

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"**



**"Gestión del Estrés y Resiliencia en los oficiales de la Escuela
de Blindados del Ejército Peruano en el departamento de
Tacna"**

**Trabajo de suficiencia profesional para optar el título
profesional de Licenciado en Ciencias Militares con
mención en Administración**

Autor:

DELGADO SALDAÑA JULIO

0009-0006-7635-5002

**Lima – Perú
2023**

NOMBRE DEL TRABAJO

DELGADO - SALDAÑA

RECUENTO DE PALABRAS

11229 Words

RECUENTO DE CARACTERES

64497 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

51 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 5, 2024 11:25 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 5, 2024 11:26 AM GMT-5

● 21% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Dedicatoria

A mis padres que me han dado la existencia; y en ella la capacidad para superarme y desear hacer lo mejor en cada paso por este difícil y arduo camino de la vida.

Gracias por ser como son, porque con su presencia y calidad de personas, me han ayudado a construir el ser humano que ahora soy logrando motivar mis sueños y esperanzas en un mundo más justo y fraterno.

Gracias a todos los que han recorrido conmigo este camino, porque me han enseñado a ser más humano.

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios, porque ha sabido guiarme por el camino del bien, dándome sabiduría e inteligencia para culminar con éxito este trabajo de suficiencia profesional y poder servir a la institución con mis conocimientos.

A mis padres, que, con su apoyo incondicional, me han enseñado que nunca se debe dejar de luchar por lo que se anhela alcanzar.

ÍNDICE

Dedicatoria	2
Agradecimiento.....	3
ÍNDICE.....	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
Resumen.....	8
Introducción.....	10
CAPITULO I: INFORMACION GENERAL.....	13
1.1. Descripción de la Dependencia.....	13
1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto)	13
1.3. Lugar y fecha.....	14
1.4. Misión	14
1.5. Visión.....	14
1.6. Funciones del puesto que ocupó	15
CAPITULO II: MARCO TEORICO	16
2.1. Antecedentes	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	18
2.2. Bases teóricas.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Gestión del estrés.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Gestión del estrés en el contexto militar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3. Resiliencia.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Términos básicos	Error! Bookmark not defined.
CAPITULO III:	22

DEARROLLO DEL TEMA.....	22
3.1. Campo de aplicación	22
3.2. Tipo de aplicación.....	23
3.3. Diagnostico	23
3.4. Propuesta de innovación.....	24
3.4.1. Objetivo de la propuesta.....	26
3.4.2. Descripción simple de la propuesta	27
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIÓN	44
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	45
ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	29
Hojas de ejercicios de técnicas de relajación.....	29
Tabla 2	32
Instrucciones para la Práctica de Atención Plena	32
Tabla 3	37
Identificación de Emociones en Situaciones Cotidianas.....	37
Tabla 4	37
Explorando Emociones en Situaciones de Estrés	37
Tabla 5	38
Reflexión Final.....	38
Tabla 6	40
Guías de Discusión para Historias de Resiliencia.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: flujograma de "Taller de Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia para Ociales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna"	27
--	----

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional se llevó a cabo en el marco de la Escuela de Blindados del Ejército ubicada en la Panamericana Sur Km 1200, Tacna, 052 lte, Perú durante el tiempo que el autor desempeñó sus funciones en dicha dependencia. El *objetivo* principal de la investigación es *analizar y describir* la situación problemática sobre el nivel de estrés y resiliencia de los oficiales de dicha escuela y elaborar una propuesta de mejora que permita brindarles las herramientas y conocimientos prácticos necesarios para fortalecer su capacidad en el manejo del estrés, desarrollar resiliencia, mantener una mentalidad sólida y equilibrada. La institución militar y su ubicación proveen un escenario difícil donde se enfrentan situaciones desafiantes y demandantes, y es en este contexto que surge la necesidad de brindar, a los futuros líderes militares, la orientación necesaria para sobrellevar y triunfar en ambientes de presión y adversidad tanto en lo laboral como en su vida personal.

La problemática identificada y a partir de la cual el autor realizó este trabajo, está directamente relacionada con la falta de recursos y enfoque en el desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento frente al estrés que tienen los oficiales. La carencia de una formación específica en estos aspectos puede impactar tanto en el bienestar personal como en el desempeño de los futuros líderes militares en situaciones críticas. En este sentido la propuesta de mejora que se presenta en este trabajo titulada "*Taller de Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia para los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército del Perú en la ciudad de Tacna*" pretende llenar este vacío. La implementación de la misma podría conllevar a una serie de resultados significativos. A través de las diversas fases del taller, los oficiales podrían adquirir un entendimiento más profundo sobre sus emociones, aprender técnicas prácticas para manejar el estrés y desarrollar habilidades efectivas de comunicación y resolución de conflictos. Como resultado, podrían experimentar una mejora en su bienestar emocional, en su capacidad para enfrentar situaciones de alta demanda y en su capacidad para liderar con resiliencia y adaptabilidad.

La implementación de este taller podría tener un impacto positivo tanto

en el ámbito personal como profesional de los oficiales. El enfoque en la gestión del estrés y la resiliencia puede contribuir a formar líderes militares más capaces de afrontar desafíos y liderar equipos en situaciones complejas, generando un impacto beneficioso en el entorno militar en su conjunto.

Palabras claves: resiliencia, estrés, oficiales, fortaleza mental, liderazgo

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de suficiencia profesional surge impulsado por una combinación de motivaciones personales y profesionales, en el ámbito personal, mi profundo compromiso con el bienestar de los oficiales y mi interés en su desarrollo integral me llevaron a reflexionar sobre la importancia de abordar el estrés y fomentar la resiliencia en el contexto militar.

Desde una perspectiva profesional, mi experiencia como Capitán en la Escuela de Blindados del Ejército proporcionó una visión privilegiada de las complejidades y desafíos a los que se enfrentan los oficiales en su día a día. La responsabilidad de liderar y supervisar la formación, así como asegurar el cumplimiento de las directrices militares, resaltó la necesidad crítica de desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés y fortalecer la resiliencia.

La investigación se contextualiza en la destacada dependencia de la Escuela de Blindados del Ejército, ubicada estratégicamente en la dirección Panamericana Sur Km 1200, en el departamento de Tacna, 052 Ite, Perú. Esta institución no solo enriquece la historia y el compromiso militar del país, sino que también brinda un escenario propicio para abordar con profundidad la gestión del estrés y la resiliencia en el ámbito de la Brigada Blindada en Tacna.

El presente trabajo se ha estructurado en tres capítulos, cuidadosamente diseñados para una mejor comprensión del autor y la aplicabilidad de la propuesta sugerida para el manejo del estrés y el desarrollo de la resiliencia en el contexto específico de la Brigada Blindada en Tacna. Cada uno de los capítulos aborda una faceta esencial de este tema.

El *capítulo I*, titulado "Información General", despliega una minuciosa exploración de la dependencia o unidad en la que la investigación tuvo lugar. Comienza con una descripción detallada de esta entidad, proporcionando una comprensión sólida de su estructura y función. A continuación, se adentra en el tipo de actividad que el autor llevó a cabo en este contexto, desglosando su función y el puesto que ocupó, permitiendo una visión más precisa del rol del autor en la investigación. Luego, se establece el marco temporal y geográfico al detallar el *lugar* y la *fecha* en que se desarrolló el trabajo. Además, se presentan la *misión* y *visión* de la dependencia o unidad, ayudando a los lectores a comprender sus objetivos y dirección estratégica. Por último, se

exploran las *funciones* específicas del puesto ocupado por el autor, ofreciendo una comprensión más profunda de las responsabilidades asumidas durante el proceso de investigación. En conjunto, este capítulo brinda una *visión integral* y contextualizada que enriquece el presente trabajo de suficiencia profesional

El *capítulo II*, titulado "Marco Teórico", se dedica a establecer las bases conceptuales fundamentales necesarias para comprender en profundidad el tema central del trabajo relacionado con la gestión del estrés y la resiliencia. Este capítulo despliega un enfoque que abarca desde los antecedentes internacionales hasta los antecedentes nacionales relevantes, con el objetivo de trazar un panorama completo y contextualizado de la materia en estudio. Además, se exploran las bases teóricas que respaldan y fundamentan científicamente las investigaciones y prácticas relacionadas con el estrés y la resiliencia. Asimismo, se incluye un glosario de términos básicos, lo cual proporciona una referencia esencial para la comprensión de conceptos clave utilizados en el trabajo. En conjunto, este capítulo cumple un papel esencial al proporcionar el sólido fundamento teórico necesario para abordar el enfoque y la temática del trabajo presentado por el autor.

