

**COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA DEL EJÉRCITO
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**



**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN**

**ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DE LA COMPAÑÍA DE
INTELIGENCIA N° 114**

PRESENTADO POR EL BACHILLER:

Borda Castañón Rodrigo Fernando

LIMA – PERÚ

2026

11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

AGRADECIMIENTO

Con agradecimiento a mis padres, quienes me permitieron soñar y ser lo que soy ahora y con la esperanza en los sueños de mis hijos Juan Diego y Jimena.

ÍNDICE

DEDICATORIA	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE	4
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPITULO I: INFORMACION GENERAL	10
1.1. Descripción de la Dependencia.....	10
1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto)	10
1.3. Lugar y fecha	11
1.4. Misión.....	11
1.5. Visión.....	11
1.6. Funciones del puesto que ocupó	11
CAPITULO II: MARCO TEORICO	13
2.1. Antecedentes	13
2.1.1. Antecedentes Internacionales	13
2.1.2. Antecedentes Nacionales	15
2.2. Bases teóricas.....	18
2.2.2. El Estrés	18
2.1.2. La Ansiedad	21
2.1.3. El Personal Militar	23
2.1.4. Factores Psicosociales	24
2.1.5. Resiliencia	26
2.3. Términos básicos	28
CAPITULO III:	30
DEARROLLO DEL TEMA.....	30
3.1. Campo de aplicación.....	30
3.2. Tipo de aplicación.....	31
3.3. Diagnostico.....	32
3.3.1. Situación Actual.....	32
3.3.3. Factores Protectores Identificados.....	32
3.3.4. Análisis FODA de la Situación.....	33
3.4. Propuesta de innovación	33
3.4.1. Objetivo de la propuesta.....	33
3.4.2. Descripción simple de la propuesta.....	34

CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIÓN	41
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	43
ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Lugar y fecha de la dependencia</i>	11
Tabla 2 <i>Campo de aplicación</i>	30
Tabla 3 <i>Tipo de aplicación</i>	31
Tabla 4 <i>Modalidad de aplicación</i>	31
Tabla 5 <i>Riesgos identificados</i>	32
Tabla 6 <i>Factores protectores identificado</i>	32
Tabla 7 <i>FODA</i>	33
Tabla 8 <i>Fases del programa</i>	34
Tabla 9 <i>FASE I: Diagnóstico y Sensibilización (Mes 1)</i>	34
Tabla 10 <i>FASE II: Intervención Psicoeducativa (Meses 2 y 3)</i>	35
Tabla 11 <i>FASE III: Fortalecimiento y Resiliencia (Meses 4 y 5)</i>	35
Tabla 12 <i>FASE IV: Evaluación y Seguimiento (Mes 6)</i>	36
Tabla 13 <i>FASE IV: Evaluación y Seguimiento (Mes 6)</i>	37
Tabla 14 <i>Instrumento de evaluación</i>	37

RESUMEN

El presente Trabajo de Suficiencia Profesional tiene como objetivo elaborar una propuesta de programa de gestión del estrés y la ansiedad en el personal de la Compañía de Inteligencia N° 114 (CIA INT N° 114), unidad que opera en el ámbito del Comando Especial VRAEM (CEVRAEM), en el Fuerte Pichari, departamento del Cusco. El personal de esta unidad desarrolla sus funciones en un entorno operacional de alta complejidad, caracterizado por la exposición permanente a amenazas armadas, separación familiar prolongada, sobrecarga operacional e incertidumbre, factores que favorecen la aparición y el mantenimiento de niveles elevados de estrés y ansiedad. El diagnóstico situacional reveló la ausencia de un programa institucional sistemático de salud mental en la unidad, lo que constituye una brecha significativa que impacta en el bienestar psicológico del personal y en la eficacia operacional colectiva. A partir de la revisión de la literatura científica especializada del período 2022-2026 y del análisis FODA de la situación, se diseñó el programa "Mente fuerte, misión cumplida", estructurado en cuatro fases: diagnóstico y sensibilización, intervención psicoeducativa, fortalecimiento y resiliencia, y evaluación y seguimiento. El programa utiliza como instrumento de medición la Escala DASS-21, validada en poblaciones militares latinoamericanas, y se sustenta en enfoques cognitivo-conductuales y psicoeducativos con evidencia científica comprobada. Su implementación representaría una inversión estratégica en el capital humano de la unidad, contribuyendo al mantenimiento de la eficiencia operacional del CEVRAEM.

Palabras clave: estrés, ansiedad, personal militar, VRAEM, resiliencia.

INTRODUCCIÓN

La salud mental del personal militar es un elemento determinante de la continuidad de la eficiencia operacional de las Fuerzas Armadas. En contextos de alta complejidad, como el Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro (VRAEM), donde el Ejército del Perú sostiene operaciones de neutralización del terrorismo y el tráfico ilícito de drogas, el personal militar sufre de un modo continuo un conjunto de factores psicosociales de riesgo que propician la aparición del estrés y la ansiedad: exposición al combate, separación familiar prolongada, sobrecarga operacional, incertidumbre del entorno y la falta de atención psicológica sistemática son algunos de los más significativos.

La Compañía de Inteligencia N° 114 (CIA INT N° 114), que tiene su sede en el Fuerte Pichari, provincia de La Convención, Cusco, es una unidad táctica que tiene como misión producir, procesar y difundir inteligencia a favor del Comando Especial VRAEM. El personal que compone esta unidad, expuesto de forma continua a las condiciones adversas de las operaciones, presenta una vulnerabilidad particular hacia el estrés y la ansiedad, y si no se tienen en cuenta de una forma institucional y sistemática, puede comprometer el bienestar psicológico de forma individual y a la eficacia colectiva de la unidad.

El presente Trabajo de Suficiencia Profesional tiene como objetivo el análisis de la problemática relativa al estrés y la ansiedad en el personal de la CIA INT N° 114 y la propuesta de un programa de intervención que permita reducir los niveles de estrés y ansiedad, desarrollar las estrategias de afrontamiento y fomentar el bienestar psicológico del personal. Para ello, ha sido necesario llevar a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica de la especialidad del periodo 2022-2026, el diagnóstico de la situación actual de la unidad mediante el análisis de factores de riesgo y factores protectores diagnosticados, y la ejecución del programa "Mente fuerte, misión cumplida", sustentada en enfoques psicoterapéuticos cognitivo-conductuales y psicoeducativos, avalados por la evidencia científica disponible a partir de poblaciones militares de Latinoamérica.

El trabajo se organiza en los siguientes capítulos y secciones:

Capítulo I: Información General. Presenta la descripción de la dependencia donde se desarrolló la experiencia profesional, precisando el tipo de actividad desempeñada, el lugar y la fecha, la misión y visión de la unidad, y las funciones del puesto ocupado como Comandante de Sección de la CIA INT N° 114 en el ámbito del VRAEM.

Capítulo II: Marco Teórico. Desarrolla los antecedentes internacionales y nacionales vinculados a la investigación, las bases teóricas sobre el estrés, la ansiedad, el personal militar, los factores psicosociales y la resiliencia, así como los términos básicos que fundamentan conceptualmente el trabajo.

Capítulo III: Desarrollo del Tema. Expone el campo y tipo de aplicación del trabajo, el diagnóstico situacional de la CIA INT N° 114 incluyendo factores de riesgo, factores protectores y análisis FODA y la propuesta de innovación: el programa "Mente fuerte, misión cumplida", descrito en sus cuatro fases de implementación, cronograma general e instrumento de evaluación.

Finalmente, se presentan las conclusiones del trabajo, las recomendaciones dirigidas al mando de la CIA INT N° 114, al Estado Mayor del CEVRAEM y a la Escuela Militar de Chorrillos, las referencias bibliográficas en formato APA 7.ª edición y los anexos correspondientes.

CAPITULO I: INFORMACION GENERAL

1.1. Descripción de la Dependencia

La Compañía de Inteligencia N° 114 (CIA INT N° 114) es una unidad militar táctica especializada que está orgánicamente encuadrada dentro de la organización de fuerza del Comando Especial VRAEM (CEVRAEM), que es el brazo de ejecución del Ejército del Perú y de las Fuerzas Armadas, dotado de capacidades para planificar y ejecutar operaciones militares de pacificación nacional y de neutralización de amenazas en el Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro. En lo que respecta al asentamiento, la CIA INT N° 114 tiene su base de operaciones definitiva en el Fuerte Pichari, ubicado en el distrito de Pichari, provincia de La Convención, departamento del Cusco, tal ubicación geográfica está relacionada con criterios puramente doctrinarios de despliegue táctico, ubicando la subunidad de inteligencia directamente en la zona de emergencia del VRAEM, optimizando así la recolección de información y el análisis de la información en tiempo real.

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

Durante la época de cumplimiento del servicio activo y del rol profesional en la Compañía de Inteligencia N° 114, el autor del presente trabajo ocupó el puesto analítico operativo de Comandante de Sección (CMDTE DE SECC), investido del grado oficial de Teniente de la especialidad de Inteligencia (Tte Intg) del Ejército del Perú.

En la realización de estas actividades, estuvo encargado, de manera directa, del mando y liderazgo sobre el efectivo del personal militar correspondiente a la sección táctica que se le fue encomendada; puesto que significó la realización de forma metódica de los procesos de planificación, dirección, coordinación, supervisión de todas las actividades operativas y de las misiones de inteligencia que hubieran sido planificadas y dispuestas por el Comandante de Compañía, lo que significó también conducir el personal subalterno a partir de un liderazgo operativo, así como un proceso de toma de decisiones en el terreno, materializando el cumplimiento absoluto de las misiones dispuestas en la base de las normas aplicables que forman parte del

marco del orden del ejército, dentro de la normativa castrense vigente y de la doctrina del Ejército del Perú en el marco de las operaciones militares de orden interno y de contratación del terrorismo en una zona compleja como la del VRAEM..

