

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del
Ejército del Perú**

**Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de
Licenciado en Ciencias Militares con Mención en Administración**

Autor

Henry Harly Ponce Jauregui
(0000-0001-6198-6027)

Asesor

Dr. Carlos Alfonso Monja Manosalva
(0000-0003-3350-1250)

Lima – Perú

2021

Dedicatoria

“El presente trabajo lo dedico a mi madre quien estuvo a mi lado en todo momento brindándome su apoyo incondicional a lo largo de mi vida”

Agradecimiento

“Le agradezco a Dios por haberme guiado y acompañado a lo largo de mi vida, dando la fortaleza para seguir adelante.

Y a mi familia por haber estado a mi lado en los momentos difíciles y dándome todo su apoyo”

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN	vi
INTRODUCCIÓN	vii
CAPITULO I INFORMACIÓN GENERAL	8
1.1. Dependencia (donde se desarrolla el tema)	8
1.2. Tipo de Actividad (Función y Puesto).....	8
1.3. Lugar y Fecha	9
1.4. Visión del BIM N° 15	9
1.5. Misión del BIM N° 15.....	9
1.6. Funciones y actividades del Puesto que Ocupó.....	9
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes	10
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	10
2.1.2 Antecedentes Nacionales	12
2.2 Descripción teórica.....	13
2.2.1. El estrés y sus características	13
2.2.2. Síndrome de Burnout.....	14
2.2.3. Manejo y afrontamiento del estrés.....	16
2.2.4. Resiliencia	17
2.3. Definición de términos.....	19

CAPÍTULO III DESARROLLO DEL TEMA.....	20
3.1. Campos de Aplicación	20
3.2. Tipos de aplicación	20
3.3. Diagnostico	21
3.4 Propuesta de innovación.....	22
3.4.1. Descripción de la propuesta	22
3.4.2. Objetivo de la propuesta	23
3.4.3. Estrategias a implementar en la propuesta.....	24
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Estrategias</i>	24
-----------------------------------	----

RESUMEN

El presente estudio que lleva por título: ***El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú***, tiene como objetivo obtener una mejor comprensión del fenómeno del estrés y sus desdoblamientos, como la evolución del síndrome de Burnout y sus implicaciones en el ejercicio de la función militar. Así se busca profundizar en el conocimiento sobre los factores que generan estos fenómenos, buscando sobre la base de la revisión bibliográfica, estrategias de afrontamiento para estas situaciones.

Abordar e investigar el tema del estrés es de suma importancia, ya que el ejército en su práctica está constantemente sujeto a situaciones de extrema naturaleza. Estas situaciones en ocasiones se vuelven estresantes y forman parte de las características de la profesión militar, por lo que es necesario considerar que además de ocupaciones comunes como el trabajo por turnos, la jornada laboral excesiva y otras peculiaridades, el militar está expuesto a una realidad específica de su actividad, la cual es el riesgo constante de exposición de tu vida, así como la de tus compañeros.

Los resultados encontrados en el estudio permitieron establecer una propuesta, donde se plantea integrar un programa de preparación psicológica para manejar el estrés en las prácticas militares de los integrantes del Ejército del Perú. En ese sentido es importante aportar un mayor conocimiento del tema, dado que es posible prevenir y remediar las consecuencias físicas y emocionales que le ocasiona al profesional militar al establecerse el estrés.

Palabras clave: Estrés, Ejercicio, Prácticas militares y Ejército del Perú.

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos importantes de la psicología militar es promover la correcta adaptación de los sujetos que participan en misiones internacionales cuando llegan a la zona de guerra y regresan al territorio nacional. Para realizar este trabajo es necesario comprender las consecuencias del mismo y cómo evoluciona el personal desplegado desde el punto de vista de la salud mental.

El estrés puede entenderse como una reacción psicofisiológica compleja que tiene en su origen la necesidad del organismo de cambiar ante una situación que amenaza su homeostasis interna. Es necesario considerar que, así como el estrés es un fenómeno multifactorial, el enfoque de prevención y atención debe seguir la misma lógica para lograr el éxito. A partir de un mayor conocimiento del tema, es posible prevenir y remediar las consecuencias físicas y emocionales que le ocasiona a este profesional el establecimiento del estrés.

En ese sentido, el actual trabajo se encuentra estructurado por un Primer capítulo, que presenta: Información General, dando a conocer la Dependencia, lugar, fecha visión, misión y funciones realizadas por el autor).

El segundo capítulo, se realiza el Marco Teórico, se presentan los Antecedentes nacionales e internacionales, además de la Descripción teórica y la Definición de términos.

