

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



**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES CON MENCION EN INGENIERIA**

**“Estrategias para el Manejo del Estrés en el Proceso de
Destrucción de Artefactos Explosivos en el COAR de
Pucallpa”**

**PRESENTADO POR EL BACHILLER:
MENDOZA VERGARA RUBEN ALBERTO**

0009-0002-9720-2073

LIMA – PERÚ

2024




13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza, ser el manantial de vida y darme lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor, para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis padres, por el apoyo incondicional, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante, por su amor, trabajo y sacrificio en la etapa de mi formación como Oficial del Ejército del Perú, el cual hicieron de mí una persona de bien, a mi familia y a mis hermanas, que fueron mi soporte fundamental el cual aprendí los aciertos y de momentos difíciles y a todos aquellos que ayudaron directamente o indirectamente a realizar este trabajo

Agradecimiento

Dios, gracias por tu amor y tu bondad, por ser quien me dio la fuerza, la voluntad y la esperanza de continuar ante las adversidades que se me han presentado dentro mi formación Militar.

Quiero agradecer a todos mis Instructores, ya que ellos me enseñaron valorar los estudios y a superarme cada día, también agradezco a mis padres porque ellos estuvieron en los días más difíciles de mi vida como Cadete de la Escuela Militar de Chorrillos.

La familia es el pilar de mayor importancia que podemos tener en nuestras vidas, la bendición de tener una pareja implica la responsabilidad, comprensión y el apoyo sostenible de nuestros hijos y el agradecimiento infinito.

A mis hermanas por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de formación profesional.

ÍNDICE

Dedicatoria	2
Agradecimiento.....	4
ÍNDICE.....	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
Resumen	9
Abstract	10
Introducción.....	11
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	15
1.5. Visión.....	15
1.6. Funciones del puesto que ocupó.....	15
CAPITULO II: MARCO TEORICO	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.1.1. Antecedentes Internacionales	18
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	20
2.2. Bases teóricas	23
2.2.1. Estrés	23
2.2.2. Estrés en entorno militar	23
2.2.3. Manejo de estrés	25
2.2.4. Aporte del Manejo del Estrés en el Contexto Militar.....	27
2.3. Términos básicos	28
CAPITULO III	30
DEARROLLO DEL TEMA.....	30
3.1. Campo de aplicación	30
3.2. Tipo de aplicación	30
3.3. Diagnostico	31
3.4. Propuesta de innovación.....	32
3.4.1. Objetivo de la propuesta	34
3.4.2. Descripción simple de la propuesta.....	35
CONCLUSIONES.....	41
RECOMENDACIÓN	43

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	45
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Encuesta Evaluación Pre-Implementación</i>	39
Tabla 2 <i>Encuesta de Evaluación de Capacitación</i>	39
Tabla 3 <i>Encuesta de Seguimiento</i>	40
Tabla 4 <i>Entrevista Final</i>	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Flujograma de la implementación del programa	36
Figura 2	Flujograma de Evaluación y Ajustes Continuos	38

Resumen

El propósito general del presente Trabajo de Suficiencia Profesional es optar por el título de Licenciado en Ciencias Militares, centrado en la implementación de estrategias innovadoras para el manejo del estrés en el proceso de destrucción de artefactos explosivos en el COAR de Pucallpa.

Movido por inquietudes tanto de carácter personal como de carácter profesional por mejorar las condiciones de trabajo del personal militar, el autor estudia cómo optimizar la gestión del estrés en un contexto de alto riesgo.

El trabajo propone la realización del "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" el cual busca entrenar a los miembros del COAR de Pucallpa para que desarrollen sus capacidades para afrontar el estrés de la desactivación de explosivos utilizando una perspectiva integral que considere la formación psicológica, la práctica del manejo del estrés y el soporte permanente.

El estudio espera que dicho programa incida en unos resultados que vayan desde una mejora sustancial en la resiliencia del personal, hasta unos niveles de estrés más bajos y una mayor eficacia en las operaciones. Su propuesta, por tanto, no solo intenta ofrecer herramientas de práctica para el manejo del estrés, sino también una manera de favorecer el trabajo, en un sentido de un entorno laboral más seguro y eficaz.

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

Abstract

The general purpose of this Professional Proficiency Project is to pursue a Bachelor's degree in Military Sciences, focusing on the implementation of innovative strategies for stress management in the explosive ordnance disposal process at the Pucallpa COAR (Army of the Army).

Driven by both personal and professional concerns to improve the working conditions of military personnel, the author studies how to optimize stress management in a high-risk context.

This project proposes the implementation of the "Resilience and Stress Management Program in Explosive Ordnance Disposal Operations," which seeks to train members of the Pucallpa COAR to develop their skills in coping with the stress of explosive ordnance disposal using a comprehensive perspective that considers psychological training, stress management practices, and ongoing support.

The study hopes that this program will lead to outcomes ranging from a substantial improvement in personnel resilience to lower stress levels and greater operational effectiveness. Their proposal, therefore, not only seeks to offer practical tools for stress management, but also a way to enhance work, in the sense of a safer and more effective work environment.

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

Introducción

La motivación personal del autor para la elaboración de este trabajo de Suficiencia Profesional (TSP) y el diseño del programa propuesto radica en el deseo de mejorar la capacidad de los miembros del COAR de Pucallpa para enfrentar el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos.

Experiencias tanto personales como profesionales han dado cuenta de que la gestión adecuada del estrés es un factor necesario para la seguridad y la eficacia en operaciones con riesgo. El interés en ello nace de una buena comprensión de los problemas que hallan los profesionales y la conciencia de las tesis eficaces que los mantengan sobre el bienestar y el rendimiento.

El primer capítulo, titulado "Información General", proporciona información detallada sobre el contexto en el que se realizó la investigación, la dependencia y unidad correspondiente del COAR de Pucallpa, el tipo de actividad desarrollada y el puesto y función que ocupaba el personal con el que se trabajó, describiendo e identificando la localización, el tiempo y la situación concreta en la que se encuadra la suficiencia profesional, de esta forma, se proporciona una visión más global del trabajo realizado.

El segundo capítulo, "Marco Teórico", establece, a lo largo de su contenido, las bases teóricas que permiten una comprensión del tema de la gestión del estrés; el capítulo recorre los antecedentes en el ámbito nacional e internacional, se define y delimita el significado de algunos de los términos relacionados con el estrés y se explicitaba el impacto que éste tiene en las organizaciones, y el objetivo de este capítulo es proporcionar la fundamentación teórica que podemos decir que es soporte del enfoque de la investigación y de la propuesta de intervención.

En el capítulo III, titulado "Desarrollo del tema", el lector puede constatar de forma concreta la aplicación del conocimiento trabajado a lo largo de la investigación. El capítulo también precisa el campo de aplicación del programa elaborado, el tipo de aplicación del programa que se tiene en cuenta, realiza un diagnóstico del problema y plantea una propuesta de innovación que necesita ser aplicada para el manejo del estrés en operaciones

relacionadas con la desactivación de explosivos. En este capítulo se estudia en profundidad todos estos aspectos: la puesta en práctica del programa, los materiales que se utilizarán, los instrumentos de investigación que se recurren (encuestas, entrevistas, etc.). Se señalan también los objetivos del programa y se apuntan resultados, contribuyendo a bucear con claridad cómo se espera mejorar la resiliencia y el bienestar de la tropa militar en el COAR (Centro de Operaciones de las Fuerzas Armadas de Pucallpa).

A lo largo de los capítulos siguientes, se llevará a cabo una descripción de lo que ha sido la implementación práctica del programa que se ha propuesto, junto con la metodología que se ha definido para su evaluación y ajuste permanente. Se trata, como decimos, de comprobar la efectividad del programa y de facilitar su adaptación a los miembros del personal, con lo cual queremos favorecer la actividad laboral y plantear un marco que facilite las situaciones de estrés, que puede verse potenciada al producirse la desactivación de explosivos.