El *capítulo III*, titulado "Desarrollo del Tema", representa la etapa donde se materializa la aplicación práctica del conocimiento previamente adquirido. Aquí, se presenta la propuesta de mejora específica, delineando tanto el campo de aplicación como el tipo de aplicación considerados para su implementación. Se inicia con un diagnóstico minucioso que proporciona una visión precisa de la situación problemática vivida por el autor y la actual, seguido de una propuesta de mejora con objetivos concretos y específicos. En este contexto, se utiliza el término "mejora" en lugar de "innovación" para resaltar la optimización o perfeccionamiento de lo existente, en contraposición a la creación de algo completamente nuevo. Cada uno de estos elementos se aborda con detalle en este capítulo, estableciendo una base sólida para la evaluar la viabilidad e implementación de la propuesta de mejora. Finalmente se presentan las *conclusiones* y *recomendaciones* que se creen convenientes después del estudio realizado.

El autor ha emprendido este esfuerzo con la firme convicción de enriquecer la formación de los oficiales de la Brigada Blindada en Tacna y

contribuir al éxito operativo de esta unidad. Cada capítulo se presenta con el fin de proporcionar una visión holística y práctica de cómo enfrentar con eficacia los desafíos operativos y las situaciones demandantes inherentes al entorno militar.

En este trabajo, se busca materializar el compromiso con la excelencia en la formación de los futuros líderes militares, ofreciendo una visión completa y aplicable para cultivar la resiliencia y la capacidad de manejar el estrés en el contexto de la Brigada Blindada en Tacna, la organización demuestra su compromiso con el desarrollo integral de sus oficiales. Esta iniciativa no solo refleja la visión de mejorar y fortalecer a su personal, sino que también demuestra una búsqueda constante de adaptación y mejora en un entorno que puede ser altamente desafiante. Al alinear la investigación con la visión y misión de la dependencia, se asegura que los esfuerzos contribuyan de manera efectiva a los objetivos estratégicos de la organización y a la formación de líderes militares altamente capacitados.

CAPITULO I: INFORMACION GENERAL

1.1. Descripción de la Dependencia

La investigación que se presenta en este trabajo de suficiencia profesional se llevó a cabo en la dependencia de la Escuela de Blindados del Ejército, ubicada en la dirección Panamericana Sur Km 1200, Tacna, 052 Ite, Perú.

Esta institución juega un papel fundamental en la formación y preparación de los oficiales de la Brigada Blindada en Tacna, contribuyendo a su desarrollo como futuros líderes militares. La localización estratégica de la dependencia en una zona históricamente significativa y su compromiso con la excelencia en la instrucción militar proporcionan el marco ideal para abordar la temática de la gestión del estrés y la resiliencia en este contexto operativo específico.

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

Durante la realización de esta investigación, el autor ocupó el puesto de Capitán en la Escuela de Blindados del Ejército. Como Capitán, asumió una serie de responsabilidades y actividades esenciales para el funcionamiento de la institución.

Entre sus tareas se incluyen la supervisión y coordinación de la formación y entrenamiento de los oficiales, el aseguramiento del cumplimiento de las directrices y protocolos establecidos por las autoridades militares, y la colaboración con otros oficiales en la planificación y ejecución de ejercicios y operaciones tácticas.

Además, como líder en su rango, también se involucró en la orientación y asesoramiento de los oficiales en aspectos tanto técnicos como éticos, desempeñando un papel fundamental en su desarrollo personal y profesional. Su posición le otorgó una visión integral de las dinámicas y desafíos dentro de la Brigada Blindada en Tacna, lo que le motivó a explorar a fondo la gestión del estrés y la resiliencia como herramientas cruciales para el éxito operativo y el bienestar de los oficiales.

1.3. Lugar y fecha

Esta investigación fue desarrollada en la dependencia de la Escuela de Blindados del Ejército, ubicada en la dirección Panamericana Sur Km 1200, Tacna, 052 Ite, Perú. La investigación se llevó a cabo a lo largo del año 2022, durante el cual el autor desempeñó su función en ese puesto clave dentro de la institución.

La ubicación estratégica de la Escuela de Blindados en un área con significado histórico y militar añade un valor adicional al contexto en el cual se exploraron las herramientas de gestión del estrés y la resiliencia en el ámbito de la Brigada Blindada en Tacna.

1.4. Visión

La visión de la Escuela de Blindados del Ejército consiste en *“ser reconocida como una institución líder a nivel nacional e internacional en la formación y desarrollo de líderes militares altamente capacitados en el ámbito de las fuerzas blindadas y acorazadas”*. Aspira a *“ser un referente en la excelencia educativa, la innovación en la instrucción militar y el compromiso con los valores y principios éticos, contribuyendo así a la consolidación y modernización de las capacidades blindadas de las fuerzas armadas y a la defensa de la soberanía y seguridad nacional”*.

1.5. Misión

La misión de la Escuela de Blindados del Ejército consiste en *“formar y capacitar a los futuros líderes y especialistas en el ámbito de las fuerzas blindadas y acorazadas, garantizando su preparación técnica, táctica y ética para operar vehículos blindados y cumplir con eficacia y eficiencia las misiones asignadas”*. La Escuela busca *“cultivar en sus estudiantes los valores militares, el liderazgo y la destreza operativa necesarios para enfrentar los retos actuales y futuros en el ámbito de la guerra acorazada, contribuyendo así al fortalecimiento de las capacidades defensivas y operativas del Ejército y la seguridad nacional”*.

1.6. Funciones del puesto que ocupó

El autor en su rol en la Escuela de Blindados del Ejército, desempeñó una serie de funciones esenciales para el funcionamiento de la institución y el cumplimiento de su misión. Algunas de las funciones clave de su puesto incluyeron:

- **Supervisión de Formación:** supervisó y coordinó la formación de los oficiales en el ámbito de las fuerzas blindadas y acorazadas, asegurando que recibieran una instrucción integral y de calidad para desempeñar su papel como futuros líderes militares.
- **Planificación de Ejercicios:** Participó en la planificación y ejecución de ejercicios tácticos y operaciones militares simuladas, proporcionando a los oficiales la oportunidad de aplicar sus habilidades y conocimientos en un entorno práctico y desafiante.
- **Mentoría y Asesoramiento:** Brindó orientación y asesoramiento a los oficiales en aspectos técnicos, tácticos y éticos, promoviendo su desarrollo integral como líderes y profesionales militares.
- **Cumplimiento de Directrices:** Aseguró el cumplimiento de las directrices y protocolos establecidos por las autoridades militares, garantizando que las actividades y operaciones se llevaran a cabo de acuerdo con los estándares y regulaciones aplicables.
- **Colaboración Interdisciplinaria:** Trabajó en colaboración con otros oficiales y personal militar en la planificación y ejecución de actividades conjuntas, fomentando el trabajo en equipo y la coordinación efectiva.
- **Desarrollo Profesional:** Participó en actividades de desarrollo profesional y capacitación continua, manteniéndose actualizado en las mejores prácticas y tendencias en el ámbito de las fuerzas blindadas y acorazadas.

Estas funciones reflejan el papel *integral* que desempeñó el autor en la Escuela de Blindados del Ejército, contribuyendo al cumplimiento de la misión de la institución y al desarrollo de los futuros líderes militares.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

Para el presente estudio, se ha realizado una revisión exhaustiva de trabajos de investigación previos tanto a nivel internacional como nacional que abordan temas relacionados de manera afín o similar al enfoque desarrollado en este trabajo. Estos antecedentes no se limitan únicamente a otras tesis, sino que también incluyen trabajos de investigación previos, artículos científicos, y otras fuentes relevantes que se han originado a partir de investigaciones.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En la investigación de *Mendoza y Ocampo (2022)* titulada "*Incidencia del estrés laboral en el desempeño, salud física y mental de los funcionarios de las fuerzas armadas*", se aborda el fenómeno del estrés en el contexto laboral, con un enfoque específico en las fuerzas armadas este estudio fue realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia para optar por el título de psicóloga. El *objetivo general* de este estudio consistió en analizar cómo el estrés laboral impacta en el desempeño, la salud física y mental de los funcionarios militares. El *enfoque metodológico* empleado es *cualitativo* y el nivel de la investigación es *descriptivo* con el propósito de comprender la realidad del estrés laboral en las fuerzas armadas y sus efectos en la salud y el rendimiento de los miembros. Para lograr esto, las autoras realizaron un análisis reflexivo que involucró la revisión de artículos sobre estrés laboral en diversos contextos, incluyendo las fuerzas armadas. Los *resultados obtenidos* revelaron que el estrés laboral es una problemática presente en todas las organizaciones, con impactos notables en áreas como la salud física y mental, así como el rendimiento laboral y el ambiente de trabajo. En el caso de las fuerzas armadas, el nivel e intensidad del estrés son especialmente pronunciados debido a la cultura organizacional y la jerarquización inherente al entorno militar. Las *conclusiones* de esta investigación sugieren que, aunque existen diferentes tipos de estrés con diversos impactos, los más relevantes son aquellos que generan consecuencias negativas. El estrés en las fuerzas armadas se presenta de manera más acentuada y potente debido a la cultura castrense y a las políticas internas de esta institución.

