COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA DEL EJÉRCITO
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL

DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES

"Estrategias para el Manejo del Estrés en el Proceso de Destrucción de Artefactos Explosivos en el Grupo de Artillería de Campaña Mariscal Eloy Gaspar Ureta 113 -Tacna"

PRESENTADO POR EL BACHILLER:

VILCARINO ESPINOZA GABRIEL NAZARENO

0009-0007-8885-1481

LIMA – PERÚ

2024

VILCARINO

TSP VILCARINO S 08 NOV 24 - CORREGIDO Y ORCID (1).docx

Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::12350:445199192

Fecha de entrega
2 abr 2025, 3:14 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
2 abr 2025, 3:16 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TSP VILCARINO S 08 NOV 24 - CORREGIDO Y ORCID (1).docx

Tamaño de archivo
1.6 MB

44 Páginas

8861 Palabras

51.901 Caracteres

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

15% Internet sources
2% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

Hidden Text
87 suspect characters on 1 page
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Dedicatoria

“A MI AMADA ESPOSA ROSA MARIA ASMAT DAZA Y MI QUERIDO HIJO LUCCA VALENTINO VILCARINO ASMAT, POR SER FUENTES DE INSPIRACION Y MOTIVACIÓN EN CADA LOGRO DE MI VIDA”

Agradecimiento

“A MIS PADRES OSCAR Y ZOILA, QUIENES SIEMPRE CONFIARON EN MI, POR SU APOYO INCONDICIONAL Y POR IMPULSARME A SER MEJOR CADA DIA”

ÍNDICE

Dedicatoria 2
Agradecimiento 3
ÍNDICE 4
ÍNDICE DE TABLAS 5
ÍNDICE DE FIGURAS 6
Resumen 7
Abstract 8
CAPITULO I: INFORMACION GENERAL 11
1.1. Descripción de la Dependencia 11
1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto) 11
1.3. Lugar y fecha 12
1.4. Misión 12
1.5. Visión 12
1.6. Funciones del puesto que ocupó 13
CAPITULO II: MARCO TEORICO 15
2.1. Antecedentes 15
2.1.1. Antecedentes Internacionales 15
2.1.2. Antecedentes Nacionales 17
2.2. Bases teóricas 19
2.2.1. Estrés 19
2.2.2. Estrés en entorno militar 20
2.2.3. Manejo de estrés 22
2.2.4. Aporte del Manejo del Estrés en el Contexto Militar 23
2.3. Términos básicos 24
CAPITULO III: 26
DEARROLLO DEL TEMA 26
3.1. Campo de aplicación 26
3.2. Tipo de aplicación 26
3.3. Diagnóstico 27
3.4. Propuesta de innovación 28
3.4.1. Objetivo de la propuesta 30
3.4.2. Descripción simple de la propuesta 30
CONCLUSIONES 36
RECOMENDACIÓN 38
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 39
ANEXOS 41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Encuesta Evaluación Pre-Implementación* 34
Tabla 2 *Encuesta de Evaluación de Capacitación*.....34
Tabla 3 *Encuesta de Seguimiento* 34
Tabla 4 *Entrevista* Final.....35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Flujograma de la implementación del programa 31
Figura 2 Flujograma de Evaluación y Ajustes Continuos.....33

Resumen

El propósito general del presente Trabajo de Suficiencia Profesional es optar por el título de Licenciado en Ciencias Militares, centrado en la implementación de estrategias innovadoras para el manejo del estrés en el proceso de destrucción de artefactos explosivos en el GAC N°113 MIculla-Tacna. Motivado por una preocupación personal y profesional por mejorar las condiciones laborales del personal militar, el autor busca optimizar la gestión del estrés en un entorno de alto riesgo.

El estudio propone la implementación del "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos". Este programa está diseñado para fortalecer la capacidad de los integrantes del GAC N°113 MIculla- Tacna, para enfrentar el estrés asociado con la desactivación de explosivos, mediante un enfoque integral que incluye capacitación psicológica, técnicas de manejo del estrés, y apoyo continuo.

Se espera que, a través de este programa, los resultados incluyan una mejora significativa en la resiliencia del personal, una reducción de los niveles de estrés y una mayor eficacia en las operaciones. La propuesta pretende no solo proporcionar herramientas prácticas para el manejo del estrés, sino también fomentar un entorno de trabajo más seguro y efectivo.

Palabras clave: estrés, manejo del estrés, resiliencia, operaciones de desactivación.

Abstract

The general purpose of this Professional Proficiency Thesis is to opt for the degree of Bachelor of Military Sciences, focused on the implementation of innovative strategies for stress management in the process of destruction of explosive devices in GAC N°113 MIculla- Tacna. Motivated by a personal and professional concern to improve the working conditions of military personnel, the author seeks to optimize stress management in a high-risk environment.

The study proposes the implementation of the "Program of Resilience and Stress Management in Explosive Ordnance Disposal Operations". This program is designed to strengthen the capacity of the members of GAC N°113 MIculla-Tacna, to face the stress associated with the disabling of explosives, through a comprehensive approach that includes psychological training, stress management techniques, and ongoing support.

It is expected that, through this program, the results will include a significant improvement in the resilience of personnel, a reduction in stress levels, and greater effectiveness in operations. The proposal aims not only to provide practical tools for stress management, but also to foster a safer and more effective work environment.

Keywords: stress, stress management, resilience, defusing operations.

Introducción

La motivación personal del autor para la elaboración de este trabajo de Suficiencia Profesional (TSP) y el diseño del programa propuesto radica en el deseo de mejorar la capacidad de los miembros del GAC N°113 Miculla- Tacna, para enfrentar el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos. Experiencias personales y profesionales han demostrado que el manejo adecuado del estrés es crucial para la seguridad y la eficacia en operaciones de alto riesgo. Este interés surge de una comprensión profunda de los desafíos que enfrentan los profesionales en este campo y el reconocimiento de la necesidad de estrategias efectivas para mantener su bienestar y desempeño.

En el **Capítulo I**, titulado "Información General", se proporciona una descripción exhaustiva del contexto en el que se llevó a cabo esta investigación. Se detalla la dependencia del GAC N°113 Miculla- Tacna, el tipo de actividad desarrollada, así como el rol y puesto ocupado por el personal involucrado. Además, se especifica la localización geográfica, la fecha y el contexto específico en que se enmarca la suficiencia profesional, ofreciendo así una visión integral que contextualiza el trabajo realizado.

El **Capítulo II**, "Marco Teórico", se centra en establecer las bases teóricas necesarias para comprender el tema principal de la gestión del estrés. Este capítulo cubre antecedentes relevantes a nivel internacional y nacional, así como la definición de términos clave relacionados con el estrés y su impacto en el desempeño laboral. El propósito es proporcionar un fundamento teórico sólido que respalde el enfoque de la investigación y la propuesta de intervención.

En el **Capítulo III**, "Desarrollo del Tema", se presenta la aplicación concreta del conocimiento adquirido. Se define el campo de aplicación del programa propuesto y se explora el tipo de aplicación considerada. Se realiza un diagnóstico detallado del problema, seguido de una propuesta de innovación diseñada para abordar el manejo del estrés en las operaciones de desactivación de explosivos. Este capítulo explora en detalle cada uno de estos aspectos, incluyendo la implementación del programa, los materiales necesarios, y los instrumentos de investigación como encuestas y entrevistas.

Además, se destacan los objetivos del programa y los resultados esperados, ofreciendo una visión clara de cómo se pretende mejorar la resiliencia y el bienestar del personal militar en el GAC N°113 Miculla- Tacna.

