impactantes. Las suyas son misiones que no pueden tener fuerzas grandes y de alto perfil como tanques, jets o submarinos cuando están involucrados en misiones clandestinas.

Los SEALs también realizan operaciones especiales de reconocimiento en objetivos señalados para el ataque final por fuerzas más grandes y convencionales. Son las unidades de la Armada, la Fuerza Aérea y las Fuerzas Especiales del Ejército que son elegidas para ejecutar este tipo de operaciones.

Si la misión comienza y termina en costas, ríos, pantanos y deltas, los SEALs de la Armada pueden atravesar cuerpos de agua poco profundos como la costa del Golfo Pérsico, donde los grandes barcos y submarinos no pueden navegar debido a los límites de profundidad.

Los Navy SEALs forman parte de la división naval de los Estados Unidos y están entrenados de manera experta para realizar misiones en todo tipo de topografía, ya sea en el mar, el aire o la tierra. Allí las habilidades especiales y el entrenamiento son como sus nombres, SEALs.

Sus misiones son críticas en su ejecución y bajo los climas más intensos en inviernos helados, desiertos abrasadores y selvas sofocantes.

Junto con su probado historial y sus fenomenales hazañas, el dogma o espíritu de los SEALs de la Armada puede proporcionar claridad sobre la dedicación de estos hombres, así como sobre lo elevados que son sus estándares.

Estos hombres están especializados en todo lo que hacen. Necesitan estar en forma física, tener buen control sobre sí mismos, especialmente de sus emociones. Necesitan ser extremadamente

inteligentes, y solo los mejores guerreros finales son elegibles para ser miembros de este grupo de élite.

Puede dar la impresión de que hay un gran grupo con muchos SEALs de la Marina sirviendo en el servicio activo. Sin embargo, solo hay aproximadamente algo más de 2.000 SEALs de la Marina que están en servicio activo. Es una prueba de lo elitistas que son.

El pequeño número de miembros no se debe a la falta de interés en los hombres que desean unirse a la unidad. Francamente, hay bastantes hombres que harían lo que fuera para llegar a ser un Navy SEAL. Los estrictos estándares y calificaciones que son obligatorios para convertirse en un Navy SEAL son las razones por las que solo hay unos pocos.

Entrenamiento de SEAL de la Marina

Unirse al ejército y convertirse en un miembro activo del equipo de las Fuerzas Especiales de los Estados Unidos es extremadamente difícil. El entrenamiento para convertirse en un SEAL de la Marina es aún más difícil que el de las Fuerzas Especiales.

Los SEALs de la Marina se entrenan en casi todos los campos en los que se entrenan las Fuerzas Especiales. Sin embargo, el nivel de entrenamiento es mucho más alto en competencia. Para tener una idea de lo difícil que es el entrenamiento de los SEAL, aquí hay algunos ejemplos.

El entrenamiento para los aspirantes a SEAL de la Marina que logran entrar en el entrenamiento dura más de un año. Pero, antes de que un solicitante sea aceptado en el entrenamiento, tiene que pasar un examen físico que es extremadamente exigente en su alcance. Cada prueba en el examen físico de los candidatos es cronometrada, y si pueden superar su objetivo, mejor.

La visión – debe estar en el peor 20/75 y puede ser corregida a 20/20. Los otros requisitos para ser aceptado en el entrenamiento formal de los SEALs de la Marina son:

Natación – 455 metros en menos de 12:30

Flexiones – 50 flexiones en 2 minutos,

Sentadillas – 50 sentadillas en 2 minutos

Pull-ups (Dominadas): esto se hace desde un punto muerto; hacer 10 dominadas consecutivas en 2 minutos

Aún no está hecho.

Correr – en pantalones y botas de uniforme 2,4 kilómetros en menos de 10:30

Estos números son el MÍNIMO que es aceptable para el entrenamiento físico previo a la carrera. Si eres capaz de subir la apuesta en cualquiera de estos ejercicios, ¡hazlo! La barra está puesta en el mínimo, pero los SEALs buscan a los que quieren superar estos números. Habrá otros tipos compitiendo para hacer lo mismo.

Si usted es capaz de superar estas pruebas físicas y estar en una posición más alta que la mayoría de los solicitantes, entonces podría ser aceptado en el entrenamiento formal de los SEALs de la Marina.