Este estudio antecedente *contribuye* a la presente investigación al aportar un entendimiento específico sobre cómo el estrés laboral afecta a los funcionarios de las fuerzas armadas, un tema relevante para la Brigada Blindada en Tacna. Los resultados y análisis proporcionados por Mendoza y Ocampo (2022) podrían servir como base para la implementación de estrategias en el manejo del estrés y mejora del bienestar psicológico de los oficiales en situaciones desafiantes.

En el estudio conducido por Aucancela y Armas (2021) titulado "*Resiliencia e impulsividad en agentes civiles de tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Riobamba, 2021,*" fue realizado en la Universidad Nacional De Chimborazo para optar al título Psicóloga Clínica. el *propósito principal* evaluar los niveles de resiliencia e impulsividad en los Agentes Civiles de Tránsito durante el año 2021. La *metodología empleada* se basó en un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño de campo no experimental de tipo transversal, con un nivel descriptivo. La *muestra* consistió en 124 agentes, compuesta por individuos de ambos géneros y con edades que oscilaron entre los 21 y 28 años, teniendo una edad promedio de 24 años con una desviación estándar de $\pm 1,871$. Para la recopilación de datos, *se aplicaron dos escalas de medición*: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), y la versión adaptada Bis-11 de la Escala de Impulsividad de Barratt (1983). Los *resultados* del estudio revelaron que un elevado porcentaje, es decir, el 77,4% de los agentes, presentaba niveles altos de resiliencia. En contraste, se identificó una prevalencia mayoritaria de bajos niveles de impulsividad, presentes en el 99,2% de los agentes. Dentro del tipo de impulsividad, el cognitivo sobresalió con una media de $=1,5081$ y una desviación estándar de $\pm 0,42464$. A partir de estos hallazgos, se generó un programa educativo bajo el título "Resiliencia e impulsividad". En *conclusión*, los resultados del estudio señalan que los agentes civiles de tránsito estudiados presentan un alto grado de resiliencia, acompañado por una baja tendencia a la impulsividad.

Específicamente, la impulsividad de carácter cognitivo, caracterizada por tomar decisiones de manera rápida, es la predominante en esta población. La información y enfoques proporcionados por el trabajo de Aucancela y Armas (2021) podrían brindar valiosa aportación al diseño del "Taller de fortaleza

mental para manejar el estrés y resiliencia en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército del Perú en la ciudad de Tacna", fortaleciendo así su habilidad para manejar situaciones estresantes y la toma de decisiones en tales contextos.

Herrera (2020) esta investigación se orienta en el contexto del conflicto armado en Colombia, este estudio tuvo como objetivo general analizar las disparidades en la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el estrés y la resiliencia entre militares veteranos y novatos de las Fuerzas Armadas colombianas, se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y alcance analítico-correlacional. La investigación se desarrolló en la población de militares del Ejército Nacional de Colombia asignados a los batallones de Barranquilla y Malambo, ubicados en el departamento del Atlántico. La metodología empleada incluyó la recolección de datos a través de encuestas y herramientas de medición, como el pulsómetro. Entre los resultados obtenidos, se destacó una mayor capacidad de resiliencia en militares novatos en comparación con los veteranos, aunque se observaron niveles más altos de estrés en el primer grupo. En relación con la medición de la percepción de estrés, no se identificaron diferencias significativas. La única correlación relevante se estableció entre las variables de estrés percibido y la flexibilidad de afrontamiento, En conclusión, la investigación revela importantes diferencias en la resiliencia y el estrés entre militares novatos y veteranos, resaltando la necesidad de comprender y abordar las distintas demandas y desafíos a los que se enfrentan estos grupos.

Estos hallazgos proporcionan valiosa información sobre la salud física y mental de los militares, contribuyendo así al entendimiento más profundo de las consecuencias del conflicto armado en este sector específico de la población.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Dentro del campo de estudio centrado en la gestión del estrés en contextos militares, se destaca la investigación titulada "*Estrés y habilidades sociales en militares de la II División del ejército durante la emergencia sanitaria covid-19 en Rímac, Perú*", llevada a cabo por Londoño (2022). Esta tesis fue elaborada en la Universidad Cesar Vallejo como parte de la obtención del título

de postgrado en licenciatura en psicología. El propósito central de este estudio fue establecer la conexión entre el estrés experimentado y las habilidades sociales presentes en militares pertenecientes a la II División del Ejército durante el período de emergencia sanitaria debido a la covid-19. En términos metodológicos, se optó por un enfoque no experimental de tipo *transversal*. El nivel de investigación adoptado fue de naturaleza *descriptiva correlacional*, con el objetivo de analizar las interrelaciones entre variables clave. La *muestra*, compuesta por 100 militares, abarcó a oficiales, técnicos y suboficiales de ambos géneros. Para la recolección de datos, Londoño empleó el Inventario de Burnout y Maslach (MBI) desarrollado por C. Maslach y S. E. Jackson en 1986, junto con la Lista de Chequeo Conductual de Habilidades Sociales diseñada por Arnold P. Goldstein en 1978. Estos *instrumentos* permitieron la evaluación del grado de estrés experimentado por los militares y la apreciación de sus habilidades sociales en situaciones específicas. Los *resultados* derivados de este estudio indicaron que los militares en análisis presentaron niveles moderados de estrés (68%). En relación con sus habilidades sociales, se observó que un 89% de los participantes demostró un uso calificado como excelente y bueno. La relación entre las variables estrés y habilidades sociales reveló una correlación negativa, indirecta y de carácter débil, representada por un coeficiente de correlación de Spearman (Rho) de -0,301.

El *aporte de la investigación* de Londoño (2022) la cual fue elaborada en la Universidad Cesar Vallejo como parte de la obtención del título de postgrado en licenciatura en psicología, al presente trabajo de suficiencia profesional radica en brindar un contexto relevante sobre las relaciones entre estrés y habilidades sociales en el ámbito militar. Sus *conclusiones* proveen perspicacia acerca de cómo estas variables pueden manifestarse en el personal de la Brigada Blindada en Tacna. Además, el enfoque metodológico y los instrumentos utilizados en este estudio pueden servir como modelo para evaluar dichas variables en el entorno específico de esta investigación.

En el ámbito de la investigación relacionada con el bienestar psicológico y la resiliencia en el contexto militar, ha surgido un estudio relevante realizado por Ojeda (2022). Este estudio, titulado "*Área de investigación salud, conocimiento médico y sociedad - línea salud mental, aflicción, conflicto y*

violencia", fue llevado a cabo en la Universidad Católica de Santa María, en la ciudad de Arequipa, como parte del proceso para obtener el título de licenciado en psicología. El *objetivo* de esta investigación consistió en explorar las experiencias y vivencias de las mujeres en las Fuerzas Militares de Colombia en relación con su ciclo menstrual. Ojeda (2022) abordó este tema dentro de una perspectiva cuantitativa y no experimental, utilizando un enfoque correlacional transversal. La metodología de encuesta fue empleada, incorporando elementos como una ficha sociodemográfica, la escala de bienestar psicológico y la escala de resiliencia. El estudio se centró en 12 mujeres que forman parte de las Fuerzas Militares, lo que proporcionó una visión parcial pero significativa de lo que implica ser mujer militar en Colombia. La investigación tenía como propósito resaltar los aprendizajes y desafíos de ocupar un espacio con normas y dinámicas históricamente establecidas. Los resultados señalaron una correlación estadísticamente significativa ($p < 0.001$) entre resiliencia y bienestar psicológico. En términos de prevalencia, tanto el bienestar psicológico (47.80%) como la resiliencia (45.37%) se ubicaron en un nivel medio. No se identificaron asociaciones significativas con datos sociodemográficos.