En los capítulos siguientes, se presentará la implementación práctica del programa propuesto y la metodología para su evaluación y ajuste continuo. La intención es asegurar que el programa sea efectivo y adaptable a las necesidades cambiantes del personal, promoviendo así un entorno de trabajo más seguro y eficiente en el manejo del estrés asociado con las operaciones de desactivación de explosivos.

CAPITULO I: INFORMACION GENERAL

1.1. Descripción de la Dependencia

El Grupo de Artillería de Campaña (GAC) N° 113 Miculla en la región de Tacna es una unidad militar especializada en la seguridad y el control de áreas rurales en una región Tacna con desafíos únicos. Esta dependencia es crucial en la lucha contra el narcotráfico y otras actividades ilícitas que afectan la estabilidad y seguridad de la región.

1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto)

Durante el período de 2023 a 2024, el autor ocupó el cargo de Comandante de batería, en Miculla, ubicado en la Región Tacna. En esta posición, Vilcarino Espinoza desempeñó un papel crucial en la gestión y supervisión del personal militar y administrativo de la unidad.

Administración de Recursos Humanos:

Gestión del Personal: Coordinó la asignación y distribución de tareas entre el personal, asegurando que se cumplieran las necesidades operativas de la unidad.

Evaluación del Desempeño: Llevó a cabo evaluaciones periódicas del rendimiento del personal, brindando retroalimentación y recomendando acciones para la mejora continua.

Capacitación y Desarrollo:

Entrenamiento Especializado: Supervisó el entrenamiento del personal en técnicas de desminado y manejo de artefactos explosivos, asegurando que el equipo estuviera bien preparado para enfrentar los desafíos del entorno selvático.

Programas de Capacitación: Desarrolló e implementó programas de formación para mejorar las habilidades del equipo en áreas críticas, como la seguridad operativa y el manejo del estrés.

Planificación y Coordinación de Operaciones:

Preparación de Operaciones: Participó en la planificación de

operaciones de destrucción de artefactos explosivos, colaborando con otros departamentos para garantizar una ejecución segura y eficiente.

Coordinación de Recursos: Aseguró la disponibilidad y gestión adecuada de los recursos necesarios para las operaciones, coordinando con proveedores y otras unidades.

Manejo del Estrés y Bienestar del Personal:

Estrategias de Manejo del Estrés: Implementó y supervisó estrategias para el manejo del estrés en el personal, ayudando a mantener la moral y la eficacia operativa en un entorno altamente exigente.

Apoyo Psicológico: Facilitó el acceso a servicios de apoyo psicológico y promovió un ambiente de trabajo saludable para mitigar el impacto del estrés en las operaciones.

Informes y Evaluaciones:

Elaboración de Informes: Preparó informes detallados sobre la eficacia de las operaciones y el desempeño del personal, analizando los resultados y proponiendo mejoras basadas en los datos recopilados.

1.3. Lugar y fecha

Lugar: Grupo de Artillería de Campaña Mariscal Eloy Gaspar Ureta 113 – Miculla - Tacna

Fecha: El periodo de desempeño en el puesto de Comandante de Batería del 12 de enero del 2023 hasta la actualidad,

1.4. Misión

El Grupo de Artillería de Campaña Mariscal Eloy Ureta N° 113 Miculla de la región Tacna, tiene una misión estratégica orientada a garantizar la seguridad y estabilidad en las áreas rurales de su jurisdicción.

1.5. Visión

La visión del Grupo de Artillería de Campaña Mariscal Eloy Ureta N° 113 Miculla de la región Tacna, es convertirse en un modelo de excelencia en la gestión de la seguridad y el desarrollo integral en áreas rurales de alta complejidad.

1.6. Funciones del puesto que ocupó

Funciones Principales:

- **Gestión de Recursos Humanos:**
    - **Coordinación de Asignaciones:** Supervisó la asignación de tareas y la distribución del personal en función de las necesidades operativas del GAC. Aseguró una cobertura adecuada para las operaciones de desminado y otras actividades críticas.
    - **Evaluación del Desempeño:** Realizó evaluaciones periódicas del desempeño del personal, proporcionando retroalimentación y recomendaciones para la mejora continua. Implementó planes de acción para abordar deficiencias identificadas y promover el desarrollo profesional.
- **Capacitación y Desarrollo:**
    - **Implementación de Programas de Formación:** Diseñó y coordinó programas de capacitación para el personal en técnicas de desminado, manejo de artefactos explosivos y seguridad operativa. Aseguró que el personal estuviera adecuadamente preparado para enfrentar los desafíos del entorno geográfico
    - **Desarrollo de Habilidades:** Facilitó la formación continua del equipo en habilidades críticas como el manejo del estrés y la gestión de situaciones de alta presión.
- **Planificación y Coordinación de Operaciones:**
    - **Preparación de Operaciones:** Coordinó la logística y los recursos necesarios para las operaciones.
    - **Supervisión de Actividades:** Monitoreó la ejecución de las operaciones, asegurando el cumplimiento de los procedimientos establecidos y la resolución de problemas que pudieran surgir durante las actividades.

- **Manejo del Estrés y Bienestar del Personal:**

    - **Implementación de Estrategias de Manejo del Estrés:** Desarrolló y aplicó estrategias para el manejo del estrés, promoviendo un ambiente de trabajo saludable. Proporcionó apoyo psicológico y organizó actividades para mejorar el bienestar del personal.

    - **Fomento de la Moral:** Aseguró que el personal mantuviera una moral alta a través de programas de apoyo y actividades que promovieran un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.

- **Informes y Evaluaciones:**

    - **Elaboración de Informes:** Preparó informes detallados sobre la eficacia de las operaciones y el desempeño del personal, incluyendo recomendaciones para mejorar los procedimientos y la gestión operativa.

    - **Evaluación de Procedimientos:** Evaluó y actualizó los procedimientos operativos en función de los resultados obtenidos y las lecciones aprendidas durante las operaciones.

- **Interacción con la Comunidad Local:**

    - **Coordinación con Actores Locales:** Facilitó la comunicación y colaboración con la población local para asegurar su cooperación en las operaciones de desminado y otras actividades relacionadas con la misión del GAC.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Los autores Parra et al. (2024) en su estudio titulado "*Alteraciones de la salud humana por artefactos explosivos improvisados*", tuvo como propósito principal examinar la literatura disponible para identificar las lesiones y enfermedades que afectan a los supervivientes de artefactos explosivos improvisados (AEI), así como los factores individuales y colectivos relacionados con la protección o deterioro de la salud en estos contextos. Para lograrlo, se realizó una revisión sistemática exploratoria de artículos y documentos publicados entre 2001 y 2021 en bases de datos como PubMed, SciELO, LILACS, JSTOR, OpenGrey y Google Scholar, abarcando publicaciones en inglés, español, francés y portugués. La revisión incluyó un total de 76 documentos que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Los resultados revelaron una variedad de lesiones asociadas al uso de AEI, sin un patrón uniforme, aunque la amputación bilateral de miembros inferiores surgió como la lesión más común. El estudio también mostró que el personal militar afectado tiende a tener una mayor capacidad de resiliencia, mejor calidad de vida, un tratamiento más oportuno y una mayor capacidad física funcional en comparación con los civiles. Además, se constató que el apoyo social tiene un efecto positivo considerable en la salud y el bienestar de los afectados. En conclusión, los AEI provocan una amplia gama de problemas físicos y psicosociales que requieren una atención integral y multidisciplinaria para su tratamiento, rehabilitación y reintegración. Los factores protectores y destructivos identificados están vinculados a mejores o peores resultados en la salud, mostrando una notable disparidad entre civiles y militares en términos de recuperación y bienestar. Este estudio aporta una comprensión valiosa sobre el impacto de los AEI en la salud de los supervivientes y subraya la importancia de enfoques multidisciplinarios y el apoyo social para mejorar las estrategias de protección y rehabilitación.