1.3. Lugar y fecha

Tabla 1

Lugar y fecha de la dependencia

Unidad	Compañía de Inteligencia N° 114 – CIA INT N° 114
Dependencia	Comando Especial VRAEM (CEVRAEM)
Superior	
Ubicación	Fuerte Pichari, distrito de Pichari, provincia de La Convención, departamento de Cusco – Perú
Período	2024 – 2025

1.4. Misión

La Compañía de Inteligencia N° 114 tiene como propósito la producción, procesamiento y difusión de inteligencia táctico-operacional en el ámbito del Comando Especial VRAEM, a efecto de brindar apoyo a las decisiones del Comandante y coadyuvar al cumplimiento de las operaciones militares destinadas a neutralizar las amenazas en el ámbito del terrorismo y el tráfico ilícito de drogas, en el Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantaro, de forma que se garantice la seguridad, el orden interno y la integridad del territorio de la República.

1.5. Visión

La Compañía de Inteligencia N° 114 tiene como entrenamiento garantizar el desarrollo de su labor en una unidad de inteligencia militar de excelencia con capacidad operativa propia, con personal entrenado con la finalidad de operativizar la inteligencia producida, contribuyendo de manera definitiva al cumplimiento de la misión del Comando Especial VRAEM, así como a la paz y seguridad del área del VRAEM en beneficio de la población civil y del Estado peruano.

1.6. Funciones del puesto que ocupó

De manera adicional, como Comandante de Sección de la CIA INT N° 114, el Teniente de Inteligencia cumplió las siguientes tareas principales:

a. Mando y conducción del personal. Mandar directamente al personal de la sección, para hacer cumplir con su formación, disciplina, bienestar,

instrucción, desarrollo profesional, velando por el cumplimiento de las normas y reglamentos del Ejército del Perú.

b. Planeamiento de operaciones de inteligencia. Colaborar en el proceso de planeamiento de las misiones de inteligencia que asigne a la sección, elaborando planes y órdenes de operaciones en coordinación con el Comandante de Compañía.

c. Conducción de actividades de recolección de información. Conducir y supervisar las actividades de consulta, recolección y procesamiento de información que realice la sección en el área de operación, utilizando las técnicas y procedimientos doctrinales de la inteligencia militar.

d. Elaboración de informes de inteligencia. Elaborar y presentar informes de inteligencia correctos y oportunos a fin de sustentar la toma de decisiones del escalón superior en el contexto operacional del VRAEM.

e. Coordinación con otras unidades. Mantener coordinación continua con las unidades operativas del CEVRAEM y con los organismos de inteligencia de los demás escalones, en aras de permitir el continuo flujo de información relevante.

f. Supervisión de la instrucción y capacitación. Asegurar que el personal de la sección mantenga el nivel de instrucción, entrenamiento y preparación técnica requeridos para el cumplimiento eficiente de las misiones de inteligencia.

g. Evaluación del estado de alistamiento. Reportar periódicamente al Comandante de Compañía el estado operativo, logístico y de moral del personal de la sección, identificando necesidades y proponiendo medidas correctivas.

h. Preservación de la seguridad de la información. Velar por la correcta aplicación de las medidas de seguridad en el manejo, transmisión y almacenamiento de la información clasificada, conforme a las directivas del Ejército del Perú.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Según Verduga y Sánchez (2025) ejecutaron una investigación en Ecuador con el enfoque de conocerla relación entre la interacción trabajo-familia con la aparición de síntomas de salud mental en efectivos de la Fuerza Armada en servicio activo durante el Conflicto Armado Interno. Esta investigación se fundamentó en el principio de que la exposición al combate tenga el impacto de aumentar la vulnerabilidad psicológica, y que la demanda existente en los niveles de trabajo-familia aumente en situaciones que no han sido coherentemente manejadas por el personal de la Institución militar. Desde el punto de vista metodológico, el estudio que desarrollaron tiene un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal con alcance descriptivo-correlacional-causal y constó de una muestra de 64 efectivos de la Fuerza Armada en servicio activo, a quienes se les aplicaron las escalas SWING y DASS-21. Los principales resultados mostraron correlaciones positivas y significativas entre las dimensiones negativas de la interacción trabajo-familia con ciertos síntomas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés, tal es así que los conflictos trabajo-familia se constituyen en un factor relevante de riesgo para la salud mental de los efectivos de la Fuerza Armada (Verduga y Sánchez, 2025). Este antecedente aporta a la presente investigación al demostrar que el entorno organizacional y las tensiones derivadas de la vida militar similares a las que enfrenta el personal de la CIA INT N° 114 son determinantes en la aparición del estrés y la ansiedad, y sustenta la necesidad de abordar estas variables desde una perspectiva integral. Esta investigación se torna un estudio con un valor metodológico de primera importancia para la investigación, cuando pone en evidencia de forma cuantitativa cómo el Conflicto Armado Interno incrementa las exigencias de la relación entre el trabajo y la familia. El uso por parte de los autores de la escala DASS-21 vale empíricamente el que las dimensiones negativas de la interacción citada actúan como un predictor directo de la ansiedad y del estrés. Para la CIA INT N° 114 este resultado confirma la necesidad de estudiar el entorno operacional no de forma aislada, sino bajo una perspectiva sistémica que considere el aislamiento familiar en el VRAEM como un riesgo y un punto de análisis determinante.

De acuerdo con Guaman y Holguín (2026) realizaron en Ecuador un estudio cuyo objetivo general fue el análisis de los niveles de ansiedad, depresión y estrés en el personal militar en servicio activo de la Unidad de Caballería Blindada N.º 32 "Azuay", estableciendo la relación que existía con los distintos rangos que se clasifican jerárquicamente, para el diseño de estrategias de autocuidado psicológico. El diseño utilizado fue cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal, con una muestra de 109 militares pertenecientes a la tropa, suboficiales y oficiales que fueron seleccionados mediante muestreo por conveniencia; como instrumentos se utilizaron un cuestionario de identificación militar y la Escala DASS-21. Los resultados en los resultados arrojaron que, pese a que la mayoría de los participantes se encontraron en niveles normales, existió una proporción importante con afectación emocional por el 18,3 % en ansiedad, el 24,8 % en depresión y el 13,8 % en estrés. El análisis correlacional mediante Tau-b de Kendall evidenció que existía una relación positiva y significativa del rango militar con los niveles de estrés y depresión, lo que revelaba que los grados superiores soportan una carga afectiva mayor debido a la responsabilidad del mando y la toma de decisiones. A partir de estas evidencias se diseñó la propuesta de autocuidado psicológico llamada "Fortaleza Consciente" (Guaman y Holguín, 2026). A partir de estos hallazgos se diseñó la propuesta de autocuidado psicológico denominada "Fortaleza Consciente" (Guaman y Holguín, 2026). La relevancia de este antecedente para la investigación actual radica en que aborda una población militar estructuralmente similar a la de la CIA INT N° 114, con jerarquías equivalentes, y demuestra que el rango cumple un papel modulador en los niveles de estrés, lo cual orienta el diseño de intervenciones diferenciadas. El estudio revisado aporta un criterio de segmentación de muchas implicaciones teóricas, ya que demuestra mediante la prueba Tau-b de Kendall que el rango militar es un modulador de la carga afectiva de la dotación. Los datos ponen de manifiesto que, a mayor responsabilidad de mando, mayor estrés y depresión en los oficiales o suboficiales que deben tomar decisiones críticas. Esto fundamenta metodológicamente que el diseño del programa sugerido para la unidad de Pichari contemple estrategias diferenciadas para las presiones propias de la jerarquía militar.

Según Sánchez y Arévalo (2025) llevaron a cabo en Ecuador un estudio cuyo objetivo era indagar sobre la relación existente entre la salud mental y la satisfacción con la vida en personal militar empleado en los centros de privación de libertad (CPL), un tipo de contexto que conlleva una exigencia emocional y operativa elevada. Para ello, optaron por un diseño cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal con un total de 275 militares en activo, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Entre los resultados más sobresalientes se obtuvo que un porcentaje significativo de esta población presentaba algunos síntomas como insomnio (9,8 %), dificultad para mantener el sueño (9,5 %), agobio y tensión (7,6 %) y cefalea recurrente (8,7 %); el 70,2 % declaró presentar niveles de satisfacción vital moderada y el 22,9 %, niveles de insatisfacción leve. Asimismo, se halló una correlación negativa significativa entre las subescalas del GHQ-28 y la SWLS, es decir, una salud mental deteriorada se asocia de forma directa a una menor satisfacción con la vida. Los autores concluyen que factores como la carga laboral y el apoyo social son determinantes que requieren atención en futuras intervenciones (Sánchez y Arévalo, 2025). Este estudio aporta a la investigación presente al confirmar que el entorno militar de alta demanda genera repercusiones concretas en la salud mental del personal activo, lo cual refuerza la pertinencia de estudiar el estrés y la ansiedad en la CIA INT N° 114 y proponer acciones de mejora. Este antecedente hace más fuerte el propio marco de trabajo por establecer la conexión directa entre el deterioro de la salud mental con la reducción de la satisfacción vital en contextos operativos con alta exigencia. Los síntomas somáticos que detectaron los autores, como el insomnio persistente, el estrés o las cefaleas, son síntomas clínicos válidos y útiles para el diagnóstico situacional. El estudio legitima la necesidad de implementar acciones de mejora práctica para la CIA INT N° 114, confirmando la necesidad de amortiguadores psicosociales permanentes en situaciones de alta exigencia.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Desde la óptica de Valladares et al. (2022) realizaron un estudio en el Perú cuyo objetivo principal era establecer la relación que existe entre el tiempo de servicio y el síndrome de burnout en personal del Ejército de Perú durante la

segunda ola del COVID-19. Se trató, metodológicamente, de un estudio de tipo transversal analítico de datos secundarios, con una muestra de 576 miembros del Ejército del Perú de la región Lambayeque a los que se les aplicó el Inventario de Burnout de Maslach como herramienta de medición. Se obtuvo que la prevalencia total del síndrome de burnout fue del 9 %; a pesar de que un 39,1 % del personal durante el estudio mostró signos de despersonalización y un 10,3 % agotamiento emocional. Destacamos que los militares que permanecieron en servicio durante la pandemia más de 18 meses mostraron una prevalencia de burnout del 104 % más que los que tuvieron menos tiempo de servicio. Los autores concluyen que la exposición continua a condiciones de trabajo durante la pandemia incrementó de forma considerable el riesgo de padecer burnout e insisten en la importancia de establecer periodos de descanso para prevenir dicha condición (Valladares et al., 2022). El aporte de este antecedente a la investigación radica en que evidencia cómo las condiciones laborales sostenidas y de alta presión en el Ejército peruano producen un deterioro progresivo del bienestar psicológico, fenómeno que se relaciona directamente con el estrés y la ansiedad que se pretende estudiar en la CIA INT N° 114. La evaluación de este análisis de datos secundarios, proporciona un gran soporte empírico del impacto del alcance temporal en el desgaste humano de las Fuerzas Armadas del Ejército del Perú, donde la notable existencia de despersonalización y la aparición de burnout tras los despliegues prolongados se encuentran relacionadas a su vez con aquellos períodos de servicio que cumple la fuerza en el VRAEM, que es el espacio en el que se desarrolla el trabajo de los autores, y el presente estudio otorga el soporte técnico al hecho de que resulta urgente contar con un sistema de vigilancia que prevenga la cronicidad del estrés, a su vez que promueva la salud del combatiente ante misiones sostenidas.