Este estudio de Ojeda (2022) *contribuye a la presente investigación* al ofrecer una comprensión contextualizada de la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el ámbito militar. Los hallazgos de esta investigación son valiosos para entender cómo estas variables se manifiestan en la Brigada Blindada en Tacna. Además, la metodología y los instrumentos utilizados pueden servir de referencia al evaluar estas variables en el contexto específico del presente trabajo de suficiencia profesional.

En el ámbito de la investigación relacionada con el estrés en el contexto militar, el estudio realizado por Ponce (2021) bajo el título "El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú" ha contribuido con perspicacia. Este trabajo de suficiencia profesional se llevó a cabo en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". El objetivo principal de esta investigación fue comprender de manera más profunda el fenómeno del estrés y sus ramificaciones, incluida la evolución del síndrome de Burnout y sus implicaciones en la ejecución de las prácticas militares. Se centró en explorar

los factores que generan estos fenómenos de estrés y Burnout en el contexto militar, con el propósito de identificar estrategias efectivas de afrontamiento mediante la revisión bibliográfica. La relevancia de investigar el estrés radica en que las fuerzas armadas enfrentan situaciones extremas con regularidad, lo cual puede convertirse en una fuente significativa de estrés. Además de las responsabilidades habituales como el trabajo por turnos y las jornadas laborales prolongadas, los militares también están expuestos al riesgo constante de poner en peligro sus vidas y las de sus compañeros. Los hallazgos obtenidos en este estudio condujeron a la formulación de una propuesta concreta: la implementación de un programa de preparación psicológica para gestionar el estrés en las prácticas militares de los miembros del Ejército del Perú. Esta propuesta se basa en la necesidad de brindar a los militares las herramientas necesarias para manejar eficazmente el estrés, prevenir sus consecuencias físicas y emocionales, y garantizar un desempeño más efectivo en sus funciones. El aporte sustancial de la investigación de Ponce (2021) al presente trabajo de suficiencia profesional radica en su enfoque hacia el estrés en el entorno militar específico del Ejército del Perú. Los resultados y la propuesta elaborada brindan conocimientos fundamentales que pueden ser aplicables al contexto de la Brigada Blindada en Tacna. Además, el énfasis en la preparación psicológica y enfoques de afrontamiento puede resultar útil en la elaboración de estrategias similares para los oficiales de la brigada.

CAPITULO III:

DESARROLLO DEL TEMA

"Taller de fortaleza mental para manejar el estrés y resiliencia en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército del Perú en la ciudad de Tacna"

3.1. Campo de aplicación

El "Taller de Fortaleza Mental para manejar el Estrés y la Resiliencia" se inscribe de manera específica en el ámbito de formación y desarrollo de los oficiales pertenecientes a la Brigada Blindada en Tacna, con un enfoque particular en aquellos que se preparan para asumir roles de liderazgo y responsabilidad en el ámbito militar. Este taller se concibe como una herramienta fundamental para fortalecer la capacidad de los oficiales en la gestión del estrés, el desarrollo de la resiliencia y el mantenimiento de una mentalidad sólida y equilibrada, especialmente en situaciones desafiantes y demandantes.

Dentro del contexto de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna, donde los oficiales enfrentan una formación rigurosa y exigente, el taller busca integrarse de manera coherente con la estructura educativa existente. Su objetivo es proporcionar una perspectiva complementaria y práctica que fortalezca la preparación integral de los oficiales, contribuyendo directamente a su desempeño profesional y bienestar personal.

En relación con la línea de investigación "Empleo de la compañía acorazada (Cía. de tanques)" establecida en la Guía de los TSP, la aplicación del taller se alinea de manera estratégica con los objetivos de esta línea. El énfasis en el manejo del estrés y la promoción de la resiliencia contribuye directamente a la preparación de los oficiales en situaciones prácticas y reales, aspectos cruciales para el óptimo desempeño de una compañía acorazada. El taller se presenta como un recurso formativo y práctico que permite a los oficiales aprender, practicar y aplicar técnicas y estrategias en un entorno simulado y real, preparándolos para los desafíos inherentes al empleo de una compañía acorazada a lo largo de su carrera militar. De esta manera, la aplicación del taller se entrelaza de manera significativa con los objetivos y

necesidades específicas de la línea de investigación mencionada.

3.2. Tipo de aplicación

La aplicación propuesta en este trabajo se clasifica como operacional táctico-estratégica. La razón de esta clasificación se basa en que el taller "Fortaleza Mental para manejar el Estrés y Resiliencia" está diseñado específicamente para dotar a los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna con habilidades prácticas y estratégicas en el manejo del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia. El enfoque no solo abarca aspectos teóricos, sino que se centra en el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y conductuales que son esenciales para su desempeño en situaciones desafiantes dentro de la Brigada Blindada y en el ámbito militar en general.

La aplicación de este taller implica un proceso interactivo y participativo, enfocado en la reflexión, adquisición de conocimientos y práctica de técnicas concretas. Está diseñado para integrarse de manera coherente con las operaciones tácticas y estratégicas que los oficiales pueden enfrentar en el campo. Además, el énfasis en la internalización y aplicación efectiva de las estrategias aprendidas resalta la naturaleza operacional de la aplicación, ya que busca equipar a los oficiales con habilidades prácticas que puedan implementar de manera efectiva en situaciones de la vida real.

En última instancia, esta aplicación tiene como finalidad dotar a los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército, con herramientas para manejar el estrés, mantener la claridad mental y fortalecer su resiliencia en situaciones desafiantes en su mundo laboral y personal.

3.3. Diagnóstico

El diagnóstico realizado por el autor en su puesto como capitán permitió revelar la necesidad imperante de abordar de manera efectiva el manejo del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia entre los oficiales de la Brigada Blindada en la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna. La naturaleza exigente y desafiante de su formación y futuras responsabilidades militares implica en ellos la exposición constante a situaciones de alta presión, demandas físicas y emocionales intensas.

El entorno militar, caracterizado por su rigidez, demandas operativas y condiciones adversas, genera un nivel considerable de estrés en los oficiales. Además, enfrentar situaciones de incertidumbre, toma de decisiones críticas y adaptación a entornos cambiantes impactar significativamente su bienestar emocional y mental. La falta de herramientas y/o estrategias adecuadas para manejar estas situaciones puede tener repercusiones en su desempeño, salud psicológica y relaciones interpersonales.

El diagnóstico también resalta la importancia de promover la resiliencia entre los oficiales, ya que ésta es esencial para enfrentar los desafíos y recuperarse de las adversidades, permitiendo a los individuos adaptarse, aprender y crecer a partir de las experiencias difíciles. Los oficiales que desarrollan una mayor resiliencia son capaces de mantener su claridad mental, superar obstáculos y mantener su rendimiento en situaciones estresantes.

Este diagnóstico se fundamenta en la observación directa de la realidad, el análisis de la literatura relevante y la retroalimentación de los propios oficiales. La identificación de estas necesidades ha llevado al autor a la formulación de la siguiente pregunta o *problema de investigación* la cual fue el punto de partida para la realización de este trabajo y también para diseñar la propuesta de mejora que se presenta en el capítulo III: *¿Cómo manejar el estrés y fortalecer la capacidad de resiliencia para lograr un rendimiento efectivo en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército del Perú en la ciudad de Tacna?* La propuesta del Taller de fortaleza Mental se concibe como una estrategia concreta para brindar a los oficiales las herramientas necesarias y puedan enfrentar con éxito los desafíos que se presentan durante su formación y en su futura carrera militar.

3.4. Propuesta de Mejora

Esta propuesta se estructura en *cuatro fases* diseñadas para abordar de manera integral la gestión del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia entre los oficiales de la Brigada Blindada en la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna:

- *Reconocimiento y Manejo de Síntomas de Estrés*, en esta fase, se busca proporcionar a los oficiales el conocimiento necesario para identificar los

síntomas y señales tempranas de estrés. Se abordará la comprensión de las reacciones físicas, emocionales y mentales asociadas al estrés. Se capacitará a los oficiales en la implementación de estrategias inmediatas para gestionar y reducir los niveles de estrés en situaciones específicas.