El entrenamiento consiste en 24 semanas de guerra en tierra, acondicionamiento físico y buceo. Hay otras 26 semanas de entrenamiento de calificación adicional. Después de todo el entrenamiento que abarca más de 50 semanas, hay más entrenamiento de especialización que incluye más buceo, escalada en cuerda, francotiradores y articulación de idiomas extranjeros.

El entrenamiento de los SEAL de la Marina es tan duro que algunos de los que son aceptados inicialmente en el programa de entrenamiento no llegan al final. El porcentaje de todos los que realmente completan el entrenamiento es del 35% de los que pasaron para ser aceptados para el entrenamiento formal. Los que son considerados miembros de pleno derecho completan el entrenamiento de Demolición Submarina Básica, o BUD para convertirse en un miembro de pleno derecho de los Navy SEAL.

La razón por la que el entrenamiento formal es insostenible no es solo para moldear los SEALs, sino también para asegurar que cada nuevo SEAL resulte ser el mejor. Solo hay un factor decisivo que todos los miembros de los SEAL respetan, y es una incomparable y excepcional habilidad en

el arte de la guerra. Se espera que cada miembro domine el entrenamiento y el dogma; se permite nada menos que la perfección.

El entrenamiento mental de los SEAL de la Marina

Se sabe que el entrenamiento de los SEALs de la Marina no solo es físicamente estresante, sino que también puede ser muy exigente mentalmente. Es la parte mental del entrenamiento la que hace que muchos candidatos se quiebren y abandonen.

Hay muchos ejercicios físicos a los que se exponen los candidatos que les hacen sentir que deben continuar adaptándose y superando cualquier complicación que surja. Estos ejercicios también son para probar su estado mental y cómo un candidato reacciona bajo ciertas circunstancias.

Para los Navy SEALs, la preparación es una parte de la operación; la otra parte es esperar lo inesperado. La naturaleza de la guerra o de cualquier maniobra encubierta es que, independientemente de toda la preparación e inteligencia, cualquier cosa puede salir mal.

Un ejemplo de esto es el asalto al complejo que albergó a Osama Bin Laden. Uno de los helicópteros que transportaba un grupo de SEALs de la Marina se estrelló contra el complejo. Independientemente de este suceso, los SEAL necesitaban mantenerse unidos y continuar completando su misión y salir de la zona con su objetivo y sus vidas.

Aunque era una misión extremadamente peligrosa, el pánico era algo que no se podía establecer. Para un SEAL, el pánico es sinónimo de muerte, y en este caso en particular, una muerte dolorosa. Sabemos que salieron vivos, y nadie se quedó atrás, un testimonio de cómo el entrenamiento de los SEAL de la Marina es uno que necesita superar todos los obstáculos.

La tercera semana de las primeras 24 semanas de entrenamiento de los candidatos es conocida por los SEAL como la Semana del Infierno. La Marina de los EE.UU. quiere probar el temple de sus candidatos antes de invertir a un gran costo en candidatos para el entrenamiento de operaciones SEAL.

Durante menos de seis días, el entrenamiento requiere la exposición al frío y a la humedad. Los candidatos deben correr 320 kilómetros después de haber dormido menos de cuatro horas. Este tipo de entrenamiento está diseñado para poner a prueba la resistencia mental de un candidato, su capacidad para llevar a cabo y realizar bajo un elevado estrés físico y mental. Su capacidad para trabajar junto a otros y su tolerancia para soportar el dolor, el frío y los desafíos físicos y mentales. Hay otro rasgo que los SEAL de la Marina quieren determinar: la determinación y el deseo de los candidatos.

Hay otro aspecto de este tipo de ejercicio de entrenamiento. Todos los candidatos pasan juntos por el ejercicio para que puedan actuar y reaccionar como un equipo.

El próximo capítulo esbozará el entrenamiento de los SEAL de la Marina de una manera más profunda y detallada.

El propósito de este libro es tomar las técnicas de entrenamiento de los Navy SEAL y aplicarlas a nuestra vida. La resistencia mental, la aptitud física, la capacidad de estar preparados y esperar lo inesperado puede traducirse en cómo podemos desarrollar la autodisciplina en nuestra vida, tener la capacidad de alcanzar la libertad y cambiar nuestras habilidades de liderazgo.