Moreno y Urrego (2022) e su estudio titulado "*Efectos de los artefactos explosivos sobre la salud auditiva de personas expuestas en conflictos armados*", tuvo como propósito fundamental describir el conocimiento acumulado sobre los efectos de los estallidos de armas de guerra, tanto

convencionales como no convencionales, en la salud auditiva de las personas expuestas durante diversos conflictos armados. Para alcanzar este objetivo, se realizó una revisión sistemática exploratoria de la literatura científica publicada en los últimos 20 años, abarcando el período de 1999 a 2019. La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en bases de datos y plataformas de investigación como BIREME.BR, Oxford Académico, EBSCOHOST, PubMed y Google Académico. Se recuperaron 1801 referencias, incluyendo investigaciones cualitativas y cuantitativas, reportes científicos y revisiones de literatura. De estas, se seleccionaron 41 artículos para una revisión exhaustiva a texto completo, y se realizó una síntesis cualitativa dada la heterogeneidad de los estudios. Los resultados mostraron un aumento notable en el interés por investigar esta problemática, especialmente desde países de habla inglesa involucrados en conflictos internacionales. Los problemas auditivos más frecuentemente reportados tras la exposición a explosiones de armas de guerra fueron la perforación de la membrana timpánica, pérdida de audición, tinnitus, otalgia, mareos o vértigo, y otorrea. También se identificaron patrones diferenciados entre poblaciones civiles y militares en cuanto a los tipos y la gravedad de las afectaciones auditivas. En conclusión, el sistema auditivo es el más afectado por la sobrepresión provocada por explosiones de artefactos utilizados en conflictos armados. Además de los problemas otológicos identificados, es crucial investigar la discapacidad resultante en los afectados y las repercusiones psicosociales asociadas a los síntomas auditivos persistentes. Este estudio contribuye significativamente al entendimiento de los efectos de las explosiones en la salud auditiva y subraya la necesidad de una mayor investigación sobre las secuelas a largo plazo y el impacto psicosocial de los daños auditivos.

Donoso (2021) en su estudio titulado "Expectativas y realidades de las operaciones militares. Consecuencias psicológicas", tuvo como propósito principal analizar la participación española en misiones militares en el extranjero, con un enfoque en las misiones de paz y el ajuste de las expectativas frente a la realidad de dichas misiones. La metodología empleada consiste en una revisión exhaustiva de la literatura y estudios relevantes sobre el tema, centrándose en los cambios de enfoque y las demandas específicas que estas misiones implican para los soldados y la sociedad. Los resultados indican que las

misiones de paz han transformado el enfoque tradicional de las operaciones militares, destacando la necesidad de alinear las expectativas con la realidad de la misión. Se ha observado que las discrepancias entre estas expectativas y la realidad pueden generar problemas psicológicos entre los participantes. La conclusión del estudio es que, para minimizar los efectos negativos asociados con estas discrepancias, es fundamental que se implementen medidas adecuadas en todas las etapas del despliegue militar. Estas medidas deben incluir preparación psicológica, apoyo social y familiar, liderazgo efectivo, comunicación clara y reducción del estigma relacionado con problemas psicológicos.

El aporte del estudio es proporcionar un marco para la gestión de expectativas y problemas psicológicos en misiones militares internacionales, ofreciendo recomendaciones prácticas para mejorar la preparación y el apoyo a los soldados, y garantizando así una mayor eficacia y bienestar en las misiones de paz.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Ponce (2021) título su investigación en *"El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú"*, tuvo como propósito general proponer la implementación de un programa integral de preparación psicológica dirigido a gestionar el estrés en los ejercicios militares de los miembros del Ejército del Perú. La investigación sobre el estrés es crucial, dado que el personal militar enfrenta frecuentemente situaciones de alta intensidad y riesgo, que son inherentes a la profesión militar. La metodología se centra en analizar y abordar el estrés específico que enfrentan los militares, considerando tanto las demandas comunes del trabajo, como turnos prolongados y jornadas extensas, como las circunstancias únicas del entorno militar, donde el riesgo constante para la vida de los individuos y de sus compañeros es una realidad omnipresente. Los resultados subrayan la necesidad de un enfoque adaptado a las particularidades del entorno militar para gestionar de manera efectiva el estrés. Se ha identificado que las situaciones extremas y el riesgo continuo son factores determinantes que requieren una atención especializada. En conclusión, el estudio destaca la importancia de desarrollar y aplicar un programa de preparación psicológica que responda a las características

específicas del estrés en el ámbito militar. Este programa debe abordar tanto las condiciones comunes de trabajo como las situaciones extremas propias de la profesión, con el fin de mejorar el bienestar psicológico y la capacidad de manejo del estrés entre los soldados.

El aporte del estudio radica en ofrecer una estrategia estructurada para enfrentar el estrés en el contexto militar, reconociendo las particularidades del entorno y proporcionando herramientas prácticas para el manejo eficaz de las presiones inherentes a la profesión.

Ramírez y Ascención (2024) en su estudio *"Estrés y Desempeño laboral en personal de una Instalación Militar de Lima Metropolitana en tiempos de Pandemia",* tuvo como propósito general investigar la conexión entre el estrés y el desempeño laboral en 205 empleados de una instalación militar en Lima Metropolitana durante el periodo del COVID-19. Para ello, se llevó a cabo una investigación cuantitativa de diseño no experimental, utilizando un enfoque correlacional simple. Se aplicaron dos herramientas: la Escala de Estrés Laboral de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como la Escala de Desempeño Laboral de Koopman. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En el análisis de 196 militares, se utilizó el software Jamovi 2.4.11 para procesar los datos recopilados. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes tenía entre 25 y 39 años, estaban casados y provenían de la Escuela Militar de Chorrillos. Se observó que el 82.65% de los individuos mostraba un desempeño laboral en el rango medio. A pesar de investigar diferentes dimensiones del desempeño, como las tareas y el entorno, y considerar el nivel de estrés laboral, los datos no evidenciaron una correlación significativa entre estrés y desempeño laboral. El estudio encontró que, aunque el estrés laboral y el desempeño son factores de interés, no se establece una relación directa significativa entre ellos en el contexto militar examinado. Esto pone de relieve la complejidad de cómo estos factores interactúan en un entorno militar, especialmente durante crisis como la pandemia.

El valor del estudio reside en ofrecer una visión clara de la situación actual y en destacar la necesidad de una evaluación más detallada de las múltiples variables que influyen en la relación entre el estrés y el desempeño laboral en el

ámbito militar.

Chuquillanqui (2024) en su investigación "*Inteligencia emocional y estrés laboral en oficiales de una instalación militar del VRAEM*", tuvo como objetivo general determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y empírico, empleando una estrategia asociativa con un diseño correlacional simple. La muestra consistió en 105 oficiales de una instalación militar en el VRAEM, con edades comprendidas entre 25 y 50 años, incluyendo tanto mujeres como hombres provenientes de diversas ciudades del Perú. Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional para seleccionar a los participantes. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos validados: la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS, validada en Perú por Suarez (2016), y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS), adaptada por Merino (2016) para la población peruana. El análisis de los datos reveló una correlación negativa y moderada entre la inteligencia emocional y el estrés laboral, indicando que a medida que aumenta la inteligencia emocional, el nivel de estrés laboral tiende a disminuir. En conclusión, el estudio demostró que la inteligencia emocional tiene un impacto significativo en la reducción del estrés laboral entre los oficiales militares. Este hallazgo resalta la importancia de desarrollar habilidades emocionales como un medio eficaz para gestionar y mitigar el estrés en el entorno laboral militar. El aporte del estudio es relevante para la implementación de programas de capacitación en inteligencia emocional, que podrían contribuir a mejorar el bienestar y el rendimiento laboral de los oficiales en contextos exigentes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

El estrés se define como una respuesta física, emocional o mental a situaciones o demandas que percibimos como desafiantes, amenazantes o sobrecargantes. Estas situaciones, conocidas como estresores, pueden variar ampliamente e incluir presiones laborales, conflictos interpersonales, problemas financieros o eventos traumáticos (Fernández et al., 2024).