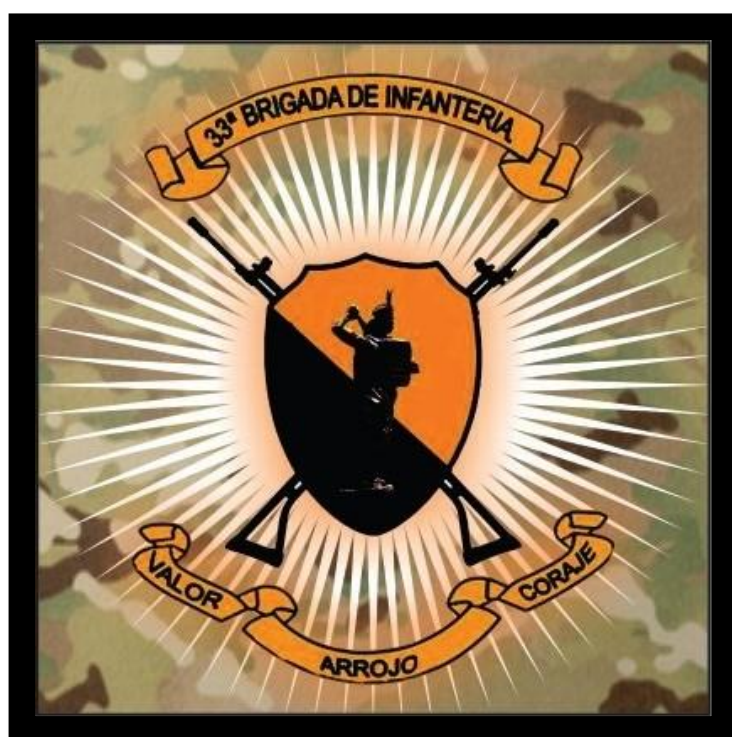
El tercer capítulo, realiza el Desarrollo del Tema: se presenta los Campos y tipo de aplicación, el Diagnóstico y la propuesta de innovación, como medida de solución y parte más relevante del trabajo. Para finalizar la investigación se presentan las conclusiones y las recomendaciones.

CAPITULO I

INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Dependencia (donde se desarrolla el tema)

El Batallón Contrterrorista N° 331 “Incahuasi”, orgánico de la 33ª Brigada de Infantería, perteneciente a la Cuarta División del Ejército con su Cuartel General en Pichari, es la dependencia cuyo autor desarrollo su trabajo de Suficiencia.



1.2. Tipo de Actividad (Función y Puesto)

El cargo que ocupado fue como Comandante de Sección del Batallón Contrterrorista N° 331 “Incahuasi”. La experiencia del oficial permite observar de cerca el empleo y el trabajo del Ejército en operaciones de guerra no convencionales. Se desempeñó el trabajo de la mejor manera posible, siguiendo una base doctrinal en los ejes operacionales y logísticos.

1.3. Lugar y Fecha

El Batallón Contrterrorista N° 331 “Incahuasi”, se encuentra acantonado en la provincia de Andahuaylas del Departamento de Apurímac, Perú. El autor establece estas funciones en el año 2014.

1.4. Visión del BCT N° 331

Ser un Batallón Contrterrorista encargado de brindar apoyo de combate para gestionar la movilidad a nuestras tropas en el área de responsabilidad designada para completar las tareas asignadas a CE VRAEM en la IV DE.

1.5. Misión del BCT N° 331

Convertirse en una unidad, realizando operaciones de manera eficiente, que establezca un marco u opere de forma independiente dentro de otra organización militar. Cuyas acciones con recursos propios sean reconocidas por la profesionalidad, capacidad e integridad para lograr los objetivos de estabilidad nacional.

1.6. Funciones y actividades del Puesto que Ocupó

Como Comandante de Sección, el autor se desempeñaba en Organizar y supervisar el trabajo del servicio exterior realizado por los militares, dando prioridad al despliegue de materiales, equipos y personal a las unidades subordinadas, también es responsable de direccionar los ejercicios estratégicos y uso táctico de unidades de ejecución de diseño.

Por otra parte, es necesario brindar asesoramiento sobre la actualización del plan de acción vigente y Coordinar con otras fuerzas en operaciones internas, especialmente en asuntos relacionados con operaciones conjuntas, para elaborar y distribuir un plan operativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Gaibor, Liger, Safla, Fernández y Cholota (2018). En su artículo de investigación, tuvo como objetivo *“analizar la situación del estrés en las Fuerzas Armadas, teniendo como caso concreto la Escuela de Formación de Soldados del Ejército, Promoción 2015-2017”* (pp. 50). Se mencionó el concepto y origen del estrés, cómo esta enfermedad afecta a las personas en el ejército y las formas de reducir su impacto en la salud, seguridad y prácticas militares efectivas, que permiten ayudar psicológicamente a los soldados en el campo de la milicia. En cuanto al método empírico, los datos se obtuvieron a través de fundamentos y herramientas que permitieron la recolección de diversos tipos de registros, proporcionados por investigadores educativos del Departamento de Psicología y Evaluación Escolar. Los resultados de la encuesta muestran que con la participación de todo el personal de las autoridades militares y docentes, así como de aquellos con aspiraciones, se podría desarrollar un documento oficial que refleje diferentes actividades y tratamientos como parte del abordaje del problema del estrés. Esto puede mejorar la autoestima, -estima y valores de los aspirantes a soldados y amor por el país. En el mismo análisis, el liderazgo se considera de gran relevancia.

Rodríguez y Arce (2016). En su artículo: *“Militares desplegados en misiones internacionales: percepción del estrés y síntomas asociados”*, el despliegue militar es una de las experiencias profesionales más exigentes que puede enfrentar un soldado profesional. Por ello, este estudio busca analizar la evolución del estrés percibido y los síntomas relacionados con la salud mental en una muestra de soldados españoles desplegados en Afganistán.