CAPITULO I: INFORMACION GENERAL

1.1. Descripción de la Dependencia

El Comando de Asentamiento Rural (COAR) de Pucallpa, ubicado en la región de Callería, en Ucayali, es una unidad militar especializada en la seguridad y el control de áreas rurales en una región selvática con desafíos únicos. Esta dependencia es crucial en la lucha contra el narcotráfico y otras actividades ilícitas que afectan la estabilidad y seguridad de la región.

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

Durante el período de 2016 a 2020, el autor ocupó el cargo de Jefe de Sección Personal en el Comando de Asentamiento Rural (COAR) de Pucallpa, ubicado en la región de Callería, Ucayali. En esta posición, Mendoza Vergara desempeñó un papel crucial en la gestión y supervisión del personal militar y administrativo de la unidad.

Administración de Recursos Humanos:

En cuanto a la **gestión del personal**, coordinar con las áreas correspondientes la necesidad de personal para cumplir cada tarea, considerando la idoneidad del mismo, garantizando que la evolución del trabajo se eficiente.

Sobre la **evaluación del desempeño**, estas se realizan en forma permanente y continua en forma inopinada y programada con la finalidad de contar con los mejores colaboradores en el cumplimiento de las funciones asignadas.

Capacitación y Desarrollo:

Entrenamiento Especializado: se coordinó con las áreas correspondientes para tener capacitación interna y externa sobre las técnicas relacionadas con el desminado y el manejo de cargas explosivos para garantizar el conocimiento de la teoría y práctica para que estén preparados para abordar los desafíos en el cumplimiento del deber.

Programas de Capacitación: implementar programas de capacitación MECE con la intención de mejorar las habilidades de los miembros del equipo en diversas áreas dinámicas, como la seguridad operativa en condiciones de selva o el manejo del estrés.

Planificación y Coordinación de Operaciones:

Preparación de las Operaciones: Participó en la preparación de la operación de destrucción de explosivos y logró reunir los departamentos involucrados para garantizar la ejecución segura y adecuada de la operación conjunta.

Coordinación de Recursos: trabajó en la creación de todos los recursos necesarios y su administración para los días de operación con los proveedores y otras unidades.

Manejo del Estrés y Bienestar del Personal:

Estrategias de manejo del estrés: implementación y supervisión de las estrategias de manejo del estrés del personal, lo que puede ayudar a mantener la moral y la eficacia operativa a pesar de que su lugar de trabajo sea altamente estresante.

Apoyo psicológico: garantizar el acceso a los servicios necesarios y una práctica saludable para evitar el impacto negativo del estrés

Informes y Evaluaciones:

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

1.3. Lugar y fecha

Lugar: Comando de Asentamiento Rural (COAR) de Pucallpa, Callería-Ucayali, Perú.

Fecha: El periodo de desempeño en el puesto de Jefe de Sección Personal abarcó desde el 1 de enero de 2016 hasta el 31 de diciembre de 2020.

1.4. Misión

El Comando de Asentamiento Rural (COAR) de Pucallpa, ubicado en la región de Callería, Ucayali, tiene una misión estratégica orientada a garantizar la seguridad y estabilidad en las áreas rurales de su jurisdicción.

1.5. Visión

La visión del Comando de Asentamiento Rural (COAR) de Pucallpa es convertirse en un modelo de excelencia en la gestión de la seguridad y el desarrollo integral en áreas rurales de alta complejidad.

1.6. Funciones del puesto que ocupó

Funciones Principales:

- **Gestión de Recursos Humanos:**

Coordinación de Asignaciones: Se encargó de supervisar la asignación de tareas y la distribución de personal a partir de las necesidades del COAR. Aseguró la cobertura de operaciones de desminado y otras actividades críticas.

Evaluación del personal: Se realizaron evaluaciones del desempeño del personal con la finalidad de dar feedback y recomendaciones para la mejora; se realizaron planes de acción para subsanar las deficiencias y promover el desarrollo profesional.

- **Capacitación y Desarrollo:**

Programas de capacitación: se fijaron talleres de capacitación para el personal en desminado, seguridad en el trabajo con explosivos y en protocolos de seguridad de la operación. Se buscó tener un foco en la correcta manipulación del equipo. Esto tenía que ver con preparar al equipo para situaciones difíciles en la selva en lo que hace a eficacia y seguridad.

Entrenamiento de habilidades: la capacitación también se concentró en garantizar que las personas adquiriesen habilidades críticas, como la gestión del estrés y la gestión de situaciones estresantes. Lo que

contribuyó a mantener al personal al tope en optimismo y poder hacer frente a cualquier circunstancia.

- **Planificación y Coordinación de Operaciones:**

- **Preparación de las Operaciones:** Coordinó la logística y los medios necesarios para las operaciones.

- **Supervisión de Actividades:** Controló la ejecución de las operaciones, verificando el cumplimiento de los procedimientos establecidos y solucionando los problemas que podían aparecer durante las actividades en cuestión

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

- **Desarrollar e Implementar Estrategias para el Manejo del Estrés:** Desarrolló y puso en práctica estrategias de manejo del estrés, promoviendo un entorno de trabajo saludable. También elabora procedimientos de apoyo psicológico y actividades de mejora del bienestar del personal.

- **Fomento de la Moral:** Aseguró que el personal mantuviera una alta moral mediante programas de apoyo y actividades a favor de un entorno de trabajo de cooperación positiva.

- **Informes y Evaluaciones:**

- **Aplicación de Procedimientos:** Elaboró informes sobre la efectividad de la operación, las personas y cómo mejorar los procedimientos y la gestión operativa.

- **Ajuste de Procedimientos:** Estableció, evaluó y definió procedimientos operativos en función de la propia intervención y los informes de las operaciones de forma externa.

- **Interacción con la Comunidad Local:**

- **Coordinación con Actores Locales:** Facilitó la comunicación y la cooperación existente con la población local para lograr la cooperación

de la población en la ejecución de las operaciones de desminado y de otras actividades relacionadas con la misión del COAR.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Los autores Parra et al. (2024) "Alteraciones de la salud humana por artefactos explosivos improvisados", tenía como principal objetivo la utilización de la literatura científica disponible para conocer las lesiones y enfermedades que sufren los supervivientes de artefactos explosivos improvisados (AEI) y los factores individuales y colectivos que están relacionados con la protección o reducción de la salud en estos casos. Para dar cumplimiento a este objetivo, se llevó a cabo una revisión sistemática exploratoria de artículos y documentos publicados entre los años 2001 y 2021, en bases de datos como PubMed, SciELO, LILACS, JSTOR, OpenGrey y Google Scholar, aceptándose textos en inglés, español, francés y portugués. La revisión se completó con un total de 76 documentos que cumplían los criterios de inclusión establecidos para ello. Los resultados establecieron que existe una serie de lesiones ligadas al uso de los AEI, sin embargo, no mostrando un patrón claro, siendo la amputación bilateral de miembros inferiores la lesión que se repite como más frecuente. El estudio también indica que el personal militar dañado tiene una mayor capacidad de resiliencia y una mejor calidad de vida y recibe un tratamiento médico más oportuno y una mejor capacidad física funcional que el civil. También se confirmó que el apoyo social tiene un efecto positivo de importancia para la salud y el bienestar de los componentes dañados. En resumen; los AEI producen problemas físicos y psicosociales extensos que requieren un tratamiento, rehabilitación y reinserción integral y multidisciplinario. Los factores de protección y daño puestos de manifiesto están relacionados con mejores o peores resultados en salud, mostrando que existe una notable asimetría entre civiles y militares en cuanto a la recuperación y bienestar. Este estudio proporciona una comprensión relevante del impacto de los AEI sobre la salud de los supervivientes, una de las cuales es la de la importancia del enfoque multidisciplinario y de la ayuda social, para mejorar la protección y la rehabilitación.