Desde una perspectiva psicológica, el estrés puede ser visto como un

desequilibrio entre las demandas de una situación y nuestra capacidad para afrontarlas (Alfonso et al., 2022). En términos fisiológicos, el estrés desencadena una serie de reacciones en el cuerpo, como la liberación de hormonas del estrés (como el cortisol y la adrenalina), que preparan al organismo para una respuesta de "lucha o huida" (Betancourt, 2021).

- El estrés puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo:
- Físicas: dolores de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos, fatiga.
- Emocionales: ansiedad, irritabilidad, depresión, cambios en el estado de ánimo.
- Conductuales: alteraciones en los hábitos de sueño, aumento en el consumo de sustancias, cambios en el apetito.

Mientras que el estrés puede ser una respuesta normal y adaptativa ante desafíos y amenazas, un estrés prolongado o mal gestionado puede tener efectos negativos en la salud física y mental, impactando el bienestar general y la calidad de vida (Santillán, 2023).

2.2.2. Estrés en entorno militar

En el entorno militar, el estrés puede ser particularmente agudo y complejo, especialmente en ambientes de alta tensión como la desactivación de explosivos. Este tipo de actividad añade una dimensión adicional al estrés que enfrentan los militares.

Exigencias Operativas: Los militares deben enfrentar situaciones de alta presión, que incluyen la desactivación de explosivos. Este proceso requiere una precisión extrema y una toma de decisiones rápida bajo condiciones de riesgo significativo. La alta responsabilidad de evitar un desastre potencial añade un nivel adicional de estrés.

Condiciones de Despliegue: La desactivación de explosivos suele realizarse en entornos de conflicto o en áreas peligrosas donde el riesgo de ser atacado o sufrir un accidente es elevado. Estos entornos hostiles no solo exponen a los militares a condiciones adversas, sino que también intensifican la presión psicológica asociada con sus tareas.

Entrenamiento y Preparación: El entrenamiento para desactivar

explosivos es extremadamente riguroso y estresante. Los soldados deben aprender a manejar equipos delicados y seguir procedimientos precisos bajo simulaciones de alta tensión (Betancourt, 2021). Este entrenamiento, aunque esencial, puede ser una fuente de estrés debido a su complejidad y al nivel de concentración requerido.

Riesgo y Seguridad: En la desactivación de explosivos, el riesgo de muerte o lesión es inminente. La constante preocupación por la seguridad personal y la de los compañeros puede llevar a un estado de alerta constante y a un estrés elevado. La posibilidad de enfrentar un accidente durante el proceso también incrementa la presión emocional.

Presión de Desempeño: Los soldados encargados de la desactivación de explosivos enfrentan una presión significativa para realizar su tarea con éxito. El temor a cometer un error que pueda tener consecuencias graves aumenta el estrés asociado con la tarea. La necesidad de mantener la calma y la precisión bajo tales circunstancias es fundamental pero desafiante (Santillán, 2023).

Apoyo Social y Familiar: La desactivación de explosivos a menudo ocurre en despliegues prolongados, lo que puede afectar el contacto con familiares y amigos (Alfonso et al., 2022). La separación de seres queridos y la ausencia de una red de apoyo cercana puede incrementar el estrés, especialmente en situaciones de alta tensión.

Impacto Psicológico y Emocional: El estrés asociado con la desactivación de explosivos puede tener un impacto profundo en la salud mental de los militares. Los altos niveles de ansiedad, la presión constante y el riesgo de exposición a traumas pueden llevar a trastornos como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad severa y depresión. La capacidad para gestionar el estrés y acceder a recursos de apoyo psicológico es crucial.

El estrés en el entorno militar, especialmente en actividades de alta tensión como la desactivación de explosivos, se caracteriza por una combinación de factores operacionales, ambientales y emocionales que crean un entorno extremadamente desafiante. Para mitigar estos efectos, es esencial implementar estrategias de preparación psicológica, apoyo continuo y programas de bienestar que aborden tanto los desafíos físicos como

emocionales del estrés militar.

2.2.3. Manejo de estrés

El manejo del estrés, especialmente en contextos de alta presión como el entorno militar, implica una serie de estrategias y técnicas diseñadas para reducir la presión psicológica y promover el bienestar emocional (Santillán, 2023).

Estrategias de Manejo del Estrés

Preparación y Entrenamiento: La formación adecuada es fundamental para el manejo del estrés en entornos exigentes. El entrenamiento debe incluir simulaciones realistas y ejercicios que preparen a los individuos para enfrentar situaciones estresantes con eficacia (Alfonso et al., 2022). En el contexto militar, esto incluye entrenamientos específicos para manejar la presión durante la desactivación de explosivos y otras tareas críticas (Betancourt, 2021).

Técnicas de Relajación: Las técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda y el yoga pueden ser muy efectivas para reducir el estrés. Estas prácticas ayudan a calmar el sistema nervioso y a mejorar la capacidad de enfrentar situaciones de alta presión con una mente más tranquila.

Manejo del Tiempo: La gestión efectiva del tiempo es esencial para reducir el estrés. Esto incluye la planificación y organización de tareas de manera que se minimice la prisa y el agobio. En el entorno militar, esto puede implicar la elaboración de procedimientos operativos estandarizados y la asignación adecuada de tiempo para cada tarea (Fernández et al., 2024).

Apoyo Social y Familiar: Contar con una red de apoyo sólida es crucial para manejar el estrés. El apoyo emocional de amigos, familiares y compañeros puede proporcionar consuelo y perspectiva. En contextos militares, es importante fomentar conexiones con otros miembros del equipo y asegurar que los soldados tengan acceso a recursos de apoyo emocional y psicológico.

Liderazgo y Comunicación: Un liderazgo efectivo y una comunicación clara son esenciales para gestionar el estrés en el entorno militar. Los líderes deben estar capacitados para identificar señales de estrés en sus subordinados y ofrecer

apoyo adecuado. La comunicación abierta ayuda a alinear las expectativas y a reducir la incertidumbre, lo que puede disminuir el estrés.

Cuidado Personal: Mantener un estilo de vida saludable es clave para manejar el estrés. Esto incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso. En el entorno militar, esto puede significar la implementación de programas de bienestar que promuevan la salud física y mental (Betancourt, 2021).

Terapia y Apoyo Profesional: La intervención de profesionales de la salud mental puede ser necesaria para manejar el estrés severo o crónico (Alca, 2023). La terapia cognitivo-conductual y otras formas de apoyo psicológico pueden ayudar a los individuos a desarrollar habilidades de afrontamiento y a superar el estrés de manera efectiva.

Desarrollo de Resiliencia: Fomentar la resiliencia es fundamental para el manejo del estrés. La resiliencia implica la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes (Santillán, 2023). Programas de entrenamiento en resiliencia pueden ayudar a los individuos a fortalecer su capacidad para enfrentar y superar desafíos.

Establecimiento de Objetivos Realistas: Establecer metas claras y alcanzables puede reducir la presión y la ansiedad. En el entorno militar, es importante que los objetivos sean específicos y alcanzables para evitar sobrecargar a los individuos con expectativas poco realistas (Londoño et al., 2020).

Reconocimiento y Recompensas: Reconocer los logros y recompensar el buen desempeño puede mejorar la moral y reducir el estrés. En el contexto militar, esto puede incluir la celebración de éxitos y el reconocimiento de los esfuerzos y logros individuales y del equipo.