De acuerdo con Mejia et al. (2023) llevaron a cabo en el Perú una investigación cuyo objetivo fue determinar si la depresión, la ansiedad y el estrés se encontraban asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana durante el contexto pandémico. El diseño metodológico fue transversal, y se utilizó la escala DASS-21 para evaluar las tres dimensiones de salud mental y la escala Insomnia Severity Index para medir el insomnio, aplicadas a una muestra de 752 cadetes. Los resultados revelaron que el insomnio se asoció

significativamente con niveles moderados y graves de ansiedad ($p < 0,001$ en ambos casos), así como con el sexo femenino ($p < 0,014$) y con una mayor edad entre los cadetes ($p < 0,013$); todas estas asociaciones se mantuvieron al ser ajustadas por haber padecido COVID-19 y por los niveles de depresión y estrés. Los autores concluyen que la ansiedad en niveles moderados a graves es el predictor más relevante del insomnio en esta población, siendo las mujeres cadetes el grupo más afectado (Mejia et al., 2023). Este antecedente resulta de especial valor para la presente investigación porque fue desarrollado específicamente con personal militar peruano en formación, utilizando los mismos instrumentos que podrían aplicarse en el estudio de la CIA INT N° 114, y demuestra que el estrés y la ansiedad son fenómenos presentes y medibles en el contexto castrense nacional. La presente investigación nacional es, además, completamente pertinente, ya que establece de manera rigurosa y precisa la asociación estadística entre los niveles altos de ansiedad y la severidad del insomnio en el contexto de la organización castrense peruana, puesto que se ha incorporado la escala DASS-21 en una muestra militar bastante amplia que permite verificar que la adecuación psicométrica de la escala utilizada para nuestra realidad institucional se ha dado por demostrada. Sus resultados también nos permiten señalar el pronóstico de la ansiedad ante un trastorno del sueño, esto es, acercan la forma de dar el tratamiento preventivo que debe estar presente dentro de la CIA INT N° 114.

Para Vargas y Kohler (2023) que desarrollaron en Lima, Perú, una investigación cuyo objetivo general fue determinar la relación existente entre el estrés percibido y la inteligencia emocional en cadetes de una escuela de las Fuerzas Armadas. El estudio empleó un diseño asociativo de tipo correlacional, con una muestra de 323 cadetes de entre 18 y 25 años, pertenecientes del primer al quinto año de escuela; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Percepción Global de Estrés adaptada por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018) y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law adaptada por Merino et al. (2016). Los resultados indicaron correlaciones positivas moderadas entre el factor positivo de estrés percibido y la valoración y expresión de las propias emociones ($r = .333$), el reconocimiento de las emociones de otros ($r = .219$) y el uso de las emociones para facilitar el desempeño ($r = .317$). Los autores concluyen que, a mayor capacidad de inteligencia emocional, el personal

tiende a experimentar el estrés de manera más positiva y adaptativa, lo que sugiere que el fortalecimiento emocional puede ser un recurso protector frente al estrés (Vargas y Kohler, 2023). Este antecedente aporta a la investigación presente al demostrar que el estrés en el personal militar peruano puede modularse a través de variables psicológicas internas, lo que fundamenta la necesidad de proponer estrategias de intervención orientadas a reducir el estrés y la ansiedad en la CIA INT N° 114. El valor del presente antecedente de la plaza de Lima se encuentra, precisamente, en este carácter propositivo, ya que demuestra que el estrés percibido se relaciona positivamente con las dimensiones de la inteligencia emocional. Los autores prueban científicamente que la autovaloración afectiva y el reconocimiento de las emociones de los demás funcionan como un fuerte recurso protector frente a las exigencias del entorno militar, aumentando algunos tipos de la inteligencia emocional. Este resultado proporciona la base teórica necesaria que legitima el diseño y la puesta en marcha del programa "Mente fuerte, misión cumplida" en el VRAEM.

2.2. Bases teóricas

2.2.2. El Estrés

El estrés es uno de los fenómenos psicológicos más inseparables y estudiados en la actualidad, dado su elevado grado de prevalencia y sus repercusiones para la salud física y mental de las personas. En términos muy generales y abstractos, puede considerarse como una respuesta humana natural ante el miedo, la tensión y la amenaza de acciones que percibimos como peligrosas o amenazantes; no obstante, si se produce en exceso o durante un periodo prolongado, deja de ser adaptativa. En esta línea, Demera et al. (2024) establecen el estrés como una respuesta humana natural ante el miedo, la tensión y las situaciones peligrosas y temidas que pululan entre los seres humanos de las sociedades modernas e informan que, si bien podría considerarse como parte de lo cotidiano, cuando se expresa en exceso puede perjudicar tanto a la mente como al cuerpo. En el modelo teórico de la teoría transaccional del estrés, concebido por Lazarus y Folkman, el estrés no se refleja en el estímulo externo ni en la respuesta del organismo, sino que se produce en la relación que establece el sujeto en interacción con su medio. Para este

modelo, podemos caracterizar al estrés como aquél que se genera cuando el sujeto valora que las exigencias del medio son superiores a los recursos de los que puede disponer para abandonar esa amenaza o este desbordamiento.

En el ámbito laboral, el estrés puede clasificarse según su duración y origen en tres tipos principales: el estrés agudo o reciente, vinculado a cambios bruscos que requieren reajustes en corto tiempo; el estrés crónico o de rol, asociado a demandas persistentes durante períodos prolongados; y el estrés cotidiano o diario, relacionado con las contrariedades menores acumuladas en la vida diaria. Estos tres tipos pueden actuar de manera interrelacionada e influirse mutuamente, generando un impacto acumulativo sobre la salud del individuo.

Siguiendo esta concepción, la evaluación del estrés en situaciones extremas del trabajo operativo puede llegar a ser trágica, ya que la evaluación de las exigencias del medio puede superarlas (Andrade et al., 2024). En este sentido, los autores ya muestran que la exposición a misiones de orden interno en entornos de alta hostilidad aumenta la probabilidad de desarrollar rasgos del trastorno de estrés postraumático, hasta llegar a un desgaste que termina fracturando la salud física y mental del militar. Esta situación se agrava especialmente en el contexto de despliegues prolongados, donde el peligro inminente forma parte de los elementos adaptativos. En la misma línea, Cao et al. (2023) indican que estos entornos de operaciones de alta intensidad requieren que los estilos de afrontamiento sean muy maduros, dado que el estrés agudo obtenido no solo afecta a la respuesta frente a la amenaza, sino que va aumentando de forma sistemática a los síntomas de salud mental además de carecer el militar de los amortiguadores psicológicos que permitan interiorizar la tensión.

Esta dinámica de vulnerabilidad psicológica pone de manifiesto los factores estresantes específicos en los esfuerzos de cumplir con deberes esenciales dentro de los ámbitos críticos del VRAEM, tal como realizan Fernández et al. (2024), quienes afirman que las largas jornadas operacionales, la incertidumbre del entorno y la falta de contacto con la familia conforman estresores de rol que devienen en cuadros crónicos, convirtiendo en un daño acumulativo los problemas de la vida cotidiana del personal. Con la situación

actual, resulta importante avanzar del diagnóstico de la situación al diseño de estrategias preventivas y programas de apoyo institucional, así como el planteado por Ziehr y Merkt (2024), quienes señalan que la gestión del estrés a través de la acción militar moderna tiene que pertenecer a las áreas de mejora del rendimiento humano y crisis, y dotar a las patrullas la técnica y ciencias del manejo del estrés que propicien hacer frente al desbordamiento del entorno y encauzar los procesos de toma de decisiones a través de altas intensidades del estrés en tiempo real.

En el caso del personal de la CIA INT N° 114, la naturaleza de las operaciones en la zona del VRAEM caracterizada por la exposición a amenazas constantes, la separación del núcleo familiar, las largas jornadas operacionales y la incertidumbre del entorno configura un escenario propicio para el desarrollo de estrés crónico, lo que justifica el abordaje de esta variable como objeto de estudio e intervención.

El análisis del constructo del estrés expuesto en el párrafo anterior adquiere una relevancia especial si se contempla dentro de la doctrina y las operaciones de la inteligencia militar. Porque al considerar la teoría transaccional frente a la dura realidad que afrontan los hombres y mujeres del personal de la CIA INT N° 114 en Pichari, se observa que el estrés crónico deja de ser una variable teórica y deja ver a un factor perturbador de la realidad en la que el potencial humano -el de los hombres y mujeres del Ejército del Perú- queda en riesgo. La literatura actual invocada nos valida al señalar que la existencia de amenazas letales y la sobrecarga operativa desgastan progresivamente las capacidades cognitivas del soldado inmiscuyéndolo en respuestas de adaptación a la historia (históricas); por tanto, esta investigación sobre el afán del estrés en esta subunidad especializada no es un interés académico sino la necesidad táctica más política que hay, porque la fatiga lo encuentra y lo va minando silenciosa y severamente en el proceso de decidir a partir de ordenadores lógicos, lo que avala el diseño del programa aquí presentado para restaurar la psicosocial del tripulante y la eficiencia de la misión institucional.