El entrenamiento y la ética de trabajo de los Navy SEALs es exigente, detallado y probablemente el más difícil de todos los entrenamientos militares de los Estados Unidos.

Sin embargo, hay mucho que aprender y derivar de la comprensión de cómo entrenan los Navy SEALs y adaptarlo a la forma en que pensamos, tomamos decisiones e interactuamos con los demás de una manera positiva y constructiva.

Siga leyendo y conozca más sobre los hombres que arriesgan sus vidas por nosotros cada día.

¿CÓMO ENTRENAN LOS SEALS DE LA MARINA?

¡Brutal! Es la palabra más descriptiva que se puede usar para describir el entrenamiento de los SEAL de la Marina.

No es de extrañar que el entrenamiento físico y mental para convertirse en miembro de uno de los grupos militares elitistas del mundo sea tan agotador. Los Navy SEAL participan en las misiones más agotadoras y peligrosas del mundo. Son el grupo en el que una pizca de error podría significar su muerte. No hay lugar para el error para los SEAL, y el fracaso no es una opción. Sus raíces se remontan a los comienzos de los Estados Unidos entrando en la Segunda Guerra Mundial justo después del ataque a Pearl Harbor y han seguido viendo la batalla en las guerras de Corea, Vietnam y Afganistán. El Equipo Seis de los SEAL fue directamente responsable del derrocamiento de Osama bin Laden.

En cada situación en la que participan, se enfrentan al desafío con calma y organizados, lidiando en el momento y dejando que sus férreas habilidades mentales entren, evalúen la situación y hagan el trabajo.

Los candidatos pasan por un entrenamiento inicial. En su tercera semana experimentan la Semana del Infierno, la verdadera prueba de quién va a pasar al siguiente nivel de entrenamiento y quién va a ir a tocar la campana. Tocar la campana significa que se acabó para ellos. Fallaron en el entrenamiento, y se tienen que ir a casa.

Los reclutas de los SEAL de la Marina pasan por varios pasos para llegar al entrenamiento oficial de los SEAL.

La aptitud que uno necesita para pasar la Prueba de Evaluación Física (PST) y luego seguir adelante y tener éxito en la Demolición Submarina Básica/SEAL (BUD/S) es probada por el entrenamiento básico del campo de entrenamiento.

Si logran pasar el campo de entrenamiento básico, los candidatos pasan de siete a nueve semanas de entrenamiento previo al BUD/S, un programa de aprendizaje de 24 semanas. El entrenamiento pre-BUDS es para asegurar que están listos para el entrenamiento de carácter físico BUDS.

Los candidatos están preparados para asegurarse de que pueden completar el programa de entrenamiento de los SEALs de la Marina. El programa es uno que ciertamente puede causar que cualquiera se estrese más allá de sus límites y puede aumentar los comparativamente pocos números de la unidad de combate más probable de élite del mundo.

Además del entrenamiento de la escuela BUD/S, un curso para paracaidistas básicos y luego un programa adicional de 26 semanas de entrenamiento para la calificación de los SEAL.

Los candidatos necesitan entender la enormidad de lo que están a punto de embarcarse en el programa de entrenamiento SEAL. El programa de entrenamiento prepara a los candidatos para los desafíos físicos y mentales extremos de lo que serían las misiones características de los SEAL de la Marina.

Si un candidato está listo para las pruebas y desafíos que ofrece el entrenamiento de los SEAL, puede alcanzar una increíble condición física y acondicionamiento, así como construir la poderosa determinación, confianza y habilidades necesarias para tener éxito en el combate moderno o ambientes de combate.

Todos los soldados que se unen al entrenamiento de los SEAL y también tienen formación médica asisten al Curso de Entrenamiento Médico Avanzado, un programa de seis meses, para que puedan calificar y formar parte de las Unidades Médicas; una vez que compiten en el entrenamiento de BUDS y se certifican como SEAL y tienen un lugar en el equipo SEAL, pero aún no han terminado el entrenamiento. Hay otros 18 meses de entrenamiento en el trabajo. Sin embargo, tienen tiempo libre para descansar y recuperarse.

Aquí hay algunas estadísticas que contarán la historia de lo difícil que es completar el entrenamiento de los SEAL.