2.2.4. Aporte del Manejo del Estrés en el Contexto Militar

En el contexto militar, el manejo del estrés es crucial para asegurar un rendimiento óptimo y mantener el bienestar general de los soldados. La capacidad para enfrentar situaciones estresantes con eficacia no solo mejora la seguridad y la eficiencia operativa, sino que también contribuye a la salud mental y emocional de los individuos (Fernández et al., 2024).

La implementación de estrategias de manejo del estrés adecuadas puede prevenir el agotamiento, reducir el riesgo de trastornos mentales y promover un ambiente de trabajo más saludable y productivo. En última instancia, un enfoque integral para el manejo del estrés fortalece la capacidad del personal militar para cumplir con sus responsabilidades y enfrentar los desafíos inherentes a sus misiones (Felizola, y Sibel, 2023).

2.3. Términos básicos

1. Estrés

El estrés es una respuesta del organismo a demandas o desafíos que se perciben como amenazantes o sobrepasantes.

2. Estrés Agudo

El estrés agudo es una respuesta inmediata y de corta duración a una situación específica o desafío.

3. Estrés Crónico

El estrés crónico es una forma de estrés que persiste durante un período prolongado. Este tipo de estrés puede ser causado por situaciones prolongadas y continuas, como problemas laborales persistentes, conflictos interpersonales o problemas de salud crónicos.

4. Estrés Laboral

El estrés laboral se refiere al estrés experimentado en el entorno de trabajo debido a demandas, presiones o desafíos relacionados con el empleo.

5. Estrés Postraumático

El estrés postraumático, o Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), es un trastorno mental que puede desarrollarse después de experimentar o ser testigo de un evento traumático.

6. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse de

situaciones estresantes o adversas. Implica desarrollar habilidades y estrategias para enfrentar y superar los desafíos de manera efectiva.

7. Coping (Afrontamiento)

El coping, o afrontamiento, se refiere a los esfuerzos y estrategias que una persona emplea para manejar y reducir el estrés.

8. Estrés Positivo (Eustrés)

El estrés positivo, o eustrés, es una forma de estrés que resulta de desafíos que son percibidos como motivadores y que pueden llevar a un crecimiento personal o profesional.

9. Estrés Negativo (Distres)

El estrés negativo, o distrés, es una forma de estrés que resulta en efectos adversos sobre la salud y el bienestar.

10. Burnout (Síndrome de Agotamiento Profesional)

El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por un estrés laboral crónico.

CAPITULO III:

DEARROLLO DEL TEMA
"Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos"

3.1. Campo de aplicación

"Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" se aplicará en el Grupo de Artillería de Campaña N°113 de Tacna, específicamente en el contexto de las operaciones de desactivación de artefactos explosivos. Este programa estará dirigido a los oficiales y personal especializado involucrado en las actividades de desactivación de explosivos, un entorno que presenta desafíos significativos y situaciones de alta presión.

El campo de aplicación abarcará todos los niveles del personal implicado en estas operaciones, incluyendo:

Equipos de Desactivación de Explosivos: Personal directamente involucrado en la desactivación de artefactos explosivos, quienes enfrentarán situaciones extremas que requieren una gestión eficaz del estrés.

Unidades de Apoyo: Equipos de soporte y coordinación que, aunque no estén directamente en el campo, proporcionan asistencia logística, estratégica y operativa.

Personal Administrativo y de Apoyo: Incluye a aquellos que, aunque no participen directamente en las operaciones de campo, están involucrados en la planificación y gestión de las operaciones.

3.2. Tipo de aplicación

El tipo de aplicación del programa se centrará en una combinación de formación teórica y práctica, apoyo psicológico individual y grupal, y mecanismos de evaluación y ajuste continuo. Esta estrategia integral permitirá que el personal del GAC de Tacna, desarrolle habilidades robustas para manejar el estrés y mantener un desempeño óptimo en sus tareas de desactivación de explosivos.

3.3. Diagnóstico

Para la implementación del **"Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos"** en el GAC de Tacna, es esencial realizar un diagnóstico exhaustivo del estado actual del manejo del estrés dentro de la unidad. Este diagnóstico permitirá identificar las áreas críticas que requieren atención y ajustar el programa a las necesidades específicas del personal. El diagnóstico se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

Evaluación Inicial del Estrés: Se realizará una encuesta inicial para medir los niveles actuales de estrés entre los miembros del GAC de Tacna. Esta evaluación incluirá herramientas como cuestionarios estandarizados de estrés, entrevistas individuales y grupos focales. La información obtenida permitirá identificar la intensidad y las fuentes principales de estrés que enfrentan los militares en sus operaciones de desactivación de explosivos.

Análisis de Condiciones Operativas: Se analizarán las condiciones operativas específicas bajo las cuales el personal lleva a cabo la desactivación de explosivos. Esto incluirá la evaluación de factores como la complejidad y frecuencia de las misiones, el entorno físico y las condiciones laborales. El análisis ayudará a comprender los aspectos que contribuyen al estrés y a definir estrategias de manejo adecuadas.

Revisión de Protocolos Actuales: Se revisarán los protocolos y procedimientos existentes para el manejo del estrés y la salud mental en el GAC de Tacna. Esta revisión identificará las prácticas actuales y las brechas en el apoyo y recursos disponibles para el personal. Se evaluará la efectividad de los mecanismos actuales y se determinarán las áreas que necesitan mejoras.

Evaluación de Recursos y Apoyo Psicológico: Se evaluarán los recursos y el apoyo psicológico actualmente disponibles para los miembros del GAC de Tacna. Esto incluirá la revisión de los servicios de salud mental, programas de apoyo psicológico, y la disponibilidad de consejeros y terapeutas. Se identificará si los recursos actuales son adecuados o si es necesario ampliar o mejorar los servicios ofrecidos.

Análisis de Capacidades y Necesidades de Capacitación: Se llevará a cabo un análisis de las capacidades y necesidades de capacitación del personal en

relación con el manejo del estrés y la resiliencia. Esto incluirá la identificación de las habilidades actuales y las áreas que requieren desarrollo para enfrentar eficazmente las demandas psicológicas de las operaciones.

Recopilación de Datos Históricos: Se recopilarán datos históricos sobre incidentes relacionados con el estrés, como bajas por motivos de salud mental, incidentes críticos durante las operaciones, y evaluaciones anteriores sobre el bienestar del personal. Esta información proporcionará una visión adicional sobre la prevalencia y el impacto del estrés en la unidad.

3.4. Propuesta de innovación

Para abordar eficazmente el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos en el GAC de Tacna, se propone la implementación del **"Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos"**. Esta propuesta de innovación tiene como objetivo principal mejorar el bienestar psicológico del personal militar y optimizar su desempeño operativo.

Diseño del Programa:

El programa estará compuesto por varias componentes clave:

- **Entrenamiento en Resiliencia:** Se desarrollará un módulo de capacitación enfocado en técnicas de resiliencia psicológica. Este módulo incluirá talleres y simulaciones prácticas para fortalecer la capacidad del personal para manejar situaciones de alta presión y estrés. El entrenamiento abarcará técnicas de regulación emocional, manejo de la ansiedad y estrategias de afrontamiento efectivas.

- **Evaluación y Monitoreo del Estrés:** Se implementarán herramientas de evaluación periódica del estrés, utilizando cuestionarios y entrevistas estructuradas. Estas evaluaciones permitirán identificar niveles de estrés en tiempo real y ajustar las estrategias de intervención según sea necesario. Se establecerán indicadores de bienestar que se monitorearán regularmente para evaluar la eficacia del programa.

