

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**“Preparación física y el ejercicio del liderazgo de los militares de la Sexta
Brigada de Selva del Ejército del Perú”**

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

Autor:

Raúl Christian Hanco Ranilla

0009-0004-7341-923X

Lima – Perú

2023

Dedicatoria

“Hoy, al finalizar este largo camino, me encuentro frente a un logro que nunca habría sido posible sin el amor, apoyo incondicional y guía constante de mis padres. A lo largo de toda mi vida, ustedes han sido mis pilares, mi fortaleza y mi inspiración. Mi carrera es el resultado de años de arduo trabajo y dedicación, pero también es el fruto de su constante aliento y respaldo”.

Agradecimiento

“Un agradecimiento especial para todos los docentes que me formaron con mucha disciplina y respeto hacia la Escuela Militar de Chorrillos, y me ayudaron a lograr mi formación profesional”

ÍNDICE

RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN	vii
CAPÍTULO I INFORMACIÓN GENERAL.....	9
1.1. Dependencia (donde se desarrolla el tema)	9
1.2. Tipo de Actividad (Función y Puesto)	10
1.3. Lugar y Fecha	10
1.4. Visión	10
1.5. Misión	10
1.6. Funciones y actividades del Puesto que Ocupó	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	12
2.1. Antecedentes.....	12
2.2 Descripción teórica.....	16
2.3. Definición de términos.....	26
CAPÍTULO III DESARROLLO DEL TEMA	28
3.1. Campos de Aplicación.....	28
3.2. Tipos de aplicación.....	28
3.3. Diagnóstico	29
3.4 Propuesta de mejora	30
CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES	37

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Instrucciones del Proyecto de Liderazgo</i>	<i>22</i>
--	-----------

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Cronograma propuesto</i>	<i>33</i>
Tabla 2 <i>Entrenamiento mensual</i>	<i>34</i>
Tabla 3 <i>Deportes y lugar de entrenamiento.....</i>	<i>35</i>

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo verificar el grado de importancia de la preparación física del militar y su relación con el ejercicio del liderazgo para comandar su fracción. En esa línea, se conceptualiza ambos términos, buscando demostrar la importancia del buen acondicionamiento físico para ser un líder militar. El estudio tuvo como modelo y campo de aplicación a la Sexta Brigada de Selva, ya que es una unidad del Ejército del Perú que tiene como función principal la defensa y seguridad de la selva y la frontera en la región amazónica del país, la cual está ubicada en la provincia de Bagua en el departamento de Amazonas.

El problema de estudio menciona la necesidad de adecuar las habilidades de los comandantes referentes al entrenamiento físico para ejercer el liderazgo militar. En este último tiempo la inadecuada preparación referida a la evaluación, actualización y continuidad está afectando directamente a las unidades responsables de ejecutar operaciones y acciones militares diseñadas con el fin de imponer la fuerza en el territorio de selva donde se presentan diversas actividades como el narcotráfico, el transporte ilícito de armas, minería ilegal, entre otras, generadas por grupos subversivos y delincuenciales. Las unidades de infantería de selva tienen la capacidad de afrontar los posibles escenarios de guerra no convencional y ejercer la defensa del territorio nacional. En ello radica la importancia de que las autoridades responsables pongan a disposición nuevos métodos y programas de entrenamiento físico.

El estudio concluye que para ejercer un liderazgo eficaz es fundamental tener una buena preparación física. Además, el líder debe ser un participante visible y activo en los programas de entrenamiento físico, ya que su ejemplo enfatizará la importancia de éste y lo destacará dentro de su unidad. En tal sentido, se presenta una propuesta de mejora que pretende integrar un programa modular de entrenamiento físico militar para desarrollar eficientemente las competencias de liderazgo militar, enfocando una apropiada ejecución de las funciones de instrucción física. De aplicarse la propuesta se puede generar un aprendizaje consciente y participativo obteniendo conocimiento permanente de las operaciones y acciones militares.

Palabras clave: *Preparación física, Liderazgo y Sexta Brigada de Selva.*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se titula “La preparación física y el ejercicio del liderazgo de los militares de la Sexta Brigada de Selva del Ejército del Perú” y representa el estudio de suficiencia profesional para optar el título profesional de *Licenciado en Ciencias Militares*. Los motivos de la elección del tema en el presente trabajo de investigación surgen de la experiencia profesional obtenida por el investigador en el ámbito de la Sexta Brigada de Selva, donde además de mucho aprendizaje, se observaron dificultades en los comandos para liderar las sesiones de entrenamiento físico sobre las unidades militares. Entre las principales razones se encontró que muchos comandantes no tenían un físico ideal para ejercer sus funciones, ya que durante la ejecución del adiestramiento tendían a realizar el mismo cuadro de entrenamiento durante las secciones de entrenamiento militar.

En este contexto se requiere ofrecer a los líderes de las secciones del ejército mejores opciones y condiciones de adiestramiento con posibles propuestas estandarizadas, así como fortalecer las capacidades individuales del combatiente frente al complejo entorno operacional donde las autoridades doctrinales puedan consolidar las competencias generales de las brigadas de selva. En este sentido, se logra entender que la práctica de sesiones de entrenamiento físico bien planificadas, son de suma importancia para garantizar la operatividad de las unidades. El comandante debe fortalecer sus habilidades físicas para establecer una correcta relación interpersonal con sus subordinados, influyendo en sus actitudes y comportamientos. En este proceso surge el liderazgo que es un factor fundamental para el aliento y la preparación física de sus fracciones.

Para mayor orden y claridad el presente estudio se estructuró de la siguiente manera: En el *primer capítulo* se describe información general, que da a conocer la dependencia, lugar, fecha visión, misión, funciones y actividades realizadas por el autor. El *segundo capítulo*, integra el marco teórico, con los antecedentes nacionales e internacionales, además de la descripción teórica y la definición de términos. El *tercer capítulo*, establece el desarrollo del tema, presentando los campos y tipo de aplicación, el diagnóstico y por último una propuesta de mejora

como alternativa de solución a la problemática planteada. Finalmente se exponen las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Dependencia (donde se desarrolla el tema)

La experiencia profesional se realizó en la Sexta Brigada de Selva, que es una unidad del Ejército del Perú cuya función principal es la defensa y seguridad de la selva y la frontera en la región amazónica del país. Está ubicada en la provincia de Bagua en el departamento de Amazonas.



La Brigada está conformada por una serie de unidades militares, entre las que se incluyen batallones de infantería, compañías de ingenieros, de comunicaciones y de servicios, además de un escuadrón de caballería. Su personal está altamente capacitado y entrenado en operaciones en selva, para poder operar en un entorno complejo y desafiante.

La Sexta Brigada de Selva es una unidad muy importante en la estrategia de defensa del Ejército del Perú, ya que su ubicación estratégica en la selva amazónica la convierte en un punto clave para la protección de la frontera y la lucha contra el narcotráfico, la minería ilegal y otros delitos que afectan a la región. Además, esta unidad también tiene la tarea de brindar ayuda humanitaria en casos de emergencia y desastres naturales en la región.

1.2. Tipo de Actividad (Función y Puesto)

El puesto que ocupó el autor fue de Jefe de Sección de Inteligencia, ejerciendo y liderando operaciones relacionadas a la vigilancia, la protección del ámbito terrestre. Manteniendo un liderazgo eficaz, siendo fundamental para el éxito de llevar a cabo programas de entrenamiento físico y practicar las nuevas doctrinas de aptitud física del Ejército. Dar el ejemplo y enfatizar la importancia del entrenamiento como un elemento clave de la misión en la unidad. También realiza actividades fundamentales como la inspección y supervisión en contra de la inseguridad, actividades ilícitas, narcotráfico, entre otras. Protegiendo la vida e integridad de los habitantes de la región amazónica y garantizar la seguridad de los pobladores que transitan por esta zona.

1.3. Lugar y Fecha

La Sexta Brigada de Selva, está ubicada en la provincia de Bagua en el departamento de Amazonas. El autor desempeñó sus funciones en este grupo militar en el año 2011.