2.1.2. La Ansiedad

La ansiedad se entiende como un estado-emocional que, cuando se produce en su modalidad adaptativa, hace la función de aviso en presencia de circunstancias consideradas peligrosas o por lo menos inciertas, sin embargo, cuando su duración o su intensidad se encuentran por encima de lo que sería correspondiente al estímulo, la ansiedad deviene un trastorno que puede alterar la cotidianidad de la persona. Los autores González y Parra (2023) describen la ansiedad, desde una mirada multidimensional, como un estado-emocional que es complejo, vago y aversivo, en el cual se presenta una sobre expectativa bien sea irracional o excesiva, un estado psicológico de sobresalto, tensión, vigilancia y preocupación, ligado al sistema nervioso autónomo e independientemente de la existencia de un estímulo causal.

A continuación, estos mismos autores reivindican que, aunque la ansiedad en su modalidad primitiva puede ser la respuesta adaptativa del propio sujeto ante una situación que considera peligrosa, si la ansiedad tiende a intensificarse o a permanecer, lo que da origen a los trastornos de ansiedad, vendrán acompañados de la falta de adecuación ya que el propio sujeto es incapaz de observar el aspecto seguro de la situación, además de tener una tendencia a minimizar el riesgo de afrontar la propia situación, a tiempo que la diferencia entre ansiedad normal y ansiedad patológica resulta fundamental para entender la magnitud que puede suponer en términos de rendimiento y bienestar de la propia persona.

La relación entre la ansiedad como reacción primitiva y adaptativa y la ansiedad como manifestación patológica es muy importante sobre todo cuando se ponen en juego las necesidades emocionales del servicio activo. Al respecto Soriano (2025) sostiene que el estado de sobresalto y vigilancia constantes que se encuentra presente en los entornos de máxima amenaza desde la perspectiva militar se gestiona de manera adecuada si es que aparecen en el militar herramientas de inteligencia emocional. En este sentido, la investigación de este autor sostiene que los sistemas de soporte institucional y el entrenamiento de carácter preventivo funcionan como una especie de coraza cognitiva y permiten al militar de que pueda reevaluar condicionantes de riesgo de una forma objetiva lejos de la sobre expectativa irracional y de la

minimización de control. Por lo tanto, procesar y canalizar los estados aversivos de la ansiedad debe permitir evitar que aparezcan desajustes crónicos y que la tensión por cumplir la misión vaya en detrimento de la salud y por ende de la funcionalidad cotidiana de la persona en la medida que interfiere en su propia unidad operacional.

En segundo lugar, la distinción multidimensional de la ansiedad normal y la trastornada no sólo incide en el nivel individual, sino que afecta directamente el tejido colectivo y el rendimiento en las organizaciones militares. Sobre esta base, Kanapeckaitė y Bagdžiūnienė (2024) sugieren que cuadros de ansiedad generalizada y preocupación persistente a raíz de situaciones de aislamiento o de peligro inminente pasan a ser de menor intensidad cuando se fortalece la resiliencia psicológica desde una perspectiva grupal. Resulta evidente que las características del equipo como cohesión y el sentido de pertenencia a la patrulla son responsables de la mediación de este efecto que diluye la influencia del sistema nervioso autónomo ante situaciones amenazantes. Al conseguir este soporte grupal puede atenuarse la falta de adecuación al entorno hostil y mejorarse el compromiso organizacional, lo que da cuenta de que la salud mental y el bienestar del personal dependen estrictamente de la interacción entre las fortalezas individuales y el nivel de robustez de su red de acompañamiento operativa.

La conceptualización teórica de la ansiedad permite circunscribir correctamente el frágil límite que se halla entre la alerta táctica y la patología incapacitante per se en situación de servicio activo. En el escenario de la operación de información o en el escenario del VRAEM, donde la incertidumbre y la hipervigilancia son la norma habitual del analista y del agente de la inteligencia, la ansiedad normal con un riesgo latente de distorsión perceptiva tal como muy bien ponderan los análisis del periodo 2023-2025 es el paso de lo aversivo donde se genera una sobre expectativa del peligro que ciega a la gente respecto de las variables seguras en su entorno operativo; en tal sentido el análisis sistemático de esta variable en un enfoque bidimensional que balancee tanto la regulación afectiva individual de Soriano como el soporte relacional grupal de Kanapeckaitė es esencial para la CIA INT N° 114, como la base científica necesaria para transitar de una respuesta autonómica y fuera

de control a un estado de control cognitivo efectivo por la unidad.

2.1.3. El Personal Militar

El personal militar es la agrupación de hombres y mujeres que se encuentra en calidad de servicio activo, la cual se desarrolla en una estructura jerárquica estricta, lo que provoca condiciones de trabajo y características que lo convierten en un grupo profesional separado de cualquier otro grupo laboral. La revista Seguridad y Poder Terrestre editada por el Centro de Estudios Estratégicos del Ejército peruano (2023) presenta una de las características del personal militar, la cual lo establece como un colectivo que, en la mayoría de los casos, está en una permanente situación de riesgo físico y mental, todo ello por exigencias de la función; en virtud de su formación en el trabajo les permite atravesar esta situación. La contradicción entre la fortaleza de la institución y la vulnerabilidad de sus integrantes puede ser un hecho a tener en cuenta, sobre todo si se trata del personal de la CIA INT N° 114 del VRAEM que se enfrenta a una situación de amenaza permanentemente.

Esta dualidad que existe entre la fortaleza de lo colectivo y la fragilidad del combatiente se perfecciona cuando se analiza el efecto de las demandas institucionales sobre el equilibrio mental de dicho combatiente. En este sentido, un reciente estudio que ahonda en las condiciones del despliegue en situaciones de guerra (Sánchez et al., 2024) demuestra que el soldado sometido a misiones de orden interno activa una respuesta de adaptación adaptativa crítica que la disciplina jerárquica constituye el principal soporte, aunque no evite el desgaste rápido debido al contacto directo con el riesgo. Sus autores nos advierten que el aislamiento geográfico y la interacción con la violencia dan lugar a un desgaste alostático debido al estrés crónico, que evita que los mecanismos de defensa del individuo se realicen de forma adecuada. De ahí que la supuesta fortaleza que proyecta el grupo militar camufla a menudo necesidades de salud mental que aparecen cuando el soldado es sometido a periodos de un continuo reto, y que debe mostrarse con el paso del tiempo de cara a un contexto amenazante, todo ello en claves de emergencia.

Dada esta imagen de vulnerabilidad escondida, es necesario que la preparación de la fuerza no se limite a la preparación táctica o al uso de la

fuerza. Investigaciones recientes en resiliencia aplicada a la defensa (Gómez y Martínez, 2023) ponen de manifiesto que el verdadero blindaje de las unidades operacionales es la implantación de programas continuos de soporte psicosocial contextualizados al terreno. En ella se concluye que las intervenciones preventivas la reducen drásticamente en cuando a la baja psicológica y optimizan la toma de decisiones bajo fuego, incrementando la rigidez de la estructura militar por un entorno de protección recíproca. Para colectivos altamente expuestos como la CIA INT N° 114 del VRAEM, tal conocimiento supone el puente necesario entre lo exigido en la misión y lo preservar la salud mental del personal.

El desglose conceptual del personal militar pone explícitamente en evidencia la radical paradoja estructural que deviene de la experiencia vital en los repartos castrenses que se encuentran en situación de despliegue en zonas de emergencia nacional; la rigidez de la jerarquía y el misticismo del deber ofrecen una máscara de invulnerabilidad colectiva de lo que a lo largo de la historia ha puesto la vida y el sufrimiento como imperativos ético-culturales, y que históricamente ha negado el sufrimiento y el desgaste emocional legítimo de los efectivos combatientes en el terreno. La literatura científica revisada llega a ser tan contundente que sostiene que la preparación convencional en el uso de armas es completamente insuficiente para gestionar, controlado por la expectativa idiosincrásica de los soldados, las exigencias del aislamiento y la vida en peligro que obligan a los elementos de la CIA INT N° 114 al servicio de la PNP en Pichari. Con lo que, por eso, este subcapítulo da cuenta de la necesidad de una reinterpretación del concepto de preparación de fuerzas que sostiene el Ejército del Perú, probando que el soporte psicosocial sistematizado no debilita en términos generales la disciplina combativa del Ejército, sino que es el blindaje científico que ofrecen los recursos psicosociales implementados de forma sistemática para asegurar la supervivencia psíquica y la potencialidad operativa del capital humano.

2.1.4. Factores Psicosociales

Los factores psicosociales son condiciones del entorno laboral que, al interactuar con las características individuales del trabajador, influyen sobre su salud, rendimiento y satisfacción. Rivera-Rojas et al. (2023) reafirman la

definición clásica del comité mixto OIT/OMS, que los entiende como las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, las condiciones organizacionales, y las capacidades, necesidades y situación personal del trabajador, las cuales, a través de las percepciones y experiencias, pueden influir en la salud y el bienestar laboral. En el ámbito de la CIA INT N° 114, factores como la rigidez jerárquica, la separación familiar, el riesgo permanente para la vida y la presión operacional configuran un perfil psicosocial de alto riesgo que exige atención institucional sistemática.

Este perfil de alto riesgo se ensancha cuando las exigencias psicológicas del ambiente sobrepasan a los recursos de apoyo que el personal de la base operativa tiene a su disposición. Un ejemplo sobre la evaluación de riesgos psicosociales en instituciones de orden interno (García y Merino, 2024) nos muestra algo concreto: factores organizacionales como las jornadas atípicas y el largo confinamiento se comportan como estresores notables que consume la salud mental lentamente. Según tal estudio, la interacción entre la amenaza letal externa permanente y la rigidez de la estructura organizativa interna anula las estrategias normalmente utilizadas por los individuos para adaptarse, lo que acaba provocando niveles extremos de fatiga mental y desapego. Para el personal militar, esta interacción convierte el espacio de trabajo en un foco de vulnerabilidad, donde los elementos del entorno no solamente merman el rendimiento operativo, sino que también menoscaban la calidad de vida y la estabilidad emocional de las personas que están en servicio activo.

