

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



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

**ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL
PARACAIDISMO MILITAR**

PRESENTADO POR EL BACHILLER:

Colina Martínez Yamir

009-003-1047-3258

LIMA – PERÚ

2025

YAMIR COLINA MARTINEZ

TTE INF COLINA MARTINEZ YAMIR TRABAJO SUFICIENCIA (3).docx

 Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::12350:445240235

Fecha de entrega

2 abr 2025, 6:19 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

2 abr 2025, 6:23 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TTE INF COLINA MARTINEZ YAMIR TRABAJO SUFICIENCIA (3).docx

Tamaño de archivo

1.2 MB

41 Páginas

10.048 Palabras

56.876 Caracteres




9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 1%  Publications
- 5%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DEDICATORIA

A mis padres, por haber estado a mi lado en cada paso en mi carrera. Gracias por acompañarme en los momentos difíciles y por alentarme a seguir adelante. Este logro es el reflejo de su amor y dedicación, y siempre les estaré agradecido por creer en mí en cada paso de este camino. Sin ustedes, todo esto no habría sido posible. A mi dios de los ejércitos por darme esa fortaleza y temple de ser un buen oficial gracias.

AGRADECIMIENTO

Quiero iniciar dirigiendo unas palabras de agradecimiento a la Escuela militar de chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", quien me ha dado la oportunidad de conocer, explorar e incrementar mis conocimientos, competencias y herramientas para volverme el mejor profesional posible en mi ramo. Siempre teniendo como único rival a vencer una versión previa de mí.

Asimismo, quisiera expresar mi gratitud a todas las personas que contribuyeron con el desarrollo de mi investigación. Agradezco a todos los que me ayudaron a recopilar datos y a aquellos que dedicaron su tiempo a revisar mi trabajo. Los comentarios de mejora, las sugerencias de bibliografía.

También aquí quiero mencionar a mis compañeros, cuyas aventuras estarán en mi mente para siempre.

Por último, quiero recordar cuando años después lea este trabajo, que fui capaz de trabajar de manera activa para lograr mis sueños."

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE	4
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO I: INFORMACION GENERAL	8
1.1. Descripción de la Dependencia.....	8
1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto)	8
1.3. Lugar y fecha	8
1.4. Misión.....	8
1.5. Visión.....	8
1.6. Funciones del puesto que ocupó	8
CAPITULO II: MARCO TEORICO	10
2.1. Antecedentes	10
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	10
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	12
2.2. Bases teóricas.....	15
2.2.1. Estrés militar	15
2.2.2. Paracaidismo militar.....	18
2.3. Términos básicos	21
CAPITULO III:	23
DESARROLLO DEL TEMA	23
3.1. Campo de aplicación	23
3.2. Tipo de aplicación.....	23
3.3. Diagnostico.....	23
3.4. Propuesta de innovación	24
3.4.1. Objetivo de la propuesta.....	25
3.4.2. Descripción de la propuesta	25
CONCLUSIONES	29
RECOMENDACIÓN	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS.....	34

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional tiene como finalidad la obtención del título profesional, Licenciado en Ciencias Militares, a través de la presentación de la experiencia adquirida en relación a la capacitación del personal militar, con una determinada proyección del manejo del estrés en las operaciones de paracaidismo. En virtud de que se ha observado que existe una carencia en la labor de manejo del estrés en los paracaidistas, se ha dado cabida al Taller de Estrategias Prácticas para el Manejo del Estrés en Operaciones de Paracaidismo Militar, cuyo objetivo es potenciar al personal con herramientas que permitan gestionar el nivel de estrés antes del salto, durante el salto, y luego del salto; circunstancia que coadyuvará en los resultados para disminuir riesgos operacionales y mejorar el desempeño en las misiones complejas. Este trabajo ha sido dividido en tres capítulos; en el primero, se presenta una visión general de la institución donde se ha desarrollado y presentado la actividad profesional, mencionando todos los aspectos de la naturaleza y funciones desempeñadas, la misión, la visión y las responsabilidades existentes. En el segundo capítulo se analiza el marco teórico, los antecedentes nacionales e internacionales en cuanto al estrés en el contexto militar y el paracaidismo, se presentan las bases teóricas que sustentan esta propuesta. Finalmente, en el tercer capítulo, se presenta el diagnóstico realizado en el Cuartel BCT N°43 Pampas, a partir de pruebas de estrés aplicadas por un especialista en psicología, se presenta la propuesta de innovación y se compone por cuatro fases, orientadas a preparar a los paracaidistas psicológicamente en el manejo del estrés a partir de técnicas de relajación, simulaciones y estrategias de afrontamiento efectivas. La realización del taller implica como objetivo que los paracaidistas logren aumentar su capacidad para afrontar el estrés en situaciones críticas, incrementando su rendimiento, así como la resiliencia y la seguridad en la ejecución de las operaciones. Para concluir se afirma que la preparación psicológica es necesaria para el éxito de las misiones de paracaidismo militar, además de recomendar la inclusión de la gestión del estrés en programas de formación continuos de la instrucción militar.

Palabras clave: estrés militar, paracaidismo, resiliencia, *rendimiento*.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de suficiencia profesional cumple con los parámetros normativos establecidos para la obtención del título de Licenciado en Ciencias Militares, sumado a la experiencia adquirida concretamente por el perfil militar en la elaboración de estrategias de manejo del estrés en el desarrollo de saltos en paracaídas de carácter militar. A la vista del hecho que las Fuerzas Armadas han detectado que existen elementos que deben ser mejorados en la relación entre el paracaidista y el control del estrés en situaciones de alto riesgo es que se reitera el interés por una explotación sistemática de las estrategias de mejora del rendimiento del personal y de salud en la relación entre el estrés y operaciones críticas. Se articula a partir de la experiencia del autor como instructor en la Escuela Técnica del Ejército (ETE), en Lima una forma de hacer prácticas realistas en la instrucción del personal aplicando técnicas de control del estrés y técnicas de apropiación psicológica durante el desarrollo de la preparación para operaciones de alto riesgo.

El objetivo de este trabajo consiste en elaborar, aplicar y desarrollar el Taller de Estrategias de conducción y control en el manejo del estrés en ejercicios de Saltos en Paracaídas Militar, que combina herramientas de gestión del estrés con un objetivo de mejora del rendimiento operativo y control de la ansiedad para situaciones de alta y máxima exigencia, de carácter teórico-práctico en que el personal está cumplido para regular sus emociones antes, durante y después del salto. Para su desarrollo, se establece una intervención con un especialista en paracaidismo militar, con una labor asentada en la propia enseñanza del paracaidismo militar, así como una psicóloga especializada la Dra Kimberly Espinoza en el área de la salud pública, con un doctorado en el ámbito de la psicología y que realiza evaluaciones específicas de los niveles de estrés del personal.

El trabajo se divide en tres capítulos: Capítulo I: Información general En el presente capítulo se describe explícitamente la dependencia donde se ejecutó la actividad profesional, se indican las funciones que se llevaron a cabo, el lugar y el tiempo de ejecución. Se comentan de igual manera la misión, la visión y las responsabilidades que conlleva la función, es decir, se pone en contexto el

ámbito de aplicación del taller. Capítulo II: Marco teórico Se realiza en este capítulo un análisis de antecedentes a nivel nacional e internacional, revisando los estudios que ya se han realizado del estrés militar y en cuanto al paracaidismo en operaciones de alto riesgo, se sentarán las bases teóricas que permitirán delimitar el fenómeno del estrés que se produce en la función militar y su efecto en el rendimiento, así como se definirá qué variables se designan como estrés militar y como paracaidismo militar, que son los ejes conductores de la propuesta de innovación.