- **Apoyo Psicológico y Consejería:** Se incorporará un equipo de profesionales en salud mental dentro del GAC de Tacna para

proporcionar apoyo psicológico continuo. Los miembros del equipo estarán disponibles para sesiones de consejería individual y grupal, así como para brindar asistencia en la resolución de conflictos y problemas personales que puedan afectar el desempeño laboral.

- **Programas de Manejo del Estrés:** Se desarrollarán sesiones de manejo del estrés y relajación, incluyendo técnicas como la meditación, la respiración profunda y el entrenamiento en atención plena (mindfulness). Estas sesiones se ofrecerán de forma regular y estarán diseñadas para ayudar a los soldados a reducir el estrés acumulado durante las operaciones.

- **Simulaciones y Entrenamientos Adaptativos:** Se realizarán simulaciones de situaciones estresantes relacionadas con la desactivación de explosivos, utilizando escenarios realistas para preparar al personal para enfrentarse a estos desafíos de manera efectiva. Estos entrenamientos estarán diseñados para mejorar la capacidad de respuesta y la toma de decisiones bajo presión.

Implementación del Programa:

- **Fase Piloto:** Se llevará a cabo una fase piloto del programa con un grupo selecto de miembros del GAC de Tacna, para evaluar la efectividad de las estrategias y realizar ajustes antes de la implementación completa. Esta fase permitirá recoger retroalimentación y realizar mejoras basadas en la experiencia del personal.

- **Capacitación del Personal:** Se proporcionará formación inicial y continua a todos los involucrados en el programa, incluidos los líderes y los equipos de apoyo psicológico. La capacitación asegurará que todos los participantes comprendan los objetivos y las técnicas del programa y puedan aplicarlas de manera efectiva.

- **Integración con Procedimientos Operativos:** El programa se integrará con los procedimientos operativos existentes en el GAC de Tacna para asegurar una implementación fluida y eficiente. Se establecerán protocolos claros para la intervención en situaciones de estrés y se coordinarán las actividades del programa con las operaciones diarias.

Evaluación y Ajustes Continuos:

- **Monitoreo de Resultados:** Se llevará a cabo una evaluación continua del programa para medir su impacto en el bienestar del personal y en el desempeño operativo. Los datos recopilados se utilizarán para realizar ajustes y mejoras continuas.

- **Retroalimentación y Mejora:** Se solicitará retroalimentación constante del personal para identificar áreas de mejora y adaptar el programa a las necesidades cambiantes. Se realizarán revisiones periódicas para asegurar que el programa siga siendo relevante y efectivo.

3.4.1. Objetivo de la propuesta

El "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" tiene como objetivo principal fortalecer la capacidad de los integrantes del GAC de Tacna para gestionar eficazmente el estrés asociado con las operaciones de desactivación de artefactos explosivos. Este programa busca mejorar el bienestar psicológico y emocional del personal, optimizando su desempeño y resiliencia durante estas misiones críticas.

3.4.2. Descripción simple de la propuesta

Implementación del Programa

Objetivo de la Implementación: Establecer y ejecutar el "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" en el GAC de Tacna, con el fin de mejorar la capacidad del personal para manejar el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos y fomentar la resiliencia en situaciones de alta presión.

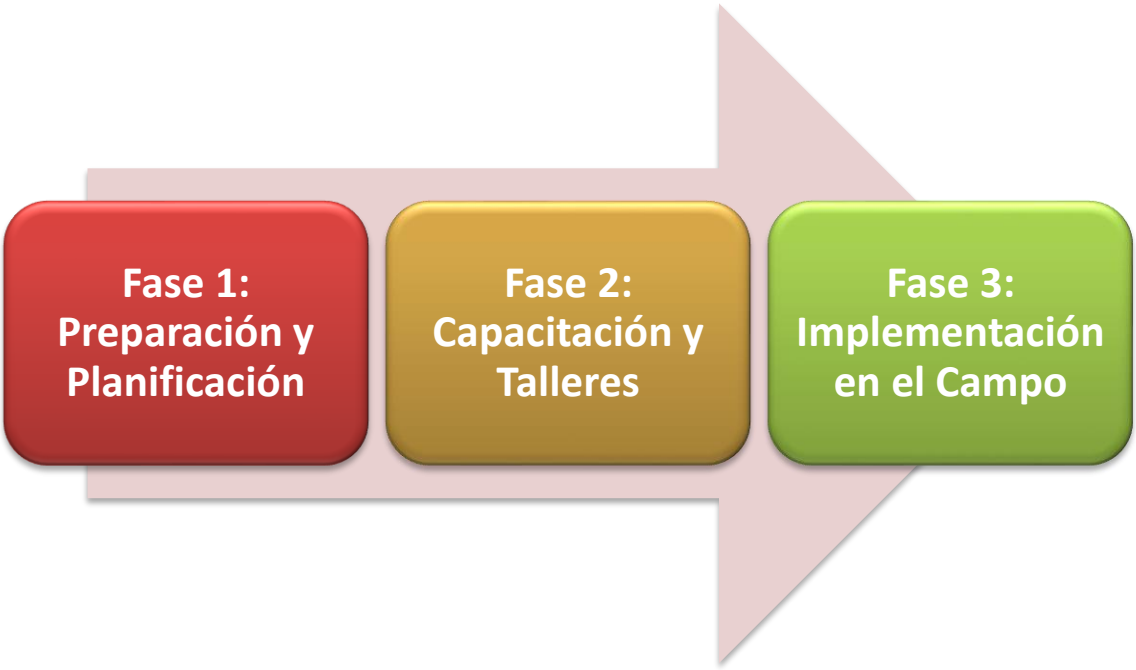

Figura 1
Flujograma de la implementación del programa

Fase 1: Preparación y Planificación

- **Objetivo:** Crear una base sólida para el programa, asegurando todos los recursos y la logística necesaria.
- **Materiales y Recursos:** Documentos del programa, manuales de capacitación, equipos tecnológicos para formación online, y espacios para talleres presenciales.
- **Instrumentos de Investigación:**
    1. **Encuestas Pre-Implementación:** Evaluar el nivel actual de estrés y resiliencia en el personal.
    2. **Entrevistas Iniciales:** Realizadas con líderes del GAC de Tacna para adaptar el programa a las necesidades específicas.

Fase 2: Capacitación y Talleres

- **Objetivo:** Equipar al personal con técnicas y estrategias efectivas para el manejo del estrés y la resiliencia.
- **Materiales y Recursos:** Manuales de entrenamiento, guías prácticas, y

recursos para talleres interactivos.

- **Instrumentos de Investigación:**

    1. **Encuestas de Evaluación de Capacitación:** Medir la comprensión y la receptividad hacia las estrategias enseñadas.

    2. **Sesiones de Retroalimentación:** Entrevistas o grupos focales para ajustar el contenido del programa según el feedback.

Fase 3: Implementación en el Campo

- **Objetivo:** Aplicar las técnicas aprendidas en situaciones reales de desactivación de explosivos.

- **Materiales y Recursos:** Apoyo continuo por parte de psicólogos y facilitadores, además de recursos de apoyo emocional.

- **Instrumentos de Investigación:**

    1. **Observación Directa:** Evaluar la aplicación de las técnicas durante las operaciones.

    2. **Encuestas de Seguimiento:** Medir el impacto del programa en el manejo del estrés y el desempeño en las misiones.

Evaluación y Ajustes Continuos

Objetivo de la Evaluación: Asegurar la eficacia del programa en la mejora del manejo del estrés y la resiliencia del personal, y realizar ajustes necesarios para optimizar los resultados y adaptarse a las necesidades cambiantes.