Moreno y Urrego (2022) A partir del estudio titulado "Efectos de los artefactos explosivos sobre la salud auditiva de personas expuestas en conflictos

armados", encontramos que el principal propósito de este trabajo fue describir el conocimiento que se había generado a lo largo del tiempo sobre los efectos auditivos de los explosivos en todas las personas expuestas, derivadas de las explosiones de armas de guerra (ya sean convencionales o no convencionales), que hayan tenido lugar en los diferentes conflictos armados. Para todo ello se realizó una revisión sistemática exploratoria de la literatura científica a partir de la producción de las últimas dos décadas y cuyo periodo abarcó desde 1999 a 2019. Una búsqueda bibliográfica que tuvo lugar en diversas bases de datos y en las plataformas de investigación como pueden ser BIREME.BR, Oxford Académico, EBSCOHOST, PubMed y Google Académico, condujo a la recuperación de 1801 referencias, incluyendo las obras de investigación, los reportes científicos y los escaneos. De la misma forma, se seleccionaron 41 artículos que sí bien se consideraron para una revisión exhaustiva en el texto completo, se realizó al mismo tiempo una síntesis cualitativa, habida cuenta de la heterogeneidad de los estudios. A su vez, los resultados evidencian un importante incremento en el interés por investigar este tema a partir de países de habla inglesa implicados en conflictos internacionales. Por último, se identificaron e identificaron una serie de problemas auditivos a partir de la exposición a explosiones de armas de guerra, como la perforación de la membrana timpánica, la pérdida de la audición, el acúfeno, la otalgia, los mareos o vértigo, la otorrea, etc. También se identificaron patrones diferenciados entre poblaciones civiles y militares en cuanto a los tipos y la gravedad de las afectaciones auditivas. En conclusión, el sistema auditivo es el más afectado por la sobrepresión provocada por explosiones de artefactos utilizados en conflictos armados. Además de los problemas otológicos identificados, es crucial investigar la discapacidad resultante en los afectados y las repercusiones psicosociales asociadas a los síntomas auditivos persistentes. Este estudio contribuye significativamente al entendimiento de los efectos de las explosiones en la salud auditiva y subraya la necesidad de una mayor investigación sobre las secuelas a largo plazo y el impacto psicosocial de los daños auditivos.

Donoso (2021) en su trabajo titulado "Expectativas y realidades de las operaciones militares. Consecuencias psicológicas", tuvo el objetivo principal de llevar a cabo el análisis de la participación española en misiones militares en

el extranjero, especialmente en lo que se refiere a las misiones de paz y al ajuste de las expectativas frente a la realidad de tales misiones. Un tipo de metodología que se lleva cabo es una revisión de la literatura y estudios afines sobre el tema, donde se ponen de manifiesto los cambios de enfoques y demandas a los que dan lugar estas misiones, tanto para los soldados como para la sociedad. Los resultados apuntaron a que las misiones de paz han cambiado el tradicional planteamiento de las operaciones militares, causando que deban ajustarse las expectativas a la realidad de la misión. Las diferencias entre aquellas expectativas y la realidad se ha constatado que pueden dar lugar a problemas psicológicos en los participantes.

La contribución del estudio consiste en que, para reducir las consecuencias asociadas a estas diferencias, es importante aplicar las medidas pertinentes en las diferentes fases de la misión militar, muy en particular, un adecuado entrenamiento psicológico, un adecuado soporte familiar y social y liderazgo, comunicación y reducción del estigma asociado a los problemas psicológicos. El estudio da a conocer un marco para el tratamiento de expectativas y problemas psicológicos en el ámbito de las misiones internacionales, a partir de unas recomendaciones muy prácticas para la mejora del soporte y preparación de los soldados, de manera que se garantice una mayor eficacia y bienestar en las misiones de paz.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Ponce (2021) intituló su investigación como "El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú", el cual tuvo como fin general plantear la implementación de un programa integral de preparación psicológica, este último para para gestionar el estrés en el ejercicio de los militares del Ejército del Perú. El estudio sobre el estrés resulta importante, toda vez que el personal militar se da a la tarea de enfrentar situaciones estresantes, las cuales son propias del trabajo de este tipo. La metodología que impera en el estudio consiste en estudiar, trabajar y gestionar el estrés en el trabajo militar como un tipo de estrés que se ve sometido a las demandas comunes del trabajo, correspondientes a los turnos largos y a los largos días de trabajo, así como también a las exigencias del contexto militar, donde el peligro para la vida de los individuos y para la vida de los compañeros es un hecho continuado.

Los resultados apuntan a que el trabajo militar necesita ser gestionado y que esto no vale de poco, ya que las situaciones extremas y el riesgo continuo son aquellos elementos que necesitan ser especializados.

Para finalizar, el estudio muestra una necesidad bien definida, que es la de planificar y aplicar un programa de preparación psicológica que esté en función del tipo de estrés al que están sometidos los soldados y que recoja las condiciones normales de trabajo, así como las condiciones límite propias del trabajo militar y que ayude a incrementar el bienestar psicológico y la capacidad de manejo del estrés de los soldados.

La importancia del estudio reside en la propuesta de una serie de actuaciones de carácter programático y estructurado, frente al estrés en el trabajo militar, tomando en cuenta las especificidades propias de este contexto y dando herramientas prácticas para la gestión del estrés inherente a esta forma de trabajo.

Ramírez y Ascención (2024) en la investigación titulada "Estrés y Desempeño laboral en personal de una Instalación Militar de Lima Metropolitana en tiempos de Pandemia", tuvo el objetivo general de determinar la relación entre el estrés y el desempeño en el trabajo de 205 colaboradores de una instalación militar de Lima Metropolitana durante la época del COVID 19, utilizando una investigación de enfoque cuantitativo del tipo no experimental de diseño correlacional simple. Se aplicaron dos herramientas: la Escala de Estrés Laboral de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como la Escala de Desempeño Laboral de Koopman. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En el análisis de 196 militares, se utilizó el software Jamovi 2.4.11 para procesar los datos recopilados. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes tenía entre 25 y 39 años, estaban casados y provenían de la Escuela Militar de Chorrillos. Se encontró que el 82.65% de las personas mostraban un desempeño laboral medio. Aunque se estudiaron diversas dimensiones del desempeño, como las tareas y el entorno, se analizó el nivel de estrés laboral y los datos no señalaron ninguna correlación significativa entre estrés y desempeño laboral. Este estudio comprobó que, si bien el estrés laboral y el desempeño son variables a tener en cuenta, no se

establece relación directa significativa entre ambos en el contexto militar analizado. Esto pone de manifiesto la prestancia de cómo se relacionan estos factores en un contexto militar, especialmente durante crisis como la pandemia.

El valor del estudio radica en presentar nítidamente la situación actual, así como el informe sobre la necesidad de desarrollar una evaluación más exhaustiva de los diferentes tipos de variables que influyen sobre la relación entre el estrés y el desempeño laboral en el ámbito del ejército en general.

Chuquillanqui (2024) en su estudio "Inteligencia emocional y estrés laboral en oficiales de una instalación militar del VRAEM" tiene como objetivo general establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral. La investigación contaba con un enfoque cuantitativo empírico, estrategia asociativa con un diseño correlacional simple. Participaron 105 oficiales de una instalación militar del VRAEM, hombres y mujeres cuyas edades varían entre 25 y 50 años y proceden de distintas ciudades del Perú. Para seleccionarlos se hizo uso de un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos validados: la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS la cual fue validada en Perú por Suarez (2016), y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS), cuya adaptación para la población peruana fue realizada por Merino (2016).

Al analizar la información se pudo comprobar con un coeficiente de correlación negativo de moderado sentido entre la inteligencia emocional y el estrés laboral, lo que quiere decir que a medida que la inteligencia emocional se incrementa; el nivel del estrés laboral decrece. Para finalizar, se puede asegurar que la inteligencia emocional desempeña un papel importante para disminuir el estrés laboral en los oficiales militares. Lo cual da cuenta de que el desarrollo de habilidades emocionales puede ser un recurso efectivo para manejar el estrés en el trabajo militar. La contribución del estudio es de gran interés, ya que podría servir para implementar programas de inteligencia emocional en favor de una mejor calidad de vida y un buen trabajo laboral en los oficiales en condiciones exigentes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

El estrés es entendido como la respuesta física, emocional, mental etc. a demandas de situaciones que percibimos como amenazantes/frustrantes o desafiantes. Estas situaciones o demandas, conocidas como estresores, pueden ser muy diversas (presión del trabajo, conflictos interpersonales, problemas financieros, experiencias traumáticas) (Fernández et al., 2024).

