

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



**INFORME DE EXPERIENCIA PROFESIONAL PARA  
OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN:**

**CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN  
INGENIERÍA.**

**“La importancia de la motivación y el síndrome de bournout en  
el personal civil que labora en el comando de bienestar del  
Ejército”**

**AUTOR:**

**Bach. Sharon Sabrina JOO VARGAS**

**LIMA - PERÚ**

**2023**

NOMBRE DEL TRABAJO

**CORRECCION MY JO.docx**

AUTOR

**2 RV MY JOO NOV 2023**

RECUENTO DE PALABRAS

**2780 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**16200 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**16 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**254.3KB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 23, 2023 10:27 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 23, 2023 10:28 AM GMT-5****● 14% de similitud general**

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

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

**Página del Jurado**

.....

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
**REVISOR**

.....

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
**JEFE DEL DINVEST**

## **DEDICATORIA**

A Dios, quien cuida mi vida y de mi familia. En especial a mis hijos Mafer y Sebas quienes son mi motivación y mi motor para continuar superándome cada día.

## **AGRADECIMIENTO**

Al Ejército del Perú quien me dio la oportunidad de continuar con mis estudios de psicología y poder ayudar a las personas

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Sharon Joo Vargas, identificado con D.N.I. 43337361, domiciliado en: Chorrillos; con grado de mayor del arma de Servicio Administrativo formado en la ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, autor del trabajo de Experiencia Profesional: "La importancia de la motivación y el síndrome de Burnout en el personal civil que labora en el Comando de Bienestar del Ejército" para optar el título en Licenciado en Ciencias Militares, declaro que:

- El trabajo de Experiencia Profesional es de mi propia autoría y experiencia.
- He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
- El presente trabajo de Experiencia Profesional no ha sido plagiado, ni auto plagiado; es decir, no ha sido publicado, ni presentado, anteriormente, para obtener algún grado académico o título profesional.
- Los datos presentados son reales, no habiendo sido falseados, ni duplicados, ni copiados y, por tanto, las conclusiones, que se presentan, se infieren de la realidad asumida como experiencia y tema del presente trabajo.
- De identificarse, fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de estas acciones se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente en la Escuela Militar de Chorrillos, del Ejército del Perú y la Ley Universitaria 30220.

---

JOO VARGAS SHARON  
DNI: 43337361

## Presentación

En cumplimiento de lo establecido por el Reglamento de Grados y Títulos de la EMCH CFB, presento a consideración de la Institución, el trabajo titulado: “La importancia de la motivación y el síndrome de Burnout en el personal civil que labora en el Comando de Bienestar del Ejército”, para optar el título de Licenciado en Ciencias Militares, en la modalidad de Titulación por Experiencia Profesional; el cual está organizado y estructurado según se resume a continuación:

- En la introducción, se hace referencia a la experiencia laboral acumulada a lo largo del recorrido militar, detallando las diversas funciones desempeñadas, los cargos ocupados y las responsabilidades asumidas, así como destacando los logros alcanzados en cada uno de estos roles. Se subraya la importancia de esta experiencia, resaltando el aporte personal y las soluciones derivadas de las problemáticas observadas. Se destaca la relevancia de compartir estos conocimientos en el ámbito militar, con el objetivo de influir en el desempeño y contribuir a la doctrina de las futuras generaciones.
- En la sección de antecedentes, se hacen referencias y citas a la doctrina, reglamentos y otros estudios que surgieron como resultado de la formación recibida. Estos están directamente relacionados con la temática seleccionada para el presente trabajo. En su momento, estos conocimientos facilitaron un desempeño efectivo y eficiente en nuestras responsabilidades. Ahora, los describimos porque se han convertido en saberes y experiencias fundamentales para abordar de manera lógica, sistemática y pertinente la situación que detallamos minuciosamente en las próximas páginas de este estudio.
- En la situación abordada, se inicia delineando el lugar y las circunstancias que dieron origen a la experiencia central de este trabajo. Se realiza una síntesis de la situación, destacando las acciones, decisiones, planes y controles implementados para hacer frente a la misma. Se enfatiza en cómo aplicamos conocimientos previos y experiencias similares vividas en

situaciones pasadas para lograr una solución eficaz y eficiente. Además, se proporcionan referencias necesarias para respaldar la justificación de por qué nos enfrentamos a esta problemática específica y cómo la abordamos desde una perspectiva administrativa o de acción.