En el tercer capítulo, el campo de aplicación del taller, la metodología utilizada y el diagnóstico efectuado en el Cuartel BCT N°43 Pampas se contemplan mediante la aplicación de pruebas de estrés, las cuales se realizan bajo la supervisión de la psicóloga especialista. Para luego, llegar a la propuesta innovadora, donde se definen los objetivos, las metas y la descripción de la misma estructurada en cuatro fases en las que se describe el desarrollo, materiales y cierre de cada fase. La importancia de este trabajo radica en el enfoque del taller para abordar la preparación psicológica de la gente militar que realiza operaciones de paracaidismo, lo que ayuda al incrementar el rendimiento y, a la vez, disminuir los riesgos que el estrés puede generar en el ámbito operativo. En esta línea, la propuesta de elevar la preparación psicológica podría llevar a incrementar la efectividad en la finalización de las misiones sin descuidar la integridad física y emocional de los paracaidistas, quienes deben llegar a contar con las herramientas necesarias para afrontar situaciones de exigencia dentro del cumplimiento de sus responsabilidades.

CAPITULO I: INFORMACION GENERAL

1.1. Descripción de la Dependencia

Av. Centenario, Pampas 09161, Perú

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

En el año 2023, el autor se integra como Jefe de Patrullas en el Cuartel BCT N°43 Pampas, llevando a cabo un proceso de planificación, coordinación y ejecución de operaciones de paracaidismo militar, durante el cual mandó a un grupo de soldados en contextos de alta exigencia para cumplir las metas operativas y asegurar a los hombres bajo su mando. Fue en esta etapa cuando se dio cuenta de una pobreza notable en el manejo del estrés en operaciones de paracaidismo, lo que le generó una gran inquietud por conocer y desarrollar estrategias que le permitieran mejorar el rendimiento y aumentar la resiliencia de los paracaidistas en situaciones límites. Esta vivencia puso al descubierto no solo la necesidad de sistematizar el estrés operacional, sino que además le animó a redactar este trabajo con la intención de presentar herramientas prácticas para mejorar el rendimiento y la salud psicológica del personal militar en situaciones límite.

1.3. Lugar y fecha

Av. Centenario, Pampas 09161, Perú- 2023

1.4. Misión

Prestar servicios de calidad a la comunidad de Pampas, favoreciendo el desarrollo social y económico de sus habitantes, la promoción de la educación, la cultura y la seguridad, a través de la colaboración activa con los ciudadanos y las organizaciones que representan a esta comunidad.

1.5. Visión

Ser un referente en el impulso de la comunidad de Pampas, generando un entorno seguro y próspero en el que todos los ciudadanos tengan acceso a las máximas oportunidades de desarrollo y bienestar social.

1.6. Funciones del puesto que ocupó

Durante su trabajo como Jefe de Patrulla en el cuartel BCT N°43 Pampas

el autor cumplió con las siguientes funciones:

Planificación y coordinación de operaciones: Organizar y supervisar la logística de actividades relacionadas con el paracaidismo militar, cumpliendo con la consecución de los objetivos operativos, así como con los estándares de seguridad.

Liderazgo de personal: Dirigir y motivar a un grupo de soldados en funciones operativas, fomentando trabajo en equipo e incorporando disciplina en situaciones de alto estrés.

Control de situaciones críticas: Gestionar y resolver imediateces que surgieran durante el transcurso de operaciones de paracaidismo militar, asegurando la seguridad del personal, así como el éxito de la misión.

Evaluación del desempeño: Supervisar el funcionamiento del personal de patrulla y evaluar el rendimiento de cada miembro, detectando áreas de mejora y fortaleciendo capacidades individuales y de equipo.

De detección de deficiencias: Detectar problemas en el personal durante las operaciones, permitiendo plantear implementación de estrategias que permitan la mejora resiliente y el propio rendimiento en condiciones extremas.

Cumplimiento de protocolos: Asegurar que se realizaran todas las operaciones de la manera indicada bajo protocolos y normativas militares, manteniendo, por tanto, altos estándares de eficiencia y seguridad.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Herrera (2020) en su estudio titulado “*Variabilidad de frecuencia cardíaca, estrés y resiliencia en personal militar en función a su nivel de experiencia*”, tuvo como propósito analizar las diferencias existentes en lo que respecta a la variabilidad de la frecuencia cardíaca, los niveles de estrés y la resiliencia; lo cual se llevó a cabo con militares novatos y veteranos del Ejército Nacional de Colombia de acuerdo a su nivel de experiencia. La metodología aplicada tuvo un enfoque cuantitativo y un alcance de tipo analítico-correlacional, levantando información mediante encuestas y herramientas de medición, tal como el pulsómetro, sobre una población de militares pertenecientes a los batallones de Barranquilla y Malambo, en el departamento del Atlántico, que posteriormente permitieron comparar las respuestas fisiológicas y psicológicas de los veteranos y novatos. Entre los resultados que se pudieron observar, se encontraba la mayor resiliencia de los novatos respecto a los veteranos. Sin embargo, se pudo notar que los novatos presentaban niveles de estrés iguales o superiores a los veteranos. En lo que respecta a la percepción de estrés, los hallazgos tales como el estrés manifestado en su recorrido no mostraron diferencias entre ambos colectivos. La conclusión del estudio deja en evidencia las diferencias en la respuesta al estrés y la resiliencia en los militares dependiendo de su nivel de experiencia. Este trabajo proporciona evidencia científica relevante para la suficiencia profesional, ya que permite reafirmar la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés en el contexto militar. Los hallazgos sobre las diferencias en resiliencia y estrés entre los militares novatos y veteranos hacen que sea necesario desarrollar programas de formación y de capacitación acordes a las necesidades específicas de estos colectivos. Además, el trabajo de investigación también pone un foco importante en la revisión y el seguimiento de las respuestas fisiológicas (como la frecuencia cardíaca) y las psicológicas (como el estrés percibido y la resiliencia), en aras de la salud mental y el máximo rendimiento de las operaciones de los militares en entornos de riesgo como los saltos de paracaídas.

Villota (2023) en su estudio titulado *“Sistematización de experiencias de actividades recreativas para disminuir el estrés laboral en el personal policía”*. Tuvo como objetivo general sistematizar los conocimientos y experiencias alcanzados en el desarrollo de actividades recreativas con la finalidad de disminuir el estrés laboral en los servidores policiales. En este sentido, la investigación implementada propuso contribuir a generar un proceso de mejora de la salud y seguridad en el trabajo de los/as integrantes de las unidades policiales, fomentar hábitos saludables y mejorar las capacidades blandas, duras, comunicativas, cognitivas, socioemocionales y psicomotrices. La metodología utilizada reúne enfoques cuantitativos y cualitativos, métodos inductivos y deductivos para recopilar información genuina y de calidad sobre los efectos de las actividades recreativas en la salud y el bienestar en los/las servidores/as policiales. Los resultados fueron claros, las actividades recreativas aportaron un efecto positivo en los/las servidores/as policiales, se observó un cambio en sus habilidades comunicativas, cognitivas y socioemocionales; se reveló un cambio en su bienestar físico y emocional, además de constatarse un cambio en el ambiente laboral, puesto que se alcanzó un grado de cohesión entre los/las integrantes de las unidades policíacas, todos/as ellos/as redujeron considerablemente los niveles de estrés. Esta conclusión del estudio evidenció que las actividades recreativas son una estrategia adecuada para disminuir el estrés laboral y mejorar el estado de salud y bienestar de los/as servidores/as policiales, a la vez que permite abordar trabajos de alta exigencia con trabajos más sanos y productivos. La investigación sustenta la suficiencia profesional al mostrar y evidenciar que las actividades recreativas contribuyen al proceso de disminución del estrés y mejorar el bienestar general en ambientes de alta exigencia laboral, como es el caso del ámbito militar; las mejoras en las habilidades blandas, blandas, cognitivas y socioemocionales ofrecen conocimiento al Cuartel BCT N°43 Pampas para el manejo del estrés en las operaciones de paracaidismo.