Desde el enfoque psicológico, se interpreta el estrés como un desequilibrio entre las demandas de una situación y las capacidades que tenemos para hacer frente a esas mismas demandas (Alfonso et al., 2022). Desde el punto de vista fisiológico, el estrés provoca una serie de reacciones del organismo que van desde la liberación de las hormonas del estrés (cortisol, adrenalina...) para preparar al organismo para activarse para una posible respuesta de lucha o de huida (Betancourt, 2021).

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

El estrés podría ser una respuesta biológica normal y adaptativa que inicia ante desafíos y amenazas. No obstante, el estrés mal gestionado o el estrés muy duradero tiene consecuencias nocivas para la salud física y la salud mental, para la salud en términos generales, para el bienestar general, para la calidad de vida (Santillán, 2023).

2.2.2. Estrés en entorno militar

En el ámbito militar, el estrés puede ser especialmente intenso y

complicado, como sucede en las situaciones de gran carga emocional que conlleva la desactivación de explosivos. Teniendo en cuenta de hecho lo anterior, dicha actividad otorga otro sentido al estrés que viven los militares. Estrés que parece definirse de modo distinto y concreto, contribuyendo a una forma originaria, casi única, de las definiciones que tradicionalmente se han hecho sobre el estrés.

Presiones Operativas: Los militares deben hacer frente a situaciones de alta carga emocional, que incluyen la desactivación de explosivos. Este proceso exige una precisión extrema en la toma de decisiones en condiciones de riesgo notable. El alto coste de evitar un desastre potencialmente catastrófico produce un nivel extra de estrés.

Condiciones de Despliegue: La desactivación de explosivos, de hecho, es una responsabilidad que se lleva a cabo en condiciones de conflicto o de peligrosidad donde el riesgo de ser atacado o morir en un accidente es elevado. En este sentido, los entornos hostiles pueden amenazar no sólo a los militares, sino que producen otro grado de carga emocional asociado a su tra

Entrenamiento y Preparación: El proceso de entrenamiento para desactivar explosivos es muy complicado y demandante, ya que hay que aprender a operar una serie de elementos muy frágiles y seguir un conjunto de pasos muy difíciles, a veces bajo simulaciones de alto estrés al igual que con equipo para la ejecución de ejercicios estresantes (Betancourt, 2021). Por lo tanto, es un ejercicio que contribuye a generar estrés.

Riesgo y Seguridad: Existe un riesgo inmediato de muerte o lesión durante la desactivación de explosivos. La seguridad personal o la de los compañeros de trabajo puede generar estrés, ya que el cuidado relacionado con el equipo y la necesidad de verse a sí mismo puede aumentar aún más la presión. La probabilidad de un accidente es lo que eleva la presión aún más.

Presión de Desempeño: Los soldados cuya tarea es desactivar explosivos operan bajo una presión elevada para realizar su tarea con eficacia. El miedo a cometer uno de los errores que pueden tener consecuencias desafortunadas incrementa el estrés de la tarea, manteniendo la calma y la precisión es

fundamental, aunque no sea sencillo (Santillán, 2023).

Apoyo Social Familiar. La desactivación de explosivos frecuentemente se efectúa en condiciones de despliegue largo, lo que puede tener efectos negativos en el contacto con los familiares y con los amigos (Alfonso et al., 2022). La separación de los seres queridos y la carencia de una red cercana de apoyo puede potenciar los efectos del stress; esto es relevante, sobre todo en situaciones de gran tensión.

Impacto Psicológico/emocional: el stress que provoca la desactivación de explosivos puede tener efectos profundos en la salud mental de los militares. La ansiedad extrema, la continua presión y el riesgo del trauma pueden conducir a trastornos como un trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad mayor y depresión. Tener forma de poder afrontar el stress y tener acceso a recursos de apoyo psicológico es importante.

El stress en el ámbito militar, sobre todo para el desarrollo de actividades de alta presión como por ejemplo la desactivación de explosivos, presenta un conjunto de factores operacionales, ambientales y emocionales que crean una situación extremadamente difícil.

Para contrarrestar los efectos que tiene, hay que preparar estrategias de preparación psicológica, de apoyo continuado y de programas de bienestar y atención que puedan abordar los desafíos físicos y las consecuencias emocionales del stress en el ámbito militar.

2.2.3. Manejo de estrés

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

Estrategias de Manejo del Estrés

Preparación y Entrenamiento: La preparación es clave para el control del estrés ante situaciones de alta exigencia. El entrenamiento ha de contemplar ejercicios y simulaciones realistas que prepare a la persona para afrontar

situaciones estresantes (Alfonso et al., 2022).

El entrenamiento en el contexto militar involucra el manejo del estrés en la desactivación de explosivos y actividades relacionadas. (Betancourt, 2021).

Técnicas de relajación: las técnicas de relajación son útiles para el estrés, mediante la práctica de la meditación, la respiración y el yoga. Relajan el sistema nervioso del cuerpo e incrementan la capacidad de manejo del estrés permitiendo que el cuerpo tome estas situaciones con calma.

Gestión del tiempo: la gestión del tiempo es otra forma de controlar el estrés a través de la planificación y la organización para eliminar la prisa y el agobio. Si bien la planificación es una competencia crítica para el militar, a nivel de la organización, implica el desarrollo de procedimientos estándares junto con el tiempo asignado para cada trabajo (Fernández et al., 2024)

La importancia del apoyo social y familiar: tener una red de apoyo es clave para el manejo del estrés. Sentirse apoyado emocionalmente por amigos, familiares y colegas no solo puede ofrecer consuelo, también puede proporcionar una perspectiva valiosa. En contextos militares, es importante fomentar conexiones con otros miembros del equipo y asegurar que los soldados tengan acceso a recursos de apoyo emocional y psicológico.

El liderazgo y la comunicación: El liderazgo efectivo y la comunicación clara son parte de la forma de gestionar el estrés en el medio militar. Los líderes deben ser competentes para poder detectar señales de estrés de sus subordinados y ofrecer apoyo. La comunicación permite llegar a un acuerdo sobre las expectativas, y por tanto reducir la incertidumbre que les puede generar estrés.

El autocuidado: Un estilo de vida saludable incide en la forma de manejar el estrés, por un adecuado consumo de alimentos, ejercicio habitual y descanso suficiente. Esto, en el contexto militar, puede significar la implementación de programas de bienestar que ayuden a mantener una salud física y mental (Betancourt, 2021).

Terapia o Profesionales de la salud: La intervención de los expertos de la salud mental puede ser necesaria para manejar el estrés severo o crónico (Alca,

2023). La TCC y otras formas de apoyo psicológico pueden ayudar a los sujetos a desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar el estrés de manera efectiva.

Desarrollo de la Resiliencia: La formación de resiliencia es la base para el manejo del estrés. Resiliencia es la capacidad para adaptarse y recuperarse ante situaciones de estrés (Santillán, 2023). Los programas de entrenamiento en resiliencia facilitarán a la persona potenciar la capacidad para hacer frente a lo que se le pueda venir.

Establecimiento de Objetivos Realistas: Establecer metas claras y alcanzables puede ayudar a aligerar la presión y la ansiedad. En el área militar, los objetivos deben ser claros y alcanzables para que no resulte una sobrecarga para los/as individuos/as, para que no existan expectativas poco realistas (Londoño et al., 2020).

Reconocimiento y Recompensas: Reconocer y recompensar la consecución de objetivos podría resultar en incrementar la moral y reducir el estrés. En el ámbito militar, esto puede articularse en la celebración de éxitos and el reconocimiento de los esfuerzos y logros individuales y del grupo.