1.4. Visión

Ser una "unidad altamente capacitada, equipada y comprometida con la defensa de la frontera y la protección de la selva amazónica peruana, siendo reconocidos como una unidad de excelencia en operaciones militares en selva".

1.5. Misión

Tiene como misión "contribuir a la defensa nacional, la seguridad ciudadana y el desarrollo nacional en la región amazónica del país, a través de la preparación y ejecución de operaciones militares en selva, la protección de la frontera y el apoyo a la población civil en caso de emergencias y desastres naturales".

1.6. Funciones y actividades del Puesto que Ocupó

Como Jefe de Sección de Inteligencia, se priorizan las siguientes funciones:

- Ejecutar estilos de liderazgo enfocado en el propósito, dirección y motivación, con el fin de interactuar directamente con los subordinados.

- Fomentar a que los subordinados participen en los programas de preparación física, enfatizando el valor del entrenamiento y explicando claramente los objetivos y beneficios del programa. También tener presencia de comando en todos los niveles con líderes que dan el ejemplo a sus soldados.
- Realizar operaciones militares contra grupos armados ilegales que operan en la selva, como tropas narcotraficantes y bandas criminales.
- Vigilar y controlar el tráfico de drogas, armas y otros materiales ilícitos en la región amazónica.
- Realizar operaciones de inteligencia para identificar y neutralizar las amenazas contra la seguridad nacional en la región.
- Brindar apoyo a las autoridades civiles en caso de desastres naturales o emergencias humanitarias.
- Promover el desarrollo social y económico de las comunidades amazónicas mediante proyectos de infraestructura y programas de educación y salud.
- Proporcionar información técnica sobre materiales de preparación e informes del personal. Asimismo, ser responsable de la administración de información relacionada con misiones críticas y la ejecución de operaciones durante situaciones de desastre. Estos servicios incluyeron la recepción, apoyo, rehabilitación, reintegración, planificación y despliegue de personal.
- Planificar, organizar, gestionar y evaluar las operaciones relacionadas con el área de operaciones de la fuerza terrestre de acuerdo con los procedimientos, normas y reglamentos del Batallón Contraterrorista. Además, colaborar en el apoyo de información y localización de objetivos. Estas actividades eran consideradas como la fuente de información para las funciones de Inteligencia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Para el presente estudio se encontraron diferentes trabajos de investigación realizados en otras realidades internacionales y nacionales afines o similares al tema desarrollado en este trabajo de suficiencia profesional, los que sirvieron al autor como una base teórica y metodológica importante, aportándole significativamente durante la elaboración de cada parte del proceso de esta investigación, permitiéndole analizar y comparar los estudios ya realizados y ayudándole en la elaboración de una propuesta de mejora.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

García. y Orbe (2020). En su estudio titulado: "Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares" para su Maestría en Defensa y Seguridad, Presentado en la Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador. Su objetivo fue "establecer cómo los métodos actuales de entrenamiento físico militar afectan las capacidades operativas del personal militar en operaciones militares de guerra y distintas de guerra". El Mando de Combate del Ejército ha superado con éxito una serie de exámenes físicos específicos para cada edad y sexo realizados por el Departamento de Cultura Deportiva. Además, el personal militar se somete a exámenes físicos cada seis meses para determinar su capacidad para realizar operaciones militares, y en función de los resultados se diseñan programas de entrenamiento específicos. Esto está relacionado con la mejora de la aptitud física, la calidad de vida y la eficacia en combate de las tropas. Se recomienda que el ejército ecuatoriano desarrolle un nuevo tipo de entrenamiento físico militar, así como programas de entrenamiento físico militar, métodos y técnicas de entrenamiento, normas de ejecución y control, para solucionar las dificultades institucionales. El estudio aportó relevancia a la presente investigación, dado que describe cómo el entrenamiento especializado debe llevarse a cabo por fases para aumentar las capacidades operativas de cada unidad militar, con especial atención en la preparación física. Estas habilidades y destrezas militares ayudan a mejorar el rendimiento físico y evitar accidentes. Estas nuevas tendencias de

entrenamiento tienen un gran éxito, ya que permiten progresar rápidamente en poco tiempo. Todo ello para adaptarse a las necesidades del país.

Sandoval (2021). En su estudio titulado: "*Análisis de la influencia del proceso de gestión curricular del Batallón de instrucción, Entrenamiento y retrenamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje del personal de soldados que se capacitan en esta unidad*". Presentado en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia. Tuvo el objetivo de "analizar la influencia del proceso de gestión curricular del Batallón de instrucción, entrenamiento y retrenamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje del personal de soldados que se capacitan en esta unidad". La metodología fue cualitativa de teoría fundamentada. Luego de concluido el proceso de recolección y análisis de datos, se constató que la técnica de gestión educativa y curricular se apoyó en los lineamientos emitidos por la organización de mando del ejército responsable de este proceso. Sin embargo, los problemas en la selección de personal, así como la falta de recursos materiales para la implementación de las lecciones se llevaron a cabo continuamente. Además, se ha observado que una gran proporción de la fuerza laboral, incluidos gerentes, instructores y soldados, desconocen cómo los componentes filosóficos afectan el progreso del entrenamiento. También se señaló que las características adicionales y las estrategias de entrega no se consideran en el diseño y ejecución del plan de estudios. El aporte de esta investigación demuestra la importante de mantener un currículo especializado en el proceso de enseñanza y aprendizaje en los cadetes y personal operativo, que se capacitan y desarrollen competencias en liderazgo.

Cano y Toulkeridis (2019). En su estudio titulado: "Propuesta de un nuevo modelo de planificación para el diseño de operaciones de apoyo a la seguridad integral del estado del Ecuador-ámbito interno", expuesto en la Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa. El objetivo fue "determinar una propuesta para un nuevo modelo de planificación en el diseño de operaciones de apoyo a la seguridad integral del estado del Ecuador en su ámbito interno". En un contexto inestable, la tarea de anticipar y evaluar las amenazas que surgen a través de planes temporales y limitados en cuanto a su alcance y ubicación resulta cada vez más complicada para los gobiernos y sus fuerzas armadas. Como resultado, es

necesario que estas evaluaciones y posibles riesgos sean integrados en las políticas, directrices y órdenes para educar a las instituciones nacionales y guiar a las fuerzas militares en la gestión y prevención de conflictos. Los contextos en cuestión son altamente inciertos y caracterizados por una amplia variedad de actores cuyas interacciones son impredecibles tanto en el presente como en el futuro. Además, la escasez de recursos se hace cada vez más evidente, lo que dificulta la satisfacción de las necesidades sociales. La complejidad de las dinámicas de confrontación y las situaciones difumina la distinción entre riesgos internos y externos, lo que da lugar a relaciones causales confusas. La evaluación de los riesgos requiere una aproximación multidimensional, en la que las matemáticas y la informática desempeñan un papel fundamental. *El estudio aporta* fundamento teórico, dado que, en el enfoque convencional de planificación, se presentan cambios dinámicos en el sistema y en el control de los conflictos emergentes a través de diversas actividades de gestión.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Gutiérrez (2022). En su tesis, titulada: “*Competencias en el entrenamiento táctico conjunto del componente de Fuerzas Especiales San Ramón – Jauja 2021*”, tuvo como *objetivo* “describir y explicar las competencias que desarrolló el personal de fuerzas especiales del comando especial del VRAEM, durante el entrenamiento táctico conjunto conducido de manera aleatoria cada año bajo la responsabilidad de un instituto armado”. La metodología fue cualitativa e interpretativa. La presencia de un constructo subjetivo fue significativa en este estudio, en el que el investigador buscó identificar patrones y características, estableciendo una relación coherente entre ellos. Este proceso llevó a la identificación de varias categorías, apoyado por una base teórica científica enfocada en competencias y enfoques socioformativos complejos. La guía de *entrevista semiestructurada* fue utilizada como *instrumento* para la recolección de información y resultó muy valiosa, ya que permitió al investigador formular preguntas adicionales y concluir con respuestas adecuadas de los entrevistados, quienes demostraron una amplia experiencia en los entrenamientos conjuntos requeridos para llevar a cabo operaciones militares en el VRAEM. De esta manera,

el estudio contribuye a la realización del diagnóstico y referencia para la propuesta de mejora.