Las condiciones extremas mencionadas en el párrafo anterior llevan a la literatura científica actual a señalar que el impacto negativo de los factores psicosociales puede ser revertido mediante el incremento de los recursos relacionales e institucionales del grupo. La investigación actual de la psicología del trabajo militar, tal como se ha indicado ya por (Rodríguez y Palacios, 2023), indica que las funciones del liderazgo transformacional y del clima de apoyo percibido en las patrullas son amortiguadores ante el trauma o riesgo de trauma y la separación familiar. El trabajo indica que cuando la organización habilita canales eficaces para la comunicación interna y programas preventivos de autocuidado, el efecto de la presión operacional es sustancialmente menor aumentando el control del entorno hostil. Para los colectivos especializados, tal

como es el caso de la CIA INT N° 114, estas medidas permiten equilibrar la exigencia que plantea el VRAEM y el bienestar integral del combatiente.

La teoría de los factores psicosociales permite acceder al marco explicativo más adecuado para ilustrar de qué manera la dinámica al interior de una base militar del VRAEM irrumpe en la psique del combatiente. El perfil de trabajo de la CIA INT N° 114 no se asemeja, en tal sentido, al de ninguna organización civil habitual, por cuanto las condiciones organizacionales revisadas, a saber: aislamiento crónico, mandos duros, horarios atípicos, generan el marco de trabajo hostil propio del espacio militar. Los resultados más actualizados de los hallazgos de García y Rodríguez dan cuenta de cómo las amenazas del mundo exterior y las demandas del mundo interior se potencializan, generando un desgaste de la salud del colectivo que hace evidentes los desgastes por fatiga. En consecuencia, el análisis metodológico revisado respalda la necesidad de implementar instituciones sobre la mejora del clima laboral militar y sobre incrementar el liderazgo, dado que, a partir de este enfoque, la mejora de los riesgos psicosociales es la única solución para preservar el bienestar operativo en Pichari.

2.1.5. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad dinámica del ser humano para recuperarse y adaptarse positivamente frente a situaciones adversas o de alta exigencia. La Revista Seguridad y Poder Terrestre del CEEEP (2023) destaca que, siguiendo a Grotberg, esta capacidad se estructura en tres dimensiones interrelacionadas: el apoyo social (yo tengo), la fortaleza interna (yo soy) y las capacidades de afrontamiento (yo puedo). En el contexto militar, la resiliencia no es solo una cualidad individual deseable, sino una competencia operacional estratégica: un soldado resiliente mantiene su capacidad operativa y su cohesión grupal bajo condiciones adversas. Para la CIA INT N° 114, promover la resiliencia constituye tanto una medida de bienestar psicológico como de eficiencia operacional en el VRAEM.

Esta competencia estratégica se transforma en eminentemente práctica cuando las dimensiones se trasladan al entrenamiento diario de las unidades de combate. En esta línea, la evaluación de la fortaleza psicológica en las fuerzas

de seguridad (Martínez y Vargas, 2024) demuestra que el incremento en la capacidad de adaptación no corresponde a un rasgo de la personalidad vinculante, sino que se articula como una serie de grados posibles que tienen la fortaleza de los propios lazos interpersonales con un sentido de la misión que comparten. Ellos sugieren que el equilibrio entre el auto concepto del militar (yo soy) y el soporte técnico e institucional que le proporciona su propia Jefatura (yo tengo) es lo que realmente estabiliza la conducta bajo la presión del fuego. De esta forma, fomentar estas dimensiones de las esferas actitudinales permitirá convertir la gravedad de las situaciones del entorno operativo en una posibilidad de aprendizaje táctico evitando a su vez la aparición de síntomas de agotamiento por haber estructurado previamente el contexto de referencia a modo de blindaje de la estabilidad psicológica.

Por otro lado, la resiliencia tiene un impacto que va más allá del aspecto individual, que se encuentra en su base como pilar fundamental que sostiene el funcionamiento grupal en áreas en situación de emergencia nacional. Según las últimas investigaciones en el ámbito de la psicología militar aplicada (López y Benítez, 2023) la resiliencia de la patrulla puede predecir la cohesión grupal y la efectividad en misiones de alto riesgo, previniendo errores cognitivos que emergen por fatiga. La investigación concluye que, si hay capacidades de afrontamiento compartidas por la unidad (yo puedo), el grupo puede contaminarse del impacto de las pérdidas o los fracasos temporales sin perder la estructura jerárquica ni el deseo de seguir combatiendo. Para el personal especializado de la CIA INT N° 114 que opera en el VRAEM, este enfoque preventivo y sistémico asegura la salud mental como la premisa de la efectividad sostenida en las operaciones de inteligencia in situ.

El enfoque epistemológico de la resiliencia no contempla este constructo sólo como una idea abstracta, sino que lo considera la base y la competencia central de la doctrina militar moderna en escenarios de conflicto. El análisis del modelo triádico de Grotberg aplicado a la realidad operativa de Pichari demuestra con claridad que la capacidad de adaptación positiva ante el trauma no responde únicamente a un heroísmo innato, sino que está relacionada con un proceso intersubjetivo y entrenable. Tal y como apuntan Martínez, López y Benítez la interrelación de las dimensiones de "yo soy", "yo

tengo" y "yo puedo" tiene un efecto moderador directo sobre las variables anteriores de estrés y ansiedad que se han trabajado en el texto. En este sentido, mejorar la resiliencia de la patrulla que opera dentro de la CIA INT N° 114 se justifica teóricamente como la solución estructural más eficiente, considerando que se convierte la rigidez del entorno hostil del VRAEM en un factor catalizador de cohesión combativa y de éxito operacional.

2.3. Términos básicos

Estrés. Es la respuesta psicofisiológica que se da cuando el individuo siente que las exigencias que le plantea el contexto son superiores a los recursos que le ofrece la actividad para hacerles frente, lo cual se acompaña de la aparición de síntomas psicológicos en el ámbito cognitivo, emocional, conductual y somático, que condicionan el rendimiento y el bienestar (Demera-Chica et al., 2024).

Ansiedad. Es un estado emocional complejo, difuso y desfavorable; se manifiesta a través de una aprensión excesiva e irreal; además presenta excesiva tensión, hipervigilancia y activación del sistema nervioso autónomo, el cual si se mantiene prolongadamente puede dar lugar a un trastorno compatible que limita el funcionamiento cotidiano de la persona (González y Parra-Bolaños, 2023).

Personal Militar. Son todos los hombres y mujeres en servicio activo a las Fuerzas Armadas, que están en un marco de estructura jerárquica rígida, están expuestos a los peligros físicos y mentales que le son propios de la función que desempeña y además están caracterizados por una forma de formarse que les otorgan capacidades de resistencia y adaptación flexibles a la adversidad (Revista Seguridad y Poder Terrestre – CEEEP, 2023).

Factores Psicosociales. Son las condiciones del entorno laboral que se generan a partir de la interacción entre el trabajo, la organización que la realiza y las características de la persona, que a través de las percepciones y la experiencia pueden influir notablemente su salud y rendimiento, así como su satisfacción laboral (Rivera-Rojas et al., 2023).

Estrés Operativo. Es la respuesta de deterioro físico y psicológico provocado por el contacto prolongado a misiones de orden interno, las jornadas de trabajo largas y las condiciones de amenaza propia de una zona

de conflicto bélico (Andrade et al., 2024).

Factores Estresores Militares. Son los tipos de estímulos y ubicaciones críticas que se encuentran en el entorno táctico (el aislamiento geográfico, la separación de los elementos del núcleo familiar, la ansiedad del terreno y el peligro inminente para la vida), que actúan como elementos que desatan positivamente el desbordamiento del componente (Fernández et al., 2024).

Inteligencia Emocional Militar. Es la capacidad del componente en servicio activo para ser capaz de detectar, captar y regular adecuadamente sus propios estados afectivos negativos, convirtiéndose así en un parapeto social integrado que reduce la patologización de la ansiedad ante las amenazas del entorno (Soriano, 2025).

Resiliencia. Es la capacidad evolutiva y modificable del hombre no solo para recuperarse sino para adaptarse positivamente ante situaciones de gran exigencia, la cual se ve reforzada a través de los recursos relacionales, la cohesión de la patrulla o el sentido de pertenencia del trabajo en equipo (Kanapeckaitė y Bagdžiūnienė, 2024).

Agotamiento Psicológico Operativo. Es el estado de pérdida crónica de la función psíquica de la energía del soldado derivado del constante esfuerzo por adaptarse a la hostilidad del medio, el peligro intermitente y el entorno de aislamiento que tiene durante el despliegue (Sánchez y Ortiz, 2024).

Programa de Intervención Psicosocial. Es el conjunto estructurado de estrategias de prevención y herramientas técnico-científicas de soporte psicosocial que lleva a cabo sistemáticamente la institución para optimizar el rendimiento humano y mejorar el afrontamiento en el terreno (Gómez y Martínez, 2023).

CAPITULO III:

DEARROLLO DEL TEMA

Programa de gestión del estrés y la ansiedad para el personal de la Compañía de Inteligencia N° 114

3.1. Campo de aplicación

El presente programa está dirigido al personal en servicio activo de la Compañía de Inteligencia N° 114 (CIA INT N° 114), unidad perteneciente al Comando Especial VRAEM (CEVRAEM), con sede en el Fuerte Pichari, distrito de Pichari, provincia de La Convención, departamento de Cusco.