2.2.4. Aporte del Manejo del Estrés en el Contexto Militar

Con la finalidad de facilitar un rendimiento efectivo y un bienestar general de sus soldados, en el ámbito militar, el manejo del estrés tiene importancia. De una localidad específica que prueban para mantener y optimizar su rendimiento general, los soldados se ven obligados a poder realizar una práctica lotería en situaciones que presenten estrés lo que, a su vez, puede favorecer el bienestar emocional y mental de los soldados (Fernández et al., 2024).

Con el tipo de manejo del estrés adecuado, podemos evitar el estado de agotamiento, el riesgo de sufrir trastornos mentales (que incluyen la ansiedad relacionados con la supervivencia y el miedo a realizar ciertas operaciones), pero también el ambiente de trabajo ser más sano y productivo. Al final, un manejo del estrés adecuado y completo proporcionará mayor capacidad al

personal militar para poder desarrollar su trabajo y sólo enfrentarse a situaciones que tenga que realizar con rigor (Felizola, y Sibel, 2023).

2.3. Términos básicos

1. Estrés

El estrés es la respuesta del organismo a exigencias o desafíos que son percibidos como amenazantes o excesivos.

2. Estrés Agudo

El estrés agudo es una respuesta inmediata y de corta duración a una demanda o reto concreto.

3. Estrés Crónico

El estrés crónico es un tipo de estrés que dura un tiempo prolongado. El estrés crónico puede ser originado en situaciones duraderas y reiterativas, tales como: problemas laborales persistentes; conflictos interpersonales; problemas de salud.

4. Estrés Laboral

El estrés laboral es el estrés que se presenta en el ambiente laboral frente a exigencias o presiones relacionadas con el trabajo.

5. Estrés Postraumático

El estrés postraumático o Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es un trastorno mental que puede surgir tras la experiencia o el testigo de una situación traumática.

6. Resiliencia. La resiliencia es esa facultad que presenta un individuo para poder hacer frente a situaciones estresantes y/o adversas, utilizando para ello determinadas habilidades o estrategias que son útiles para abordar y superar situaciones desafiantes.

7. Coping. El coping o afrontamiento hace referencia a los esfuerzos o estrategias que una persona puede emplear para poder afrontar o manejar el estrés.

8. Estrés positivo. Conocido como eustrés, que es el término preferido que describe el estrés positivo. Por supuesto, hay situaciones que asustan y te muestran lo que debería asustarte y lo que no. Aún puede sentirse amenazado cuando, desde abajo, todo el sistema está preparado para responder a sus preguntas y mejorar cada vez más a medida que pasan las lecciones.

9. Estrés negativo (distres). El estrés negativo o distres es una forma de estrés que tiene consecuencias adversas sobre la salud y/o el bienestar.

10. Burnout (síndrome del agotamiento profesional). El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional o mental provocado por un estrés laboral crónico.

CAPITULO III:

DEARROLLO DEL TEMA

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

3.1. Campo de aplicación

El Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos se implementará en el Comando de Asentamiento Rural COAR en Pucallpa. Este programa se diseñará en el contexto de las operaciones de desactivación de artefactos explosivos y se dirigirá a los oficiales y al personal especializado que participa en tales actividades. Este es un entorno desafiante y de alta presión, porque tales situaciones son extremadamente peligrosas.

Los niveles de personal que estarán sujetos a la cobertura por parte de esta área son todas las operaciones antes indicadas y abarcan lo siguiente:

Equipos de Desactivación de Explosivos. Los equipos de eliminación que están implicados indirectamente en la eliminación de artefactos explosivos especialmente devastadores a situaciones extremas que involucran a gestión adecuada de tales niveles de estrés.

Unidades de Apoyo; estos son equipos de coordinación y soporte que, aunque no están activados en el campo, brindan asistencia logística, estrategia y táctica en las operaciones. Tercero, personal administrativo y de apoyo. Personal administrativo y de trabajo de campo, que, aunque no realice operaciones de campo, aún está involucrado en la planificación y gestión.

3.2. Tipo de aplicación

El programa en cuestión tendrá un enfoque combinado de capacitación teórica y práctica, apoyo psicológico a nivel individual y de grupo y mecanismos de evaluación y ajuste. Esta integración permitirá mejorar los niveles de resiliencia y estrés.

3.3. Diagnostico

Con el fin de desarrollar el Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos en el COAR de Pucallpa, se debe acompañar de un diagnóstico inicial responsable de revelar el lugar actual de la gestión del estrés en la unidad. Este paso garantiza, de un lado, hacer hincapié en las áreas críticas y, por otro lado, ser capaz de adaptar el programa a las necesidades específicas del personal del COAR. El diagnóstico comienza con la evaluación primaria del estrés, que se llevará a cabo enfocando encuestas estandarizadas, entrevistas centradas y grupos focales. Estas metodologías ayudarán a descubrir los niveles actuales y la fuente de la tensión que experimentan los miembros ejecutantes de la unidad mientras realizan operaciones de DES, En paralelo, el diagnóstico incluirá la inspección de condiciones operativas específicas donde ocurre la tarea, ya que permite revelar los otros factores que contribuyen al desarrollo del estrés, y, por lo tanto, darse cuenta de las interacciones óptimas de la intervención.

Revisión de Protocolos Actuales: La revisión de los protocolos y los procedimientos ya existentes en lo referente al manejo del estrés y la salud mental en el COAR se analizará. Se identificarán las prácticas actuales y se detectarán las brechas relativas a las necesidades del personal y los recursos a disposición de los mismos. Asimismo, se realizará un balance respecto de si los mecanismos existentes son efectivos o si pueden generarse áreas de mejora.

Evaluación de Recursos y Apoyo Psicológico: Actualmente, si hay suficientes recursos y apoyo psicológico para los miembros del COAR, se debe evaluar. Esto incluye una revisión en profundidad de los servicios de salud mental, programas de apoyo psicológico y la presencia de consejeros y terapeutas. Se debe determinar si estos recursos existentes son suficientes para fines particulares o si se requieren servicios adicionales.

Análisis de Capacidades y Necesidades de Capacitación: Se llevará a cabo un análisis detenido de las capacidades y la capacitación necesaria del personal para abordar específicamente los problemas de estrés y resiliencia. Un aspecto particular de esta evaluación será determinar habilidades duraderas ya implementadas en comparación con áreas que necesitan ser desarrolladas

para afrontar los fuertes requisitos psicológicos de las operaciones.

Recopilación de Datos Históricos: También se examinará el historial de incidentes anteriores relacionados con el estrés, que incluirá bajas por motivos de salud mental, incidentes críticos que ocurrieron durante las operaciones y evaluaciones anteriores del bienestar del personal. En general, esta información proporcionará una perspectiva adicional sobre la magnitud y el dolor de la carga de estrés en la unidad.

Propuesta de innovación

En ese sentido, con el fin de afrontar adecuadamente el estrés asociado con la desactivación de artefactos explosivos mencionado en el COAR de Pucallpa, se sugiere implantar el "**Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos**". Como objetivo primordial, se pretende fomentar el mayor bienestar psicológico del militar y consolidar su rendimiento operativo.

Diseño del Programa:

El programa estará compuesto por varias componentes clave:

- **Entrenamiento en Resiliencia:** Se incorporará un módulo de capacitación enfocado en desarrollar habilidades y técnicas de resiliencia psicológica. Este módulo incluirá talleres prácticos y simulaciones diseñadas para fortalecer la capacidad del personal para enfrentar y manejar situaciones de alta presión y estrés. El entrenamiento abarcará técnicas de regulación emocional, manejo de la ansiedad y estrategias efectivas para afrontar desafíos, promoviendo así un equilibrio emocional ante el estrés laboral.
- **Evaluación y Monitoreo del Estrés:** Se implementarán herramientas para la evaluación continua del estrés, como cuestionarios periódicos y entrevistas estructuradas. Estas evaluaciones permitirán identificar en tiempo real los niveles de estrés del personal, facilitando la adaptación oportuna de las intervenciones según las necesidades específicas. Además, se medirán indicadores de bienestar para valorar el impacto y

la efectividad de las acciones llevadas a cabo en el programa.