- En la fase de análisis, se destaca la relevancia de la experiencia profesional mencionada, señalando su impacto y contribución concreta a la doctrina, la mejora de estrategias, tácticas, así como al desarrollo de la parte administrativa o de acción, según corresponda al ámbito específico del arma o servicio en cuestión. Se explora en qué medida y en qué aspecto la experiencia en cuestión representa un auténtico aporte, destacando su influencia positiva en la evolución y eficacia de los procesos relacionados con la mencionada área militar.
- En las conclusiones, se presenta una síntesis de los aspectos más destacados de la situación abordada, así como una recapitulación de los puntos más relevantes del análisis realizado. Se busca condensar de manera clara y concisa la información clave que ha surgido a lo largo del estudio.
- En cuanto a las recomendaciones, se proponen acciones específicas que podrían ser consideradas como mejoras para la doctrina de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB". Estas sugerencias se derivan directamente de la experiencia descrita en el trabajo, presentándose como propuestas concretas para mejorar aspectos administrativos, estratégicos u otros elementos relevantes. La intención es proporcionar orientación práctica y acciones tangibles que podrían fortalecer y optimizar los procesos y prácticas dentro de la institución militar.

Espero que el Trabajo por Experiencia Profesional que se ha elaborado de acuerdo al esquemas y normas de redacción establecidas en el Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB", sea aprobado por la Comisión designada para tal fin.



## Índice

	Pág.
Carátula .....	01
Página del jurado .....	02
Dedicatoria.....	03
Agradecimiento.....	04
Declaratoria de autenticidad.....	05
Presentación.....	06
Índice.....	08
Introducción.....	09
Antecedentes.....	10
I. SITUACIÓN.....	12
II. ANÁLISIS.....	13
III. CONCLUSIONES.....	14
IV. RECOMENDACIONES .....	14
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15
ANEXOS.....	16

## INTRODUCCIÓN

Me identifico como Joo Vargas Sharon, egresada de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi, el 01 de enero del año 2003 y he laborado más de 20 años para el Ejército del Perú. He alcanzado hasta el momento el Grado de Mayor en el Servicio Administrativo. De manera paralela, me encuentro cursando el séptimo ciclo de la carrera de psicología en la Universidad Científica del Sur, por lo que trataré de relacionar ambas profesiones en el siguiente informe.

Durante mis más de 20 años en actividad, he laborado en diferentes guarniciones del Perú, sin embargo, considero que una de las experiencias más valiosas en mi trayectoria militar fue mientras me desempeñaba, como jefe de la sección personal del Comando de Bienestar del Ejército en el año 2022, ya que el Comando de Bienestar del Ejército busca brindar el apoyo necesario en las diferentes áreas a toda la familia militar, es por ello que cuenta con dependencias de diferentes rubros como son: instituciones educativas, centros de recreación, fondo de viviendas, entre otros.

Me parece enriquecedor el haber experimentado el ser jefe de la sección personal ya que pude identificar algunos factores que, como futura psicóloga, me ayudaran para brindar apoyo psicológico y emocional a las personas que lo requieran.

Uno de los problemas que pude encontrar en el Comando de Bienestar fue la alta demanda de rotación del personal civil, esto debido a que la mayoría del personal viene laborando muchos años en la misma dependencia. Cabe resaltar que, a diferencia del personal militar, el personal civil no cuenta con una línea de carrera que le permita ostentar un mejor cargo, por ende, una mejor remuneración; es por

ello que, luego de permanecer durante muchos años en el mismo puesto, llegan a perder la motivación, desencadenando agotamiento, desgaste y fatiga.

Según la Organización Mundial de la Salud el agotamiento de la energía producto de un intenso ritmo de trabajo es denominado Síndrome de Burnout y ha sido considerado en la 11ª edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) (National Geographic, 2022).