¿Qué porcentaje de los reclutas de los SEAL de la Armada logran pasar el entrenamiento?

La Armada de los Estados Unidos recluta aproximadamente 40.000 personas cada año. Los SEAL de la Marina es una división popular de la Marina, y prácticamente la mitad de los reclutas están interesados en convertirse en SEAL. Sin embargo, la mayoría no cumple con las estrictas calificaciones que los SEAL exigen a sus reclutas. Solo alrededor del 6 por ciento de los solicitantes de los SEAL son capaces de cumplir los requisitos. (White, 2018)

¿Qué es el proceso de calificación?

- No hay posibilidad de convertirse en un SEAL de la Marina si no puedes cumplir sus requisitos. Para calificar, debes:

- Ser ciudadano estadounidense de 18 a 29 años de edad¹
- Tener una buena visión y no tener daltonismo
- Los hombres son los únicos reclutas aceptados en el programa SEAL
- Los solicitantes deben tener la capacidad de tener una autorización de seguridad secreta
- Necesitas obtener una buena puntuación tanto en el examen de aptitud física como en el examen escrito del ASVAB (Examen de Batería de Aptitud Vocacional de las Fuerzas Armadas). El examen mide tu capacidad de aprendizaje y tu agudeza mental.

Las probabilidades de que completes el entrenamiento de los SEAL no son favorables —solo 1 en 4—. (Nada personal; estos son los números)

Hay 1.000 reclutas cada año que llegan a la formación de los SEAL y 250 que realmente completan su formación. Se unen a aproximadamente 2.000 equipos de servicio activo. Algunos candidatos abandonan, y otros son forzados a salir del programa. Los candidatos que no completan su entrenamiento son reclasificados y transferidos a otros trabajos en la Marina.

El entrenamiento previo a la formación es más fácil de completar que el entrenamiento del BUDS. Muy pocas personas que se inscriben inicialmente logran terminar todo el curso porque el entrenamiento del BUDS es una pesadilla legendaria.

Aproximadamente el 33% del total de los reclutas completan la fase 1 del entrenamiento, y menos llegan a la segunda y tercera fase. Por eso el número real de SEALs en servicio activo es tan pequeño.

Académicamente debes tener un diploma de secundaria o GED. Además, la puntuación compuesta de 220 como mínimo en el examen ASVAB. Este examen también se administra a los estudiantes de secundaria en los grados 10-12 para reconocer a aquellos que están interesados en calificar para alistarse en el ejército. Los estudiantes que estén interesados en alistarse deben tener un fuerte dominio del idioma inglés.

El aspecto físico de las calificaciones es un poco más difícil. Deben tener al menos 20/75.

No hay antecedentes recientes de abuso de drogas. Se hace un examen físico SEAL para asegurar que el candidato potencial pueda mantener los requisitos del entrenamiento físico y se requiere que lo tome cada aspirante.

El solicitante debe ser una buena persona con un buen carácter moral, como lo demuestra la historia de sus citaciones civiles y sus antecedentes penales.

¹ Las exenciones están disponibles para los mayores de 17 años que estén interesados y también para los 30 años; dependiendo de la persona, se tomarán en consideración

Aunque se aprobó un proyecto de ley para que las mujeres se unan a los SEALs de la Marina, los militares no cambiarán los estándares y los bajarán para las mujeres. Deben tener la capacidad de cumplir con los mismos requisitos físicos que se espera de los hombres.

Esto puede sonar injusto, pero hay un buen razonamiento detrás de esta decisión. El pequeño puñado de soldados que son capaces de pasar los BUDS es significativo y bajar los estándares resultaría en soldados que no serían tan poderosos o duros.

Los estándares son duros, pero se puede hacer, y puede que haya una mujer que pueda reclamar el puesto de ser la primera mujer SEAL.

¿Por qué fallan tantos?

La tasa de abandono de los candidatos en el entrenamiento SEAL se debe en parte al agotador factor físico del entrenamiento SEAL. Los estándares de aptitud física son más desafiantes que los requeridos en el programa, y debes cumplir con los estándares.