Solís (2021). En su tesis, titulada: "*El entrenamiento físico en el ejército del Perú y el perfil de competencias del oficial de infantería*", presentado en la "Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi". Tuvo como objetivo "presentar un estudio sobre el Entrenamiento Físico y la forma en que desarrolla habilidades para el futuro Oficial de Infantería, y que garantice el buen desempeño en entornos operativos, en Teatros de Operaciones en los que el Perú ha participado". En cualquier organización cuya misión sea la formación, es fundamental mantenerse actualizado en los temas y necesidades formativas para proporcionar a los aprendices las competencias necesarias para las tareas que realizarán después de la formación. El Ejército del Perú no es una excepción y ha buscado mantenerse actualizado a lo largo de los años en los aspectos académicos y en las necesidades del nuevo espectro de operaciones militares, así como en el aspecto físico y formativo. Se desarrolló una propuesta de innovación a través de la revisión de la literatura y la recolección de datos. Los resultados mostraron que el Entrenamiento Físico Militar se desarrolla mediante competencias fundamentales para el buen desempeño del Oficial de Infantería, aunque existen algunas brechas en el desarrollo de las capacidades necesarias para las misiones actuales del Destacado Nacional. Actualmente, se están desarrollando fuerzas para cerrar esas brechas. El aporte del estudio es la capacitación que se ofrece al personal militar con el propósito de desarrollar habilidades físicas para garantizar un buen desempeño en futuras misiones, siendo de gran referencia para la realización de la propuesta de innovación.

León (2020). En su tesis, titulada: "*Adaptabilidad en las operaciones militares modernas, requisito de liderazgo en las fuerzas especiales del ejército del Perú*". Presentado en la "Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi". Tuvo como objetivo "contribuir a una mejor comprensión de los requisitos de adaptabilidad de los líderes a las operaciones militares modernas". En ese aspecto. La investigación buscó identificar las demandas de adaptación y contribuir a su desarrollo en las operaciones militares actuales. Se reconoce que los cambios significativos en el entorno en el que se ejecuta el plan estratégico son un factor

importante en este objetivo. La falta de estudios sobre la adaptación en las operaciones militares actuales en las Fuerzas Especiales se ha reconocido como un problema que requiere un examen más profundo de las condiciones a las que están sometidos los líderes militares, por lo que se apoya este esfuerzo específico de investigación. Además, se propone la construcción de un curso específico de liderazgo para comandantes como etapa crítica de su preparación para las operaciones, ya que las características de la adaptabilidad son amplias y requieren investigación y aplicación. *El estudio aporta* significativa envergadura, dado que describe que los comandantes deben desarrollar entornos de liderazgo que animen y motiven a los soldados a aceptar la responsabilidad individual de su propia condición física.

2.2 Descripción teórica

2.2.1. Entrenamiento Físico Militar - EFM

La idea del entrenamiento físico militar es buscar, a través de un conjunto de actividades físicas, proporcionar cambios fisiológicos significativos en el cuerpo humano, buscando adaptar al militar a los requerimientos físicos, teniendo en cuenta la situación en la que se encuentra, mejorando su condición física, desarrollando su capacidad física y cualidades morales tan indispensables en el campo de batalla. Además de la salud, la educación física bien orientada proporciona al practicante la aptitud física indispensable para la vida cotidiana y para la guerra, mediante el desarrollo de diversas cualidades físicas (Nieto y Cárcamo, 2016).

El Entrenamiento Físico Militar, según Nieto y Cárcamo (2016) consta de estiramientos, calentamiento, correr, gimnasia básica, Pista de pentatlón militar y Pista de entrenamiento en circuito.

Estiramientos:

Sobre los estiramientos Delgado (2018) dice:

Los ejercicios de estiramiento están destinados a trabajar la musculatura abarcando toda su extensión, utilizando el arco de las articulaciones para permitir estirar las fibras musculares que se encuentran rígidas debido a la inactividad.

También, para después del ejercicio, ayuda a remover catabolitos que vienen de la actividad muscular.

La poca flexibilidad es señalada como un factor que contribuye a la pérdida de capacidades físicas de los seres humanos para realizar las actividades del día a día, considerándose de fundamental importancia los ejercicios diarios de estiramiento para mantener el rango de movimiento y la independencia funcional de las personas mayores avanzadas.

En ese sentido, esta fase debe tener una duración promedio de 3 minutos, con ejercicios dentro de guías de entrenamiento que deberán observarse y seguir los siguientes puntos:

- Estiramiento de la musculatura de manera lenta y gradual;
- Respiración lenta y natural;
- Permanecer en promedio 20 segundos en cada posición;
- No hacer balances, porque al estirar en exceso, se presentará un reflejo de contracción, haciendo que el músculo se acorte;
- Mantener las posiciones de la musculatura tensa hasta que pase la sensación de tensión, retrocediendo si no pasa;
- Permanecer en una posición cómoda.

Nieto y Cárcamo (2016) afirman que, durante las sesiones de ejercicios, desde cardiovascular o fuerza, los músculos se someten a estrés. Cuando pasa esto, las fibras de los músculos son acortados para poder responder a la fuerza que se ejerce durante la carga a las que son sometidos. Al haber suficiente tensión el músculo comienza a volver a su normal longitud y se relaja. Por ello, es esencial realizar estiramientos de los músculos antes y después de realizar actividades físicas.

Mientras que estirar es muy importante para aquellos que son activos, también tiene excelentes beneficios para aquellos que no lo son, disminuye la

tensión muscular, mejora la tonificación muscular y la circulación, reduciendo el riesgo de lesiones, disminuyendo el dolor de espalda, corregir la postura, ayuda con el manejo del estrés, mejoran la eficiencia muscular y, en general, mejoran el rendimiento corporal total (Delgado, 2018).

Calentamiento:

En cuanto a la fase de calentamiento, Delgado (2018) conceptualiza como:

El conjunto de actividades físicas que tiene como objetivo preparar al militar, de manera orgánica y psicológica para ejecutar movimientos físicos, a través del incremento de la temperatura del cuerpo, extensión muscular y la frecuencia cardíaca.

Es necesario que exista un cambio gradual del descanso al esfuerzo, ya que al realizar actividades físicas intensas y repentinas no hace que el flujo sanguíneo sea suficiente para los músculos. Además, aumenta las posibilidades de lesiones músculo articulares. Por tanto, lo biológico debe respetarse, aunque a causa de la estandarización de los movimientos ejecutados durante el calentamiento, en particular en relación con las limitaciones de estiramiento articular y la exigencia de los ejercicios (Delgado, 2018).

Con respecto al calentamiento, Huaman (2019) afirma que independientemente del tipo de actividades físicas a realizar, es muy necesario iniciar con determinados ejercicios para comenzar a preparar el cuerpo y desarrollar un mayor esfuerzo. A este tipo de ejercicio se le llama calentamiento.

Calentar o estirar el músculo es fundamental si se quiere ejecutar cualquier ejercicio físico. Esto tiene que ser sencillo y bien hecho para evitar lesiones como esguinces, distensiones, que podrían conllevar a lesiones graves y fracturas. Incluso sin realizar ejercicios, incorporar rutinas de estiramiento al día a día, es beneficioso para la salud y el funcionamiento del organismo. Calentar relaja, alivia y descansa los músculos, ayuda a aumentar el flujo sanguíneo (Huaman, 2019).

Correr:

Con respecto a correr, Delgado (2018) describe lo siguiente:

El único método cardiopulmonar previsto en los programas anuales del TFM es el de ejecución continua, teniendo en cuenta que los demás o bien son específicos para determinados colectivos, como los mayores, o bien no son tan sencillos, requiriendo la presencia de un funcionario especializado, con curso o educación superior en educación física. Sin embargo, los otros métodos son alternativas bastante válidas para el desarrollo del sistema cardiopulmonar, y pueden utilizarse en lugar de la carrera continua.