La tesis del autor Muñoz (2020) se centra en un elemento fundamental del paracaidismo militar, la capacidad que tiene el personal de combate para estar operativos en el momento de completar el salto paracaidista. La actividad del salto paracaidista se compone de un instante crítico, ya que para el material paracaidista debe encontrarse ya en situación de combate en el momento de

completar el paracaidista. La investigación se sustentó en el establecimiento de una metodología en la que participaron 37 sujetos, realizando dos mediciones entre ellos, una medición en el estado de relajación (en el momento anterior al salto) y otra medición en el estado de tensión de tránsito (momento del salto), analizando las siguientes variables: pulsaciones, niveles de estrés y ansiedad, funciones ejecutivas, etc. Los resultados obtenidos evidencian que en la actividad del salto son muy superiores los niveles de frecuencia cardíaca, los niveles de estrés y la ansiedad, junto con mejoras en las funciones ejecutivas; se identifican cuáles son los factores que modulan la respuesta psicofisiológica, siendo este un estilo entendido y sedentario, un número de saltos, el tiempo entre saltos y los años de servicio a las Fuerzas Armadas; de los resultados obtenidos la investigación concluye en la necesidad de implementar con la vista puesta en mejorar la eficacia operativa, orientaciones relacionadas con las tareas orientadas a la mejora del estilo de vida saludable, ajustar los tiempos entre los saltos, aumentar el número de saltos y entrenamientos de alta intensidad (HIIT - entrenamiento interválico de alta intensidad). La información científica obtenida en esta investigación relacionada con los factores que influyen en el estrés y en las respuestas psicofisiológicas adquiridas en actividades de salto paracaidista es muy adecuadamente introducida en el Cuartel BCT N°43 Pampas, estableciendo la necesidad de implementar tareas como los entrenamientos especializados y deportivos, entrenamientos de condiciones físicas y cambios de estilo de vida.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Charalla (2024), a partir de su trabajo de suficiencia profesional titulado "Liderazgo Efectivo para Operaciones de Paracaidismo", tuvo como finalidad el diseño de un taller de liderazgo orientado a mejorar las competencias de los cadetes de una unidad militar en el caso de situaciones o tareas complejas o con alta presión que, en este caso, eran las operaciones de paracaidismo. Como solución a la problemática planteada, se presentó el diseño de un taller de liderazgo orientado a la inclusión de programas de entrenamiento específicos para el seguimiento técnico del líder, técnicas de coaching, protocolos de comunicación efectiva y programas de entrenamiento en resiliencia. Se pronosticó que, a partir de la aplicación de todos estos

instrumentos en los cadetes, se podría demostrar la relación entre la aplicación de estos y la mejora de las competencias de liderazgo de los cadetes. Como resultado de la realización del taller de liderazgo se obtuvo que los resultados fueron altamente efectivos, ya que la mayoría de los cadetes lograron aplicar las técnicas y los métodos presentados, mostrando una mejora en las competencias de liderazgo de los cadetes. Los aspectos que mostraron unas mejoras más perceptivas fueron la capacidad para la toma de decisiones rápidas y eficaces, la gestión del estrés y las habilidades comunicativas durante las simulaciones de operaciones de paracaidismo. Se generaron unas evidencias sobre la mejora de los cadetes en sus capacidades de toma de decisiones, del estrés y la comunicación que fue clara y oportuna en situaciones críticas, lo que pone de manifiesto una mejora del nivel de preparación de los futuros cabos, líderes y soldados. La conclusión del estudio señala que los programas especializados en liderazgo en condiciones de alta complejidad, como son las operaciones de paracaidismo, no solo beneficiarán la mejora de las competencias de los cadetes, sino que facilitarán la mejora personal y profesional de los cadetes, el incremento de la seguridad y eficacia de las operaciones desde el punto de vista de un determinado liderazgo.

Rojas y Uribe (2023) en su estudio titulado "*Regulación emocional y estrés laboral en personal militar de una entidad castrense de Lambayeque, 2021*", tuvo como objetivo general examinar la relación entre la regulación emocional y el estrés laboral experimentado por el personal militar. Asimismo, se indagó cómo afectaban estas variables en el bienestar psicológico y la profundidad del rendimiento laboral de los soldados, en especial, en la 7ª Brigada de Infantería (7ª BRIG INF). Se adoptó una metodología de carácter cuantitativo, caracterizada como no experimental, transversal-correlacional. Se trabajó con una muestra no probabilística de 274 personas de uno y otro sexo, con 220 encuestas virtuales y 54 encuestas presenciales. En la obtención de datos se recurrieron a la aplicación de dos instrumentos validados: la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) y la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS. Los resultados exhiben una relación significativa y positiva entre la regulación emocional y el estrés laboral, siendo $r=0.359$ y $p<0.01$. La relación establece que la varianza compartida es del 12.8% ($r=0.128$), lo que implica que las dificultades en la regulación emocional están relacionadas a niveles altos

del estrés del tipo laboral observado en el personal militar. Finalmente, resulta relevante indicar que la regulación emocional y el estrés laboral representan variables interrelacionadas que afectan los mecanismos de ajuste psicológico dentro del entorno militar. En consecuencia, esta investigación aporta una fuerte evidencia científica sobre la relación entre la regulación emocional y el estrés laboral en el personal militar, teniendo en cuenta la importancia de esta relación en el Cuartel BCT N°43 Pampas. Asimismo, los resultados contribuyen con el soporte teórico de establecer programas de entrenamiento orientados a la regulación emocional y el manejo del estrés con particular énfasis en actividades de alto riesgo como el paracaidismo, porque estos programas podrían ayudar a incrementar la resiliencia en el contexto del personal y el bienestar psicológico del mismo y, por ende, optimizar su rendimiento ante acciones críticas.

Huanay et al. (2022), en su estudio titulado "*Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del ejército peruano*", investigaron la relación entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados de la 31ª Brigada de Infantería durante su despliegue en el VRAEM en el año 2018. El objetivo principal del estudio fue comprender cómo los soldados utilizan sus recursos individuales para manejar el estrés asociado a la formación y al servicio militar, considerando la resiliencia como un elemento clave en el proceso de adaptación. El estudio adoptó un enfoque metodológico descriptivo, no experimental y correlacional, con una muestra de 137 soldados. Para la recolección de datos, se utilizaron dos herramientas principales: la Escala de Resiliencia y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés de Carver (1989), adaptado por Salazar en 1993. Los resultados revelaron que el 41.91% de los soldados emplea un estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, mientras que el 59.56% presenta niveles adecuados de resiliencia. Además, se encontró una correlación significativa y positiva entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas (Chi cuadrado o prueba exacta de Fisher: $0.000 < 0.050$). Por otro lado, no se observó una correlación significativa entre la resiliencia y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción (Chi cuadrado o prueba exacta de Fisher: $0.14 < 0.050$), lo que sugiere que estas variables son independientes. En

conclusión, el estudio demuestra que existe una asociación entre la resiliencia y el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, indicando que los soldados con mayores niveles de resiliencia tienden a manejar el estrés de manera más efectiva durante las operaciones. Estos hallazgos resaltan la importancia de desarrollar programas de entrenamiento que fortalezcan la resiliencia y promuevan estilos de afrontamiento centrados en la solución de problemas. Asimismo, sugieren que operaciones de alto riesgo, como el paracaidismo militar, requieren un entrenamiento específico que prepare al personal para enfrentar situaciones críticas de manera eficiente y adaptativa. Este estudio aporta evidencia valiosa para el presente trabajo, ya que refuerza la necesidad de implementar estrategias que mejoren la resiliencia y las habilidades de afrontamiento en entornos militares de alta exigencia, como las operaciones de paracaidismo. Los resultados subrayan la relevancia de diseñar intervenciones que no solo fortalezcan la capacidad de los soldados para resolver problemas bajo presión, sino que también fomenten su adaptabilidad y bienestar psicológico en situaciones extremas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés militar