- *Técnicas de Relajación y Atención Plena*, en esta fase, se introducirán y practicarán diversas técnicas de relajación y atención plena. Los oficiales aprenderán métodos efectivos para relajar su cuerpo y mente, permitiéndoles mantener la calma en momentos de presión. Se enfocará en la respiración consciente, la relajación muscular progresiva y la atención plena, fomentando la capacidad de mantener el enfoque en el presente y reducir la ansiedad.
- *Desarrollo de Habilidades Emocionales y Sociales*, esta fase se centra en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y sociales de los oficiales. Se abordará la identificación y expresión adecuada de emociones, así como el desarrollo de la empatía y la comunicación efectiva. Los oficiales aprenderán a manejar situaciones interpersonales desafiantes y a construir relaciones saludables, lo que contribuirá a su bienestar emocional y aliviará la presión de las interacciones en un entorno militar.
- *Historias Inspiradoras de Resiliencia en el Contexto Militar*, en esta fase, se compartirán historias reales de resiliencia y superación en el ámbito militar. Los oficiales serán expuestos a ejemplos de individuos que han enfrentado adversidades similares y han salido fortalecidos. Estas historias servirán como fuente de inspiración y motivación, demostrando que la resiliencia es posible incluso en las circunstancias más desafiantes. Además, se brindarán estrategias prácticas utilizadas por estos individuos para superar obstáculos.

Cada fase del taller se construirá sobre la anterior, desarrollando un enfoque progresivo y holístico para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia. Se combinarán sesiones teóricas con ejercicios prácticos y actividades de grupo para garantizar una comprensión profunda y la aplicación efectiva de las habilidades adquiridas. El *objetivo final* de esta propuesta de mejora es dotar equipar a los oficiales con las herramientas necesarias para enfrentar con confianza y éxito los desafíos que se le presenten enfrentan en su formación militar y en su futura carrera.

3.4.1. Objetivos de la propuesta

El *objetivo fundamental* de esta propuesta es ofrecer a los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército un conjunto sólido de herramientas, habilidades y estrategias para gestionar de manera efectiva el estrés, mantener la claridad mental y fortalecer su resiliencia en situaciones desafiantes. A través de la implementación de las diferentes fases del taller "Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia", se busca desarrollar en los oficiales las capacidades necesarias para afrontar las presiones inherentes a su formación militar, y sobre todo la capacidad de recuperarse y crecer ante las adversidades.

Los objetivos específicos son:

- Fomentar la Conciencia: Ayudando a los oficiales a reconocer y comprender los síntomas del estrés en sí mismos y en otros, fortaleciendo su capacidad de identificar las señales tempranas y responder ante ellas adecuadamente.
- Desarrollar Habilidades de Autorregulación: Dotar a los oficiales con técnicas de relajación y atención plena que les permita gestionar sus emociones y mantener la calma en situaciones de alta presión.
- Promover la Inteligencia Emocional y Social: Capacitando a los oficiales en el reconocimiento y expresión saludable de sus emociones, así como en el fortalecimiento de sus habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos.
- Inspirar Resiliencia: Compartir historias inspiradoras de resiliencia en el contexto militar para motivar a los oficiales a enfrentar los desafíos con determinación y aprender de las experiencias de otros.

Al lograr estos objetivos, se espera que los oficiales adquieran las herramientas necesarias para manejar de manera efectiva las situaciones estresantes a las que se enfrentarán durante su formación y en su futura carrera militar. Esto contribuirá a su bienestar emocional, mental y físico, así como a su capacidad para liderar y servir con éxito en el Ejército.

3.4.2. Descripción simple de la propuesta

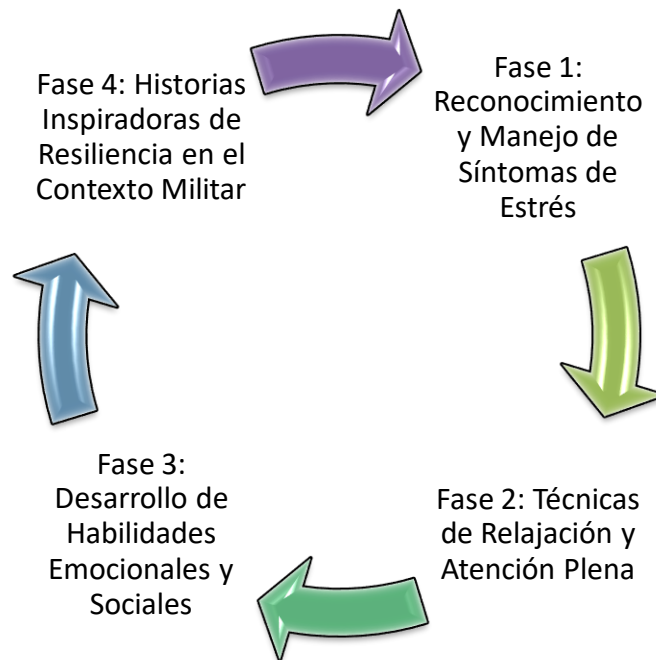


Figura 1: flujograma de "Taller de Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia para Oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna"

Fases del taller

La propuesta de mejora "Taller de fortaleza mental para manejar el estrés y resiliencia en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército del Perú en la ciudad de Tacna" se desarrollará a lo largo de cuatro fases interconectadas, diseñadas para ofrecer a los oficiales las herramientas necesarias para enfrentar el estrés y fortalecer su resiliencia. Cada fase está cuidadosamente diseñada con objetivos específicos y pasos concretos para maximizar su efectividad.

Fase 1: Reconocimiento y Manejo de Síntomas de Estrés

Objetivo de la Fase: El propósito de esta fase es sensibilizar a los oficiales sobre los síntomas y los impactos del estrés en su bienestar tanto físico como emocional. A través de esta sensibilización, se busca capacitar a los oficiales para que puedan reconocer de manera temprana las señales de estrés en sí mismos, permitiéndoles abordar eficazmente estas situaciones.

Pasos de la Fase 1:

1. Introducción al estrés y sus impactos: Se llevará a cabo una sesión introductoria en la que se abordará qué es el estrés, sus causas y cómo afecta tanto el cuerpo como la mente. Se explorarán los diferentes escenarios en los que los oficiales pueden experimentar estrés en el contexto militar.

2. Identificación de los síntomas individuales de estrés: Se realizará un proceso de identificación personalizada de los síntomas físicos y emocionales del estrés. Los oficiales podrán reflexionar sobre las reacciones que experimentan cuando se enfrentan a situaciones estresantes y aprenderán a diferenciar entre las respuestas normales del cuerpo y las señales de alerta.

3. Técnicas de autoevaluación emocional: Se enseñarán técnicas prácticas para evaluar su estado emocional en diferentes momentos del día. Los oficiales aprenderán a sintonizarse con sus emociones y comprender cómo éstas pueden afectar su nivel de estrés. Se proporcionarán herramientas para autoevaluar y monitorear su bienestar emocional.

4. Estrategias inmediatas para manejar el estrés: En esta etapa, se presentarán estrategias simples y efectivas para hacer frente al estrés en el momento en que se presenta. Estas técnicas podrían incluir ejercicios de respiración, técnicas de relajación rápida y enfoque mental.

5. Uso de un diario de estrés para el seguimiento personal: Los oficiales aprenderán a llevar un diario de estrés, donde podrán registrar situaciones que generan estrés, síntomas experimentados y las estrategias utilizadas para gestionarlo. Esto fomentará la autoconciencia y la identificación de patrones de estrés.

Materiales e Instrumento Educativo:

Presentación visual sobre los síntomas del estrés: Se utilizarán recursos visuales como gráficos y diagramas para ilustrar los síntomas físicos y emocionales del estrés.

Cuestionarios de autoevaluación emocional: Se proporcionarán cuestionarios diseñados para ayudar a los oficiales a evaluar su nivel de estrés y su estado emocional.

Hojas de ejercicios de técnicas de relajación: Se entregarán ejercicios prácticos que los oficiales podrán utilizar para practicar técnicas de relajación y reducción del estrés.

A través de esta fase, los oficiales adquirirán un entendimiento sólido sobre los efectos del estrés en su bienestar, aprenderán a identificar sus propias respuestas al estrés y desarrollarán habilidades prácticas para gestionar estas situaciones de manera efectiva y oportuna.

Tabla 1

Hojas de ejercicios de técnicas de relajación

Hojas de ejercicios de técnicas de relajación:

Estas hojas de ejercicios están diseñadas para proporcionar a los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército herramientas prácticas en la gestión del estrés a través de técnicas de relajación efectivas. A continuación, encontrarás una serie de ejercicios simples que te ayudarán a reducir el estrés y promover la claridad mental. Dedica tiempo regularmente para practicar estas técnicas y observa cómo pueden mejorar tu bienestar emocional y físico.

Ejercicio 1: Respiración Profunda y Consciente

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente.

Cierra los ojos y coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen mientras inhalas.

Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se contrae.