Los resultados mostraron que la presión percibida aumentó después de llegar al área de combate y se mantuvo estable durante todo el proceso de despliegue. En cuanto a la salud mental, a excepción de la hostilidad y la somatización, todos los indicadores de salud mental disminuyeron al finalizar la tarea. En cuanto a la relación entre el estrés percibido y la salud mental, se encontró que los sujetos que sintieron mayor estrés durante el despliegue mostraron un malestar psicológico extenso en todos los signos generales y específicos. Con base en los resultados, se concluye que la percepción subjetiva del estrés por parte del personal militar es significativamente menor que la de la población en general. La participación en misiones internacionales aumenta la presión percibida, y esta presión permanece constante durante todo el proceso de despliegue. El nivel de estrés percibido está relacionado con una mayor angustia psicológica

Rodríguez (2018). En su investigación: *“Percepción del estrés, afrontamiento y ajuste psicológico en despliegues Militares”*, por tanto, el propósito de este estudio fue analizar la evolución del personal militar desplegado en zonas de conflicto, con el objetivo de estudiar cómo evoluciona su sentimiento subjetivo de estrés a lo largo del proceso de despliegue y los síntomas psicológicos que pueden presentarse durante todo el proceso. Una comprensión detallada de estas características permitirá mejorar la prevención y ajustar mejor el tiempo de despliegue que nuestro ejército debe aceptar. La psicología no está reñida con las necesidades de las Fuerzas Armadas, su aporte histórico siempre ha sido y es la base de la eficacia de las Fuerzas Armadas. Tradicionalmente, los factores técnicos son muy importantes. La hegemonía o poder de un ejército se suele medir por sus capacidades: el número de efectivos, armas tecnológicamente avanzadas, vehículos, aviación. Pero no se debe pasar por alto que existe lo más importante: el factor humano, porque no importa cuán avanzados y grandes sean nuestros materiales, si nuestros soldados no están preparados para usarlos, nuestras fuerzas armadas no podrán funcionar.

Es en base a este factor humano que la psicología se ha convertido en una herramienta básica. La selección de personal suficiente, la preparación psicológica, el impacto en la moral o la cohesión e incluso la recuperación de las bajas causadas por causas psicológicas son áreas críticas en las que los psicólogos militares realizan valiosas contribuciones.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Huanay, M. (2019). En su investigación, tuvo como objetivo “determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.” (pp. 15). Analizando la situación, no solo es parte integral de la superación exitosa de estas adversidades, a las que ellos llaman resiliencia, sino también la forma en que enfrentan la situación, es decir, con el tiempo, su experiencia, creencias y cultura se encuentran adecuadas y efectivas formas de lidiar con tales situaciones. El afrontamiento del estrés está íntimamente relacionado con la resiliencia porque permite entender cómo una persona enfrenta situaciones nuevas, preocupantes y / o amenazantes en términos de bienestar personal; todos tienen una respuesta que se forma desde las primeras etapas de la vida y estrategias que se han convertido en una forma específica de reacción. Por lo tanto, se considera importante comprender la relación entre el nivel de resiliencia de los jóvenes que se ofrecen como voluntarios para el servicio militar en la zona VRAEM del ejército peruano y la forma en que enfrentan el estrés. Por tanto, en el trabajo se concluyó que niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés si influyen en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano.

Rodrigo (2019). En su investigación, su objetivo estuvo basado en “Establecer la relación entre la formación profesional básica y el estrés académico de los cadetes de la tercera sección de infantería de la Escuela Militar” (pp. 20). La situación actual gira en torno a cambios vertiginosos, por lo que la información cambia a un ritmo inevitable y la conectividad y su relación directa con el conocimiento pronto se estrecharán.

La propuesta tiene como objetivo generar un estímulo de aprendizaje significativo y sostenible, que acelerará la participación activa del entorno social y desarrollará un trabajo ordenado para los profesionales, especialmente los militares, para el presente y el futuro. Entonces, la gestión de cursos es útil de acuerdo con las necesidades y requisitos del entorno actual. Por otro lado, la implementación es un gran desafío, pero al mismo tiempo se ha convertido en una realidad y puede formar profesionales que puedan contribuir al desarrollo del país, en el trabajo se concluyó que la formación profesional y el estrés académico se relaciona de manera significativa en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos.

2.2 Descripción teórica

2.2.1. El estrés y sus características

Hans Selye (citado por Sánchez, 2010), médico austriaco, fue uno de los primeros responsables de investigar el estrés, observando que el síndrome que estudiaba surgía de varios factores. Fue a partir de la década de 1920 cuando observó en sus pacientes síntomas que estaban relacionados, aunque pertenecieran a enfermedades diferentes. También se observó que otros factores externos al organismo, como el calor o el frío, la actividad física excesiva o los traumatismos físicos, producían el mismo síndrome observado anteriormente. Estos síntomas fueron causados por la condición general de estar enfermo, recibiendo así el nombre de Síndrome de Adaptación General.

Según Nunomura, Caruso y Teixeira en 1999, la palabra “estrés” proviene de presión, insistencia y estar estresado significa estar bajo presión. Lipp en 1996 señala que el término “tensión” se usa ampliamente en el campo de la ingeniería para referirse a la elección de un determinado material, que se basa en el peso que la construcción soportará la presión del material (Sánchez, 2010).

Según Magnino en 2003, el estrés sería una reacción psicofisiológica proveniente del propio cuerpo, ante una situación inusual (periódica) o excesiva (por intensidad). Esta reacción se produce a través de una serie de cambios en el funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo, con el fin de ayudar al organismo a afrontar la situación atípica. Brandão y Matsudo en 1990 corroboran esta información, demostrando que el estrés se desarrolla a partir de tres elementos: la situación estresante, la cognición o pensamiento y la reacción emocional (Sánchez, 2010).