Según Nieto y Cárcamo (2016), correr ofrece beneficios para tener un cuerpo y mente sana. Por ello, para realmente encontrar efectos positivos, se necesita tener constancia en el entrenamiento y realizarlo por lo menos en promedio 30 minutos durante 3 o 4 días a la semana.

Correr es una actividad cardiovascular y entre los beneficios que más se destacan es que ayuda a quemar grasas saturadas y la pérdida de peso, por lo que se debe correr al menos 30 minutos a una intensidad media-alta para realmente controlar tu grasa. (Nieto y Cárcamo, 2016).

Correr permite mejorar la circulación de la sangre, así como oxigenar los músculos y órganos que integran el cuerpo. Además, activa el bombeo del corazón y lo fortalece así también toda la parte del sistema cardíaco como los pulmones, vías respiratorias, alvéolos, etc. Esta acción de correr es vital porque reduce el riesgo de tener enfermedades coronarias y promueve un corazón más fuerte y saludable (Nieto y Cárcamo, 2016).

Gimnasia básica:

Según Huaman (2019) la gimnasia básica "es una actividad física calisténica que trabaja la resistencia muscular de los militares a través de ejercicios localizados con efecto general". Los principales objetivos son: desarrollar la coordinación y la resistencia muscular localizada.

Pista de pentatlón militar:

Huaman (2019), la pista de pentatlón militar es el lugar donde se realiza una prueba en una pista de 500 metros. A lo largo del recorrido habrá que superar 20 obstáculos estandarizados en el menor tiempo posible.

Pista de entrenamiento en circuito:

Huaman (2019) define Pista de Entrenamiento en Circuito, como: "una actividad física con implementos, que permite desarrollar el sistema neuromuscular a través de la ejecución de ejercicios intercalados con períodos de descanso".

2.2.2. Principales objetivos del entrenamiento físico militar

Según Suárez (2022), el objetivo principal del entrenamiento físico es que los militares deben estar preparados en caso de un conflicto militar, especialmente en lo que respecta a la parte física y mental.

Los principales objetivos son ofrecer el desarrollo, mantenimiento y recuperación físico de los militares necesaria para el desempeño de las funciones. Además, contribuir al cuidado de la salud, cooperar para el crecimiento de las competencias individuales y fomentar el deporte en el ejército (Suárez, 2022).

Es necesario un buen acondicionamiento físico para soportar grandes marchas; terrenos de difícil transposición, como pantanos y montañas; el equipo individual pesado; calor intenso, e incluso abrumar al enemigo con fuerza física si es necesario. Actividades como asaltos agotadores, largas carreras y gatear bajo fuego enemigo, superación de diversos obstáculos, lucha por la supervivencia en casos de naufragio, marchas interminables con cargas excesivas, esfuerzos físicos para liberar tanques en terreno fangoso y agotadoras progresiones en terrenos difíciles para llegar al combate. las áreas son acciones presentes en el campo de batalla y que exigen un entrenamiento físico adecuado (Castón, et al., 2018).

El manual de TFM, citado en la publicación de Castón, et al., (2018) destaca que:

La mejora de la aptitud física contribuye a aumentar significativamente la preparación militar para el combate, y las personas en buena forma física son más resistentes a las enfermedades y se recuperan más rápidamente de las lesiones

que las personas que no están en forma. Además, y lo que es más importante, las personas con mayor condición física tienen mayores niveles de autoconfianza y motivación (p. 3).

De esta forma, se observa la necesidad de TFM y preparación física para que tanto el comandante como los subordinados puedan cumplir con sus respectivas misiones y tener éxito en las mismas (Castón, et al., 2018).

2.2.3. Liderazgo militar

Según Serrano (2019, p.10), el liderazgo militar es:

La capacidad o competencia que muestra un individuo para poder influenciar sobre otros militares o subordinados, en todos los contextos, paz o situaciones de crisis o guerra, motivándolos a cumplir adecuadamente sus misiones específicas y a participar proactivamente en las actividades demandadas por el grupo o unidad al que pertenecen.

Según Millán (2019), menciona que los principales tipos de liderazgo militar son: autoritario y autocrático, participativo y democrático, delegativo.

En el liderazgo autoritario, el líder define las reglas y normas a seguir, generalmente bastante rígidas, e inspecciona regularmente a los subordinados, utilizando el sistema de recompensas o castigos. En el liderazgo participativo, el líder escucha las ideas del grupo y busca aprovechar sus ideas para luego tomar decisiones. Al actuar de esta manera, el líder logra construir vínculos con sus subordinados, haciéndolos más comprometidos con la misión y motivados a ser corresponsables del resultado final de la misión. El liderazgo delegativo debe ser ejercido en equipos de alto nivel, donde el nivel de conocimiento de los subordinados sea igual o cercano al nivel del líder, por lo que el líder debe delegar funciones sin, sin embargo, perder el control del grupo (Arquiñigo, et al., 2019).

Millán (2019, p. 3) conceptualiza a un líder militar como “el militar calificado para conducir a los subordinados al cumplimiento del deber, debido a la posición de liderazgo que ocupa”. Sin embargo, existen ciertos atributos que se relacionan

con el liderazgo, a saber: área afectiva, actitudes, carácter, creencias, ética militar, intereses, motivación, normas y valores.

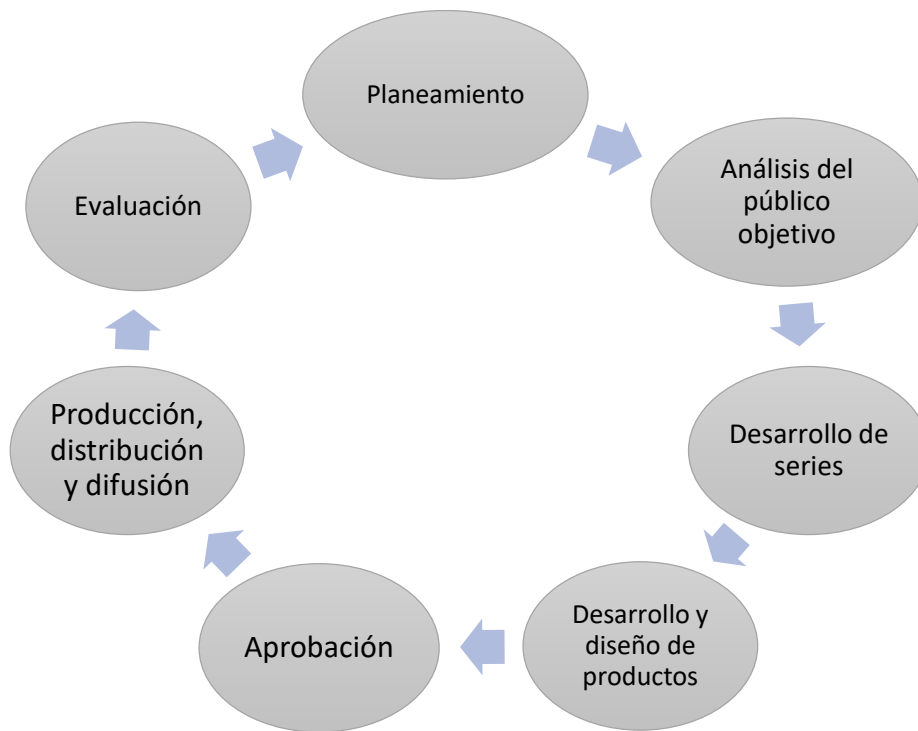
Para Solís (2021), el Ejército del Perú, a través de las Escuelas de Formación, ayuda en el desarrollo de atributos relevantes para un futuro líder militar. Lo cual, en poco tiempo, será muy importante para él, ya que comandará pelotones, pasando por situaciones adversas, en las que necesitará tales atributos para que pueda llevar a cabo con éxito la misión.