### **Antecedentes**

El síndrome de burnout se caracteriza por una serie de indicadores que reflejan un agotamiento emocional en las personas que trabajan en lugares durante largo periodo de tiempo. Pueden desarrollar una actitud cínica y distante hacia las personas en su entorno laboral. Así mismo, los afectados pueden experimentar una disminución en la autoestima y la insatisfacción con sus logros personales y profesionales. Sienten que no están cumpliendo con sus expectativas o metas personales. También, se produce una disminución del rendimiento laboral, que tiende a deteriorarse debido a la falta de motivación y energía, lo que puede llevar a retrasos en las tareas y proyectos. Otro aspecto es que el síndrome de burnout académico puede manifestarse a través de síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, así como síntomas psicológicos como ansiedad y depresión. Además, que los afectados pueden alejarse de las interacciones sociales y actividades extracurriculares, lo que contribuye al aislamiento (Pereira & Loureiro, 2015).

El síndrome de burnout puede impactar de manera significativa a los trabajadores con varios años en el mismo puesto. En mi opinión, este fenómeno, caracterizado

por agotamiento físico y mental debido al estrés laboral crónico, puede tener efectos particulares en este grupo demográfico. Además, los trabajadores mayores suelen enfrentar desafíos únicos, como la adaptación a nuevas tecnologías o métodos de trabajo. El síndrome de burnout puede agravar estas dificultades, llevando a un sentimiento de incompetencia o sobrecarga, lo que afecta la autoestima y la motivación para seguir adelante (Cahua & Gallegos, 2020).

Otra forma de presencia de este síndrome se encuentra enfocado en el agotamiento emocional, siendo uno de las dimensiones más frecuentes en Latinoamérica, manifestándose normalmente en el cansancio, fatiga, irritabilidad, depresión y otros problemas de carácter afectivo (Bocanegra & Leyton, 2020). Por esta razón es que encontramos en las oficinas del Comando de Bienestar del Ejército, colaboradores que carecen de empatía con las personas, los que reciben muchas veces malos tratos y demoras en sus trámites.

Por otro lado, se realizó una investigación sobre la Prevalencia del síndrome de burnout en la dirección de instituciones educativas públicas en Barrios Altos, Lima-Perú y se concluyó que, existe un agotamiento emocional en las personas que realizan funciones en el nivel medio; sin embargo, existe una predisposición de presentar síntomas asociados al síndrome de Burnout en los directivos que cuentan con una experiencia directiva 6 y 10 años. (De la Guerra et al., 2021)

Respecto a investigaciones internacionales, se realizó una investigación para identificar la relación entre el síntoma de Burnout y la carga laboral administrativa y operativa en la población de pilotos instructores de TH-67 en la Escuela de Helicópteros para las Fuerzas Armadas de Colombia en el año 2020, obteniendo

como resultado que, la despersonalización de los instructores puede tener influencia por las horas que ocupan los instructores en preparar sus clases, esto depende directamente de los años y de la experiencia del instructor, es decir, mientras más experiencia menos tiempo utiliza para preparar sus clases; sin embargo, el agotamiento emocional tiene relación con la carga, mientras mayor intensidad y más tiempo requiera presentará mayor agotamiento emocional (Arboleda Medina, 2022)

Además, el burnout es un síndrome inducido por el estrés caracterizado por agotamiento mental, emocional y físico. La miseria y la pérdida de significado causadas por el agotamiento pueden afectar negativamente su trabajo, su vida cotidiana y su salud. Los síntomas característicos incluyen sensación de cansancio la mayor parte del tiempo, inmunidad reducida, sensación de fracaso y aislamiento social (Sedletchi, 2019).

Otro aspecto crucial es el impacto en la salud física y mental de los trabajadores mayores. El agotamiento prolongado puede aumentar el riesgo de problemas de salud como hipertensión, enfermedades cardíacas o depresión, lo que puede ser más grave en esta etapa de la vida. Las empresas deben implementar estrategias para prevenir el síndrome de burnout en empleados de edad avanzada, como programas de apoyo psicológico, flexibilidad laboral y capacitación adecuada para adaptarse a los cambios en el entorno laboral (Bilbao et, al., 2018).