Junto con el entrenamiento físico que se describirá en este capítulo, hay entrenamiento de habilidades. Esto incluye entrenamiento de guerra terrestre y buceo de combate. Los candidatos al entrenamiento SEAL deben demostrar su dominio en el uso de armas, demoliciones, navegación terrestre, operaciones marítimas y guerra en clima frío. (White, 2018)

Como se indica en el capítulo 1, un candidato a SEAL de la Marina debe hacer el entrenamiento previo al BUD. En otras palabras, entrenar para el entrenamiento. Este entrenamiento elimina a aquellos que no tienen la capacidad de completar o calificar para BUDS. No se trata solo de pasar esta prueba de entrenamiento físico; se trata de sobresalir y realmente darlo todo.

El proceso de selección de los mejores del resto comienza con las primeras pruebas.

Una vez que pasas la primera prueba física, el siguiente paso es la escuela preparatoria, la Escuela Preparatoria de Guerra Especial Naval. Otro nivel para pasar antes del programa de entrenamiento del BUDS.

La escuela, localizada en Great Lakes, IL, es donde comienza el entrenamiento del BUDS. Los candidatos pasan por un curso intensivo de BUDS. ¿Por qué? Esto es para que los candidatos sepan en qué se encuentran si deciden continuar con el programa de BUDS. Este es un momento en el que algunos candidatos potenciales deciden tocar la campana y ser reasignados.

Mientras se preparan, los candidatos pasan por 8 semanas de entrenamiento, lo cual es un reto físico. Al final del entrenamiento de la escuela preparatoria, los candidatos deben pasar por una segunda prueba de selección física. De nuevo, hay un mínimo establecido para el PTS, pero deben ir más allá de ellos y rendir extremadamente bien para ser aceptados en la Escuela de Entrenamiento BUDS.

Estos niveles de entrenamiento pueden parecer extensos; el entrenamiento es crítico para preparar a los candidatos para la Escuela de Entrenamiento de BUDS. Es el régimen más difícil y exigente que existe. El entrenamiento es intensivo porque las misiones que los SEAL de la Marina ejecutan son intensivas, de vida o muerte. No hay lugar para el error, el cuestionamiento o la duda.

Las calificaciones de entrenamiento del BUDS son determinación, agallas y niveles de aptitud física que muy pocos hombres tienen. Los SEAL tienen una reputación que mantener. Los SEAL son una inspiración para muchas fuerzas que son similares en el mundo. Ellos establecen los nuevos estándares y mantienen los viejos. Hay otras fuerzas que han entrenado con los SEAL de la Marina y quieren aspirar a su nivel de profesionalidad y coraje.

Hay mucho en juego y ahora entienden la cantidad de entrenamiento que se requiere antes de que comience el entrenamiento real. Un candidato que lo ha logrado ha hecho los recortes y está listo para prepararse para alcanzar la posición final en el ejército: los SEAL de la Marina y la insignia Trident.

Programa de entrenamiento de BUDS —este entrenamiento es una combinación de capacidad física y mental—. Hay tres fases principales de entrenamiento para los SEAL para completar.

Primera fase —esta dura siete semanas y se centra en conseguir que los candidatos se pongan en forma físicamente haciéndoles pasar por situaciones físicas desafiantes—.

Segunda fase —esta también dura siete semanas y se centra en el combate bajo el agua, específicamente en el buceo de combate—. Después de este período de siete semanas comienza la tercera fase.

Tercera fase —esta fase se concentra en enseñar a los candidatos cómo realizar la guerra terrestre, también dura siete semanas—.

Puedes ser un oficial o un soldado raso; el programa de entrenamiento está orientado a que todos reciban el mismo entrenamiento, y se espera que todos lo den todo. La idea del programa es construir la fuerza mental, la camaradería y el trabajo en equipo y poner a todos los candidatos bajo el mismo entrenamiento físico y mental.

Etapa 1 – Adoctrinamiento —es un entrenamiento de tres semanas para dar a los candidatos una introducción a los requisitos de rendimiento y técnica del entrenamiento del BUDS y mostrar a los posibles candidatos el tipo de vida que experimentarán durante su entrenamiento. También conocen a sus instructores y a sus compañeros de entrenamiento, construyendo un espíritu de equipo y camaradería.

El entrenamiento será una combinación de una carrera de obstáculos y un curso intensivo de otras prácticas de entrenamiento que son autóctonas del estilo de vida de los Navy SEAL.