Los principales atributos citados por Arquíñigo, et al., (2019) son: competencia, responsabilidad, decisión, iniciativa, equilibrio emocional, confianza en sí mismo, dirección, disciplina, coraje, objetividad, dedicación, coherencia, compañerismo, organización, imparcialidad, persuasión.

Para Millán (2019) la clave del liderazgo está en la credibilidad, que parte de la confianza, donde surge el respeto. También es necesario que el líder desarrolle algunos valores, siendo sumamente importante identificar en el líder militar, principalmente sus valores morales y, no menos importante, sus valores cívico-profesionales.

Según el Folleto de Instrucciones del Proyecto de Liderazgo de AMAN, citado por Serrano (2019), estos principios están organizados de la siguiente manera:

Figura 1.
Instrucciones del Proyecto de Liderazgo



Nota. Elaboración propia, basado en Serrano (2019).

2.2.4. Valores y liderazgo militar

Los valores morales están constituidos por: integridad de carácter y probidad, honor, honestidad, lealtad, sentido de la justicia, respeto, disciplina. Los valores cívicos están formados por: patriotismo, espíritu de cuerpo y camaradería (Millán, 2019).

Según Arquñigo, et al., (2019), la integridad de carácter o probidad es el valor más importante, ya que engloba a todos los demás, donde el individuo que tiene integridad de carácter o probidad, en lo que respecta a la moral, es una persona que tiene un carácter impecable.

Aún según Arquñigo, et al., (2019), es imperativo que el líder tenga honor, pues con ese valor sacudido no podría liderar, señala como ejemplos de acciones que atentan contra el honor de los militares: "la cobardía en la cara de peligro; robo de propiedad pública o privada; mentira en cualquier circunstancia y fraude en todo caso".

La honestidad es una forma de honestidad, y es imposible que un líder ejerza liderazgo o tenga credibilidad como una persona deshonesto, independientemente de su rango (Serrano, 2019).

La lealtad es la actitud que está directamente ligada a la solidaridad con los compañeros, y según Millán (2019, p. 22) para mantenerla, debe ser recíproca. Se debe lealtad al Ejército, al comandante, quien tiene la responsabilidad funcional de dirigir el Comando. La lealtad se debe a los compañeros del mismo rango. La lealtad se debe a los que se nos dan como subordinados. No hay manera de exigir que otras personas sean leales a nosotros. La lealtad hay que ganarla.

Millán (2019) afirma que el sentido de la justicia es la capacidad de dar a cada individuo lo que se merece. Así, el autor afirma que, si por casualidad el líder comete algún acto de injusticia hacia uno de sus subordinados, su confianza se verá sacudida o, tal vez, quebrada por completo.

El respeto, según Díaz et al., (2018), mencionan que indirectamente en la Constitución Federal (art. 142), cuando se habla de la parte jerárquica, que, para el Ejército, es fundamental. Igualmente, importante es que los militares conozcan las leyes y las respeten, las cumplan y las hagan cumplir estrictamente.

Cuando se trata de disciplina, Díaz et al., (2018) dicen que todas las sociedades exitosas tienen disciplina en su vida diaria, ligada al concepto de obediencia. Es importante resaltar que, en el día a día de los militares, el comandante de fracción pasa por diversas situaciones que le permiten mejorar sus atributos y desarrollar su liderazgo.

En este contexto, el Instructivo del Proyecto de Liderazgo AMAN, citado por Serrano (2019), presenta doce principios para la construcción del liderazgo del comandante con sus subordinados, con acciones y comportamientos favorables a la evolución del líder.

2.2.5. Panorama de la influencia del líder

El panorama de influencia que asume un líder tiene una gran legitimidad, ya que la mayoría de sus concepciones incluyen componentes relacionados con

capacidades de influenciar en las actitudes de las personas. Al establecer la idea de que el liderazgo forma parte de un método de influencia, la figura interactiva del líder - subordinados se hace evidente y necesaria.

La idea de influencia implica una relación recíproca entre los líderes y sus partidarios, que no siempre se caracteriza por el dominio y control por parte del líder (Drummond, 2007). De manera directa, esta perspectiva sostiene que el liderazgo genera cambios e impactos en los comportamientos y acciones de los miembros de una organización, así como en la forma en que se llevan a cabo las tareas.

Esta perspectiva es cada vez más importante en las fuerzas militares, por lo que los comandantes deben ser capaces de liderar e influir con el ejemplo, particularmente en situaciones críticas donde el aprendizaje por imitación es el método más apropiado. Este entendimiento es consistente con el entendimiento de Middleton (2018), que establece que el liderazgo debe exteriorizarse constantemente con una actitud positiva, ya que el liderazgo no es un cargo o título sino acción.

Respecto al método de aprendizaje por emulación, Willink y Babin (2017) consideran que este proceso es crítico en situaciones de batalla donde no es posible un aprendizaje elaborado. No obstante, estos autores agregan que, si se busca efectividad en este método de aprendizaje, el comandante tiene que poseer niveles altos de aptitud técnica para contribuir a un mayor aprendizaje, y aumentar los niveles de credibilidad y confianza en sus subordinados.

De acuerdo con este punto de vista, el liderazgo es visto entonces como la influencia interpersonal que se ejerce en una situación particular a través de la comunicación humana con miras al logro de metas. Estudios sobre el tema del liderazgo que tienen en cuenta esta perspectiva, como los de Kouzes y Posner (2012), revelan que un líder es alguien fuerte, persuasivo, hábil, capaz de mover e incluir a los demás, y frecuentemente visto como un modelo a seguir.

2.3. Definición de términos

COMUNICACIÓN. Es el "intercambio de información e ideas de una persona a otra. Las comunicaciones efectivas ocurren cuando los demás entienden lo que está tratando de decirles. Se comunica para dirigir, influir, coordinar, alentar, supervisar, capacitar, enseñar, entrenar y aconsejar" (Díaz, et al., 2018).

SUPERVISIÓN. Refiere a la acción de "controlar, dirigir, evaluar, coordinar y planificar los esfuerzos de los subordinados para asegurarse de que la tarea se lleve a cabo. La supervisión asegura el uso eficiente de los materiales y equipos y la eficacia de los procedimientos operativos". Incluye establecer metas y evaluar habilidades. Supervisar permite saber si se entienden las órdenes y muestran interés en la misión (Díaz, et al., 2018).

ENSEÑANZA. Se refiere a "mejorar el desempeño al superar problemas, aumentar el conocimiento o adquirir nuevas perspectivas y habilidades. Enseñar a los soldados es la única forma en que realmente pueden prepararse para tener éxito y sobrevivir en el combate". Se debe participar directamente en el desarrollo profesional y personal (Díaz, et al., 2018).

CONSEJERÍA. Es importante en el Ejército, debido a que, en la misión los líderes deben preocuparse por todo el alcance del bienestar del personal. El asesoramiento personal debe adoptar un enfoque de resolución de problemas y necesita el juicio para referir una situación, enfocado en el comportamiento de los soldados en relación con el desempeño del deber (Díaz, et al., 2018).

DESARROLLO DE COMPETENCIAS. Consiste en crear fuertes lazos el personal para que la unidad funcione como un equipo. Dado que el combate es una actividad de equipo, éstos son un requisito en el campo de batalla. Se debe cuidar el personal, conservar y desarrollar su espíritu, resistencia, habilidad y confianza para enfrentar las inevitables dificultades del combate (Díaz, et al., 2018).

FASE PREPARATORIA. Esta etapa ofrece que el sistema cardiorrespiratorio y el musculo se adapten al ejercicio, ayudando a que el cuerpo se prepare para manejar la fase de acondicionamiento. Es por ello, que la carga de trabajo al inicio debe estar moderada. Las progresiones de los niveles de condición física más bajo

a uno más alto tienen que lograrse mediante aumentos graduales y planificados en la frecuencia, la intensidad y el tiempo (Suárez, 2022).