El estrés militar es un fenómeno complejo que emerge en la respuesta a las exigencias físicas, emocionales y por lo que se vive en el ámbito militar (Cortes y Zapata, 2022), el estrés en este caso tan extremo no solo se entiende como un hecho ineludible, sino que también se manifiesta como un componente especialmente relevante de la capacidad de llevar a cabo estas misiones ya que pueden afectar la salud mental de los militares, y también su rendimiento operativo de cara a llevar a cabo las misiones bajo condiciones extremas

El término estrés militar se entiende como la respuesta de carácter físico y psicológico que muestra el organismo humano cuando se ve sometido a situaciones de riesgo extremo, así como a situaciones con niveles de presión muy altos, propio del contexto militar. Se caracteriza este estrés particular por las elevadas exigencias físicas y mentales que se encuentran dentro de los requerimientos que soporta todo el personal militar cuando realiza operaciones de combate, entrenamientos exigentes y/o misiones que implican riesgo

extremo en el cuerpo, y donde resulta altamente importante la capacidad de control emocional y el nivel óptimo de rendimiento. La manifestación del estrés militar puede ser diversa desde una respuesta aguda, temporal o estrés operativo, hasta un estado crónico debilitante que se entenderá como el conocido trastorno de estrés postraumático. El control terapéutico del estrés militar es, por tanto, un factor esencial para asegurar la eficacia de las operaciones militares y promover el bienestar del cuerpo de militares (Navas, 2023).

Las fuentes de estrés en el entorno militar son diversas y están íntimamente ligadas a las particularidades del servicio. Entre estas fuentes, las operaciones de combate ocupan un lugar destacado, ya que la exposición a situaciones críticas y el enfrentamiento en zonas de conflicto generan un elevado nivel de estrés debido a la constante amenaza a la vida. Asimismo, el riguroso entrenamiento, especialmente en unidades de élite como los paracaidistas y las fuerzas especiales, conlleva considerables exigencias tanto físicas como mentales.

Otro factor que contribuye al estrés emocional es la distancia de los seres queridos, causada por largas jornadas laborales y despliegues prolongados. Las condiciones climáticas adversas, la falta de sueño y la fatiga, sumadas a la exposición a ambientes hostiles, aumentan considerablemente la carga de estrés que soporta el personal militar (Cortes y Zapata, 2022). Además, la presión por un rendimiento óptimo, derivada de la necesidad de alcanzar objetivos operativos y mantener altos estándares de disciplina, así como la obligación de tomar decisiones rápidas, intensifica aún más la carga emocional que enfrentan los soldados (Betancourt, 2021).

El estrés vinculado a la actividad militar tiene repercusiones significativas en la salud física, mental y emocional de los soldados, así como en su desempeño en las operaciones. En el ámbito físico, pueden registrarse aumentos en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, acompañados de tensiones musculares, fatiga crónica y trastornos digestivos, como úlceras o el síndrome del intestino irritable. Estos efectos se traducen en un debilitamiento del sistema inmunológico, lo que hace a los individuos más susceptibles a diversas enfermedades.

Desde la perspectiva psicológica, el estrés asociado a la guerra se ve susceptible de causar ansiedad y depresión, así como también irritabilidad y fuertes cambios de humor. Los soldados tienen problemas para concentrarse y tomar decisiones, sufren alteraciones del sueño (como insomnio o pesadillas) y, en los casos graves, pueden presentar síndromes de estrés postraumático (Navas, 2023). En lo que respecta al rendimiento operativo, el estrés militar puede dar lugar a una disminución de la capacidad de toma de decisiones adecuadas y certeras, provocar errores en misiones que pone en peligro a los soldados, alterar la cohesión y el trabajo en equipo, y dar lugar a una pérdida de la motivación y el compromiso con sus responsabilidades (Cortes y Zapata, 2022).

El estrés militar tiene distintas clasificaciones que dependen de su duración e intensidad. Por un lado, el estrés operativo es una reacción rápidamente instaurada y de corta duración ante situaciones específicas, por ejemplo, el combate o las misiones de alto riesgo, y puede tener un cierto grado de efecto positivo cuando está en cantidades moderadas, puesto que incrementa la alerta y mejora el rendimiento. Pero cuando esta respuesta se extiende por un tiempo más largo (por ejemplo, en las misiones prolongadas o las operaciones con alta presión), el estrés se clasifica como estrés crónico, que afecta a la salud y el rendimiento y también puede dar lugar a trastornos físicos y psicológicos (Betancourt, 2021) por otro lado, el estrés postraumático es un tipo de trastorno que tiene lugar después de experimentar o presenciar situaciones traumáticas (incluyendo las pugnas belicosas y la violencia extrema) y se manifiesta mediante síntomas como los recuerdos intrusivos, la hipervigilancia, la evitación de situaciones que se asocian con el hecho traumático y alteraciones emocionales.

El control del estrés en las operaciones militares es una clave fundamental para garantizar el bienestar y la eficiencia operativa de las tropas. Briefing of stress management, entrenamiento en resiliencia, uniendo programas destinados a preparar el potencial para la adaptación y la recuperación ante situaciones adversas, la aplicación de escritos de mentalización, visualización y fortalecimiento emocional (Cortes y Zapata, 2022). También son recomendadas técnicas de relajación, ejercicios de respiración, meditación, mindfulness, así

como yoga o relajación y relajación muscular progresiva para disminuir la ansiedad y mejorar el control emocional. La actividad física también es un medio fundamental, porque colaborar, sobre todo en los entrenamientos de alta intensidad, contribuye a disminuir los niveles de estrés y mejorar la forma física, siendo actividades como correr y nadar o el entrenamiento funcional destacadas.

Pero además el acceso al soporte psicológico es fundamental, por ello programas de terapia individual y de grupos son clave para tratar problemas emocionales. También son recomendadas la capacitación en habilidades blandas que ayudan a disminuir el estrés, mejorando la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y el liderazgo que pasan a englobar incluso talleres de manejo del tiempo o la logística. Las pausas activas y la recreación son un soporte muy importante para la disminución de la fatiga y la mejoría del entorno laboral, pues la realización de actividades recreativas tales como deportes, juegos o eventos culturales ayudan a liberar la presión. Finalmente, el entrenamiento ajustado a la realidad y las simulaciones de combate ayudan a preparar a los soldados para situaciones de alto estrés en un medio controlado, favoreciendo el desarrollo de las habilidades de afrontamiento y limitando la carga emocional de estar en una situación real (Huanay, 2019).

2.2.2. Paracaidismo militar

El paracaidismo militar representa una disciplina extremadamente especializada dentro de las fuerzas armadas, que posibilita el despliegue ágil de tropas, equipos y suministros en áreas de difícil acceso o en situaciones estratégicas donde otros métodos de transporte no son factibles. Esta técnica implica una combinación de habilidades físicas y mentales excepcionales, un entrenamiento exhaustivo y la utilización de tecnología avanzada, todo ello crucial para asegurar la efectividad en las operaciones aerotransportadas. Su relevancia radica en la capacidad de infiltrarse en territorio enemigo, establecer posiciones clave y llevar a cabo diversas misiones de combate, reconocimiento o rescate con agilidad y precisión (Cortes y Zapata, 2022).