Según Lipp en 2005, el estrés puede manifestarse en cualquier contexto donde sea necesario que el cuerpo haga un esfuerzo mayor del habitual para su adaptación. La situación estresante abarcará aspectos fisiológicos, psicológicos, mentales y hormonales del tema. Molina en 1996, indica que estas situaciones pueden llegar a ser consideradas agudas o crónicas, lo que producirá una respuesta física y emocional en el sujeto, ya que enfrentar la demanda puede ser positivo o negativo para el organismo (Sánchez, 2010).

Lipp en 2000, describe los tipos de estrés, distinguiéndolos en positivos, ideales o negativos. Según el autor, el estrés positivo ocurre en la fase inicial del estrés, cuando el cuerpo produce adrenalina; factor que puede ser responsable de un aumento de la motivación, permitiendo al sujeto incrementar su producción y creatividad. Sin embargo, el autor enfatiza que no es posible permanecer en este estado por mucho tiempo. El estrés positivo puede considerarse un mecanismo de acción de gran valor para el sujeto, cuando, por ejemplo, un deportista puede utilizarlo para obtener un buen rendimiento durante una competición (Sánchez, 2010).

2.2.2. Síndrome de Burnout

Zanelli en el año 2002, demuestra que existen varios factores que pueden ser responsables de colocar al trabajador en situaciones de vulnerabilidad, incluyendo condiciones laborales inadecuadas, sobrecarga laboral, conflictos interpersonales, baja tasa de reconocimiento profesional, metas inalcanzables (Toro, 2017).

En este contexto, se reconoció el Síndrome de Burnout como una enfermedad ocupacional. Según el Ministerio de Salud en 2002, el Síndrome de Burnout o Síndrome de Burnout es una respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el entorno laboral, que lo clasifica como un trastorno mental y conductual relacionado con el trabajo, a través del Código Internacional de Enfermedades, código Z73.0 (Toro, 2017).

En la actualidad, la definición del síndrome se basa en una perspectiva socio-psicológica, una lectura basada en la teoría propuesta por Maslach y otros autores. En este sesgo, el síndrome de Burnout se considera una respuesta crónica a los estresores interpersonales derivados de una situación laboral, considerando que el sufrimiento y la tensión que siente el trabajador es la principal causa de su entorno laboral. En este sentido, el Burnout consta de tres dimensiones, agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo (Toro, 2017).

El agotamiento emocional que proporcionada por Burnout se produce como un déficit de energía, entusiasmo y surge la sensación de que el sujeto ya no tiene los recursos para afrontar los eventos estresantes a los que se ve sometido en su entorno laboral. El segundo factor del Burnout, la despersonalización, se caracteriza por un distanciamiento afectivo y personal promovido por el propio sujeto, siendo posible su visualización a través de conductas y actitudes negativas, cinismo e indiferencia en el ámbito laboral. Finalmente, el factor de disminución de la realización profesional ocurre cuando el sujeto, influenciado por el agotamiento y la despersonalización, realiza una autoevaluación donde tiende a notar los aspectos negativos de su vida profesional (Toro, 2017).

Los síntomas del Burnout pueden presentar características psicosomáticas, psicológicas y conductuales, que llevarán al sujeto a producir consecuencias negativas en diferentes áreas de su vida. Por lo general, los individuos estarán emocional y físicamente agotados, enojados, ansiosos o tristes. Además de estas características, las frustraciones emocionales pueden ser responsables de desencadenar úlceras, insomnio, dolores de cabeza e hipertensión, además del uso excesivo de alcohol y medicamentos, generando conflictos familiares y sociales (Toro, 2017).

Selye en 1974, explica que las fuerzas militares, responsables de la seguridad nacional, se encuentran entre las profesiones más estresantes del mundo y, por tanto, más susceptibles a la incidencia del síndrome de Burnout. En lo que respecta a los militares, los altos niveles de estrés están directamente relacionados con la naturaleza de los servicios prestados por estos profesionales. Además de las ocupaciones más comunes como el trabajo por turnos, la jornada laboral excesiva, entre otras, el personal militar enfrenta una realidad específica de su actividad, como es el riesgo al que están sometidos ellos y sus acompañantes (Toro, 2017).

El ambiente de trabajo de los militares tiene varias peculiaridades inherentes a la profesión militar, tales como: jerarquía rígida, competencia feroz y la posibilidad constante de cambios en el trabajo, que pueden ocurrir independientemente de la voluntad del sujeto. Estas características se consideran fuentes importantes de estrés en el trabajo (Toro, 2017).

2.2.3. Manejo y afrontamiento del estrés

El concepto de afrontamiento se refiere a un conjunto de estrategias utilizadas por las personas, ante la adaptación a circunstancias adversas. Los esfuerzos que realizan los sujetos para afrontar situaciones estresantes, ya sean ocasionales o crónicas, constituyen un objeto de estudio para diversas áreas del conocimiento, como la psicología social, clínica y de la personalidad, junto con el estudio de la subjetividad de cada uno. A lo largo del tiempo, varios académicos se han dedicado al estudio del afrontamiento, donde es posible notar las diferencias entre cada construcción teórica, tanto a nivel metodológico como a nivel teórico (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Folkman y Lazarus en 1980, presentan un modelo en el que el afrontamiento se divide en dos categorías de funcionalidad: centrado en el problema y centrado en la emoción. Esta composición se basa en un análisis factorial que proporcionó dos elementos principales que fueron utilizados por los investigadores para construir los dos tipos de estrategias de afrontamiento.

Dentro de esta perspectiva, el afrontamiento se define como un conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que utilizan los sujetos para resolver una demanda específica, ya sea interna o externa, provocada por situaciones estresantes que se analizan como factores que sobrecargan o exceden los recursos del sujeto. En este contexto, esta definición demuestra que las estrategias de afrontamiento son acciones premeditadas que se pueden aprender, utilizar y descartar (Macías, et al., 2013).