Etapa 2 – Entrenamiento BUDS —Tres Fases —Primera Fase — El acondicionamiento físico es parte de la primera fase y es la más difícil de las tres fases en el entrenamiento BUDS que los candidatos tienen que pasar. Este es un entrenamiento de siete semanas y llega a su punto máximo a mitad de la Semana del Infierno. La Armada de los Estados Unidos quiere probar la determinación, agallas y coraje de sus candidatos antes de invertir una gran cantidad de tiempo y gastos en los candidatos a ser entrenados en el futuro entrenamiento de operaciones SEAL.

Durante menos de seis días, el entrenamiento requiere la exposición a condiciones de frío y humedad. Los candidatos deben correr 320 kilómetros después de haber dormido menos de cuatro horas. Este tipo de entrenamiento está diseñado para poner a prueba la resistencia mental de un candidato, su capacidad para llevar a cabo y realizar bajo un elevado estrés físico y mental, su rendimiento cuando trabajan en equipo, y su tolerancia para soportar el dolor y el frío, que demuestran su resistencia física y mental. Hay otro rasgo que los SEAL de la Marina quieren determinar: la determinación y el deseo de los candidatos.

En esos seis días es donde realmente se siente el dolor físico y mental. Pero cuando terminan y han aguantado, mientras sus cuerpos están a punto de quedar tan flácidos como un fideo de espagueti, las palabras que se alegrarán de escuchar es cuando el instructor dice, "¡La Semana del Infierno está asegurada!"

Esta fase enseña cómo mantener sus cuerpos en forma, cómo trabajar bajo el agua, cómo ejecutar en equipo, cómo ser dueño de sus propios límites, desafiarse a sí mismos construyendo fortaleza y fuerza mental. Esta puede ser la fase más difícil ya que se utiliza para construir la tenacidad y la fuerza mental.

Fines de semana infernales, el acondicionamiento físico ha sido el desafío más difícil, por lo que los candidatos reciben un pequeño, muy pequeño aplazamiento. Hay una educación continua sobre el aprendizaje de la guerra marítima, el uso de aeronaves, sistemas de sensores electrónicos, y aprender a navegar en el océano. Están aprendiendo a ser mejores combatientes.

También es el momento en que los candidatos empiezan a considerar si quieren continuar con el entrenamiento de BUDS. En esta etapa, hay un número significativo de reclutas que solicitan su DOR (Drop on Request).

La tradición de una DOR es que el candidato deje caer el forro de su casco junto al poste donde se encuentra la campana del barco. El candidato toca la campana tres veces, dando aviso de que ha terminado y no quiere seguir adelante.

Segunda fase —Buceo de combate — Se hace una transición de la tierra al agua en la segunda fase. En la primera fase se desarrolla su condicionamiento físico para afrontar las situaciones más desafiantes y difíciles. Esta fase dura siete semanas.

El acondicionamiento físico en el agua se añade ahora a los desafíos. Cualquier candidato que no sea competente, que se sienta incómodo o que tenga miedo al agua, sin duda será descalificado de esta parte del entrenamiento. Este entrenamiento incluye desde la natación hasta el buceo, y cada candidato debe pasar por la instrucción de combate sin quejarse.

El objetivo es entrenar a los candidatos para que sean excelentes nadadores y también buzos de combate. Los dos tipos de buceo que se enseñan son el buceo en circuito cerrado y el buceo en circuito abierto con aire comprimido.

El buceo con escafandra autónoma de circuito cerrado es cuando el respirador de buceo continúa con un 100% de oxígeno. El buceo con escafandra autónoma en circuito abierto es cuando se utiliza un respirador con aire comprimido. Ninguna de las dos formas es fácil de aprender.

Junto con el buceo de combate, los futuros SEAL también tendrían que aprender a cuidarse bajo el agua. Aprenden cursos básicos de medicina de buceo, así como habilidades médicas detalladas, todo lo que es útil en el campo.

Tercera fase – Guerra terrestre — ahora comienza la lucha. La tercera fase del entrenamiento donde los posibles candidatos aprenden a actuar en una guerra. El enfoque se vuelve a la tierra y se concentra en el entrenamiento con armas reales. Esta fase también dura siete semanas.