Repite este proceso durante varios minutos, enfocándote en tu respiración y dejando de lado las distracciones.

Ejercicio 2: Visualización Guiada

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte.

Cierra los ojos y comienza a imaginar un lugar sereno y relajante, como una playa o un bosque.

Visualiza los detalles de este lugar: los colores, los sonidos, los olores.

Imagina que estás caminando por ese entorno, sintiendo la paz y la calma que te rodea.

Permanece en esta visualización durante unos minutos, dejando que te lleve a un estado de relajación profunda.

Ejercicio 3: Tensión y Relajación Muscular

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

Comienza por tensar un grupo de músculos, como los de los brazos, durante 5 segundos.

Luego, relaja esos músculos completamente y siente la diferencia entre la tensión y la relajación.

Repite este proceso con diferentes grupos musculares, como las piernas, el cuello y el rostro.

A medida que te relajas, concéntrate en la sensación de liberación de la tensión.

Ejercicio 4: Mindfulness y Atención Plena

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate en una posición cómoda.

Enfoca tu atención en tu respiración, observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.

Si tu mente se distrae con pensamientos, simplemente reconócelos y vuelve suavemente tu atención a la respiración.

Lleva tu atención a tus sentidos: qué puedes oír, sentir, oler y tocar en este momento.

Practica la atención plena durante unos minutos, manteniendo una actitud de apertura y aceptación.

Recuerda que estas hojas de ejercicios son herramientas que puedes utilizar en cualquier momento para aliviar el estrés y promover tu bienestar. Practicar regularmente estas técnicas te ayudará a desarrollar una mayor capacidad de autogestión del estrés y a enfrentar los desafíos con una mente más tranquila y resiliente.

Nota. Estas prácticas han sido redactadas con ayuda de un especialista en el caso.

Fase 2: Técnicas de Relajación y Atención Plena

El propósito de esta fase es proporcionar a los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército herramientas concretas para relajarse eficazmente y mantener un estado de atención plena en situaciones de presión. Esta serie de técnicas prácticas les permitirá desarrollar la habilidad de manejar sus respuestas al estrés y mejorar su capacidad de enfoque en momentos desafiantes.

Objetivo de la Fase: Capacitar a los oficiales en el uso de técnicas de relajación y atención plena para enfrentar situaciones de estrés y mantener un rendimiento óptimo.

Pasos de la Fase 2:

- 1 Introducción a las técnicas de relajación: Se presentará una visión general de las técnicas de relajación y su importancia en la gestión del estrés. Se destacará cómo estas técnicas pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo en momentos de tensión.
- 2 Práctica de la respiración consciente: Los oficiales serán guiados a través de ejercicios de respiración consciente, donde aprenderán a utilizar su respiración como una herramienta para reducir el estrés y crear un sentido de calma interior.
- 3 Técnicas de relajación muscular progresiva: Se enseñará a los oficiales cómo identificar y liberar la tensión muscular a través de ejercicios de relajación muscular progresiva. Esto les permitirá

- reconocer y liberar el estrés acumulado en el cuerpo.
- 4 Ejercicios de atención plena y concentración: Los oficiales practicarán ejercicios de atención plena que les ayudarán a mantenerse presentes en el momento y a desarrollar una mayor capacidad de concentración, incluso en situaciones demandantes.
 - 5 Aplicación de técnicas en situaciones simuladas: Se llevarán a cabo escenarios simulados donde los oficiales tendrán la oportunidad de aplicar las técnicas de relajación y atención plena en situaciones que podrían generar estrés. Esto les permitirá experimentar de manera práctica cómo estas herramientas pueden ser útiles en la vida real.

Materiales e Instrumento Educativo:

- ✓ Audio guía de ejercicios de relajación: Se proporcionarán grabaciones de audio que guiarán a los oficiales a través de las técnicas de relajación, facilitando su práctica autónoma.
- ✓ Material impreso con instrucciones de atención plena: Se entregarán materiales impresos con instrucciones claras sobre cómo practicar la atención plena en diferentes situaciones.
- ✓ Espacio tranquilo para la práctica: Se designará un espacio donde los oficiales puedan realizar las técnicas de relajación y atención plena en un entorno tranquilo y sin distracciones.

Mediante esta fase, los oficiales ejercitan sus habilidades en la práctica lo que les permitirá enfrentar situaciones de estrés de manera más efectiva, manteniendo su calma y claridad mental, y desarrollando una mayor capacidad de concentración y enfoque en su desempeño.

Tabla 2
Instrucciones para la Práctica de Atención Plena

<p>Instrucciones para la Práctica de Atención Plena</p> <p>La atención plena, también conocida como mindfulness, es una herramienta poderosa para mantener la calma y la claridad mental en situaciones de</p>

estrés. A través de la práctica de la atención plena, puedes cultivar la habilidad de estar completamente presente en el momento actual, sin dejarte llevar por pensamientos ansiosos o distracciones. A continuación, encontrarás instrucciones para practicar la atención plena en diferentes situaciones:

1. Práctica de la Respiración Consciente:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte cómodamente.
- Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
- Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, sin intentar cambiar nada.
- Si tu mente comienza a divagar, simplemente trae suavemente tu enfoque de nuevo a la respiración.
- Dedica unos minutos a esta práctica, permitiendo que tu mente se calme y se centre en la sensación de la respiración.

2. Observación de los Sentidos:

- Elige un objeto cercano, como una hoja, una taza o una vela.
- Observa detenidamente el objeto, prestando atención a sus colores, texturas y formas.
- Tómate un momento para explorar todas las características del objeto con curiosidad.
- Lleva tu atención a los sonidos que te rodean, sin juzgarlos ni etiquetarlos.
- Luego, nota las sensaciones físicas en tu cuerpo y cualquier aroma en el aire.
- Esta práctica te ayuda a conectarte plenamente con tus sentidos y el entorno.

3. Caminar Consciente:

- Camina lentamente en un espacio tranquilo.
- Siente cómo tus pies hacen contacto con el suelo en cada paso.
- Observa la sensación de moverte y la coordinación de tu cuerpo.
- Mantén tu atención en las sensaciones físicas mientras caminas, sin

apresurarte.

- Si tu mente se distrae, vuelve gentilmente a las sensaciones de tu cuerpo y tu movimiento.

4. Atención Plena en las Tareas Diarias:

- Elige una actividad cotidiana, como lavar platos, cepillarte los dientes o comer.
- Realiza la actividad con plena atención, observando cada movimiento y sensación.
- Siente la temperatura del agua, la textura de los objetos o el sabor de la comida.
- Cuando tu mente divague, redirige tu atención a lo que estás haciendo en ese momento.

La práctica constante de la atención plena puede ayudarte a desarrollar una mayor resiliencia ante el estrés y a mantenerte presente en cada momento. Utiliza estas instrucciones como guía y ajusta la práctica según tus necesidades. La atención plena es una habilidad que mejora con el tiempo y la dedicación. ¡Disfruta de los beneficios de una mente tranquila y consciente!

Nota. Estas prácticas han sido redactadas con ayuda de un especialista en el caso.

Fase 3: Desarrollo de Habilidades Emocionales y Sociales

En esta fase, el enfoque se centra en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y sociales de los oficiales. La capacidad de reconocer y manejar las emociones, así como interactuar de manera efectiva con otros, es esencial para una buena gestión del estrés y la resiliencia en situaciones desafiantes.

Objetivo de la Fase: El objetivo principal de esta fase es dar a las oficiales herramientas que les permitan desarrollar un mayor entendimiento y control de sus emociones, así como mejorar sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

Pasos de la Fase 3:

1. Exploración de las Emociones y su Importancia:

Se introducirá la importancia de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas.

Se discutirán los efectos de las emociones en la toma de decisiones y en las relaciones interpersonales.

2. Desarrollo de la Inteligencia Emocional:

Se explorarán las cinco dimensiones de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Se brindarán estrategias prácticas para mejorar cada una de estas dimensiones.

3. Práctica de la Escucha Activa y la Empatía:

Se explicará la importancia de la escucha activa en la comunicación efectiva.

Se enseñarán técnicas para escuchar con atención y demostrar empatía hacia los demás.

4. Estrategias de Comunicación Efectiva:

Se abordarán las habilidades clave de la comunicación, como expresar ideas de manera clara y respetuosa, y saber manejar diferencias de opinión.

Se proporcionarán herramientas para evitar malentendidos y promover un diálogo constructivo.

5. Resolución de Conflictos de Manera Constructiva:

Se presentarán enfoques para abordar los conflictos de manera colaborativa y no confrontativa.