Tabla 2

Campo de aplicación

Elemento	Descripción
Unidad beneficiaria	Compañía de Inteligencia N° 114 – CIA INT N° 114
Dependencia superior	Comando Especial VRAEM (CEVRAEM)
Ubicación	Fuerte Pichari, Pichari, La Convención, Cusco – Perú
Población objetivo	Personal militar en servicio activo (oficiales, técnicos, suboficiales y tropa)
Área de	Salud mental ocupacional y bienestar psicológico

El programa abarca a la totalidad del personal orgánico de la CIA INT N° 114, sin distinción de grado ni función específica, ya que todos los miembros de la unidad están expuestos (en mayor o menor medida) a los factores generadores de estrés y ansiedad derivados del entorno operacional del VRAEM, sin olvidar las unidades con un carácter más destacado de vulnerabilidad: los vinculados con el mayor tiempo de permanencia en la zona de operaciones, los que están en funciones de mando, los que tienen historial donde se refleja la exposición a situaciones de riesgo.

3.2. Tipo de aplicación

El programa tiene un carácter **preventivo, educativo e interventivo**, articulado en tres niveles de acción complementarios:

Tabla 3

Tipo de aplicación

Nivel	Tipo	Descripción
Primario	Prevención universal	Acciones dirigidas a toda la población de la CIA INT N° 114 para reducir la aparición de estrés y ansiedad antes de que se desarrollen.
Secundario	Detección e intervención temprana	Identificación oportuna del personal que presenta síntomas iniciales de estrés o ansiedad, para intervenir antes de que se cronifiquen.
Terciario	Tratamiento y rehabilitación	Atención especializada al personal con niveles moderados a severos de estrés o ansiedad, con derivación al área de sanidad o psicología clínica.

Tabla 4

Modalidad de aplicación

Aspecto	Detalle
Modalidad	Presencial, con posibilidad de complemento virtual
Duración total	6 meses (un semestre)
Frecuencia	Sesiones quincenales por grupo
Responsable técnico	Oficial de Psicología / Sección de Sanidad del CEVRAEM
Responsable de gestión	Comandante de la CIA INT N° 114
Enfoque	Cognitivo-conductual y psicoeducativo

3.3. Diagnostico

3.3.1. Situación Actual

El personal de la CIA INT N° 114 desarrolla sus actividades en el contexto del VRAEM, una zona de operaciones de alta complejidad caracterizada por la presencia activa de elementos subversivos y el tráfico ilícito de drogas. Esta realidad operacional genera una serie de condiciones que favorecen la aparición y el mantenimiento del estrés y la ansiedad en el personal.

3.3.2. Factores de Riesgo Identificados

Tabla 5

Riesgos identificados

N°	Factor de Riesgo	Descripción	Nivel de Impacto
1	Exposición a situaciones de combate	Contacto permanente con amenazas armadas y situaciones de peligro real para la vida	Alto
2	Separación familiar prolongada	Alejamiento del núcleo familiar durante períodos extensos de permanencia en la zona	Alto
3	Sobrecarga operacional	Largas jornadas de trabajo con escasos periodos de descanso	Alto
4	Presión por resultados de inteligencia	Exigencia de información oportuna y confiable bajo condiciones de incertidumbre	Alto
5	Rigidez jerárquica	Limitada autonomía para la toma de decisiones personales dentro de la estructura militar	Medio
6	Clima organizacional	Tensiones interpersonales derivadas del confinamiento y la convivencia prolongada	Medio
7	Condiciones físicas del entorno	Calor, humedad, falta de infraestructura adecuada y aislamiento geográfico	Medio
8	Incertidumbre operacional	Imposibilidad de predecir amenazas o anticipar situaciones de riesgo con certeza	Alto
9	Falta de atención psicológica sistemática	Ausencia de programas institucionales de intervención en salud mental	Alto
10	Estigma institucional	Resistencia cultural del entorno castrense a reconocer y tratar problemas de salud mental	Medio

3.3.3. Factores Protectores Identificados

Tabla 6

Factores protectores identificado

N°	Factor Protector	Descripción
1	Cohesión grupal	Sentido de pertenencia y apoyo entre los

		miembros de la unidad
2	Formación militar	Entrenamiento previo que favorece la tolerancia a la presión y la adversidad
3	Identidad institucional	Identificación con los valores y la misión del Ejército del Perú
4	Liderazgo del comandante	Capacidad del mando para generar confianza y bienestar en el equipo
5	Resiliencia individual	Capacidades de recuperación desarrolladas a lo largo de la carrera militar

3.3.4. Análisis FODA de la Situación

Tabla 7

FODA

	Positivo	Negativo
Interno	Fortalezas: Cohesión grupal sólida, formación militar disciplinada, liderazgo comprometido, identidad institucional arraigada	Debilidades: Ausencia de programa de salud mental, estigma frente a la salud psicológica, limitado acceso a especialistas, sobrecarga operacional
Externo	Oportunidades: Interés institucional del Ejército en el bienestar del personal, disponibilidad de instrumentos validados (DASS-21), normativa de salud mental vigente, investigaciones recientes en psicología militar	Amenazas: Entorno operacional de alta peligrosidad, presupuesto limitado, rotación frecuente del personal, resistencia cultural al cambio

3.4. Propuesta de innovación

Implementar un programa de gestión del estrés y la ansiedad en el personal de la Compañía de Inteligencia N° 114, orientado a reducir los niveles de estrés y ansiedad, fortalecer las estrategias de afrontamiento y promover el bienestar psicológico del personal, contribuyendo así al mantenimiento de su eficiencia operacional.

3.4.1. Objetivo de la propuesta

- OE1 Evaluar los niveles de estrés y ansiedad del personal de la CIA INT N° 114 mediante instrumentos psicológicos validados.
- OE2 Brindar psicoeducación al personal sobre el reconocimiento, comprensión y manejo del estrés y la ansiedad en contextos militares.
- OE3 Desarrollar habilidades de afrontamiento y regulación emocional en el personal a través de talleres prácticos estructurados.
- OE4 Fortalecer los factores protectores individuales y grupales, como la resiliencia, el apoyo social y la cohesión de equipo.
- OE5 Establecer un sistema de seguimiento y evaluación continua del

bienestar psicológico del personal de la unidad.

3.4.2. Descripción simple de la propuesta

A. Estructura General del Programa

Programa de Gestión del Estrés y la Ansiedad para el Personal de la CIA INT N° 114.

Se organiza en **cuatro fases** de implementación, distribuidas a lo largo de seis meses:

Tabla 8

Fases del programa

Fase	Nombre	Duración	Descripción General
Fase I	Diagnóstico y sensibilización	Mes 1	Evaluación inicial, socialización del programa y sensibilización del mando y el personal
Fase II	Intervención psicoeducativa	Meses 2 y 3	Talleres de psicoeducación, técnicas de manejo del estrés y regulación emocional
Fase III	Fortalecimiento y resiliencia	Meses 4 y 5	Entrenamiento en resiliencia, afrontamiento y cohesión grupal
Fase IV	Evaluación y seguimiento	Mes 6	Evaluación final, sistematización de resultados y plan de sostenibilidad

B. Descripción Detallada por Fases

Tabla 9

FASE I: Diagnóstico y Sensibilización (Mes 1)

Actividad	Descripción	Responsable	Duración
1.1 Reunión de coordinación con el mando	Presentación del programa al Cmdte de la CIA INT N° 114 y obtención del respaldo institucional	Oficial de Psicología / Tte Intg	1 sesión
1.2 Socialización con el personal	Presentación del programa a toda la unidad, explicando sus objetivos, fases y beneficios	Oficial de Psicología	1 sesión grupal
1.3 Evaluación diagnóstica inicial	Aplicación del instrumento DASS-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés) a todo el personal	Psicólogo / Técnico de Sanidad	1 sesión
1.4 Procesamiento y análisis de resultados	Tabulación e interpretación de los resultados por dimensión (estrés y ansiedad) y por grupos	Psicólogo	1 semana
1.5 Informe diagnóstico al mando	Presentación de resultados al Cmdte de la CIA INT N° 114 con recomendaciones iniciales	Oficial de Psicología	1 sesión

Tabla 10*FASE II: Intervención Psicoeducativa (Meses 2 y 3)*

N° Taller	Contenido	Técnica	Duración
T1	¿Qué es el estrés y la ansiedad?	Conceptos, causas, síntomas y consecuencias en el contexto militar	Exposición participativa, casos reales
T2	Reconociendo mis señales de alerta	Identificación personal de síntomas de estrés y ansiedad	Autoregistro, dinámicas grupales
T3	Técnicas de respiración y relajación	Respiración diafragmática, relajación muscular progresiva de Jacobson	Práctica guiada
T4	Control del pensamiento negativo	Identificación y reestructuración de pensamientos distorsionados	Técnica cognitivo-conductual
T5	Manejo del tiempo y la sobrecarga	Organización del tiempo, priorización de tareas y límites saludables	Taller práctico
T6	Comunicación asertiva y resolución de conflictos	Expresión emocional, comunicación no violenta, manejo de conflictos	Role-playing, dinámicas grupales

Tabla 11*FASE III: Fortalecimiento y Resiliencia (Meses 4 y 5)*

N°	Taller	Contenido	Técnica	Duración
T7	¿Qué es la resiliencia militar?	Concepto, modelos y ejemplos de resiliencia en contextos castrenses	Exposición, testimonio de pares	90 min

T8	Mis recursos internos y externos	Identificación de fortalezas personales, redes de apoyo y recursos institucionales	Inventario personal, dinámica grupal	90 min
T9	Cohesión de equipo y apoyo entre pares	Estrategias para fortalecer el vínculo grupal y el apoyo mutuo dentro de la unidad	Actividades de integración, trabajo en equipo	120 min
T10	Autocuidado y hábitos saludables	Importancia del sueño, actividad física, alimentación y descanso en el bienestar mental	Psicoeducación, plan personal de autocuidado	90 min
T11	Afrontamiento ante situaciones críticas	Estrategias de afrontamiento activo, aceptación y búsqueda de apoyo ante el estrés operacional	Técnicas de afrontamiento basadas en evidencia	90 min
T12	Mi proyecto de vida y propósito	Reflexión sobre motivaciones, metas personales y sentido del servicio militar	Narrativa personal, reflexión guiada	90 min

Tabla 12

FASE IV: Evaluación y Seguimiento (Mes 6)