Según Rudolph en 1995, el episodio de afrontamiento es parte de un proceso influenciado por diferentes variables. En este proceso intervienen dos conceptos, a saber: moderadores y mediadores. Ambos conceptos fueron utilizados en la investigación en psicología social, pero fueron diferenciados por Baron y Kenny en 1986 y reproducidos para afrontarlos por Rudolph en 1995 y sus colaboradores (Macías, et al., 2013).

Según Beresford en 1994, los recursos de afrontamiento personal se construyen a partir de variables físicas y psicológicas que incluyen salud física y moral, creencias ideológicas, experiencias de afrontamiento previas, inteligencia y otras características personales. En cuanto a los recursos socio-ecológicos, son los recursos que se encuentran en el entorno del sujeto o en su contexto social, incluyendo las relaciones maritales, características familiares, redes sociales, recursos funcionales o prácticos y condiciones económicas. Según el autor, la disponibilidad de recursos determinará la capacidad de evaluar el evento o situación y, en consecuencia, las estrategias de afrontamiento que el individuo puede adoptar (Macías, et al., 2013).

2.2.4. Resiliencia

La resiliencia se ha convertido en objeto de estudio en varios campos del conocimiento. En biología, los expertos definen la resiliencia como la capacidad de soportar condiciones ambientales adversas. En esta área de estudio, la resiliencia se mide por el tiempo que le toma a un ecosistema recuperarse de las perturbaciones externas (Kelly, 2010).

Según Kelly (2010), hoy en día una definición muy extendida es la de resiliencia como un proceso dinámico, que engloba aspectos emocionales, socioculturales, ambientales y cognitivos que se relacionan y permiten al sujeto afrontar, superar y fortalecerse a partir de las experiencias estresantes. y adverso.

Fue en 2008, cuando la división militar del Ejército de EE. UU. Adoptó el concepto de resiliencia como requisito del Congreso de EE. UU. Para reducir el número de suicidios entre militares como consecuencia de las guerras en Irak y Afganistán. Este desenlace se ha vuelto frecuente gracias al contexto de la vida diaria militar, que incluye la disponibilidad las 24 horas del día, sin retribución extra, impactando directamente en la planificación personal o familiar del sujeto. Por lo tanto, corresponde a los militares servir al país y arriesgar sus propias vidas para proteger la libertad y seguridad de los ciudadanos (Simmons y Yoder, 2013).

En la literatura científica dirigida a la población militar, existen varias definiciones de resiliencia, que incluyen; resistencia interna para superar los efectos negativos del combate, capacidad para encontrar significados positivos en situaciones adversas, razones que impiden la aparición de enfermedades mentales como respuesta a un trauma; y capacidad para tener éxito frente a un desafío, a pesar de las dificultades encontradas (Simmons y Yoder, 2013).

Sin embargo, para Simmons y Yoder (2013), cuando se trata de militares, la definición más ajustada de resiliencia sería la capacidad o capacidad para adaptarse y / o recuperarse ante la adversidad, ya que los militares están bajo constante desafío de supervivencia. en entornos de misión.

Según Kelly (2010), comprender qué atributos contribuyen a la construcción de la resiliencia es un factor clave para prevenir problemas de salud militar, teniendo en cuenta el carácter altamente estresante de su trabajo, así como para brindar asistencia a aquellos soldados que ya presentan alteraciones de salud. relacionados con el ejercicio de la función militar. Así, la resiliencia se ha visto como una habilidad individual que se puede promover, con el objetivo de minimizar el estrés y promover la salud en los profesionales con ocupaciones de alto riesgo.

2.3. Definición de términos

Afrontamiento. El proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar el estrés, es decir, reacciones a situaciones que los individuos evalúan como abrumadoras, amenazantes y que probablemente desequilibrarán su bienestar (RAE, 2021).

Enfoque al problema. Orientarse hacia la respuesta conductual para mejorar y superar situaciones adversas y / o estresantes, es decir, implica intentar hacer algo constructivo sobre condiciones estresantes dañinas (RAE, 2021).

Enfoque a la emoción. Orientado a regular las emociones provocadas por situaciones estresantes, es un proceso cognitivo en el que los seres humanos trabajan duro para regular las emociones y deshacerse de los eventos adversos (RAE, 2021).

Estrés. Las experiencias emocionales negativas van acompañadas de cambios bioquímicos, fisiológicos, cognitivos y de comportamiento predecibles que están diseñados para cambiar o adaptarse a eventos estresantes (RAE, 2021).

Resiliencia. Los rasgos de personalidad positivos facilitan que las personas reaccionen ante situaciones desfavorables y / o reaccionen con tolerancia y se adapten con facilidad. Es decir, la capacidad de recuperarse y recuperar la confianza en uno mismo, el buen ánimo y una actitud de esperanza ante situaciones de estrés extremo o prolongado (RAE, 2021).

Prácticas Militares. Es la práctica básica, generalmente denominado campo de entrenamiento, prepara a los soldados para todos los elementos del servicio: físicos, mentales y emocionales. Proporciona a los miembros del servicio las herramientas básicas necesarias para realizar las tareas que se les asignan dentro del período de su servicio (Glosario Militar, s.f.).

CAPÍTULO III

DESARROLLO DEL TEMA

3.1. Campos de Aplicación

El campo donde se asigna el estudio es el Batallón Contraterrorista N° 331 “Incahuasi”, orgánico de la 33ª Brigada de Infantería, perteneciente a la Cuarta División del Ejército con su Cuartel General en Pichari.