Se practicarán estrategias para encontrar soluciones mutuamente

beneficiosas.

Materiales e Instrumento Educativo:

- **Dinámicas de Grupo para Practicar la Comunicación:** Se realizarán actividades en grupo que involucren la comunicación efectiva, permitiendo a los oficiales aplicar las habilidades aprendidas en situaciones simuladas.
- **Escenarios Simulados para Ejercitar la Resolución de Conflictos:** Mediante escenarios ficticios, los oficiales podrán poner en práctica las estrategias de resolución de conflictos aprendidas, fomentando el pensamiento creativo y la colaboración.
- **Hojas de Trabajo para la Identificación de Emociones:** Se proporcionarán hojas de trabajo que guíen a los oficiales en la identificación y comprensión de sus propias emociones, fomentando la autorreflexión y la autoconciencia emocional.

Hojas de Trabajo para la Identificación de Emociones

Estas hojas de trabajo están diseñadas para ayudar a los oficiales a explorar y comprender sus propias emociones de manera más profunda. La identificación y el entendimiento de las emociones son fundamentales para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia. A través de estas actividades, los oficiales podrán practicar la autorreflexión y la autoconciencia emocional.

Instrucciones:

1. En cada hoja de trabajo, encontrarás una serie de situaciones o descripciones.
2. Lee cada situación con atención y toma un momento para reflexionar sobre cómo te sentirías si estuvieras en esa situación.
3. Identifica las emociones que experimentarías en cada situación y escríbelas en el espacio proporcionado.
4. Después de completar cada hoja de trabajo, tómate un momento para analizar las emociones que identificaste. ¿Algunas de estas emociones son familiares? ¿Alguna emoción te sorprende?
5. Utiliza estas hojas de trabajo como una oportunidad para conectarte con

tus emociones y aumentar tu autoconciencia.

Tabla 3

Identificación de Emociones en Situaciones Cotidianas

<p>Hoja de Trabajo 1: Identificación de Emociones en Situaciones Cotidianas</p> <p>Situación 1: Recibiste un cumplido por un trabajo bien hecho.</p> <p>Emociones: _____</p> <p>Situación 2: Te encuentras en un lugar nuevo y desconocido.</p> <p>Emociones: _____</p> <p>Situación 3: Tienes que hablar en público frente a tus compañeros.</p> <p>Emociones: _____</p> <p>Situación 4: Te enteraste de una noticia triste sobre un amigo.</p> <p>Emociones: _____</p>
--

Tabla 4

Explorando Emociones en Situaciones de Estrés

<p>Hoja de Trabajo 2: Explorando Emociones en Situaciones de Estrés</p> <p>Situación 1: Tienes una gran cantidad de labores y poco tiempo para completarlas.</p> <p>Emociones: _____</p> <p>Situación 2: Estás a punto de enfrentar un desafío físico exigente.</p> <p>Emociones: _____</p>

Situación 3: Tienes una discusión con un compañero de equipo.

Emociones: _____

Situación 4: Te enfrentas a una situación inesperada y no sabes cómo reaccionar.

Emociones: _____

Tabla 5
Reflexión Final

Después de completar las hojas anteriores, toma un momento para reflexionar sobre las emociones que identificaste.

¿Alguna emoción es recurrente en diferentes situaciones? ¿Hay alguna emoción que te gustaría explorar más?

Nota: Recuerda que el proceso de identificación y comprensión de las emociones es un paso importante hacia la gestión efectiva del estrés y la construcción de la resiliencia. Estas hojas de trabajo son herramientas para ayudarte en tu viaje hacia una mayor autoconciencia emocional.

Fase 4: Inspiración a través de Historias de Resiliencia en el Contexto Militar

En esta fase, nos sumergiremos en historias de individuos que han demostrado una excepcional resiliencia en el ámbito militar. El objetivo es inspirar a los oficiales y fortalecer su propia capacidad de enfrentar desafíos y superar adversidades. A través de estas historias, los oficiales aprenderán valiosas lecciones sobre la resiliencia y cómo aplicarlas en su propia vida.

Objetivo de la Fase:

Motivar y fortalecer la resiliencia a través de historias de superación y

éxito en el ámbito militar.

Pasos de la Fase 4:

➤ Presentación de Historias Inspiradoras de Resiliencia:

Se compartirán historias en formato audiovisual de individuos en el ámbito militar que han enfrentado desafíos significativos y han demostrado una resiliencia excepcional. Estas historias ejemplificarán la capacidad humana para superar obstáculos y encontrar fortaleza en situaciones difíciles.

➤ Análisis de los Elementos Clave en Cada Historia:

Después de ver cada historia, los oficiales analizarán los elementos clave que contribuyeron a la resiliencia del protagonista. Esto incluirá factores como la mentalidad, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social.

➤ Reflexión y Discusión en Grupo:

Los oficiales se reunirán en grupos para reflexionar sobre la historia que vieron. Discutirán cómo se relacionan con los desafíos presentados y compartirán sus propias experiencias y pensamientos.

➤ Identificación de Lecciones Aprendidas Aplicables:

En esta etapa, los oficiales identificarán las lecciones aprendidas de cada historia que consideran relevantes para su propia vida y trayectoria militar. Se centrarán en cómo estas lecciones pueden ayudarles a fortalecer su propia resiliencia.

➤ Integración de las Lecciones en el Propio Proceso de Resiliencia:

Finalmente, los oficiales trabajarán en cómo pueden aplicar las lecciones aprendidas en su propio proceso de desarrollo de resiliencia. Identificarán acciones concretas que pueden tomar para enfrentar desafíos futuros.

Materiales e Instrumento Educativo:

- 1 Historias de resiliencia en formato audiovisual.
- 2 Guías de discusión y reflexión en grupo para cada historia.

¿Cómo creen que estas lecciones podrían aplicarse a situaciones similares que puedan enfrentar en su carrera militar?

Pregunta 4: Relación con su Experiencia Personal

¿Hay aspectos de esta historia que se relacionan con sus propias experiencias o desafíos en la carrera militar?

¿Cómo podrían aplicar las estrategias y lecciones de esta historia a su propia vida y trayectoria?

Pregunta 5: Plan de Acción Personal

Basado en lo que han aprendido de esta historia, ¿qué acciones concretas podrían tomar para fortalecer su propia resiliencia?

¿Cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida diaria y en situaciones desafiantes?

Nota: Estas guías de discusión proporcionarán una estructura que fomentará el pensamiento crítico y la participación activa de los oficiales en la reflexión sobre las historias de resiliencia. A través de la discusión guiada, los oficiales podrán profundizar en las lecciones y aplicarlas de manera significativa en su propio proceso de desarrollo de resiliencia.

CONCLUSIONES

1. El motivo detrás de la realización de este Trabajo de Suficiencia Profesional es obtener el título profesional de Licenciado en Ciencias Militares. Durante este proceso, el autor, quien ocupó el cargo de Capitán en la Escuela de Blindados del Ejército, desempeñó un papel fundamental al identificar la necesidad crítica de abordar la gestión del estrés y fomentar la resiliencia entre los oficiales de la institución.
2. A lo largo de la investigación, el autor identificó la necesidad imperante de abordar el estrés y fomentar la resiliencia en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna. La constante exposición a situaciones demandantes en el ámbito militar hace evidente la relevancia de dotar a los futuros oficiales con herramientas para enfrentar estos desafíos de manera efectiva.
3. En respuesta a esta necesidad, se propuso como alternativa de mejora el *"Taller de Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia para Oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna"*. Este taller se diseñó con el propósito de preparar a los oficiales en el manejo de herramientas prácticas y estrategias efectivas para enfrentar situaciones desafiantes tanto en el ámbito laboral como en su vida personal.
4. La riqueza de lo presentado por el autor para tratar de mejorar la realidad observada es, la orientación que la propuesta da al Desarrollo de Habilidades Emocionales y Sociales, teniendo como propósito fortalecer la inteligencia emocional de los oficiales y su capacidad para comunicarse y resolver conflictos de manera constructiva.
5. Lo propuesto por el autor es una fuente de motivación para reforzar la capacidad de Resiliencia en el Contexto Militar, busca motivar y reforzar la resiliencia a través de ejemplos reales de superación en el ámbito militar. Tiene objetivos claros y pasos específicos, respaldados por materiales y herramientas educativas adecuadas diseñadas para fomentar la participación activa y el aprendizaje práctico de los oficiales.