INTENSIDAD. El entrenamiento debe mantener la intensidad correcta, siguiendo los programas de la unidad. La intensidad debe variar con el tipo de ejercicio que se realiza (Suárez, 2022).

ACONDICIONAMIENTO. Para lograr los niveles deseados de características físicas, se debe aumentar el número de ejercicio y la exigencia del entrenamiento a medida que aumenta su fuerza y/o resistencia (Suárez, 2022).

FASE DE MANTENIMIENTO. Consiste en mantener el alto nivel de condición física alcanzado en la fase de acondicionamiento (Suárez, 2022).

PROGRAMAS INDIVIDUALES. Se refiere a la asignación de puestos de servicio, donde los subordinados deben de participar en programas de entrenamiento en unidades colectivas (Suárez, 2022).

AUTORIDAD Y COORDINACIÓN. Es la acción de "ejercer autoridad y coordinación entre elementos, siendo crítica para sincronizar y coordinar el esfuerzo a través de todos los escalones" (Suárez, 2022).

PLANIFICACIÓN. Hace mención del cambio, "dado que es una constante en la organización del combate, ya que a medida que se sigue la programación, las operaciones tienen más o menos éxito y los acontecimientos políticos pueden modificar los objetivos militares" (Suárez, 2022).

PREPARACIÓN. En el contexto militar, el término "preparación" se refiere al conjunto de actividades y procesos llevados a cabo con el objetivo de desarrollar y fortalecer las capacidades físicas, tácticas, técnicas y psicológicas de las fuerzas armadas. La preparación militar abarca desde el entrenamiento físico y técnico individual y colectivo, hasta la adquisición de conocimientos y habilidades específicas, la planificación estratégica y la formación de líderes competentes (Castón, et al., 2018).

CAPÍTULO III

DESARROLLO DEL TEMA

“Programa modular de entrenamiento físico para mejorar las competencias de liderazgo militar de la sexta brigada de selva del ejército del Perú”

3.1. Campos de Aplicación

El campo de aplicación del estudio es la Sexta Brigada de Selva, ya que es una unidad del Ejército del Perú que tiene como función principal la defensa y seguridad de la selva y la frontera en la región amazónica del país. Está ubicada en la provincia de Bagua en el departamento de Amazonas. La *línea de investigación* es el empleo de los batallones de selva en operaciones militares.

3.2. Tipos de aplicación

Las razones de elección del presente tema en esta investigación se originan en la experiencia profesional del investigador dentro de la Sexta Brigada de Selva ubicada en la provincia de Bagua, en el departamento de Amazonas. Durante esta experiencia, el autor pudo adquirir un amplio conocimiento y también observó dificultades en los comandantes al liderar las sesiones de entrenamiento físico para las tropas militares. Entre las principales causas identificadas, muchos comandantes carecían de una condición física adecuada para desempeñar sus funciones. Asimismo, se observó que las sesiones de entrenamiento seguían constantemente el mismo circuito predefinido. La mayoría de ellos solían realizar una rutina de trote estándar, asistían al gimnasio sin realizar actividades de carrera durante la semana, y otros practicaban deportes en todas las secciones de entrenamiento militar. En numerosas ocasiones, el personal de las secciones acudía a los instructores en busca de recomendaciones de ejercicios para su recuperación tras sufrir lesiones durante el entrenamiento militar. En este escenario, los líderes necesitaban contar con mejores condiciones para proponer estratégicamente nuevos modelos de entrenamiento de manera uniforme. En este sentido, se comprende que la implementación de sesiones de entrenamiento físico militar adecuadamente planificadas resulta de vital importancia para asegurar la eficacia operativa de las unidades del Ejército del Perú.

3.3. Diagnóstico

El problema de estudio menciona la necesidad de adecuar las habilidades de los comandantes referentes al entrenamiento físico para ejercer el liderazgo militar. En este último tiempo la inadecuada preparación física está afectando directamente la operatividad de las tropas responsables de ejecutar operaciones y acciones militares con el fin de erradicar actividades como el tráfico ilícito de drogas, el transporte ilícito de armas, minería ilegal, entre otras, generadas por grupos subversivos y delincuenciales. Las unidades de infantería de selva tienen la capacidad de afrontar los posibles escenarios de guerra no convencional y ejercer la defensa del territorio nacional.

En este contexto existe la necesidad de lograr el estado una capacidad individual permanente del personal donde se encuentre en constante evaluación y sea entrenado por componentes especializados con el propósito de ofrecer niveles reales de preparación. Por ello, es claro que, en el desempeño de sus funciones, el comandante debe combinar una variedad de habilidades que le permitan llevar a cabo su función de mando, siendo el liderazgo un componente crucial de la excelencia. La forma más práctica de mejorar la condición física es a través del entrenamiento físico al estilo militar. Debido a los constantes cambios que experimenta el actual entorno social, las demandas a las Instituciones y sus líderes son más exigentes. Con ello se ha incrementado la necesidad de integrar nuevas habilidades y características en el ejercicio de las funciones.

El comandante requiere fortalecer sus habilidades físicas e intelectuales que puedan permitirle fomentar relaciones interpersonales con todos sus subordinados, y así poder influir en sus actitudes con miras a realizar las misiones de combate. En este proceso surge el liderazgo, donde se les debe alentar a mantener la preparación física a lo largo de su carrera militar y, como una forma de medir el rendimiento físico de la unidad, sometiéndose a pruebas de evaluación de aptitud física al menos 3 veces al año. El entrenamiento físico es necesario para optimizar la aptitud física porque está diseñado para permitir que las fuerzas armadas realicen misiones de combate de manera efectiva. Por lo tanto, vale la pena problematizar la pregunta: *¿cuál es el grado de importancia de la preparación física del militar en el ejercicio del liderazgo para comandar su fracción?*

3.4 Propuesta de mejora

A partir de los datos e información relevante reunida en la descripción del marco teórico, además de la revisión de los antecedentes de estudio, se presenta una propuesta de mejora que se denomina:

“Programa modular de entrenamiento físico para mejorar las competencias de liderazgo militar de la sexta brigada de selva del ejército del Perú”

3.4.1. Descripción de la propuesta

La propuesta se enfocará en la correcta ejecución del entrenamiento físico para mejorar las competencias de liderazgo militar, buscando un aprendizaje consciente y participativo, a través del conocimiento permanente para alcanzar técnicas que permitan desarrollar habilidades físicas y mejorar la eficiencia de las operaciones y acciones militares. Por ello, es importante considerar las siguientes bases:

- Desarrollo del programa en tres partes principales: físico, militar y mental para permitir, la planificación, evaluación y gestión de la formación mediante el uso de macrociclos, ciclos intermedios, microciclos, planes semanales, cursos de formación, evaluaciones, seguimiento médico y psicológico, encuestas, etc.
- Adaptar e integrar acciones de aplicación militar de los ejercicios físicos militares durante el tiempo del programa, a fin de capacitar integralmente al personal militar, para ofrecer el buen estado físico, psicológico y saludable.
- Las condiciones físicas de los militares deben desarrollarse mediante la formulación de condiciones y la determinación de instrucciones para el entrenamiento. Para ello, primero deben someterse a un entrenamiento condicional, que les permitirá formular objetivos de entrenamiento como fuerza (fuerza máxima, resistencia), resistencia aeróbica (capacidad y potencia), rapidez y flexibilidad.