Línea de la investigación será: Motivación, Capacitación, Comportamiento Organizacional, Satisfacción laboral, Clima Organizacional, Talento Humano y Mantenimiento e incremento de la moral.

3.2. Tipos de aplicación

Las fuerzas militares, responsables de la seguridad, se encuentran entre las profesiones más estresantes del mundo. En el ejercicio militar, los altos niveles de estrés están directamente relacionados con la naturaleza de los servicios prestados por estos profesionales. Además de las ocupaciones más comunes como el trabajo por turnos, la jornada laboral excesiva, entre otras, el personal militar se enfrenta a una realidad específica de su actividad, como es el riesgo de vida al que están en constante exposición.

Con base en lo anterior, esta investigación buscó revisar la literatura sobre los temas de estrés y Burnout, incentivando la discusión del tema en el contexto de las prácticas militares y analizando las formas más efectivas de manejar y prevenir el estrés. En ese sentido el tema presentado, se direcciona su aplicación al ámbito operativo del Ejército del Perú.

3.3. Diagnostico

La condición actual del Ejército del Perú, debido a la lucha constante de sus operaciones para lograr erradicar las organizaciones terroristas, el tráfico ilegal de drogas, el transporte ilegal de armas, municiones y explosivos y otras actividades ilegales; traen como consecuencia, un personal militar con altos índices de estrés, ansiedad y diversos alcances psicológicos y psiquiátricos.

Uno de los objetivos importantes de la psicología militar es promover la correcta adaptación de los sujetos que participan en misiones internacionales cuando llegan a la zona de guerra y regresan al territorio nacional. Para realizar este trabajo es necesario comprender las consecuencias del mismo y cómo evoluciona el personal desplegado desde el punto de vista de la salud mental.

El estrés puede entenderse como una reacción psicofisiológica compleja que tiene en su origen la necesidad del organismo de cambiar ante una situación que amenaza su homeostasis interna (Sánchez, 2010). El estrés tiene varias consecuencias para el personal militar que lo atraviesa, y una de estas consecuencias analizadas en este trabajo es el llamado síndrome de Burnout.

Verificar el desempeño de los miembros del servicio militar expuestos al estrés laboral es el principal objetivo de la investigación. A medida que se lleva una vida acelerada, comienzan a perder la capacidad de hacer frente a todas las responsabilidades que se les asigna, lo que puede generar frustración y estrés. Siendo entre los factores estresantes más comunes, los problemas laborales. De acuerdo al contexto anterior expuesto, el presente busca encontrar soluciones al problema observado. Aportando un mayor conocimiento del tema, es posible prevenir y remediar las consecuencias físicas y emocionales que le ocasiona al profesional militar al establecerse el estrés.

3.4 Propuesta de innovación

Dados los resultados obtenidos en este estudio, se pudo constatar la existencia de un amplio contenido bibliográfico sobre el tema del estrés, específicamente en el contexto organizacional y laboral. En ese sentido se propone integrar un:

PROGRAMA DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LAS PRÁCTICAS MILITARES DE LOS INTEGRANTES DEL EJÉRCITO DEL PERÚ

3.4.1. Descripción de la propuesta

Dado la propuesta anterior, se pretende analizar las posibles estrategias que favorezcan la prevención y manejo de estrés. En este sentido, una de las herramientas más referenciadas en la literatura para el manejo del estrés es el afrontamiento. Varios autores señalaron el afrontamiento como una excelente herramienta para el manejo del estrés, ya que, al ser un conjunto de estrategias se puede trabajar y desarrollar a nivel personal del individuo.

En el contexto militar, algunos autores han demostrado la preocupación de las fuerzas armadas por brindar a los militares las herramientas necesarias para enfrentar y manejar el estrés. Entre estas herramientas, se señalaron la predilección por el concepto de resiliencia como una de las alternativas más viables para trabajar y desarrollar. Los autores demostraron que los sujetos que tenían niveles más altos de resiliencia se volvieron más capaces de responder en momentos de estrés. En cuanto a los militares, varios autores han teorizado sobre el concepto de resiliencia, siendo la definición más ajustada la que comprende la capacidad o habilidad para adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas. Por ello, los autores apuntan a la resiliencia como una herramienta asertiva, ya que el ejército está constantemente insertado en entornos adversos que requieren un posicionamiento rápido.

En este contexto, los líderes del Estado Mayor del Ejército del Perú deben orientarse a la búsqueda de servicios orientados a la salud mental, insertando en el ejercicio de la función militar y la implementación de programas orientados en el aumento de la resiliencia. Estos programas ayudan a desarrollar habilidades para manejar los factores estresantes relacionados con algunas características de las funciones militares como el reclutamiento, la adaptación al servicio militar, la preparación para las misiones y el combate y su regreso

3.4.2. Objetivo de la propuesta

El objetivo de la propuesta es que el ejercicio militar cuenta en su rutina con ejercicios y entrenamientos orientados al cumplimiento de deberes, a fin de posibilitar gradualmente la adaptación a circunstancias desconocidas e inestables, ambas condiciones son indispensables para las operaciones de mantenimiento en tiempos de paz o situaciones de combate.

Otro de los objetivos será contribuir a la mejora constante de los militares y a la efectividad militar, preparar a las personas para enfrentar el estrés, tanto individualmente como en grupo, promover una integración y coordinación más efectiva del grupo, evitando así reacciones ante situaciones estresantes.