El uso de paracaídas con fines militares se originó durante la Primera Guerra Mundial, sin embargo, su desarrollo operativo experimentó un notable

crecimiento durante la Segunda Guerra Mundial. En este conflicto, las fuerzas armadas de varias naciones comenzaron a incorporar unidades aerotransportadas para desplegar soldados detrás de las líneas enemigas, buscando tomar por sorpresa al adversario. Operaciones emblemáticas como la invasión de Normandía en 1944 y la ofensiva de Market Garden marcaron hitos significativos que consolidaron al paracaidismo militar como una táctica esencial en los enfrentamientos contemporáneos. Con el paso del tiempo, tanto los materiales como las técnicas han mejorado notablemente. Mientras que los primeros paracaídas eran básicos y presentaban un alto índice de fallos, hoy en día se utilizan modelos confeccionados con tejidos sintéticos de alta resistencia, además de sistemas de control de caída y mecanismos de apertura automatizados o manuales. Asimismo, la incorporación de paracaídas de tipo ha permitido un control superior sobre la dirección y velocidad del descenso, lo que facilita aterrizajes más precisos (Cortes y Zapata, 2022).

Hay varias técnicas de paracaidismo militar, adaptadas a diferentes tipos de misiones y condiciones operativas. El salto mediante línea estática es el tipo de paracaidismo más empleado, en el que el paracaídas se abre por sí solo al saltar gracias a una cuerda suelta que se encuentra atada a la aeronave. Es utilizado masivamente en tropas, y permite efectuar saltos rápidos y coordinados desde alturas de entre 300 y 400 metros. La técnica conocida como salto a gran altitud (HALO), es un salto que se realiza para saltar desde alturas que oscilan entre los 7,000 y 10,000 metros; esta técnica consiste en abrir el paracaídas a baja altura, en un afán de no ser detectado/a ni interceptado por el enemigo (Cortes y Zapata, 2022). También está el salto a gran altitud con apertura alta (HAHO), el cual permite que los paracaidistas recorran largas distancias mientras se encuentran suspendidos en el aire, alcanzando a planear hasta 40 kilómetros antes de aterrizar; este último es utilizado cuando no se puede sobrevolar la zona objetivo o cuando se busca evitar los radares enemigos. Por último, encontramos el salto en tándem, el cual se utiliza para transportar personas no entrenadas en paracaidismo (operadores de inteligencia, médicos, asesores militares, etc.); es la unión de un paracaidista experimentado con el pasajero, quien mantiene el control del descenso y aterrizaje (Albertus, 2022).

El entrenamiento de los paracaidistas militares es muy duro y consiste en una combinación de un acondicionamiento físico elevadísimo con una instrucción técnica y mental; del paracaidista se espera que tenga habilidades de supervivencia, navegación, control del pánico y manejo de equipo especializado (Yáñez et al., 2021). En la primera fase de la instrucción, los aspirantes tienen instrucción teórica y práctica en el suelo: aerodinámica, procedimientos de emergencia, control del cuerpo en el aire y técnicas de aterrizaje seguro. Luego entrenan en torres de caída y simuladores que reproducen las condiciones reales del "salto", así como también practican en túneles de viento para perfeccionar la estabilidad y el control en el aire (Yáñez et al., 2021).

El éxito de la operación de cualquier misión aerotransportada tiene como base del éxito del empleo del equipo que se utilice. Los paracaídas principales y de reserva presentan unos elementos del material del cual están hechos que tienen que ser sintéticos y de elevado coeficiente de desgarró. Los altímetros son un dispositivo muy importante que habilitan a los soldados para que puedan calcular su altitud y determinar el instante de apertura del paracaídas. El traje y equipo de combate son trajes térmicos, chalecos antibalas, mochila con suministros y modificación de amazonas de armas para el descenso. En saltos en altitud, el uso de sistemas de oxígeno se convierte en un hecho necesario por la escasez del aire. También los sistemas G.P.S. y las radios de comunicación permiten la navegación y la coordinación en el aire.

El paracaidismo militar se ha utilizado para una diversidad de misiones con significados estratégicos donde la rapidez y la precisión juegan un papel fundamental. Una de las aplicaciones más comunes consiste en el envío de tropas en combate, pues hacen que las fuerzas militares pueden insertarse en el territorio enemigo con una rapidez sin necesidad de aeropuertos o regalías de aterrizaje (Gil y Mantari, 2020). Se utiliza también en operaciones de espionaje y reconocimiento donde los equipos se insertan sin ser detectados para obtener información sobre posiciones enemigas o infraestructuras críticas. Otra de las funciones importantes la constituye el rescate en áreas hostiles, pudiendo acceder a zonas donde sería demasiado lento o peligroso el aterrizaje por tierra; esta misma función se realizaría en la recuperación de

rehenes o pilotos derribados. También se puede emplear para el suministro de armas y materiales con las tropas en áreas de acceso difícil donde el equipamiento de cargas (del mismo modo que los suministros de impacto) pueden ser los que consisten en carga aerotransportada consignando armas, municiones, alimentos y suministros médicos.

Sin embargo, el paracaidismo militar comporta un gran riesgo. Factores como una mala meteorología pueden dificultar los saltos y ocasionar mayor riesgo de accidentes: la apertura del paracaídas puede fallar, el equipo puede fallar o el procedimiento puede ser mal ejecutado, lo que ocasionaría aterrizajes desastrosos u obstrucción en el aire. Saltos desde gran altitud pueden desencadenar falta de oxígeno, como consecuencia la hipoxia puede causar una débil capacidad cognitiva del paracaidista, así aumentando la posibilidad de errores que pueden llevar al fracaso de la misión. Asimismo, en la caída, los soldados pueden ser blanco del fuego enemigo, por lo que el paracaidista debe poner en práctica lo aprendido para evadirse en el aire con la finalidad de salvar su vida y en el despliegue de las tropas para así eludir ser detectados.

El paracaidismo militar es una de las prácticas más importantes a consultar dentro del ámbito del ejército como consecuencia de la ventaja táctica que entraña la proyección de las tropas y la ejecución de una misión militar (Cordero, 2024). A través de su historia ha desarrollado la efectividad para llevar a cabo operaciones bélicas, de reconocimiento, rescate y de transporte rápido. Su práctica tiene que basarse en tipos de preparación física, técnica y psicológica extremas, así como se apoya de equipos de alta tecnología para que las misiones se ejecuten de forma segura y con eficacia. (Cordero, 2024).

2.3. Términos básicos

1. Estrés militar: Síndrome de tensión física y psicológica sufrido por el personal militar ante las circunstancias de acción extrema (Gil y Mantari, 2020).
2. Paracaidismo militar: Técnica para la inserción de tropas en la acción aérea a partir de tórridos (Gil y Mantari, 2020).
3. Resiliencia: Capacidad para adaptarse y recuperar ante situaciones difíciles (Gil y Mantari, 2020).
4. Túnel de viento: Construcción diseñada para la formación de caída libre

realizada mediante paracaídas (Gil y Mantari, 2020).

5. Fatiga operativa: El cansancio viene detrás de la actividad física y del agotamiento extremo y del estrés durante un importante y prolongado tiempo (Gil y Mantari, 2020).
6. Salto en torre: Formación antes del salto real para ejercitar la técnica y la preparación (Gil y Mantari, 2020).
7. Zona de aterrizaje: Terreno para el descenso de los paracaidistas (Gil y Mantari, 2020).

CAPITULO III:

DESARROLLO DEL TEMA

Taller de Estrategias Prácticas para el Manejo del Estrés en Operaciones de Paracaidismo Militar

3.1. Campo de aplicación

El Taller de Estrategias Prácticas para el Manejo del Estrés en Operaciones de Paracaidismo Militar ha sido creado para su aplicación en unidades militares que realicen operaciones de paracaidismo, sobre todo aquellas con contextos muy exigentes y de alto riesgo en operaciones de tropas en el aire. En este sentido, su objetivo es mejorar las habilidades del personal militar en el manejo del estrés en las fases más críticas de un salto por paracaídas, desde la planificación hasta el aterrizaje con la finalidad de facilitar un óptimo rendimiento, logrando minimizar el riesgo derivado del estrés de carácter operativo.