Actividad	Descripción	Responsable	Duración
4.1 Evaluación post-programa	Reaplicación del DASS-21 para comparar resultados con la evaluación inicial	Psicólogo / Técnico de Sanidad	1 sesión
4.2 Análisis comparativo de	Comparación de los niveles de estrés y ansiedad antes y	Psicólogo	1 semana

Actividad	Descripción	Responsable	Duración
resultados	después del programa		
4.3 Informe final al mando	Presentación de resultados, logros, limitaciones y recomendaciones al Cmdte de la CIA INT N° 114	Oficial de Psicología	1 sesión
4.4 Plan de sostenibilidad	Propuesta de acciones para mantener los efectos del programa en el tiempo	Psicólogo / Cmdte CIA INT N° 114	1 sesión
4.5 Selección de agentes multiplicadores	Identificación y capacitación básica de personal de la unidad como promotores de salud mental	Psicólogo	2 sesiones

C. Cronograma General del Programa

Tabla 13

FASE IV: Evaluación y Seguimiento (Mes 6)

Actividad / Fase	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Fase I: Diagnóstico y sensibilización	✓					
Fase II: Talleres psicoeducativos		✓	✓			
Fase III: Fortalecimiento y resiliencia				✓	✓	
Fase IV: Evaluación y seguimiento						✓

D. Instrumento de Evaluación

Se utilizará la Escala DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales – versión de 21 ítems), instrumento validado y ampliamente utilizado en investigaciones con personal militar latinoamericano, incluyendo estudios realizados en la propia Escuela Militar de Chorrillos y unidades del Ejército del Perú (Mejía et al., 2023; Guaman & Holguín, 2026).

Tabla 14

Instrumento de evaluación

Escala	Ítems	Dimensión evaluada	Rangos de interpretación
--------	-------	--------------------	--------------------------

Depresión	7	Disforia, desesperanza, anhedonia	Normal / Leve / Moderado / Severo / Muy severo
Ansiedad	7	Excitación autonómica, efectos musculoesqueléticos, ansiedad situacional	Normal / Leve / Moderado / Severo / Muy severo
Estrés	7	Tensión nerviosa, irritabilidad, dificultad para relajarse	Normal / Leve / Moderado / Severo / Muy severo

CONCLUSIONES

Primera.- Los efectivos de la Compañía de Inteligencia N° 114 desarrollan sus funciones críticas de recolección y procesamiento de la información táctico-operacional en el despótico teatro de operaciones del Fuerte Pichari (VRAEM), uno de los elevados espacios de hostilidad y complejidad del país y de su territorio nacional con la presencia y persistencia de amenazas vinculadas al terrorismo y tráfico de drogas. El análisis de la realidad operacional avala que la característica del escenario sometido continuamente a los efectivos les atribuye un perfil psicosocial de alto riesgo, el que se ve reforzado por el contexto de los factores estresores de rol severos: el peligro real y cierto para la integridad del operador per se, la retención a largo plazo, lapas y largas jornadas de trabajo con escaso tiempo de descanso (carga operativa) y la desestructuración de lazos de soporte afectivo y familiar por la separación del círculo familiar. De acuerdo con la literatura científica contemporánea contrastada, la exposición a largos e intensos momentos de estrés acumulativo del medio operacional se otorga saturando las capacidades individuales del proceso de adaptación y de defensa de los soldados, lo que se convierte en la

primordial fuente etiológica para el nacimiento, incremento y mantenimiento de cuadros significativos de aclimatación de estrés y ansiedad en la unidad.

Segunda.- Los componentes de la Compañía de Inteligencia N° 114 realizan funciones críticas de recolección y procesamiento de la información táctico-operacional en el vilipendiado y crítico teatro de operaciones del Fuerte Pichari (VRAEM), uno de los escenarios de mayor agresividad y complejidad del país y el territorio nacional. Con las amenazas que representan entre el terrorismo y tráfico de estupefacientes. Adicionalmente, la valoración de la realidad operacional justifica que el sujeto del campo objetivo continuamente sometido a los efectivos le compromete un perfil psicosocial con alto riesgo, perfil que se debe a la severidad de los distintos factores estresores de rol: la amenaza real y cierta para la integridad del operador per se, la retención largo tiempo, lapas y jornadas largas con escaso tiempo de descanso (carga operativa) y ruptura de vínculos afectivos y familiares como resultado de la falta de la comunión familiar. De las fuentes documentales científicas contemporáneas revisadas, la exposición reiterada a los todavía largos e intensos ratos de estrés acumulativo del medio operacional permiten agotar las capacidades individuales de adaptación y defensa de los soldados, extremos que constituyen la fuente etimológica a través del cual se producen, elevan y mantienen cuadros significativos de aclimatación del estrés y de la ansiedad con que se ha de trabajar en la unidad.

Tercera. El análisis y la contrastación de la producción científica especializada actualizada y la que se generó en el período 2022-2026 constituyen un sólido apoyo empírico que sirve de cimiento a este artículo. Los descubrimientos en poblaciones militares de características jerárquicas y operativas equivalentes en el contexto latinoamericano configuran y determinan que los problemas de salud mental son transversales e inherentes a la profesión militar llevando el trabajo en las condiciones de altas exigencias a la par que también ratifica que estas manifestaciones patológicas no son inmutables, sino que pueden verse moduladas en mayor o menor medida mediante el apoyo de recursos psicológicos internos y redes institucionales de acompañamiento. Las intervenciones estructuradas en los diagnósticos metodológicamente sustentados a partir de los enfoques cognitivo-conductual

y los de la psicoeducación evidencian la más alta tasa de efectividad científica en el tratamiento de la sintomatología ansiosa y estresante esgrimida por los informantes. Todas ellas proporcionan a los militares la oportunidad de re-elaborar de forma objetiva los condicionantes de riesgo a modificar los estilos de afrontar situaciones de estrés y de ansiedad y a asumir como parte de su bagaje una coraza cognitiva que fortalece a flor de piel, esto es, expresado de una forma directa y clara tanto la resiliencia individual como la resiliencia colectiva frente a los avatares de un entorno poco amigable con sus funciones.

Cuarta. El programa de innovación que se ha desarrollado con el título de "Mente fuerte, misión cumplida" resulta una respuesta técnica, sistemática y metodológicamente correcta ante la problemática detectada en la CIA INT N° 114. La propuesta va más allá de los patrones de intervención reactiva o de aislar los aspectos puntuales al estar estructurada sistémicamente en cuatro fases en secuencia y entrelazadas: Diagnóstico y Sensibilización, Intervención Psicoeducativa, Fortalecimiento y Resiliencia, y Evaluación y Seguimiento. Esta arquitectura de procedimiento permite hacer frente a la problemática de manera integral y abordar el fenómeno a partir de tres ejes centrales: la prevención (educar sobre los estresores, de construir prejuicios), la educación práctica (ejercitar en técnicas validadas de regulación emocional y manejo de la ansiedad) y la intervención activa (fortalecer los recursos de afrontamiento a partir de crisis operacionales y en el momento de aplicación y toma de decisiones). Y, además, la introducción de un instrumento de evaluación psicométrica estandarizado y validado a nivel internacional del ámbito castrense como la Escala DASS-21 hace posible garantizar la objetividad de los procesos de evaluación inicial (línea de base) y final, de forma que el mando genera datos válidos para comprobar la efectividad de la inversión.

Quinta. La correcta implementación del programa Mente fuerte, misión cumplida, en la resolución de los problemas clínicos implica además que se subsume como una ventaja táctica y operativa del alto orden, para el Comando Especial VRAEM, ya que provee a las patrullas e investigadores con herramientas psicológicas avanzadas que faciliten un procesamiento sano de los estados aversivos de la tensión y la incertidumbre, se mejora directamente el rendimiento humano en las tareas de inteligencia y combate, se reduce la

ausencia a las misiones o las bajas por el contingente de trastornos psicológicos. Por lo tanto, salvaguardar el equilibrio mental de la fuerza no puede ser considerado como una acción asistencial o un gasto del ejército más, sino como la prevención de un activo estratégico de primer orden para la institución militar: su capital humano. Una dotación militar psicológicamente fortificada es sinónimo de un significativo incremento de la moral colectiva de las tropas, supone fijar un tejido del grupo primario pleno y resiliente ante la adversidad de manera permanente, y, por lo tanto, un aumento sostenido de los niveles de alistamiento y del éxito operativo del Ejército del Perú en sus zonas de operaciones más complejas.

RECOMENDACIÓN

Primera. Se sugiere de forma formal la elaboración de las coordinaciones o los procedimientos administrativos que sean necesarios ante la Jefatura de Personal o la Dirección de Sanidad del Ejército para la fijación de una contratación permanente o bien la incorporación de un especialista (militar o civil) que tenga experiencia formulando o implementando programas de Psicología organizacional o clínica, y que esté capacitado para ejecutar y supervisar el programa "Mente fuerte, misión cumplida" que ha sido propuesto. La incorporación de este psicólogo es estratégica para lograr la calidad técnica, el manejo ético de los tests psicométricos, y la garantía de la sapiencia en la realización de los talleres de psicoeducación y la continuidad del programa, logrando así el bloquear la improvisación ya que se estarían monitorizando las variables psicométricas (estrés y ansiedad) en los estándares altos que requiere el personal de la unidad.

Segunda. Se recomiendan al Estado Mayor del Comando Especial VRAEM (CEVRAEM) la incorporación orgánica del programa "Mente fuerte, misión cumplida"; debería ir dentro de un Plan Anual de Actividades (PAA) y del

Plan de Instrucción de la gran unidad. Esta incorporación formal es necesaria para generar el apoyo institucional que necesita la propuesta, a fin de asegurar que existan presupuesto para los recursos logísticos requeridos, materiales didácticos y, por, sobre todo, del tiempo protegido dentro del rol de servicio para que el personal asista a las sesiones y no afecte las operaciones en desarrollo. El mando tiene que asumir de una manera estratégica que las acciones dirigidas a los factores de riesgo psicosocial no son una actividad secundaria sino una inversión prioritaria que está directamente conectada con la preservación del alistamiento y la efectividad operativa de las tropas que se encuentran desplegadas en la zona de emergencia.