Implementar el entrenamiento psicológico como un método de intervención, integrando psicólogos y personal capacitado, que incluye instrucción para desarrollar ciertas habilidades psicosociales a fin de enfrentar de manera efectiva situaciones adversas presentes, pasadas o futuras. El entrenamiento psicológico en el entorno militar es la integración y mejora de las habilidades psicológicas, emocionales y de comportamiento para optimizar el desempeño y mejorar la adaptabilidad de los combatientes.

El objetivo principal de la propuesta será fomentar un programa de preparación psicológica para manejar el estrés en las prácticas militares de los integrantes del Ejército del Perú. Para ello deberá seguir el modelo propuesto, constituido por cuatro conceptos principales:

- a) El afrontamiento como un proceso o una interacción que tiene lugar entre el entorno y el individuo.
- b) La función será gestionar la situación estresante en lugar de intentar controlarla y dominarla.
- c) Los procesos de afrontamiento presuponen una forma de evaluación, es decir, cómo se produce la percepción del fenómeno, su interpretación y su representación cognitiva en la mente del sujeto.
- d) El proceso de afrontamiento se establece en una movilización de esfuerzos, a través de la cual el individuo realizará esfuerzos conductuales y cognitivos destinados a gestionar (tolerar, reducir o minimizar) las necesidades internas o externas que surgen de su interacción con el entorno.

3.4.3. Estrategias de la propuesta

Tabla 1.

Estrategias de la propuesta

Propósito	Plan	Descripción
Realizar una adecuada gestión del trabajo, responder a la realidad de la organización de manera integral y estimular la fortaleza del personal.	Implementar Manuales organizacionales	Creación de un programa para actualizar la descripción del trabajo, las responsabilidades, los roles, las funciones y el perfil requerido para el puesto. Ajústelos para que se adapten a los cambios dinámicos de la organización.

Para promover una gestión eficaz del proceso de evaluación del personal militar mediante la implementación de pruebas personalidad, estas pruebas pueden mostrar a la organización resultados completos y verdaderos.	Consolidar el proceso de reclutamiento	La prueba previa al empleo se incluye en el proceso de selección para identificar tipos de personalidad, estilos de afrontamiento, tolerancia a la frustración y al estrés, de manera que se integre a trabajadores con habilidades superiores que puedan responder a los desafíos laborales de acuerdo con los requisitos del puesto.
Tratar al personal militar como entidades vitales en la organización y generar empatía para que se pueda determinar plenamente el mejor proceso de prevención de riesgos laborales.	Implementación de programas psicoeducativos	Establecer e implementar un plan psicoeducativo que permita la identificación y reconocimiento precoz de signos y síntomas que indiquen enfermedad según el rol desempeñado. Por lo tanto, por ejemplo, un programa de capacitación de trabajadores debe incluir temas como las causas, síntomas y consecuencias del síndrome de agotamiento, técnicas para identificar, distinguir y resolver problemas y capacitación en técnicas de relajación.

A través de capacitaciones y actividades que promuevan la formulación de planes de carrera, establecer la importancia del desarrollo personal y el crecimiento profesional de los colaboradores.	Implementación de planes de capacitación	Establecer y realizar actividades de formación continua y desarrollo personal para buscar el crecimiento personal y profesional de los empleados, mejorar sus relaciones interpersonales y la forma en que manejan los conflictos.
Establecer un proceso de suma importancia orientado a reconocer y determinar el desempeño y las fortalezas del personal militar.	Implementación de un sistema de monitoreo de los resultados	Fortalecer el proceso de gestión del desempeño para asegurar que el personal militar comprenda los resultados, lo que les permitirá identificar fortalezas y oportunidades de mejora y desarrollar un plan de desarrollo personal.
Apoyar la participación social del personal a través de actividades que conecten a las familias y tengan un impacto positivo a nivel institucional.	Creación de espacios para el Desarrollo de actividades inclusivas y familiares	Realizar actividades de salud laboral para estimular y motivar la participación de los trabajadores y sus grupos familiares, con el objetivo de crear espacios de entretenimiento e integración, y fortalecer la confianza, las relaciones interpersonales y el apoyo social entre los miembros del equipo.

Fuente: Elaboración propia (2021)

CONCLUSIONES

El desarrollo de este trabajo permitió analizar el tema del estrés y sus consecuencias en el contexto militar. Se logró conocer la constitución del fenómeno, así como su evolución al síndrome de Burnout. En el mismo sentido, se analizaron las posibilidades de manejo del estrés, y entre las varias encontradas en la literatura, el afrontamiento y la resiliencia fueron catalogadas como las más acertadas para el contexto militar.

El afrontamiento se caracteriza por ser un conjunto de estrategias utilizadas por las personas para adaptarse a las circunstancias adversas. Este conjunto de estrategias se constituye a partir de las variables físicas y psicológicas que agregan la salud física y moral, las creencias ideológicas, la inteligencia y otras características personales del sujeto. La estrategia de afrontamiento también incluye los recursos que se encuentran en el entorno del sujeto, como el contexto social, la relación conyugal, las características familiares, las redes sociales, los recursos funcionales y las condiciones económicas. La disponibilidad de estos recursos será la responsable directa de la capacidad de evaluación del sujeto ante situaciones adversas y, en consecuencia, de cuál será su respuesta.