- Posteriormente, es necesario poner en práctica las habilidades militares individuales y participar en las últimas modas de ejercicio (crossfit, insanity, hiit, body combat, etc.) para potenciar ciertas habilidades físicas en los líderes y soldados. Es importante señalar que estas actividades variarán según el área de especialización de cada unidad, ya que estarán realizando diversas tareas según los riesgos y amenazas.
- Para completar con éxito las tareas antes mencionadas, es crucial que el personal militar participe en un riguroso entrenamiento de combate que incorpore tiro, marcha, orientación, trote en uniforme, carrera en una pista, gimnasia militar y otras actividades integradas. Esta herramienta, al igual que la apnea, permitirá a cualquier soldado entrenar y poder realizar las tareas asignadas en cualquier momento, por lo que debe estar disponible para todos los soldados.
- El programa modular de integrar actividades deportivas y recreativas para realizar el complemento de las condiciones físicas y militares, brindando recreación y recuperarse de la fatiga que conlleva el entrenamiento. El deporte es un instrumento esencial para motivar y aliviar enfermedades como el estrés o el sobrepeso. Por ello, estas actividades pueden proporcionar tropas mentalmente sanas para estar listas para el empleo en cualquier tipo de situación de emergencia.
- Integrar actividades de aplicación militar (marcha, carrera, pase de pista, pericia militar, etc.). Según las unidades militares, estas actividades se realizarán de acuerdo con la dificultad de la profesión y las funciones del personal militar.

3.4.2. Objetivos del Programa Modular

- ✓ Desarrollo de elementos de coordinación entre comandantes y jefes de unidad para mejorar la eficacia de las operaciones militares y el nivel de vida del personal militar.
- ✓ Utilizar una variedad de ejercicios como método prioritario y operativo de preparación de los estudiantes, teniendo en cuenta las adaptaciones

físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y sociológicas que son esenciales para lograr un alto desempeño en las tareas y funciones militares;

- ✓ Fomentar la práctica de hábitos saludables, con estilos de vida sanas y activas, estimulando el gusto por el deporte y el cronograma de entrenamiento.
- ✓ Buscar a través de propios ejercicios establecidos en el marco de entrenamiento, niveles cada vez más superiores, resultado de la adaptación de los estudiantes a las condiciones que les imponen la evaluación física y los eventos deportivos. El objetivo es, por tanto, garantizar la máxima eficiencia, con un mínimo gasto energético y una rápida recuperación en respuesta al esfuerzo;
- ✓ Adquirir la capacidad de resistir la fatiga y mantener altos niveles de función muscular permitirá ejercer fuertes esfuerzos durante la actividad a mediano y largo plazo.
- ✓ Aplicar la repetición lógica, sistemática y organizada de los diversos ejercicios que determinan la orientación y profundidad de las adaptaciones de los estudiantes a la especificidad del desempeño militar, expresada en la provisión de habilidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), habilidades técnicas (saltar, transponer, correr y nadar equipado, conocimientos ecuestres, etc.), y habilidades psicológicas (atención, concentración, desinterés, emoción, espíritu de sacrificio, tranquilidad y autoconfianza).
- ✓ Fomentar el fortalecimiento de la coordinación motora, velocidades de reacción y ejecución, control espacial y el equilibrio individual de los militares.
- ✓ Fortalecer el adecuado control respiratorio, con técnicas estandarizadas de movimiento dentro del agua. Por ello, es fundamental realizar ejercicios sobre técnicas de control respiratorio y técnicas de entrenamiento dentro de piscinas o dentro del mar.

3.4.3. Instrumentos para considerar en la propuesta

Se trata de elementos importantes que deben ser integrados para hacer viable el programa con sesiones de entrenamiento con charlas y conferencias dirigidos por especialistas militares.

Tabla 1

Cronograma propuesto

Tiempo	Horario	Actividad
1°	07.30-08.30	sesiones de entrenamiento físico militar (EFM)
2°	08.30-09.00	sesiones de EFM con 15 minutos de regeneración en el mar o piscina
3°	09.00-10.45	charla de orientación
4°	11.00-12.00	Visita a instalaciones de entrenamiento
5°	12.00-12.45	Visita a los centros deportes militar
6°	13.00-13.45	exposición por especialistas del ejército
7°	13.55-14.40	conferencia por especialistas instrucción física
8°	14.55-15.40	Charla por especialistas en salud medica

Nota. Elaboración propia (2023).

- En todas las sesiones de entrenamiento físico militar es obligatorio el calentamiento y enfriamiento.
- Si el organismo no dispone del material o lugar para realizar alguna de las sesiones previstas, deberá sustituirlo por otro método de entrenamiento, respetando el objetivo del método (cardiorrespiratorio o muscular).
- No es necesario seguir la secuencia de sesiones dentro de semanas, puede haber una rotación entre las subunidades. Se permite cambiar el orden de las modalidades en cada sesión, con el fin de adaptar el entrenamiento a los medios disponibles en cada organismo.
- El entrenamiento de utilidad es opcional para las unidades militares no

quirúrgicas y puede ser reemplazado por una sesión cardiorrespiratoria.

- El volumen y la intensidad de la carrera variada deben ser planificados por el oficial de preparación física militar de los organismos militares.
- 7) FB – push-up y FBF – pull-up en la barra fija.

Práctica de métodos de entrenamiento

Al practicar nuevos métodos de ejecución de entrenamiento se puede mejorar los procedimientos que se suelen realizar dentro del marco estipulado por los comandos, es decir, se rompe una rutina que muchas veces es desactualizada. En ese sentido, se sugiere considerar modelo descrito en la siguiente **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.;**

Tabla 2

Entrenamiento mensual

Planificación mensual (sugerencia)		
Semana	Nuevos métodos de entrenamiento	Lugar
1	circuito operacional	unidades
2	cross operacional	unidades
3	PTC + Pentágono	unidades
4	Deportes (fútbol, baloncesto y vóleybol, entre otros)	unidades

Nota. Elaboración propia (2023).

Creación de competiciones deportivas

Otra sugerencia, es que se podría realizar semanalmente competiciones deportivas después de aplicar las pruebas de evaluación física. Por ello, sería importante adoptar las siguientes modalidades de deporte como se muestra en la tabla 3.

Cada práctica de estos deportes sería ejecutada dentro del programa modular con el apoyo del oficial al menos una vez por semana. Además, es

importante ofrecer incentivos como alimentación adicional para lograra atraer a más militares.

Tabla 3

Deportes y lugar de entrenamiento

Deportes y lugar de competición (sugerencia)	
Gimnasio	Unidades
Pistas exteriores	Unidades
Campo de fútbol	Unidades
Natación	Unidades
Pistas de orientación	Unidades

Nota. Elaboración propia, (2023).

Ofrecer Test de Evaluación Física

Se sugiere ofrecer pruebas de evaluación física de los integrantes de cada unidad, sección militar del ejército, de esta forma se podría convertir en una nota. Estas calificaciones se deben registrar dentro de una base de datos con calificación individual de cada uno de los participantes. El objetivo es no perjudicar a los militares que tienen problemas físicos. Por ello, se podría estudiar la posibilidad de adaptar pruebas alternativas, con el apoyo del comando general del ejército.

Ofrecer becas para oficiales en colaboración con institutos especializados

Se podría ofrecer algunas becas en el programa estándar a los oficiales responsables de liderar unidades y secciones del ejército. Por temas de interés se podría integrar a institutos u organismos nacionales e internacionales de investigación especializada para la capacitación físico. La finalidad es asignar al personal la mejor preparación, es decir, el equilibrado del entrenamiento militar.

CONCLUSIONES

1. La revisión bibliográfica permitió conocer que el entrenamiento físico desarrolla competencias individuales en los líderes militares para que puedan lograr un buen desempeño en las misiones de combate. Además, se permite el desarrollo de habilidades cognitivas, particularmente en la metodología de entrenamiento, lo que permite al comandante tener una noción más precisa de las capacidades que posee al entrenar y preparar a sus unidades asignadas para afrontar el teatro de operaciones.
2. Los comandantes pueden actuar diligentemente en el área afectiva de sus subordinados, buscando establecer lazos de liderazgo con todos aquellos que están a sus órdenes para despertar factores motivacionales que los lleven a trabajar de manera eficiente, proactiva y en consonancia con las ideas y órdenes emitidas por él. En este contexto, la preparación física de los militares y las situaciones que ésta brinda son aliados importantes en el proceso de desarrollo del liderazgo de su fracción.
3. En el campo de las funciones realizadas por el investigador del presente estudio, se percibieron dificultades para desarrollar con amplitud el entrenamiento físico. Es evidente la necesidad que actualmente tienen las tropas de selva en cuanto al liderazgo de su entrenamiento. Es importante considerar la formulación de cambios en el sistema de entrenamiento relacionados a la conciencia situacional.
4. Así se concluye que para ejercer un liderazgo eficaz es fundamental tener una buena preparación física. Además, el líder debe ser un participante visible y activo en los programas de entrenamiento físico, ya que su ejemplo enfatizará la importancia de éste y lo destacará dentro de su unidad. Para ello se presenta una propuesta de mejora que pretende integrar un programa modular de entrenamiento físico militar para mejorar las competencias de liderazgo militar, enfocando la correcta ejecución de las actividades físicas para buscar un aprendizaje consciente y participativo a través del conocimiento permanente de las operaciones y acciones militares que permiten desarrollar habilidades de los militares.