- **Apoyo Psicológico y Consejería:** Se contará con un equipo de profesionales en salud mental integrado al COAR, quienes brindarán apoyo psicológico permanente. Estos especialistas estarán disponibles para ofrecer asesoría tanto individual como grupal, durante el horario de trabajo, permitiendo que el personal reciba soporte ante cualquier conflicto o dificultad personal que pueda afectar su desempeño. De esta forma, se busca promover un ambiente laboral saludable y fortalecer el bienestar integral de los integrantes.
- **Programas de Manejo del Estrés:** Además de las técnicas de reducción del estrés y relajación antes mencionadas, también se llevarán a cabo sesiones regulares de manejo del estrés y relajación, que incluyen meditación, respiración profunda y entrenamiento en atención plena. Estos también se ofrecen con la esperanza de ayudar a los soldados a reducir el estrés de operar bajo estas condiciones.
- **Simulaciones y Entrenamientos Adaptativos:** Se llevarían a cabo simulaciones de situaciones estresantes que involucrarán la neutralización de bombas en un intento de establecer escenarios realistas a través de los cuales los entrenamientos se llevarían a cabo para equipar al personal con la mentalidad correcta para manejar estos desafíos de manera efectiva. Los entrenamientos vendrán diseñados para mejorar la capacidad de respuesta y la toma de decisiones bajo presión.

Implementación del Programa:

- **Fase Piloto:** Para probar la efectividad de las estrategias y hacer los ajustes necesarios antes de que el programa se despliegue para todos los miembros de COAR, se realizará una fase piloto del programa con miembros selectos de COAR. La fase piloto permitirá recopilar la retroalimentación y hacer las mejoras en base a la experiencia del personal.
- **Capacitación del Personal:** A todos los involucrados en el programa,

incluidos los líderes y los equipos de apoyo psicológico, se les impartirá formación inicial y continua. La capacitación garantizará que los miembros comprendan los fundamentos del programa, los objetivos y las técnicas, y puedan ponerlos eficientemente en práctica.

- **Acoplamiento a los Procedimientos Operativos:** Acoplamiento a los procedimientos de operación existentes: las aplicaciones irán acoplada a los procedimientos de operación existentes en las instalaciones de la COAR de manera que la forma de aplicar el mismo programa sea clara, sencilla y sin problemas. Se elaborarán algunos protocolos, que aclaren y orienten a los empleadores sobre el momento y forma de responder a situaciones extremas. Así mismo, se emparejarán todas las demás facetas de las actividades del programa a medida que se incorporan al ritmo cotidiano de las instalaciones.
- **Monitorización y Ajustes:** Un programa de resultados se monitorizará periódicamente de forma que se mida el beneficio de los trabajadores en bienestar y resultados operacionales. La información recopilada se someterá a ajustes manteniendo la ejecución del programa.
- **Monitoreo de Resultados:** Un programa de evaluación continua se realizará para evaluar el impacto del programa en el bienestar del personal y en el desempeño operativo. La información recopilada se respaldará con ajustes y revisiones continuas.

3.3.1. **Retroalimentación y Mejora:** En última instancia, se solicitará constantemente la retroalimentación del personal para identificar áreas que requieren mejoras y adaptar el programa a sus necesidades cambiantes, así como revisiones regulares para garantizar que el programa siga siendo actual y eficaz.

3.3.2. **Objetivo de la propuesta**

Operaciones de Desactivación de Explosivos tiene, como objetivo principal, el de mejorar la capacidad de los miembros del COAR de Pucallpa para gestionar y afrontar el estrés resultante de la naturaleza técnica y sensible de las operaciones de desactivación de explosivos y artefactos explosivos. Este

programa no solo quiere generar un incremento en el bienestar psicológico y emocional del personal, sino que también se quiere incentivar la capacidad para rendir y la capacidad resiliente de forma que puedan actuar con más eficiencia y seguridad en situaciones de máxima presión.

De esta forma, se apoya la creación de un ambiente laboral más saludable donde los operadores no solo tengan las habilidades técnicas necesarias, sino que también cuenten con soporte emocional y psicológico para recuperarse de las exigencias y retos que originan su trabajo y fortalecer, por lo tanto, su desarrollo tanto profesional como personal.

3.3.3. Descripción simple de la propuesta

Implementación del Programa

Objetivo de la Implementación: Objetivos de la Implementación: Planificar y llevar a cabo el Programa de Resiliencia y Gestión del Estrés en las Operaciones de Desactivación de Explosivos a realizar en el COAR de Pucallpa, para fortalecimiento de la capacidad del personal para hacer frente al estrés inherente a estas misiones, promover la resiliencia frente a situaciones de alta presión y mejorar su bienestar psicológico y emocional, contribuyendo así al desempeño óptimo y seguro cumpliendo con sus funciones.

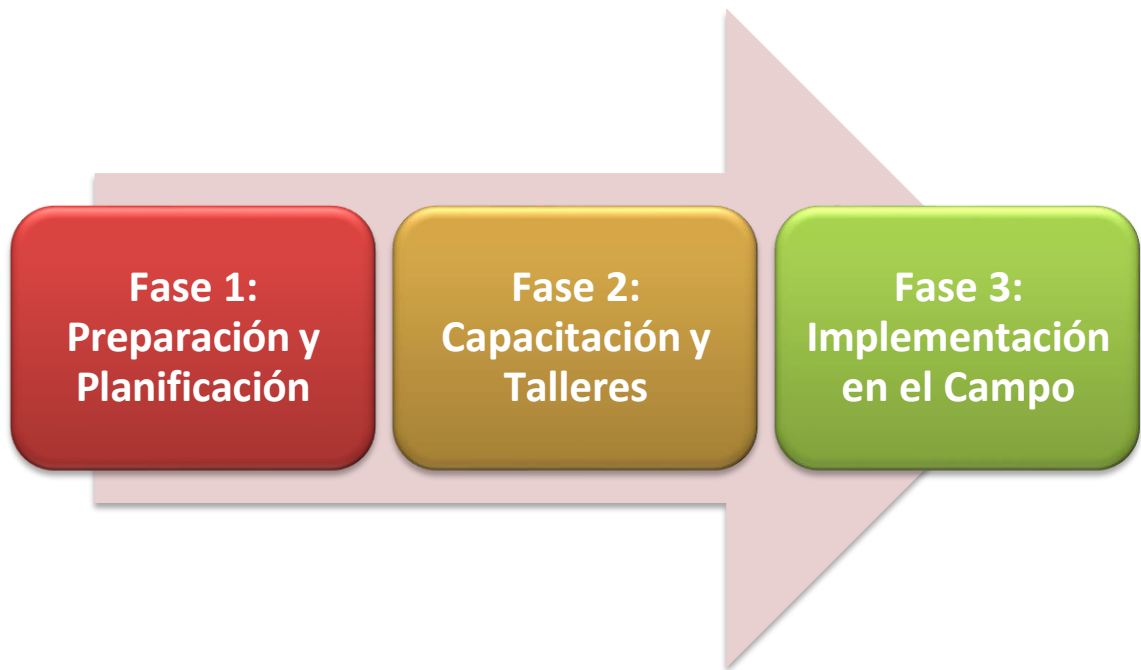


Figura 1
Flujo de la implementación del programa

Fase 1: Preparación y Planificación

Objetivo: Construir un cimiento estable para el programa, garantizar todos los abastecimientos y la logística requerida.

Documentos del programa, capacitación en manuales, equipos tecnológicos para la formación en línea, espacios para los talleres físicos.

- **Instrumentos de Investigación:**
 1. **Encuestas Pre-Implementación:** Evaluar el nivel actual de estrés y resiliencia en el personal.
 2. **Entrevistas Iniciales:** Realizadas con líderes del COAR para adaptar el programa a las necesidades específicas.