3.2. Tipo de aplicación

El aprendizaje del taller se lleva a cabo a través de una metodología práctica y participativa, que incluye sesiones teóricas; simulaciones de salto en torre, en túneles de viento y ejercicios de campo; técnicas de relajación a través de ejercicios de respiración, meditación y visualización; y evaluación y retroalimentación para evaluar y monitorear el desempeño a fin de realizar ajustes en la estrategia aplicada tanto a nivel individual como de equipo.

3.3. Diagnostico

La evaluación se realizará en el Cuartel BCT N°43 Pampas, donde se estudiará el nivel de estrés que experimentan los paracaidistas militares, en relación con el análisis que se ha planificado. El diagnóstico comprenderá la aplicación de una prueba de estrés, en un entorno controlado como el cuartel, estudia el nivel de estrés ejercido en los soldados en tres momentos previos a la ejecución del paracaidismo: el preludio al salto, durante el salto y después de aterrizar. Esto responde a la necesidad de descubrir las principales variables estresantes a las que se enfrentan los paracaidistas tales como el estresado determinado por la presión psicológica y el miedo que generan respectivamente la dinámica del salto, la caída vertiginosa y la tensión que se

genera al aterrizar, la fisiología nerviosa y el impacto del individualismo en el trabajo tras la misión. Además de esta prueba de estrés, el diagnóstico se extenderá a las entrevistas, así como a las entrevistas que se realizan a los paracaidistas y ejercicios de observación directa durante la interacción que se lleva a cabo entre estos soldados y sus compañeros. De esta forma, se espera captar la totalidad de la esencia del estrés en relación a la ejecución de los soldados y el concepto psicológico general de este. Los resultados del diagnóstico proporcionarían, por tanto, un camino hacia el funcionamiento del taller de modo que aseguran que las estrategias se adaptan a las características del soldado y a las demandas del escenario. En este camino permitiría que los soldados interioricen el uso de las técnicas de manejo del estrés en situaciones de riesgo.

3.4. Propuesta de innovación

La clave de esta propuesta innovadora está precisamente en el hecho de que realiza un planteamiento transdisciplinar que aúna técnicas psicológicas con la experiencia de un conocimiento especializado y cualificado en paracaidismo militar. A diferencia de los tradicionales que están centrados en la formación principalmente física y táctica, la propuesta incorpora a su planteamiento unas estrategias que han demostrado su validez desde un punto de vista científico para mejorar el rendimiento en el caso de situaciones bajo estrés y optimizar, en general, el rendimiento en situaciones extremas. Un elemento que se convierte en el eje de la presente innovación es la realización de una evaluación diagnóstica inicial donde se aplica una serie de pruebas psicológicas que permiten medir el nivel de tolerancia al estrés de los paracaidistas (Colina, 2025). La realización de la evaluación permite crear intervenciones adaptadas a este resultado. La formación no se centra solamente en estrategias como el control mental (por ejemplo, relajación, respiración diafragmática o las visualizaciones positivas) sino que se complementa con la práctica en túneles de viento o las torres de salto que garantizan una correcta transferencia del aprendizaje hacia situaciones reales de combate o misiones tácticas. Un elemento innovador es la propuesta de hacer simulaciones en escenarios artificiales que generan niveles altos de estrés, simulaciones que introducen variables inesperadas que desafían las decisiones o la adaptación de los participantes, pero también son un elemento clave para

ir midiendo a tiempo real las diferentes estrategias de control del estrés y ajustar la formación a los niveles de rendimiento que se observan desde cada individuo a partir del control del estrés que muestra.

3.4.1. Objetivo de la propuesta

El taller busca satisfacer los siguientes objetivos en el marco de su aplicación de uso y aplicación:

- Reducir los niveles de estrés operacional: A través de técnicas de carácter práctico que hagan posible que los paracaidistas mantengan la calma y el foco durante las operaciones.
- Mejorar el rendimiento operacional: mejorar la concertación y la efectividad en las misiones de paracaidismo.
- Prevenir los riesgos que genera el estrés: Disminuir la probabilidad de cometer errores, lesiones o accidentes a causa del estrés.
- Aumentar la resiliencia: Incrementar la capacidad de los paracaidistas para sobreponerse rápidamente a situaciones que provocan estrés.
- Mejorar el bienestar integral: Mejorar la salud física y psíquica del personal militar, favoreciendo su calidad de vida y rendimiento.

3.4.2. Descripción de la propuesta

Fase 1: Evaluación y diagnóstico

- Objetivos: Determinar el grado de estrés operacional del militar paracaidista mediante el diagnóstico psicológico y el análisis de rendimiento de los ejercicios para el salto.
- Meta: Realizar el diagnóstico de los estresores de los sujetos participantes con el objetivo de elaborar unas intervenciones adecuadas para cada uno de ellos.
- Desarrollo: Se administrará un test de estrés operacional diseñado por la

psicóloga experta, así como entrevistas individuales y en grupo, para la extracción de la información sobre la experiencia de los paracaidistas; además, de simulaciones de saltos en tierra para el análisis de las reacciones al estrés en situaciones controladas y la revisión de otras variables como la frecuencia cardíaca, la toma de decisiones bajo presión o la coordinación motriz.

- Materiales: Cuestionarios para la evaluación psicológica; equipo para el monitoreo fisiológico; bitácoras de observación; registro audiovisual de los ejercicios y material de apoyo sobre el estrés operativo;
- Cierre: Elaboración de un informe diagnóstico para la fase siguiente en el cual se desarrolle un plan de intervención personalizado para cada uno de los paracaidistas a partir de los niveles de estrés y de sus necesidades concretas.

Fase 2: Formación impartida en el Manejo del Estrés

- Objetivo de la fase: dotar al paracaidista de estrategias, psicológicas y técnicas de control del estrés que le permita incrementar su rendimiento tanto en las operaciones reales como en la estabilidad emocional.
- Objetivo: conseguir que el 100 % de participantes obtengan el conocimiento práctico de técnicas del tipo de relajación, control de la angustia y regulación de las emociones mediante actuaciones en situaciones de alta presión.
- Desarrollo: Este apartado se desarrollará a partir de las sesiones teóricas y prácticas que serán dirigidas de forma conjunta por la psicóloga y el especialista en paracaidismo militar. Se trabajarán técnicas de respiración diafragmática, mindfulness, visualización positiva, ejercicios de control del miedo todo antes del salto, así como simulaciones en túneles de viento y torres de salto en el que los participantes desarrollen su práctica en situaciones de estrés moderado.
- Materiales: Presentaciones, vídeos demostrativos, cuadernillos de ejercicios, túnel de viento, torre de salto, colchonetas de ejercicios de relajación y registro de la autoevaluación de los participantes.
- Cierre: En este apartado se enfoca en la administración de una prueba de conocimientos y la aplicación de una simulación de salto que permitirá a los paracaidistas configurar la demostración del control emocional para llevar a cabo la puesta en práctica de las estrategias aprendidas. Se producirán

devoluciones individualizadas respecto del control emocional.