A los candidatos SEAL se les enseñan las armas básicas y clásicas y cómo manejarlas, el uso y la realización de demoliciones utilizando los recursos limitados que tienen en sus alrededores, la circulación por el terreno a pesar de que la zona no sea familiar, la capacidad de disparar a grandes distancias, hacer rappel por rocas y paredes, patrullar y aprender a utilizar sus propios cuerpos como armas.

La tercera fase es diferente a la primera y segunda fase del entrenamiento. Está más orientada al aula. Esta fase enseña a los candidatos a reunir datos e información que es intrínseca para completar una misión, procesar los datos y actuar según las necesidades de la situación.

Se hace hincapié en la importancia de la elaboración de mapas, el uso de las estrellas y la brújula para navegar por territorios desconocidos, el uso de objetos inofensivos como herramientas de supervivencia, y se prepara a los candidatos para misiones reales sobre el terreno.

En este punto, los candidatos SEAL hacen la transición de ser novatos a ser soldados SEAL de pleno funcionamiento más duros e inteligentes. Esto no quiere decir que el entrenamiento haya terminado, pero ahora pueden sobrevivir en cualquier condición. Se han abierto camino y han sobrevivido.

La tercera fase transporta al equipo desde su base de entrenamiento a la Isla San Clemente, a 96 kilómetros de Coronado, donde todas las nuevas habilidades que han aprendido se utilizan para mostrar lo que han aprendido.

Esta última prueba del temple de estos reclutas es de tres semanas y media para que los reclutas en los elementos experimenten condiciones difíciles. Se espera que sobrevivan cada día actuando como un espejo de cómo se sienten realmente las circunstancias de una misión real y estar en el campo.

Esta fase es otra Semana Infernal. No duermen mucho, el entrenamiento es desde el amanecer hasta el anochecer, siete días a la semana. Hay explosivos vivos, municiones y demoliciones involucradas. Todo el entorno es una simulación de estar en el campo. Esta fase los prepara para lo que enfrentarán durante su primera misión.

Hay muchos candidatos que no lo hacen bien en esta ronda. Para prepararlos para lo que vendrá, los instructores deben asegurarse de que las habilidades están en su lugar para sobrevivir en un frente de guerra. Son estrictos y reparten castigos severos y poco compasivos.

El final de la tercera fase completa el entrenamiento del BUDS. Los que fracasan en el programa de BUDS lo hacen debido a sus problemas de seguridad y competencia o académicos, ambos requieren un enfoque y rendimiento mental óptimo, no haciéndolo bien.

Con el BUDS como una memoria emocional, los candidatos que entrenan pasan de nuevo a pruebas en situaciones de alto estrés, reacciones, y los instintos para construir su competencia.

A continuación, en el programa de entrenamiento, los candidatos se lanzan a un entrenamiento de tres semanas en paracaidismo. Después, hay ocho semanas adicionales centradas en técnicas, procedimientos, tácticas, operaciones y misiones de planificación.

Los SEAL de la Marina son una unidad de hombres versátiles. Tener conocimiento de varias cosas sobre la guerra, incluso en aquellos aspectos que no están relacionados con las operaciones navales, es fundamental para que sean tan eficaces en tierra y aire como en el mar. Este grupo único de hombres es capaz de sobresalir en todo tipo de operaciones, en los EE.UU. y en el extranjero.

Salto en paracaídas —El entrenamiento BUDS se completa, y los candidatos SEAL reciben conocimientos básicos de paracaidismo—. Se les enseña tanto el salto en paracaídas estático como el de caída libre—.

El programa se imparte en las Operaciones Aéreas Tácticas en San Diego, California. Un programa de tres semanas, está diseñado para que los candidatos aprendan a saltar en caída libre. El curso es un programa acelerado impartido por los mejores instructores del mundo. Su objetivo es asegurar que estos casi todos los reclutas se conviertan en los mejores saltadores que puedan llegar a ser en el poco tiempo asignado.

Hay una serie de progresiones de salto. Son caídas en línea estática a caídas libres aceleradas e incluyen el uso de equipo de combate. El salto final es por la noche, descendiendo desde 9.500 pies mientras se lleva el equipo de combate.

Esta es casi la etapa final, y otro grupo de candidatos puede tocar la campana si tienen miedo a las alturas. Sin embargo, estos candidatos han sido entrenados en todas estas últimas semanas para superar su miedo y dominar el salto.