RECOMENDACIONES

1. A los comandos del Ejército del Perú, se recomienda actualizar los programas de formación y calificación básica en paralelo a sus diversas misiones diarias. Se requiere la contratación de personal militar especializado y ofrecer una mejora en el Sistema de Adiestramiento dirigido a las brigadas ubicadas en el entorno de selva.
2. Se recomienda realizar futuras investigaciones en cuanto a la sistematización o aplicabilidad de nuevas técnicas de entrenamiento dentro de la fuerza terrestre, implementando en los cuadros de entrenamiento físico habilidades de velocidad, flexibilidad y habilidades técnicas, correr, saltar, nadar y superar obstáculos equipados.
3. Es importante incluir a todos los integrantes de las unidades militares al programa de entrenamiento para buscar el desarrollo de destrezas individuales; por ello, se recomienda que esta práctica sea constante, sugiriendo que se practique semanalmente y se mejore en la enseñanza de la técnica de estilo.
4. Se recomienda a los oficiales del Estado Mayor General del Ejército del Perú, buscar uniformidad de conocimientos y nivelación doctrinal. En ese sentido, se recomienda la propuesta de mejora presentada en este estudio para brindar a todas las unidades la introducción y enseñanza de los nuevos métodos de liderazgo militar y tener conocimientos básicos relacionados con las teorías, elementos de entrenamiento físico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arquiñigo, I., Gaspar, T. y Beteta, P. (2019). *Los estilos de liderazgo y su relación con el rendimiento laboral de los trabajadores de la Municipalidad de Pillco Marca* 2019. Repositorio Institucional UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5221>
- Cano, C. y Toulkeridis, T. (2019). "Propuesta de un nuevo modelo de planificación para el diseño de operaciones de apoyo a la seguridad integral del estado del ecuador-ámbito interno", *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa* Vol. IV, No. 4. https://www.researchgate.net/publication/330935031_PROPUESTA_DE_UN_NUEVO_MODELO_DE_PLANIFICACION_PARA_EL_DISENO_DE_OPERACIONES_DE_APOYO_A_LA_SEGURIDAD_INTEGRAL_DEL_ESTADO_DEL_ECUADOR-AMBITO_INTERNO
- Castón, E., Escobar, D., y Vera, M. (2018). *Análisis de los problemas físicos y fisiológicos en ambiente desértico y diseño de un programa de instrucción físico - militar para mejorar la aclimatación en misiones de combate en el desierto.* Biblioteca Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/89070>
- Delgado, J. (2018). *Entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB-2018.* <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35485>
- Díaz, A., Vergel, M., Londoño, A., Prada, D. y Figueroa, E. (2018). Formación en liderazgo militar en la Escuela Militar de Cadetes "General José María Córdova": Un reto de país. *Brújula Semilleros de Investigación*, 6(12), 8-15. <https://brujuladesemilleros.com/index.php/bs/article/view/74>
- Drummond, S. (2007). Aprendizaje, liderazgo y cambio rápido. *Revista de liderazgo religioso*, 6 (1), 130-121.

- García, R. y Orbe, M. (2020). *Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares. Maestría en Defensa y Seguridad*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/23278/T-ESPE044138.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutiérrez, C. (2022). *Competencias en el entrenamiento táctico conjunto del componente de Fuerzas Especiales San Ramón – Jauja 2021*. Escuela Superior de Guerra del Ejército. <http://repositorio.esge.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14141/58/TESIS%20MY%20GUTIERREZ%20AYALA%20CARLOS%2029%20DIC%2022.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Huaman Conza, T. (2019). *Influencia de Programa de Entrenamiento Físico Militar, en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la Fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancón-Lima, en el año 2018*. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11484>
- Kouzes, J. y Posner, B. (2012). *El desafío del liderazgo: cómo hacer que sucedan cosas extraordinarias*. Atlanta, GA: Better World Books.
- León, D. (2020). *Adaptabilidad en las operaciones militares modernas, requisito de liderazgo en las fuerzas especiales del ejército del Perú*. Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e7c7e1ef-c765-425e-850d-b8e53c6b38a6/content>
- Middleton, A (2018). *Primer hombre en Liderando desde el frente*. Londres: Harper Collins Publishers.
- Millán, G. (2019). *Elementos para la formación del liderazgo militar en Colombia*. Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/31954>

- Nieto, C., y Cárcamo, M. (2016). Entrenamiento y evaluación de la capacidad física militar. Revisión de la literatura. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (415), Pág.: 75–86. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i415.508>
- Sandoval., C. (2021). *Análisis de la influencia del proceso de gestión curricular del Batallón de instrucción, Entrenamiento y rentrenamiento No 2 "Sinforoso Mutis Consuegra", en el proceso de enseñanza aprendizaje del personal de soldados que se capacitan en esta unidad.* (Tesis de maestría). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia.
- Serrano, M. F. (2019). El liderazgo militar en los tiempos de la inteligencia artificial. *Visión Conjunta*, 11 (20): 20-27. Escuela Superior de Guerra Conjunta de las Fuerzas Armadas. <http://cefadigital.edu.ar/handle/1847939/1257>
- Solís, H. (2021). *El entrenamiento físico en el ejército del Perú y el perfil de competencias del oficial de infantería.* Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/35e82502-8f0e-479c-b6b3-781f6ad1ef75/content>
- Suárez, F. (2022). *Entrenamiento para el alto rendimiento en fuerzas y cuerpos de seguridad.* Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1379>
- Willink, J., y Babin, L. (2017). *Extreme ownership: How US Navy SEALs lead and win.* New York: St. Martin's Press.

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	HANCCO RANILLA RAÚL CHRISTIAN
1.02	Grado y Arma / Servicio	CAPITÁN INFANTERÍA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	123601600
1.05	DNI	44313443
1.06	Celular y/o RPM	950431670
1.07	Correo Electrónico	Chross2015@gmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	31 marzo 2007
2.02	Fecha_ egreso EMCH	31 diciembre 2010
2.04	Fecha de alta como Oficial	01enero2011
2.05	Años_ experiencia de Oficial	13 años
2.06	Idiomas	Español, básico de ingles

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2011	Bagua	6ta Brigada de Selva	Jefe Sección Inteligencia
3.02	2014	Urakuza	UMAR N°1	S-2 y jefe se sección
3.03	2017	Chorrillos	Escuela de Infantería	Curso Básico Infantería
3.04	2018	Bagua	Cia Comando	Jefe de Sección y Ejecutivo
3.05	2019	Chorrillos	Btn Cmdos N°61	Jefe de Sección

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

N°	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2017	Esc Inf	Diplomado	Gestión y Administración de Cía Infantería
4.02	2021	Esc Infantería	Diplomado	Gestión y Administración de Btn de Infantería
4.03	2021	Esc Intendencia	Diplomado	Gestión Administrativa
4.04				

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

N°	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01	X	X	X
5.02	X	X	X

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

N°	Año	Universidad y Período	Grado Académico (Maestro - Doctor)
6.01	X	X	X
6.02	X	X	X

7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

N°	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	X	X	X
7.02	X	X	X

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

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

FIRMA
POSTFIRMA


PAUL HANOCO RAMILLA