6. La implementación de este taller tiene el potencial de generar un cambio significativo en la formación y preparación de los futuros líderes militares en la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna y que su práctica no solo empodere a los oficiales para enfrentar con éxito las demandas de su carrera, sino que también contribuya a su bienestar físico y emocional en general.
7. En última instancia, el éxito de esta propuesta se medirá no solo en la asimilación de las técnicas y estrategias por parte de los oficiales, sino también en el impacto observado en su rendimiento, en la forma en que manejan el estrés y en cómo enfrentan los desafíos con determinación y resiliencia.

RECOMENDACIONES

1. En coherencia con la *primera y segunda conclusión* que destaca la realización de un trabajo de suficiencia profesional para la obtención del título en Ciencias Militares, *se recomienda* tener objetivos claros frente a un trabajo de esta naturaleza y no solamente hacerlo por sacar un diploma; porque durante este proceso de investigación se es capaz de identificar problemas que afectan significativamente a nuestro ejército peruano como en este caso la *gestión del estrés y resiliencia* entre los oficiales de la institución.
2. Es urgente la necesidad de abordar la *gestión del estrés* y fomentar la resiliencia en los oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna, en consecuencia, *se recomienda* la aplicación de la propuesta basada en la experiencia del autor "*Taller de Fortaleza Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia para Oficiales de la Escuela de Blindados del Ejército en Tacna*, ya que ésta ha sido diseñada para abordar específicamente una problemática vivida por el propio autor y de hecho es una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y físico de los oficiales, así como su capacidad para liderar con resiliencia en situaciones de alta presión.
3. Al enfatizar la importancia de medir el impacto y la eficacia del taller propuesto, *se recomienda* la implementación de un sistema de evaluación cualitativa constante, esto permitirá realizar un seguimiento riguroso de la asimilación de las técnicas y estrategias por parte de los oficiales, así como del impacto observado en su rendimiento, en la forma en que manejan el estrés y en cómo enfrentan los desafíos. La retroalimentación continúa proporcionada por un sistema de evaluación permanente y de proceso, ayudará a adaptar y mejorar el taller con el tiempo, asegurando que se alcancen resultados óptimos y se satisfagan las necesidades cambiantes de los oficiales.
4. Dado que la propuesta se basa en la participación activa de los oficiales,

se recomienda promover y fomentar una actitud proactiva por parte de los participantes. Se puede lograr esto mediante la creación de un ambiente propicio para la discusión abierta, el aprendizaje interactivo y la práctica activa de las técnicas y estrategias enseñadas en el taller. Esto garantizará una mayor efectividad en la adquisición de habilidades y conocimientos.

5. En consonancia con la necesidad de asegurar la eficacia a largo plazo del taller, se recomienda implementar un proceso de monitoreo y adaptación continua. Esto implica supervisar de cerca la evolución de los oficiales en términos de gestión del estrés y resiliencia, así como realizar ajustes en el taller según sea necesario para abordar las necesidades emergentes y las áreas de mejora.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aliaga, F., & Capafons, A. (1996). La medida del afrontamiento: revisión crítica de la "Escala de Modos de Coping"(Ways of Coping). Ansiedad y estrés. <https://psycnet.apa.org/record/1999-00958-003>

Aucancela, V., & Armas Zavala, L. J. (2021). Resiliencia e impulsividad en

- agentes civiles de tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Riobamba, 2021 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8023>
- Baldeon Leon, L. L.(2021). Agresión, estrés, postrauma y felicidad de los licenciados reservistas de la Región Huánuco 2018. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6627>
- Bandura, a. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. New York: Freeman
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2). https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depresion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/Apoyo-social-percibido-y-factores-sociodemograficos-en-relacion-con-los-sintomas-de-ansiedad-depresion-y-estres-en-universitarios-chilenos.pdf
- Casas Mogrovejo, C. M. (2022). Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá–Tacna”, 2021. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2353>
- Castilla, F. (2020). Liderança militar sob estresse. *Coleção Meira Mattos: revista das ciências militares*, 14(especial), 77-89. <http://www.ebrevistas.eb.mil.br/RMM/article/view/8790>
- De Colombia, F. M., & Menstrual, S. V. E. E. C. (2022) Área De Investigación Salud, Conocimiento Medico Y Sociedad Línea Salud Mental, Aflicción, Conflicto Y Violencia. <https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/7ecdae-cd-60d4-4ccc-bfb5-fb73a9282bc2/content>
- Encinas Orbegoso, M. J. (2019). Afrontamiento al estrés, una revisión teórica. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6097>
- García-Real, J. M., García-Silgo, M., Conejo-García, M. T., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, J., ... & Ruíz-Espinosa, J. I. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la

- pandemia por SARS-Cov-2. *Sanidad Militar*, 76(2), 118-125.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712020000200012&script=sci_arttext
- Guevara Soria, M. J. (2019). Resiliencia e inteligencia emocional en los alumnos de la Escuela de Aviación Naval del Perú, Callao-2019.
- Herrera Posada, K. D. (2020). *Variabilidad de frecuencia cardíaca, estrés y resiliencia en personal militar en función a su nivel de experiencia* (Doctoral dissertation, Corporación Universidad de la Costa). <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/8162>
- Huaris Carpio, M. L. (2022). Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en oficiales de una institución militar del distrito de Chorrillos. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2165>
- Londoño Cossio, E. R. (2022). Estrés y habilidades sociales en militares de la II División del ejército durante la emergencia sanitaria covid-19 Rímac, 2022. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89632>
- Mendoza, L. y Ocampo, A. (2022) Incidencia del estrés laboral en el desempeño, salud física y mental de los funcionarios de las fuerzas armadas. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/de4648c5-9a81-489e-ac5d-6561fab84f58/content>
- Moreno, M. D. L. C. C., Casanova, W. G., Reyes, F. M., Moreno, D. C., & López, M. G. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2).
- Ojeda Huayta, M. R. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en soldados de servicio militar voluntario. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12172>
- Oriol, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica*, 15(2), 77-78.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1575-18132012000200004&script=sci_arttext
- Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 13(1), 81-90.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982017000100081&script=sci_arttext
- Ponce Jauregui, H. H. (2021). El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú (Doctoral dissertation, Escuela

Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi).
<https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/items/858f8200-2b5d-428f-ab9e-60ef9b606255>

- Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura. Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers, (384), 72-76.
- Sanchez-Hechavarria, M. E. (2022). ¿ Es siempre el estrés mental caótico? Un análisis de la adaptabilidad de la regulación neurovisceral desde la complejidad de las oscilaciones del ritmo cardiaco. CorSalud.
- Valbuena, S., Marín, K., & De la Hoz, A. P. (2020). Desarrollo de competencias en educación económica y financiera para la toma de decisiones informadas del ciudadano común. Revista Logos Ciencia & Tecnología, 12(1), 95-109. <http://www.scielo.org.co/pdf/logos/v12n1/2422-4200-logos-12-01-00095.pdf>
- Valdeiglesias Elizarbe, J. C. (2022). Ansiedad ante la muerte y resiliencia laboral en el personal de una división de laboratorio criminalístico PNP, Lima 2022.

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	DELGADO SALDAÑA JULIO
1.02	Grado y Arma / Servicio	CAPITAN DE INFANTERIA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	124203200
1.05	DNI	46180892
1.06	Celular y/o RPM	988042566
1.07	Correo Electrónico	JULIO270323@GMAIL.COM

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	01 ABRIL 2009
2.02	Fecha_ egreso EMCH	12 DICIEMBRE 2012
2.04	Fecha de alta como Oficial	01 ENERO 2013
2.05	Años_ experiencia de Oficial	10 AÑOS
2.06	Idiomas	INGLES BASICO

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2022 2023	ITE/TACNA	BTQ 21 1/3a BRIG BLIN	CMDTE CIA
3.02	2021	MOQUEGUA	CIA CMDO N3/3a BRIG BLIN	JEFE DE PPUU

3.03	2019 2020	ITE/TACNA	BTQ 221/3a BRIG BLIN	CMDTE CIA
3.04	2017 2018	ITE/TACNA	BIB N 45/6a BRIG BLIN	CMDTE CIA
3.05	2015 2016	AYACUCHO	BCT 42/2a BRIG INF	JEFE DE PATRULLA
3.06	2013 2014	TUMBES	BTQ 222/9a BRIG BLIN	CMDTE SECC

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2017	ESCUELA DE BLINDADOS		DIPLOMADO
4.02				
4.03				
4.04				
4.05				

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	2019	CENTRO DE DIH Y DDHH	BASICO

7.02			
------	--	--	--

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

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

FIRMA _____
POSTFIRMA