El concepto de resiliencia para la población militar, entre ellas; la resistencia interna para superar los efectos negativos del combate, la capacidad de encontrar significados positivos en situaciones adversas, las razones capaces de prevenir la aparición y el desarrollo de enfermedades mentales como respuestas al trauma y la capacidad de salir adelante ante un reto a pesar de las dificultades. El concepto de resiliencia está integrado por cuatro atributos constitutivos, a saber: afrontamiento adaptativo, resistencia, control personal y apoyo social. Ante la diversidad de definiciones, el concepto de resiliencia para los militares sería la capacidad de adaptación o de recuperación ante situaciones adversas, ya que los militares están sometidos diariamente a constantes desafíos en su entorno de trabajo. A través de esta investigación fue posible presentar el fenómeno del estrés y sus efectos en el contexto militar, así como analizar y contribuir con estrategias de afrontamiento para minimizar los daños causados por este problema.

RECOMENDACIONES

- a) Debido a la relevancia del tema, se considera de suma importancia continuar la investigación, específicamente en la población militar, ya que se pudo notar cierta escasez de contenido sobre el tema. Se recomienda el diálogo con otras áreas del conocimiento como la medicina, la enfermería y la psicología para futuras investigaciones, con el fin de fomentar la discusión y obtener mayores recursos de innovación para comprender este fenómeno y, en consecuencia, para las herramientas utilizadas en la prevención y afrontamiento del estrés.
- b) Se recomienda desarrollar un programa de resiliencia que permita al personal militar desarrollar esta habilidad, ya que cada uno de ellos es propenso a enfrentar situaciones adversas, como ataques terroristas. Por lo tanto, sus vidas están en peligro. Desafortunadamente, experimentan diversas circunstancias como la muerte de un compañero, provocando que cada uno de ellos se sienta emocionalmente desequilibrado. Estos planes y actividades ayudarán y promoverán su adaptación dentro y fuera de las Dependencias militares a las que pertenecen.
- c) Se recomienda realizar evaluaciones periódicas para comprender el estado emocional de los integrantes con el fin de tomar las precauciones necesarias e intervenir cuando se requiera. El objetivo debe ser garantizar el bienestar laboral del personal militar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gaibor, J., Liger, T., Safla, J., Fernández, M. y Cholota, L. (2018). El estrés en las Fuerzas Armadas: la situación de estrés en los aspirantes a Soldados en la ESFORSE, promoción 2015-2017. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa III*(3). <http://geo1.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2018/06/5.pdf>
- Glosario Militar (s.f.). *Glosario Militar*. <http://www.ccffaa.mil.pe/cultura-militar/glosario-militar/>
- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*. Universidad Continental, Huancayo, Perú. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/6052>
- Kelly, M. (2010). Energy efficiency, resilience to future climates and long-term sustainability: the role of the built environment. *Philosophical Transactions. Series A. Mathematical, Physical, and Engineering Sciences* 368(1914), 1083- 1089. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3263802>.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* 30(1), 123-145. Universidad del Norte. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Real Academia Española (RAE) 2021. <https://dle.rae.es>
- Rodrigo, R. (2019). *Formación profesional básica y el estrés académico en los cadetes de la tercera sección de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” – 2019*. Repositorio Escuela Militar de Chorrillos. <http://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/555>
- Rodríguez, F. (2018). *Percepción del estrés, afrontamiento y ajuste psicológico en despliegues Militares*. Universidad Santiago de Compostela.

<https://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/descargas/2018-Tesis-Fernando-Rodriguez.pdf>

Rodríguez, F. y Arce, R. (2016). Militares desplegados en misiones internacionales: percepción del estrés y síntomas asociados. *Sanid. mil.* 72 (1), 15-24. <https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v72n1/original2.pdf>

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis* 8(2), 8. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Simmons, A. y Yoder, L. (2013). Military resilience: a concept analysis. *Nursing Forum* 48(1), 17- 25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23379392/>

Toro, C. (2017). *Propuesta para el manejo de conflictos laborales en el área de Mantenimiento de la Universidad Central del Ecuador*. Universidad Andina Simón Bolívar. Sede Ecuador. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6151/1/T2581-MDTH-Toro-Propuesta.pdf>

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	PONCE JAUREGUI, HENRY HARLY
1.02	Grado y Arma / Servicio	CAPITÁN INFANTERÍA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	124328400
1.05	DNI	45267353
1.06	Celular y/o RPM	951712272
1.07	Correo Electrónico	Henrypj29@hotmail.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
2.04	Fecha de alta como Oficial	01 ENERO 2013
2.05	Años_ experiencia de Oficial	9 AÑOS
2.06	Idiomas	CASTELLANO

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2013	LIMA	ESC COMANDOS	CMDTE DE SECC
3.02	2014	ANDAHUAYLAS	BCT N°331	CMDTE DE SECC
3.03	2015	LIMA	FEC-CIOEC	CMDTE PATRULLA
3.04	2016	LIMA	FEC-CIOEC	CMDTE PATRULLA
3.05	2017	LIMA	BOPE	CMDTE DE SECC
3.06	2018	AMPAMA	BTN SLVA 85	CMDTE DE SECC
3.07	2019	AMPAMA	BTN SLVA 85	CMDTE DE SECC
3.08	2020	AMPAMA	BTN SLVA 85	CMDTE DE SECC
3.09	2021	AMPAMA	BTN SLVA 85	CMDTE DE CIA

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2019	ESC INF 06 MESES	GESTIÓN DE CIA DE INF	DIPLOMADO

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01	NINGUNO		

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

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

7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	2013	ESC CMDOS 07 MESES	DIPLOMADO

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

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

POSTFIRMA

FIRMA _____