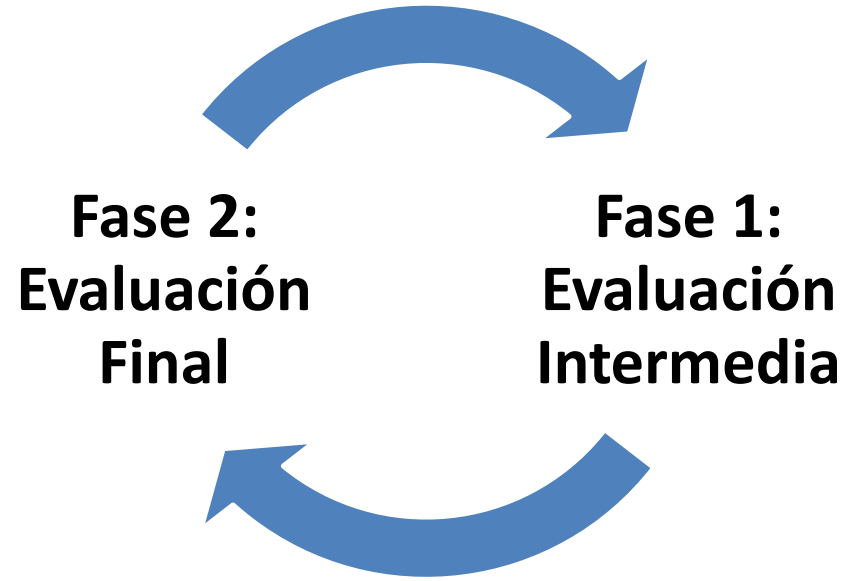

Figura 2
Flujograma de Evaluación y Ajustes Continuos

Fase 1: Evaluación Intermedia

- **Objetivo:** Revisar el progreso del programa y realizar ajustes según sea necesario.
- **Materiales y Recursos:** Informes de progreso, herramientas de análisis de datos, y sesiones de revisión con el personal.
- **Instrumentos de Investigación:**
    1. **Encuestas de Evaluación Intermedia:** Evaluar los efectos preliminares del programa sobre el estrés y la resiliencia.
    2. **Entrevistas de Retroalimentación:** Obtener opiniones detalladas del personal sobre la implementación del programa.

Fase 2: Evaluación Final

- **Objetivo:** Evaluar el impacto general del programa y realizar ajustes finales.
- **Materiales y Recursos:** Datos recopilados durante el programa, informes de evaluación final, y análisis de desempeño.

- **Instrumentos de Investigación:**

    1. **Encuestas Post-Implementación:** Medir los cambios en el nivel de estrés y resiliencia del personal tras la implementación completa del programa.

    2. **Entrevistas de Evaluación Final:** Con participantes y líderes para obtener una visión detallada sobre la efectividad del programa.

    3. **Revisión de Desempeño:** Analizar indicadores de desempeño operativo y bienestar para ajustar las estrategias del programa.

Cuestionarios e Instrumentos de Investigación

Tabla 1

Encuesta Evaluación Pre-Implementación

Pregunta	Tipo de Respuesta
¿Cuál es su nivel actual de estrés en situaciones de desactivación de explosivos?	Escala de 1 a 5 (1: Muy Bajo, 5: Muy Alto)
¿Cuánto se siente preparado para manejar el estrés en situaciones críticas?	Escala de 1 a 5 (1: Muy Poco Preparado, 5: Muy Bien Preparado)
¿Cuál es su nivel actual de resiliencia?	Escala de 1 a 5 (1: Muy Bajo, 5: Muy Alto)

Tabla 2

Encuesta de Evaluación de Capacitación

Pregunta	Tipo de Respuesta
¿Cómo calificaría la utilidad de las técnicas aprendidas en los talleres?	Escala de 1 a 5 (1: Muy Poco Útil, 5: Muy Útil)
¿En qué medida las sesiones de capacitación han mejorado su capacidad para manejar el estrés?	Escala de 1 a 5 (1: Poco, 5: Mucho)

Tabla 3

Encuesta de Seguimiento

Pregunta	Tipo de Respuesta
¿Cómo ha impactado el programa en su capacidad para manejar el estrés durante las operaciones?	Escala de 1 a 5 (1: Muy Negativamente, 5: Muy Positivamente)
¿Qué aspectos del programa considera más útiles?	

Tabla 4
Entrevista Final

Pregunta	Tipo de Respuesta
¿Cuáles son los cambios más notables en su manejo del estrés desde la implementación del programa?	
¿Qué mejoras sugeriría para el programa en el futuro?	

Nota. Esta propuesta busca implementar un enfoque integral y basado en evidencia para mejorar el manejo del estrés y fomentar la resiliencia en el personal del GAC de Tacna, adaptándose a las realidades específicas de la desactivación de explosivos.

CONCLUSIONES

La realización de este trabajo de suficiencia profesional se enmarca en la necesidad de obtener el título de Licenciado en Ciencias Militares. El objetivo principal es desarrollar una propuesta efectiva para el manejo del estrés en el entorno específico de la desactivación de artefactos explosivos en el GAC de Tacna. Este trabajo surge del reconocimiento de los desafíos y presiones extremas que enfrentan los militares en el campo, particularmente en situaciones que requieren alta precisión y manejo de riesgos, como es el caso de la desactivación de explosivos.

El objetivo central del trabajo de suficiencia profesional es diseñar y proponer estrategias eficaces para el manejo del estrés durante el proceso de destrucción de artefactos explosivos. Se busca abordar las dificultades psicológicas y emocionales que enfrentan los miembros del GAC de Tacna, quienes realizan estas operaciones bajo condiciones de alta tensión y riesgo. La propuesta busca mejorar la capacidad del personal para manejar el estrés y fomentar una resiliencia sólida, esencial para mantener el desempeño óptimo en situaciones críticas.

Propuesta de Innovación: "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos":

El "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" tiene como propósito proporcionar un conjunto de estrategias y herramientas para ayudar al personal del GAC de Tacna a enfrentar y manejar el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos. Este programa está diseñado para fortalecer la resiliencia individual y colectiva, mejorar la capacidad para afrontar situaciones de alta presión y reducir el impacto negativo del estrés en el desempeño y bienestar general de los participantes.

Se espera que la implementación del programa conduzca a varios resultados positivos:

1. Reducción del Estrés: Disminución significativa en los niveles de estrés reportados por el personal durante las operaciones de desactivación de

explosivos.

2. Mejora en la Resiliencia: Incremento en la capacidad de los miembros del GAC de Tacna para adaptarse y recuperarse de las situaciones estresantes, mejorando su estabilidad emocional y mental.

3. Optimización del Desempeño: Mejora en el desempeño operativo y en la toma de decisiones bajo presión, al aplicar estrategias efectivas para manejar el estrés.

4. Bienestar General: Promoción de un ambiente de trabajo más saludable y positivo, con un enfoque en el apoyo psicológico y emocional continuo.

La implementación de este programa no solo busca mejorar la capacidad del personal para manejar el estrés en el contexto de desactivación de explosivos, sino también contribuir al desarrollo de un entorno laboral más resiliente y eficaz en el GAC de Tacna.