Fase 3: Entrenamiento de Condiciones de Alto Estrés

- Objetivo de la fase: Poner a disposición de los paracaidistas condiciones controladas de alto estrés para que se fortalezcan las capacidades de respuesta a situaciones reales de combate o situaciones de misiones tácticas.
- Objetivo: Mejorar la tolerancia al estrés y la toma de decisiones bajo situaciones de alta tensión, alcanzando niveles de rendimiento óptimo en situaciones de estrés extremo.
- Ejecución: Se realizarán ejercicios de salto nocturno con carga completa y condiciones meteorológicas adversas simuladas; y se realizaran misiones en equipo con los elementos imprevisibles que pueden incluir desde cambio de plan de vuelo o fallos en el equipo, donde la respuesta de los integrantes es objeto de evaluación.
- Materiales: Equipos de paracaidismo táctico, simuladores de vuelo, dispositivos de comunicación, cronómetros, bitácora del desempeño y cámaras para el análisis post-ejercicio.
- Cierre: Se realizarán análisis del desempeño de cada uno de los paracaidistas, poniendo de manifiesto comparaciones entre su reacción ante el estrés y su diagnóstico inicial, con sus respectivas retroalimentación grupal e individual y las creencias del caso según las necesidades indicadas.

Fase 4: Evaluación Final y Aplicación en Misiones Reales.

- Objetivos de la última fase: Valorar el logro del taller en cuanto a la baja de estrés operacional y la consolidación de las habilidades propuestas con la evaluación final de un salto real.
- Metas que se pretenden alcanzar en cuanto a los dúos integrados como paracaidistas en misiones reales: Estas metas buscan no solo elevar el rendimiento individual y colectivo de los paracaidistas, sino también garantizar su seguridad y bienestar integral en el cumplimiento de sus funciones en misiones reales.

- Desarrollo:
- Programar una operación de paracaidismo, en la que los miembros de la población objetivo, deben implementar todas las estrategias trabajadas/entrenadas. Se registrará su rendimiento físico y psicológico antes, durante y después del salto, y posteriormente se llevará a cabo un trabajo reflexivo sobre la experiencia y un análisis grupal.
- Materiales: Material militar de paracaidismo, sistema de monitorización de signos vitales, bitácoras de actividades y material para documentación en soporte audiovisual.
- Cierre: Se confrontarán los resultados frente a la valoración inicial para observar la mejora en cuanto a la gestión del estrés. Se entregarán diplomas y se brindarán recomendaciones individuales de seguimiento para continuar trabajando el entrenamiento desde un punto de vista mental y emocional.

CONCLUSIONES

- Integración del Taller de Estrategias Prácticas en la formación clásica: El Taller de Estrategias Prácticas para el Manejo del Estrés en las Operaciones de Paracaidismo Militar debe pasar a formar parte del proceso de formación y de instrucción de las unidades de paracaidismo. Esto permitirá que el personal disponga de estrategias efectivas que le ayudarán a manejar el estrés antes, durante y después de realizar cualquier salto, mejorando de este modo su rendimiento y su bienestar en situaciones de riesgo elevado.
- Inclusión de personal especializado en psicología militar: Es fundamental contar con la participación activa del personal especializado en la psicología militar en las unidades de paracaidismo. Los psicólogos militares podrán realizar valoraciones periódicas del nivel de estrés y proporcionar estrategias, bien personalizadas, bien grupales, que fortalezcan la resiliencia y la capacidad de reacción que le permitan al personal sobreponerse ante las situaciones operativas adversas.
- Implementación de valoraciones psicológicas periódicas: Se concluirá que es fundamental que se establezca un protocolo de evaluación y seguimiento psicológico que contemple pruebas específicas antes y después de cada fase del entrenamiento. Esto permitirá entre otras cosas detectar factores de riesgo que puedan ser relevantes para elaborar planes de intervención que se adapten a los perfiles de los paracaidistas, orientados hacia optimizar su preparación mental y emocional.
- Optimización del entrenamiento con simuladores: Se debe realizar un uso intensivo de lo que denominamos simuladores (túneles de viento, torres de salto, escenarios controlados de estrés) que serán una herramienta clave para reforzar la preparación mental y emocional del personal. Estas simulaciones permiten ofrecer al paracaidista una forma de reducir, de forma general, la ansiedad y de adaptarse a situaciones críticas y de aumentar su rendimiento operativo en situaciones de misión real.
- Fortalecimiento del enfoque integral de la preparación: Se concluye que la ejecución del entrenamiento del personal que realiza paracaidismo debe ir más allá de los aspectos generales técnicos y físicos, implica la

necesidad de incorporar módulos dentro de la preparación mental y técnicas de relajación, como la respiración táctica, la meditación y la visualización positiva. Estas estrategias han demostrado ser efectivas en la reducción del estrés y el mejor desempeño en situaciones de alta presión, garantizando así una preparación integral y adaptativa.

RECOMENDACIÓN

Se sugiere que el Taller de Estrategias Prácticas para la Gestión del Estrés en Operaciones de Paracaidismo Militar se integra de manera fundamental al programa de entrenamiento habitual de las unidades de paracaidismo, ya que de esta forma el personal podrá adquirir y afianzar habilidades prácticas para gestionar el estrés antes, durante y después de los saltos, lo que redundará en un mayor rendimiento y en una mayor adaptación en situaciones críticas.

Es aconsejable que las unidades de paracaidismo dispongan de un apoyo permanente de psicólogos militares que realicen evaluaciones periódicas de su nivel de estrés y que establezcan estrategias personalizadas para ayudar a reforzar su resiliencia y capacidad de respuesta ante situaciones críticas en entornos operativos de alto riesgo.

Se recomienda establecer un protocolo de evaluación y seguimiento psicológico que contemple la utilización de pruebas específicas tanto antes como después de cada fase del entrenamiento, dado que puede contribuir a detectar los factores de riesgo individuales a partir de los cuales se establezcan, a su vez, intervenciones personalizadas que optimicen el trabajo específico de preparación mental y emocional de los paracaidistas.

Se recomienda incrementar el uso de simulaciones en túneles de viento, torres de salto y situaciones de alto estrés controlado que ayuden a potenciar la preparación mental y emocional del personal, facilitando así la disminución de la ansiedad, la adaptación a situaciones críticas y el rendimiento operativo en misiones reales.

Es recomendable incorporar a la instrucción del paracaidismo, además de los aspectos técnicos y físicos, módulos de preparación mental y técnicas de relajación como la respiración táctica, la meditación y la visualización positiva, que contribuyen en gran medida a la reducción del estrés y al incremento del desempeño en situaciones de alta presión, contribuyendo así al desarrollo de una preparación tanto integral como adaptativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albertus, I. (2022). *Aportaciones al estudio de la hipoxia normobárica y de la variabilidad y adaptaciones de la frecuencia cardiaca: aplicaciones al paracaidismo*. Proyecto de investigación.
- Betancour, Y. (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>
- Charalla, A. (2024). *Liderazgo efectivo para operaciones de paracaidismo*. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1459>
- Cordero, F. (2024). *Desarrollo del conocimiento en paracaidismo para estudiantes del Colegio Militar-Ramón Castilla, La Libertad* (Tesis doctoral, Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"). <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1511>
- Cortes, A., & Zapata, Y. (2022). *Trastorno de estrés postraumático (TEPT) en personal de las fuerzas militares*. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/2d2bcc5c-7192-4336-8d75-4523d92d20a6>
- Gil, M., & Mantari, C. (2020). *Análisis de las pruebas físicas para el ingreso al curso de paracaidismo militar 2019* (Tesis doctoral, Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi). <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/385>
- Herrera, K. (2020). *Variabilidad de frecuencia cardíaca, estrés y resiliencia en personal militar en función a su nivel de experiencia* (Tesis doctoral, Corporación Universidad de la Costa). <https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3ba8e20e-6016-4cae-8845-abfc6ceec804/content>

- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*.
- Huanay, M., Urdánegui, Z., Bernardillo, J., & Montes, L. (2022). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del ejército peruano. *Llimpi*, 2(1), 08-16. <https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/232>
- Muñoz, S. (2020). Formación física y eficacia operativa en unidades paracaidistas. En VIII Congreso Nacional de I+ D en Defensa y Seguridad. <https://zaguan.unizar.es/record/96784/files/TAZ-TFG-2019-4054.pdf?version=1>
- Navas, N. (2023). *Influencia del estrés en el bienestar psicológico del personal en una Unidad Militar del Ejército Ecuatoriano, ubicado en Sangolquí, cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha en el año 2022* (Tesis de maestría). <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/25132>
- Rojas, J., & Uribe, D. (2023). *Regulación emocional y estrés laboral en personal militar de una entidad castrense de Lambayeque, 2021*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10607>
- Villota, V. (2023). *Sistematización de experiencias de actividades recreativas para disminuir el estrés laboral en el personal policía*. <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/632>
- Yáñez, R., Alvear, I., Vargas, J., Hernández, S., Olivares, J., & Tuesta, M. (2021). Características de composición corporal, ángulo de fase y agua corporal en paracaidistas chilenos de elite. *International Journal of Morphology*, 39(6), 1564-1569. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022021000601564&script=sci_arttext

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	COLINA MARTINEZ
1.02	Grado y Arma / Servicio	YAMIR
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	125593200
1.05	DNI	76684217
1.06	Celular y/o RPM	949459867
1.07	Correo Electrónico	Yamir_12_45@hotmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	25 DE MARZO 2013
2.02	Fecha_ egreso EMCH	01 DE ENERO 2018
2.04	Fecha de alta como Oficial	22 DE ENERO
2.05	Años_ experiencia de Oficial	8 años
2.06	Idiomas	Español, básico de ingles

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2025	LIMA	ETE	INSTRUCTOR
3.02	2023 - 2024	PAMPAS TAYACAJA	BCT N° 43	Jefe de Patrulla
3.03	2022 – 2021 - 2020	AMAZONAS	BTN SVA N° 32	Prevac / S-SST
3.04	2019-2018	TRUJILLO	BIM N° 37	Oficial de Abasto
3.05				

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2010	PISCO-ICA/PERÚ	Paracaidista	Curso Paracaidismo

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller – Licenciado
5.01	X	X	X
5.02	X	X	X

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

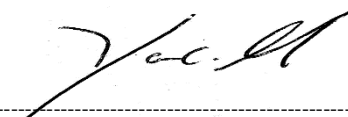
Nº	Año	Universidad y Período	Grado Académico (Maestro – Doctor)
6.01	X	X	X
6.02	X	X	X

7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	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



YAMIR COLINA MARTINEZ
TTE INF

Introducción de la Especialista: Dra. Kimberly Espinoza Briceño

Buenos días a todos. Mi nombre es Kimberly Espinoza Briceño, soy psicóloga especializada en el manejo del estrés y la ansiedad psicóloga clínica, y es un honor para mí acompañarlos en este taller diseñado para fortalecer sus capacidades emocionales y operativas en situaciones de alto riesgo.

1. Cuestionario de Estrés Operacional Militar (CEOM)

Objetivo: Evaluar el nivel de estrés experimentado durante operaciones militares de alto riesgo.

Instrucciones: Lea cada afirmación y marque con una "X" la opción que mejor describa su experiencia, utilizando la siguiente escala:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = A veces

4 = Frecuentemente

5 = Siempre

Preguntas:

1. Durante las operaciones, me siento abrumado por la cantidad de tareas que debo realizar.
2. El entorno operativo (ruido, clima, visibilidad) aumenta mi nivel de estrés.
3. Me preocupa no cumplir con las expectativas de mis superiores durante las misiones.
4. Siento que el tiempo es insuficiente para completar las tareas asignadas.
5. Experimento tensión física (dolores musculares, fatiga) durante las operaciones.
6. Me cuesta concentrarme en situaciones de alto riesgo.
7. El miedo al fracaso afecta mi desempeño en las misiones.
8. Siento que no tengo suficiente apoyo de mi equipo durante las operaciones.
9. Las situaciones imprevistas durante las misiones me generan ansiedad.
10. Después de las operaciones, me cuesta relajarme y desconectar.

2. Escala de Ansiedad en Situaciones de Alto Riesgo (EASAR)

Objetivo: Medir los niveles de ansiedad asociados al paracaidismo militar.

Instrucciones: Indique con qué frecuencia experimenta las siguientes

sensaciones, utilizando la escala:

0 = Nada

1 = Poco

2 = Moderado

3 = Bastante

4 = Extremadamente

Preguntas:

Subescala 1: Ansiedad previa al salto

1. Antes de un salto, siento mariposas en el estómago.
2. Me preocupa que algo salga mal durante el salto.
3. Tengo dificultad para dormir la noche anterior a una operación.
4. Me siento tenso mientras espero la orden de salto.

Subescala 2: Ansiedad durante el salto

5. Durante el salto, siento que el tiempo pasa muy lentamente.
6. Mi corazón late aceleradamente mientras estoy en el aire.
7. Me cuesta respirar con normalidad durante el descenso.
8. Siento miedo a no poder controlar mi cuerpo en el aire.

Subescala 3: Ansiedad post-salto

9. Después del salto, me siento exhausto emocionalmente.
10. Me cuesta dejar de pensar en los posibles riesgos que enfrenté.
11. Siento alivio, pero también preocupación por los próximos saltos.
12. Me preocupa no haber cumplido con los estándares esperados.

3. Inventario de Afrontamiento del Estrés Militar (IAEM)

Objetivo: Identificar las estrategias utilizadas para manejar el estrés.

Instrucciones: Marque con una "X" la frecuencia con la que utiliza las siguientes estrategias, según la escala:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = A veces

4 = Frecuentemente

5 = Siempre

Preguntas:

Estrategias cognitivas

1. Intento ver los problemas desde una perspectiva diferente.
2. Me concentro en los aspectos positivos de la situación.
3. Planifico con anticipación cómo enfrentaré los desafíos.

Estrategias emocionales

4. Utilizo técnicas de respiración para calmarme.
5. Hablo con mis compañeros sobre cómo me siento.
6. Practico ejercicios de relajación antes de las misiones.

Estrategias conductuales

7. Busco apoyo en mis superiores cuando lo necesito.
8. Realizo actividades físicas para reducir el estrés.
9. Me preparo mentalmente antes de cada operación.

4. Cuestionario de Evaluación del Desempeño bajo Presión (CEDP)

Objetivo: Analizar la capacidad de mantener un rendimiento óptimo en situaciones de alta presión.

Instrucciones: Evalúe su desempeño en las siguientes áreas, utilizando la escala:

1 = Muy deficiente

2 = Deficiente

3 = Regular

4 = Bueno

5 = Excelente

Preguntas:

1. Mi capacidad para tomar decisiones rápidas bajo presión.
2. Mi coordinación motriz durante operaciones de alto riesgo.
3. Mi nivel de atención y concentración en situaciones críticas.
4. Mi habilidad para recuperarme rápidamente después de un error.
5. Mi capacidad para trabajar en equipo bajo estrés.
6. Mi precisión al ejecutar movimientos técnicos durante el salto.
7. Mi resistencia física y mental en operaciones prolongadas.

5. Escala de Bienestar Psicológico en el Ámbito Militar (EBPAM)

Objetivo: Evaluar el estado general de bienestar psicológico.

Instrucciones: Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, utilizando la escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Preguntas:

1. Me siento motivado para cumplir con mis responsabilidades militares.
2. Estoy satisfecho con mi rol dentro del equipo.
3. Recibo suficiente apoyo de mis compañeros y superiores.
4. Siento que mi trabajo contribuye al éxito de las misiones.
5. Me siento emocionalmente estable la mayoría del tiempo.
6. Tengo herramientas para manejar el estrés en mi vida diaria.
7. Me siento valorado y reconocido por mi esfuerzo en el equipo.