Fase 2: Capacitación y Talleres

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

- **Instrumentos de Investigación:**

1. **Encuestas de Evaluación de Capacitación:** Medir la comprensión y la receptividad hacia las estrategias enseñadas.
2. **Sesiones de Retroalimentación:** Entrevistas o grupos focales para ajustar el contenido del programa según el feedback.

Fase 3: Implementación en el Campo

- **Objetivo:** Aplicar las técnicas aprendidas en situaciones reales de desactivación de explosivos.
- **Materiales y Recursos:** Apoyo continuo por parte de psicólogos y facilitadores, además de recursos de apoyo emocional.
- **Instrumentos de Investigación:**
 1. **Observación Directa:** Evaluar la aplicación de las técnicas durante las operaciones.
 2. **Encuestas de Seguimiento:** Medir el impacto del programa en el manejo del estrés y el desempeño en las misiones.

Evaluación y Ajustes Continuos

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

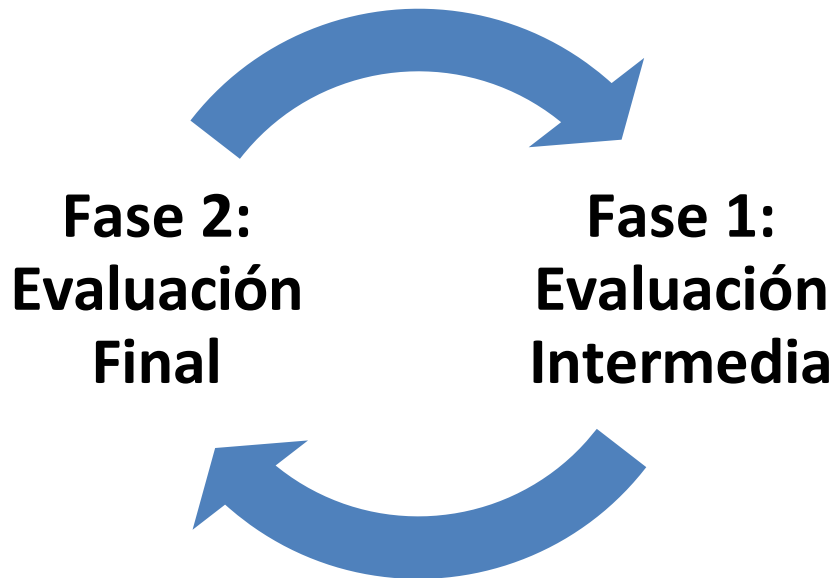


Figura 2
Flujograma de Evaluación y Ajustes Continuos

Fase 1: Evaluación Intermedia

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

Fase 2: Evaluación Final

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

- **Instrumentos de Investigación:**

1. **Encuestas Post-Implementación:** Medir los cambios en el nivel de estrés y resiliencia del personal tras la implementación completa del programa.
2. **Entrevistas de Evaluación Final:** Con participantes y líderes para obtener una visión detallada sobre la efectividad del programa.
3. **Revisión de Desempeño:** Analizar indicadores de desempeño operativo y bienestar para ajustar las estrategias del programa.

Cuestionarios e Instrumentos de Investigación

Tabla 1

Encuesta Evaluación Pre-Implementación

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

Tabla 2

Encuesta de Evaluación de Capacitación

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

Tabla 3
Encuesta de Seguimiento

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

Tabla 4
Entrevista Final

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

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

CONCLUSIONES

La elaboración de este trabajo de suficiencia profesional responde a una necesidad inherente a la obtención del título de Licenciado en Ciencias Militares. Se aspira de forma principal al diseño de una propuesta que sea efectiva para el manejo del estrés en el contexto específico del manejo de la desactivación de artefactos explosivos del COAR de Pucallpa. Tal propuesta nace del reconocimiento del propio estrés en situaciones extremas enfrentadas por las y los militares, especialmente cuando se refiere a situaciones que suponen un alto grado de precisión y manejo de riesgos, tales como son las operativas de desactivación de explosivos.

El objetivo final o principal del trabajo de suficiencia profesional es el diseño y propuesta de estrategias eficaces de manejo del estrés para el caso de la destrucción de artefactos explosivos, circunstancias que traen consigo las situaciones psicológicas y emocionales a enfrentar en estas operaciones llevadas a cabo por las y los integrantes del COAR de Pucallpa, las cuales se desarrollan bajo condiciones de elevada tensión y riesgo. Cada una de las propuestas también están enfocadas en mejorar la capacidad del personal para manejar el estrés y fomentar la resiliencia como mecanismo para el desarrollo del óptimo desempeño en contextos de exigencia.

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

La propuesta denominada "Programa de Resiliencia y Estrategias de Control del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" busca ofrecer un conjunto de recursos, sistemas y estrategias que permitan ayudar al personal del COAR de Pucallpa en la gestión de la situación de control y manejo del estrés que todo el personal del COAR de Pucallpa tiene que afrontar en la situación de desactivar artefactos explosivos. Esta propuesta se compromete a generar resiliencia individual y resiliencia colectiva, y tiene la intención de aumentar la eficacia a la hora de realizar desactivaciones de artefactos explosivos, y reducir el impacto negativo que el estrés produce sobre la eficacia y el bienestar general de las personas del COAR de Pucallpa.

El programa debería generar algunos resultados positivos en este sentido:

1. Reducción del Estrés: Disminución significativa en los niveles de estrés reportados por el personal durante las operaciones de desactivación de explosivos.
2. Mejora en la Resiliencia: Incremento en la capacidad de los miembros del COAR para adaptarse y recuperarse de las situaciones estresantes, mejorando su estabilidad emocional y mental.
3. Optimización del Desempeño: Mejora en el desempeño operativo y en la toma de decisiones bajo presión, al aplicar estrategias efectivas para manejar el estrés.
4. Bienestar General: Promoción de un ambiente de trabajo más saludable y positivo, con un enfoque en el apoyo psicológico y emocional continuo.

Este tipo de programa no sólo busca optimizar capacidad que tiene el personal para afrontar el estrés en la desactivación de explosivos también tener a su alcance la posibilidad de contribuir al desarrollo de un entorno laboral resiliente y eficaz en el COAR de Pucallpa.

RECOMENDACIÓN

- **Desarrollo de Capacidades Continuas:** Se sugiere la implementación de un programa de formación continua en cuanto al manejo del estrés y la resiliencia para todo el personal del COAR de Pucallpa. Este programa ha de incluir talleres de forma regular, cursos y ejercicios prácticos en el que el grupo de personas tendrá la oportunidad de ir desarrollando y mantener habilidades eficaces para el manejo del estrés y el contacto con situaciones adaptativas, es decir, para ir experimentando situaciones que requieran el desarrollo de la resiliencia y la adaptabilidad en las situaciones exigentes de sujeto.
- **Integración del Programa en la Rutina Militar:** La aplicación de la estrategia del "Programa de Resiliencia y Manejo del Estrés en Operaciones de Desactivación de Explosivos" debería formalizarse en las prácticas y en la rutina del COAR, se recomienda que dicha programación entra dentro de la formación tanto básica como avanzada del personal de tal manera que todos los integrantes estén familiarizados con las estrategias y técnicas propuestas.
- **Evaluación Periódica del Programa:** Con el fin de asegurarse de mantener una efectividad continua del programa, resulta recomendable realizar evaluaciones periódicas que puedan medir el impacto que haya tenido el programa, con relación con la forma en que se haya podido reducir el estrés y la forma en que se haya podido mejorar el desempeño. Para que esto sea posible, hay que incluir encuestas de retroalimentación, entrevistas con los participantes del programa, así como el análisis de datos operacionales, cuyos resultados han de emplearse para que sean posibles los reajustes y las mejoras continuas del propio programa.
- **Fomento del Apoyo Social y Familiar:** Se sugiere promover y fortalecer el apoyo social y familiar para los miembros del COAR. La integración de apoyo psicológico y emocional tanto dentro como fuera del entorno

laboral puede tener un impacto positivo significativo en la resiliencia del personal. Programas de apoyo para familiares y actividades de integración social pueden complementar las estrategias de manejo del estrés.