Los hombres que sobrevivieron a todo el entrenamiento que incluyó la Semana del Infierno están ahora en un nuevo y más alto nivel de determinación, agallas y dedicación. El objetivo final está a su alcance. Curiosamente, una mirada a la tasa de graduación de los SEAL de la escuela de aviación es del 100%. La determinación mental está en un nuevo plano.

Después del entrenamiento del BUDS, los que no lo lograron y abandonaron el resto del entrenamiento ya se han ido. Los pocos que quedan han dominado los miedos que tenían antes de pasar por todo el entrenamiento.

;;;Graduación!!!

El entrenamiento de los candidatos a los SEALs de la Marina ha terminado y los graduados del BUDS, orgullosos de ser parte de este día, se visten con los uniformes de la Marina para su ceremonia de graduación.

Los graduados reciben el codiciado símbolo que han ganado para convertirse en SEALs oficiales de la Marina; el pin de la insignia Trident que llevan en su uniforme. Un momento extremo.

El entrenamiento de los SEALs de la Marina no termina después de la graduación. Estos SEAL han calificado en el programa SEAL, pero aún así se les somete a más entrenamiento antes de ser enviados a una misión.

Sin embargo, el tiempo empleado en el entrenamiento y la preparación para ejecutar finalmente su primera misión no es tan extenso considerando la realidad de enfrentar todos los peligros de los terroristas e insurgentes. No hay fin a los tipos de misiones peligrosas que los SEALs de la Marina ejecutan, algunas hechas públicas y muchas más hechas encubiertas sin fanfarria de los medios: solo resultados positivos.

Algunos de los entrenamientos adicionales de los SEAL

Entrenamiento de la tropa de los SEAL —este trabajo puede durar entre 12 y 18 meses. Está dividido en tres fases: entrenamiento de especialidad individual, entrenamiento a nivel de unidad y entrenamiento a nivel de grupo de trabajo—.

Entrenamiento de Especialidad de Individualidad —este entrenamiento desarrolla las habilidades especializadas de cada miembro del equipo para asignarle una posición específica dentro del equipo—. Este entrenamiento dura seis meses, y los candidatos individuales son entrenados a través de una serie de cursos. Los cursos están diseñados de tal manera que aprendan las habilidades que desarrollarán a todo el pelotón en un equipo de combate que sea operacional.

Algunas de las habilidades que se enseñan en el entrenamiento:

- Francotiradores
- Obtener información de las fuerzas enemigas
- Penetraciones de la barrera y métodos de entrada
- Combate cuerpo a cuerpo
- Habilidades de conducción: conducción de rally, conducción defensiva y seguridad de protección.
- Escalada
- Buceo
- Instalación de paracaídas y salto de paracaídas
- Seguridad de protección contra las altas amenazas
- Demolición avanzada
- Escuela de idiomas

Hay muchas otras habilidades y se enseñan a miembros específicos del equipo.

Entrenamiento a nivel de unidad —El foco de este entrenamiento es la unidad entera—. Este es un período de seis meses de entrenamiento. Las habilidades que se enseñan son:

- Guerra terrestre
- Guerra urbana
- Combate cuerpo a cuerpo
- Interdicción de objetivos de largo alcance
- Reconocimiento

El trabajo en equipo es el centro de atención mientras se entrena. Es tan crítico como tener habilidades individuales para que todo el equipo tenga éxito.

Entrenamiento a nivel de grupo de trabajo —esta es la fase final del entrenamiento SEAL, también de seis meses de duración. Todo el equipo recibe un entrenamiento avanzado con conexiones de apoyo de un escuadrón SEAL como los Equipos de Inteligencia, los Equipos Médicos, los Equipos de Comunicación y similares—.

Este nivel de entrenamiento es para dar a los SEAL la capacidad de familiarizarse con todos los recursos militares que tienen y para que aprendan a trabajar junto con todo el ejército, más allá de su grupo solo.

Estas fases finales de entrenamiento están orientadas a desarrollar las habilidades individuales de los SEAL e integrarlos como parte de un todo. Son un pelotón SEAL, y luego toda la Marina y el ejército también.

Esta fase final del entrenamiento SEAL ha terminado y está completada. Estos hombres son ahora oficialmente miembros de los SEAL de la Marina y están listos para ir a misiones. El país los felicita.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.