RECOMENDACIÓN

- **Desarrollo de Capacidades Continuas:** Se recomienda establecer un programa de formación continua en manejo del estrés y resiliencia para todo el personal del GAC de Tacna. Este programa debe incluir talleres regulares, cursos y ejercicios prácticos que permitan a los miembros del equipo desarrollar y mantener habilidades efectivas para manejar el estrés y mejorar su capacidad de adaptación a situaciones de alta presión.
- **Integración del Programa en la Rutina Militar:** La implementación del "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" debe integrarse de manera formal en la rutina y el protocolo del GAC de Tacna. Se sugiere que el programa sea parte de la formación básica y avanzada del personal, asegurando que todos los miembros estén familiarizados con las estrategias y técnicas propuestas.
- **Evaluación Periódica del Programa:** Para garantizar la efectividad continua del programa, se recomienda realizar evaluaciones periódicas que midan su impacto en la reducción del estrés y la mejora del desempeño. Estas evaluaciones deben incluir encuestas de retroalimentación, entrevistas con los participantes y análisis de datos operacionales. Los resultados de estas evaluaciones deben ser utilizados para realizar ajustes y mejoras continuas en el programa.
- **Fomento del Apoyo Social y Familiar:** Se sugiere promover y fortalecer el apoyo social y familiar para los miembros del GAC de Tacna. La integración de apoyo psicológico y emocional tanto dentro como fuera del entorno laboral puede tener un impacto positivo significativo en la resiliencia del personal.
- **Implementación de Recursos Adicionales:** Se recomienda la utilización de recursos adicionales, como tecnologías de monitoreo del estrés y herramientas digitales, que puedan ofrecer apoyo adicional y seguimiento en tiempo real del bienestar de los miembros del GAC de Tacna. La incorporación de aplicaciones móviles para la gestión del estrés y plataformas de apoyo en línea puede ser una adición valiosa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alca Villanueva, F. P. (2023). La motivación y su influencia en el estrés del personal de una institución militar de Tarapoto. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/126687

Alfonso Martín, C. J., Manosalva Amaya, J. V., Rincón Ramírez, F. G., & Rodríguez Delgado, L. C. (2022). Protocolo de atención psicosocial ante el trastorno de estrés postraumático en militares con cargo de Suboficial del Ejército del Batallón Séptima Brigada en Villavicencio Meta. https://repository.ucc.edu.co/items/fb1eb7fa-23f6-44c9-b9b9-7d2936d7ffc2

Betancourt Bernal, Y. P. (2021). Factores de riesgo psicosocial y el nivel de estrés del personal militar de oficiales, suboficiales y soldados que laboran en la zona 6 de reclutamiento, distrito militar 38, Ejército Nacional en la ciudad de Ibagué, Tolima. https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4209

Chuquillanqui Ariza, M. (2024) Inteligencia emocional y estrés laboral en oficiales de una instalación militar del VRAEM. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/673597

Donoso-Rodríguez, D. (2021). Expectativas y realidades de las operaciones militares. Consecuencias psicológicas. *Sanidad militar*, *77*(4), 223-228. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712021000400223&script=sci_arttext&tlng=en

Felizola, R., & Sibel, S. (2023). Nivel de ansiedad y estrés postraumático en activos y retirados de las Fuerzas Militares pertenecientes al Batallón La Popa. https://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/7675/3/2022_Sayder Romero.pdf

Fernández-Duarte, C. A., Flores-Pedroso, M. D., Gonzales-Calle, S., García-Carrillo, J. A., & Urazan-Chinchilla, J. C. (2024). Operaciones militares, despliegues de tropa y alteraciones en salud mental: una revisión de la literatura. *Brújula Semilleros de Investigación*, *12*(23), 48-73. https://brujuladesemilleros.com/index.php/bs/article/view/159

Londoño, C., Moreno, J., Ortiz, E., Rozo, M., & Santacoloma, A. (2020). Afrontamiento positivo del estrés en militares y policías en periodos críticos de salud pública. *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia*, 37-49. https://www.academia.edu/download/63844220/Psicologia-contextos-COVID-1920200706-13936-17tt08m.pdf#page=37

Moreno-Martínez, D. M., & Urrego-Mendoza, Z. C. (2022). Efectos de los artefactos explosivos sobre la salud auditiva de personas expuestas en conflictos armados. *Hacia la Promoción de la Salud*, *27*(1), 191-212. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100191&script=sci_arttext

Parra-Castañeda, A. L., Orjuela-Candela, L. A., Corba, J. C. D., Arévalo, N. M., & Urrego-Mendoza, Z. C. (2024). Alteraciones de la salud humana por artefactos explosivos improvisados. Revisión sistemática exploratoria. *Medicina UPB*, *43*(1), 22-46. https://www.redalyc.org/journal/1590/159076510007/159076510007.pdf

Ponce Jauregui, H. H. (2021). *El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú* (Doctoral dissertation, Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi). https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/887

Ramírez Morales, A. F., & Ascención Anamaria, L. (2024) Estrés y Desempeño laboral en personal de una Instalación Militar de Lima Metropolitana en tiempos de Pandemia. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/673529/Ram%c3%adrez_MA.pdf?sequence=15&isAllowed=y

Santillán Marchan, R. R. (2023). Afrontamiento al estrés y resentimiento en el personal militar de tropa de los cuarteles de Tacna, año 2021. https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2970

ANEXOS

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI



"Alma Mater del Ejército del Perú"

ANEXO 01: INFORME PROFESIONAL PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES

1. DATOS PERSONALES:

1.01	Apellidos y Nombres	VILCARINO ESPINOZA GABRIEL NAZARENO
1.02	Grado y Arma / Servicio	CAP ARTILLERIA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	124394200
1.05	DNI	46069294
1.06	Celular y/o RPM	929582675
1.07	Correo Electrónico	Genv2017lv@gmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	01 abril 2009
2.02	Fecha_ egreso EMCH	31 diciembre 2012
2.03	Fecha de alta como Oficial	01enero2013
2.04	Años_ experiencia de Oficial	12 años
2.05	Idiomas	Español

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2013	Piura	GAC N°121	JEFE DE SECCIÓN
3.02	2014	Piura	GAC N°121	JEFE DE SECCIÓN
3.03	2015	Sullana	GAC N° 51 - ALGAROBO	JEFE DE SECCIÓN
3.04	2016	Sullana	GAC N° 51 - ALGAROBO	JEFE DE SECCIÓN
3.05	2017	Pichari	BTN CMDOS N°116 - PICHARI	JEFE DE SECCIÓN
3.06	2018	Pichari	BTN CMDOS N°116 - PICHARI	JEFE DE SECCIÓN
3.07	2019	ILO	BAT CMDO/COM N°4	Cmdte de Bateria
3.08	2020	ILO	BAT CMDO/COM N°4	Cmdte de Bateria
3.09	2021	ILO	GPO COH AAE N°4	Cmdte de Bateria
3.10	2022	ILO	GPO COH AAE N°4	Cmdte de Bateria
3.11	2023	Tacna	GAC N°113 - Miculla	Cmdte de Bateria
3.12	2024	Tacna	GAC N°113 - Miculla	Cmdte de Bateria

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2009	EMCH/PERÚ	Natación de Combate	Curso de Natación Utilitaria
4.02	2010	EL SAUSE-TARAPOTO/PERÚ	Selva	Curso Selva
4.03	2011	SANTA ROSA - PUNO/PERÚ	Montaña	Curso Montaña
4.04	2012	PISCO-ICA/PERÚ	Paracaidista	Curso Paracaidismo
4.05	2012	EMCH/PERÚ	CIENCIAS MILITARES	BACHILLER
4.06	2019	ESCUELA DE ARTILLERIA DEL EJERCITO DEL PERU	Artilleria	CURSO BÁSICO PARA TENIENTES
4.07	2023	ESCUELA DE ARTILLERIA DEL EJERCITO DEL PERU	Artilleria	DIPLOMADO TACTICO DE ARTILLERIA

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01	X	X	X
5.02	X	X	X

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Grado Académico (Maestro – Doctor)
6.01	X	X	X
6.02	X	X	X

7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	X	X	X
7.02	X	X	X

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

N°	Año	País	Institución Educativa	Grado / Título / Diploma / Certificado
8.01	X	X	X	X
8.02	X	X	X	X

GABRIEL N. VILCARINO ESPINOZA
DNI : 46069294