- **Implementación de Recursos Adicionales:** Se recomienda la utilización de recursos adicionales, como tecnologías de monitoreo del estrés y herramientas digitales, que puedan ofrecer apoyo adicional y seguimiento en tiempo real del bienestar de los miembros del COAR. La incorporación de aplicaciones móviles para la gestión del estrés y plataformas de apoyo en línea puede ser una adición valiosa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alca Villanueva, F. P. (2023). La motivación y su influencia en el estrés del personal de una institución militar de Tarapoto. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/126687>
- Alfonso Martín, C. J., Manosalva Amaya, J. V., Rincón Ramírez, F. G., & Rodríguez Delgado, L. C. (2022). Protocolo de atención psicosocial ante el trastorno de estrés postraumático en militares con cargo de Suboficial del Ejército del Batallón Séptima Brigada en Villavicencio Meta. <https://repository.ucc.edu.co/items/fb1eb7fa-23f6-44c9-b9b9-7d2936d7ffc2>
- Betancourt Bernal, Y. P. (2021). Factores de riesgo psicosocial y el nivel de estrés del personal militar de oficiales, suboficiales y soldados que laboran en la zona 6 de reclutamiento, distrito militar 38, Ejército Nacional en la ciudad de Ibagué, Tolima. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4209>
- Chuquillanqui Ariza, M. A. (2024) Inteligencia emocional y estrés laboral en oficiales de una instalación militar del VRAEM. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/673597>
- Donoso-Rodríguez, D. (2021). Expectativas y realidades de las operaciones militares. Consecuencias psicológicas. *Sanidad militar*, 77(4), 223-228. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712021000400223&script=sci_arttext&lng=en
- Felizola, R., & Sibel, S. (2023). Nivel de ansiedad y estrés postraumático en activos y retirados de las Fuerzas Militares pertenecientes al Batallón La Popa. https://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/7675/3/2022_SayderRomero.pdf
- Fernández-Duarte, C. A., Flores-Pedroso, M. D., Gonzales-Calle, S., García-Carrillo, J. A., & Urazan-Chinchilla, J. C. (2024). Operaciones militares, despliegues de tropa y alteraciones en salud mental: una revisión de la literatura. *Brújula Semilleros de Investigación*, 12(23), 48-73.

<https://brujuladesemilleros.com/index.php/bs/article/view/159>

- Londoño, C., Moreno, J., Ortiz, E., Rozo, M., & Santacoloma, A. (2020). Afrontamiento positivo del estrés en militares y policías en periodos críticos de salud pública. *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia*, 37-49. <https://www.academia.edu/download/63844220/Psicologia-contextos-COVID-1920200706-13936-17tt08m.pdf#page=37>
- Moreno-Martínez, D. M., & Urrego-Mendoza, Z. C. (2022). Efectos de los artefactos explosivos sobre la salud auditiva de personas expuestas en conflictos armados. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 191-212. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100191&script=sci_arttext
- Parra-Castañeda, A. L., Orjuela-Candela, L. A., Corba, J. C. D., Arévalo, N. M., & Urrego-Mendoza, Z. C. (2024). Alteraciones de la salud humana por artefactos explosivos improvisados. Revisión sistemática exploratoria. *Medicina UPB*, 43(1), 22-46. <https://www.redalyc.org/journal/1590/159076510007/159076510007.pdf>
- Ponce Jauregui, H. H. (2021). *El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú* (Doctoral dissertation, Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi). <https://repositorio.escolamilitar.edu.pe/handle/EMCH/887>
- Ramírez Morales, A. F., & Ascención Anamaria, L. (2024) Estrés y Desempeño laboral en personal de una Instalación Militar de Lima Metropolitana en tiempos de Pandemia. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/673529/Ram%c3%adrez_MA.pdf?sequence=15&isAllowed=y
- Santillán Marchan, R. R. (2023). Afrontamiento al estrés y resentimiento en el personal militar de tropa de los cuarteles de Tacna, año 2021. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20500.12969/2970>

ANEXOS

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI



“Alma Mater del Ejército del Perú”

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

1. DATOS PERSONALES:

1.01	Apellidos y Nombres	MENDOZA VERGARA RUBEN ALBERTO
1.02	Grado y Arma / Servicio	MAYOR DE INGENIERÍA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	120072000
1.05	DNI	23276711
1.06	Celular y/o RPM	920614111
1.07	Correo Electrónico	sagitarioasdm@hotmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	1 DE AGOSTO DE 1995
2.02	Fecha_ egreso EMCH	1 DE ENERO DEL 2000
2.04	Fecha de alta como Oficial	1 DE ENERO DEL 2000
2.05	Años_ experiencia de Oficial	22 AÑOS
2.06	Idiomas	QUECHUA - INGLES

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

N.º	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2001-2002	LA MERCED	BING CONST N.3	COMANDANTE DE SECCION
3.02	2003	HUANCAYO	BTN SERV N.31	COMANDANTE DE COMPAÑÍA

3.03	2004	CONCEPCIÓN	BTN SERV N.21	COMANDANTE DE SECCION
3.04	2005	IQUITOS	CIA DESMIN N.115	COMANDANTE DE SECCION
3.05	2006-2007	IQUITOS	BING C/S N. 5	COMANDANTE DE COMPAÑÍA
3.06	2008-2009	SAN BORJA - LIMA	FOVIME	JEFE DE SECCION ADMINISTRATIVA
3.07	2010	PICHARI	CIA DESMIN N.115	EJECUTIVO
3.08	2011	CANAYRE	BCT N.42	COMANDANTE DE COMPAÑÍA
3.09	2012	CARAZ	BING C/M N.32	COMANDANTE DE COMPAÑÍA
3.10	2013-2015	HUACHOCOLPA -PAMPAS	BCT N.43	COMANDANTE DE COMPAÑÍA
3.11	2016-2020	CALLERIA-UCAYALI	CEM COAR	JEFE DE SECCION PERSONAL
3.12	2021	SAN BORJA	CINGE	OFICIAL DE ESTADO MAYOR

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2000	ESCUELA DE INGENIERIA	CURSO COMPLEMENTARIO PARA SUBTENIENTES DE ING.	CERTIFICADO
4.02	2004	ESCUELA DE INGENIERIA	CURSO BASICO PARA TENIENTES	CERTIFICADO
4.03	2011	ESCUELA DE INGENIERIA	CURSO AVANZADO PARA CAPITANES	CERTIFICADO
4.04	2014	ESCUELA DE DESMINADO HUMANITARIO	CURSO BASICO DE DESMINADO	CERTIFICADO
4.05	2018	ESCUELA DE DESMINADO HUMANITARIO	CURSO XI DE DESTRUCCION DE ARTEFACTOS EXPLOSIVOS	CERTIFICADO
4.06	2020	ESCUELA DE INTENDENCIA	CURSO DE SISTEMA NACIONAL DE PLANAMIENTO ESTRATEGICO	CERTIFICADO
4.07	2020	ESCUELA DE INTENDENCIA	CURSO DE SISTEMA NACIONAL DE PRESUPUESTO	CERTIFICADO

4.08	2021	ESCUELA SUPERIOR DE GUERRA DEL EJERCITO	VIII DIPLOMADA EN GESTION DEL RIESGO DEL DESASTRE Y ADAPTACION AL CAMBIO CLIMATICO	DIPLOMA
4.09	2021	PROGRAMA DE ESPECIALIZACION ORGANIZADO POR EL INSTITUTO PERUANO DE ESTUDIOS TECNOLOGICOS, IPET, ESCUELA POSTGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO	RESIDENTADO OBRAS CIVILES	DIPLOMA

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			
7.02			

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

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

POSTFIRMA

FIRMA _____