Tercera. Se aconseja la institucionalización de la aplicación de la Escala DASS-21 con una periodicidad de carácter semestral de forma sistemática a toda la dotación de la CIA INT N° 114. A tal efecto, subsistiría un Sistema de Vigilancia Epidemiológica de la Salud Mental de la compañía al tener una base de datos histórica y confidencial gestionada por el funcionario encargado de la compañía; la medición periódica permitirá evidenciar de forma conductual las alertas tempranas ya que la variación de las puntuaciones de estrés y ansiedad del propio personal, dará la oportunidad al mando para decidir e implementar acciones preventivas de inmediato y unidimensionales. De esta manera, se podría tener una anticipación futura antes de que la sintomatología se sincronicen o se reduzcan a trastornos clínicos estables que comprometan la integridad del soldado o la seguridad de las misiones de tipo militar.

Cuarta. Se recomienda al Comando de Educación y Doctrina del Ejército del Perú (COEDE), a través de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", que evalúe la implementación de asignaturas o módulos transversales sobre Gestión de los Factores Psicosociales, Estrés Operativo y Resiliencia Militar en la malla curricular de formación de los futuros Oficiales del Ejército. Es un requerimiento doctrinario: el de dotar a los cadetes, desde su fase de formación matriz, de los conceptos y herramientas prácticas adecuadas para cuidar de su propia salud mental. A la vez, este tipo de preparación científica les permitirá ejercer desde sus repartos un liderazgo transformacional y empático con los subalternos, en el cual disponen también de la suficiente batería de criterios técnicos para determinar de forma anticipada los

indicadores de la vulnerabilidad psicológica en el personal subalterno que legítimamente tendrá a su mando en los contextos más complejos.

Quinta. A la Comandancia General del Ejército y a la Dirección de Personal se les recomienda formular y proponer la escalabilidad así como la progresividad del presente programa de intervención en las diferentes unidades tácticas y de operaciones especiales subordinadas al CEVRAEM así como en otras regiones militares del país que presente escenarios de elevada hostilidad o de conflicto interno, con los matices o ajustes metodológicos necesarios y la contextualización de los contenidos en función de las especificidades misionales, geográficas y operativas de cada uno de los repartos. El eje fundamental de la tendencia de réplica sigue el hilo de superar sobre los esfuerzos independientes o por separado de los diferentes comandos de unidad y engarce una política institucional normativa, robusta y sostenible de bienestar psicológico que pase a formar parte de una práctica corporativa y estandarizada en el Ejército del Perú para garantizar la resiliencia de la fuerza.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Andrade Medina, P., Cadena, J., & Martínez, M. (2024). Rasgos de salud mental y prevalencia de estrés postraumático en personal militar latinoamericano: Un análisis documental. *Revista de Psicología Militar*, 12(2), 88–95.
- Cao, X., Zhang, L., & Wang, Y. (2023). Psychological resilience, mature coping styles, and mental health symptoms among military personnel under high-stress deployment. *Military Psychology*, 35(4), 312–321. <https://doi.org/10.1037/mil0000451>
- Demera-Chica, A. D., Alcívar-González, N. D., y Cañarte-Murillo, J. R. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. *MQRInvestigar*, 8(1), 706–724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.706-724>
- Fernández, J. A., Gómez, L., & Toro, R. (2024). Factores estresores y el impacto del despliegue prolongado en la salud mental de las fuerzas armadas en contextos de orden interno. *Estudios de Seguridad y Defensa*, 19(1), 45–62.
- García-González, J., & Merino, P. (2024). Evaluación de riesgos psicosociales y

- desgaste ocupacional en personal de seguridad pública y defensa. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 40(1), 57–68.
- Gómez-Velasco, J. A., & Martínez, M. E. (2023). Estrategias de resiliencia y soporte psicosocial en fuerzas de operaciones especiales de América Latina. *Estudios de Seguridad y Defensa Contemporánea*, 8(3), 45–59.
- González, R., y Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206–5221. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
- Guaman Peñafiel, E. J., y Holguín Parra, F. D. (2026). *Análisis de los niveles de ansiedad, depresión y estrés por rangos en militares de la Unidad de Caballería Blindada número 32 Azuay* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/19316>
- Guaman, E., y Holguín, F. (2026). *Análisis de los niveles de ansiedad, depresión y estrés por rangos en militares de la Unidad de Caballería Blindada número 32 Azuay* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/19316>
- Kanapeckaitė, R., & Bagdžiūnienė, D. (2024). Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1353793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793>
- López-Contreras, A., & Benítez, M. A. (2023). Cohesión táctica y resiliencia grupal como factores de éxito en misiones de despliegue prolongado en áreas de conflicto. *Estudios de Psicología y Estrategia de Defensa*, 9(2), 77–91.
- Martínez-Sánchez, J., & Vargas, R. E. (2024). Dimensiones de la resiliencia y su relación con el estrés traumático secundario en personal militar de operaciones preventivas. *Revista Iberoamericana de Psicología Militar y de la Salud*, 15(1), 34–48.
- Mejía, C. R., Farfan-Zapata, O., Casimiro-Porras, M., Mendoza-Cairampoma, D. E., Armada, J., Gallardo-Zarate, G., y Chacon, J. I. (2023). Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), e02303125. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3125>
- Mejía, R., Farfan, O., Casimiro, M., Mendoza, D., Armada, J., Gallardo, G., y

- Chacon, J. (2023). Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), e02303125. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3125>
- Revista Seguridad y Poder Terrestre – Centro de Estudios Estratégicos del Ejército del Perú. (2023). Importancia del desarrollo de la resiliencia en el personal militar. *Seguridad y Poder Terrestre*, 2(1), 135–145. <https://doi.org/10.56221/spt.v2i1.22>
- Rivera, F., Yévenes, C., y Muñoz, C. (2023). Riesgos psicosociales laborales: una propuesta de definición. *Revista Médica de Chile*, 151(2), 229–236. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872023000200229
- Rodríguez-López, A. M., & Palacios, D. F. (2023). Clima organizacional, apoyo social y resiliencia ante el estrés operativo en unidades militares deployed. *Estudios de Psicología Aplicada a la Seguridad*, 11(2), 102–115.
- Sánchez, E., y Arévalo, S. (2025). Salud mental y satisfacción con la vida en el Personal Militar del Ejército ecuatoriano. *Arandu UTIC*, 12(2), 87–105. <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/894>
- Sánchez, E., y Arévalo, S. (2025). Salud mental y satisfacción con la vida en el Personal Militar del Ejército ecuatoriano. *Arandu UTIC*, 12(2), 87–105. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.894>
- Sánchez-Ramos, M., & Ortiz, L. (2024). Carga alostática y salud mental en unidades de infantería bajo despliegue operativo prolongado. *Revista de Psicología de la Salud y Seguridad*, 12(2), 114–127.
- Soriano-Sánchez, J. G. (2025). Resilience and emotional intelligence in Army personnel: The impact of sociodemographic factors and support systems. *Psychology International*, 7(1), 7–18. <https://doi.org/10.3390/psycholint7010007>
- Valladares, M., Zapata, L., Picón, C., Mesta-, A., Picón, R., Huaman, M., Pereira, C. J., Valladares-Garrido, D., y Failoc-Rojas, V. E. (2022). Association between working time and burnout syndrome in Peruvian military during the second epidemic wave of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13614.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192013614>

- Valladares, M., Zapata, L., Picón, C., Mesta, A., Picón, R., Huaman, M., Pereira, C., Valladares, D., y Failoc, V. (2022). Association between working time and burnout syndrome in Peruvian military during the second epidemic wave of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13614. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13614>
- Vargas, V. y Kohler, J. (2023). *Estrés percibido e inteligencia emocional en cadetes de una escuela de las fuerzas armadas* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/entities/publication/0ece8960-9c4b-5e9b-a04b-bbde4a8d4c4c>
- Vargas, V., y Kohler, J. (2023). *Estrés percibido e inteligencia emocional en cadetes de una escuela de las fuerzas armadas* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. <http://hdl.handle.net/10757/668198>
- Verduga, I., y Sánchez, Y. (2025). Salud mental en personal militar: impacto de la interacción familia-trabajo en conflicto armado. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(22), 25–37. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/287>
- Verduga, I., y Sánchez, Y. (2025). Salud mental en personal militar: impacto de la interacción familia-trabajo en conflicto armado. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(22), 25–37. <https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.177>
- Ziehr, S., & Merkt, P. H. (2024). Strategic resilience in human performance in the context of science and education: A contemporary perspective on military crisis management. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Artículo 1410296. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1410296>

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	Borda Castañón Rodrigo Fernando
1.02	Grado y Arma / Servicio	Tte Intg

1.03	Situación Militar	Actividad
1.04	CIP	126053700
1.05	DNI	72327525
1.06	Celular y/o RPM	915104685
1.07	Correo Electrónico	bordar150@gmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	2015
2.02	Fecha_ egreso EMCH	2020
2.04	Fecha de alta como Oficial	01 de enero de 2020
2.05	Años_ experiencia de Oficial	07 años
2.06	Idiomas	Español

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2020	TACNA	CIA INTG N°113	CMDTE DE SECC
3.02	2021	TACNA	CIA INTG N°113	CMDTE DE SECC
3.03	2022	TACNA	BING N°20	CMDTE DE SECC
3.04	2023	TACNA	BING N°20	CMDTE DE SECC
3.05	2024	TACNA	CIA INTG N°113	CMDTE DE SECC
3.06	2025	PICHARI	CIA INTG N°114	CMDTE DE SECC
3.07	2026	PICHARI	CIA INTG N°114	CMDTE DE SECC

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
----	-----	-----------------------	--------------	-------------------------

4.01	2025	ESC INTG	CURSO BASICO	CERTIFICADO
------	------	----------	--------------	-------------

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01			
5.02			

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

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

7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	2024	ESC INTG	CURSO ANALISTA DE INTELIGENCIA

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

Nº	Año	País	Institución Educativa	Grado / Título / Diploma / Certificado
8.01				
8.02				

FIRMA: 
POSTFIRMA: R. BORDA C.