## **I. SITUACIÓN**

A inicios del año 2022, mientras me encontraba como Jefe de la Sección Personal del Comando de Bienestar me presentaban solicitudes del personal civil solicitando su destaque o rotación de puesto, muchas de ellos aduciendo que tenían más de 10 años en el puesto y requerían trasladarse a un lugar más cercano a su domicilio, otro motivo era el que tenían a su cargo a algún familiar que requerían de sus cuidados y por ende necesitaban trabajar cerca a su domicilio; sin embargo, al realizar audiencia a los solicitantes se podía concluir que el verdadero motivo era que habían perdido motivación y encontraban aburrido su trabajo. Como se hace referencia las dimensiones más frecuentes en Latinoamérica, se manifiestan normalmente en el cansancio, fatiga, irritabilidad, depresión y otros problemas de carácter afectivo (Bocanegra & Leyton, 2020). Hubo un caso donde una señora me confirmó que se encontraba aburrida de seguir en el mismo puesto durante 20 años sin opción a crecer profesionalmente dentro de la institución educativa en la que trabajaba y sentía que necesitaba cambiar de puesto, por eso solicitaba su cambio a otra institución. Como se puede ratificar, el síndrome de burnout puede agravar estas dificultades, llevando a un sentimiento de incompetencia o sobrecarga, lo que afecta la autoestima y la motivación para seguir adelante (Cahua & Gallegos, 2020).

Esta situación no es ajena a las demás dependencias del Ejército, toda vez que el personal civil no logra ocupar cargos importantes dentro de la institución lo que origina que pierda la motivación a su trabajo, que posteriormente recae sobre la actitud del trabajador y la disposición que tendrá para el mismo, causado por el estrés y el cansancio emocional.

## **II. ANÁLISIS**

Como se mencionó en párrafos anteriores el personal civil no logra ocupar puestos importantes, ya que todos ellos son ocupados por personal militar, los mismos que mantienen una línea de carrera dentro de la institución, así como a lo largo de su carrera son rotados a las diferentes guarniciones a nivel nacional, caso contrario del personal civil.

Esta situación ha desencadenado agotamiento emocional en ellos. Para una mejor evaluación, se realizó el cuestionario de síndrome de Burnout, la misma que evalúa tres dimensiones: Agotamiento emocional, Despersonalización y Realización personal. Se realizó una muestra de 40 personas de los cuales el resultado que se obtuvo fue que el 30 % de los entrevistados sufre de agotamiento emocional, el 20% se encuentra en un nivel medio en la dimensión de despersonalización y el 60% siente que no se ha realizado como persona durante los años que viene laborando en la institución.

## **III. CONCLUSIONES**

- El síndrome de Burnout es confundido con los síntomas de ansiedad y depresión por lo que no se realizan las pruebas que corresponden.
- El personal civil ha ido perdiendo motivación, debido a la monotonía, costumbre y rutina laboral, esto ha desencadenado que quien lo padece se sienta agotado, aumento de desapego mental hacia el trabajo, desafección hacia la institución, así como un bajo rendimiento laboral.
- La alta demanda de rotación del personal civil se debe a que el personal viene presentando síntomas del Síndrome de Burnout.

#### **IV. RECOMENDACIONES**

- Es necesario que la institución pueda identificar estos casos y pueda brindar el soporte emocional a su personal, a través de diferentes estrategias de salud mental que permitan que el personal que lo padece logre recuperar la motivación y pueda desempeñarse eficientemente en los puestos para los que fueron contratados.
- Desarrollar talleres que permitan al empleado civil, tener momentos de esparcimientos, realizando actividades de bienestar.
- Que la Dirección de Personal del Ejército, elabore el plan de carrera del Empleado Civil, articulándolo con la Ley del Servicio Civil.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda Medina, A. R. (2022). Presencia y afectación del síndrome de burnout en instrucciones de TH-67 de la Escuela de Helicopteros para las Fuerzas Armadas de Colombia. *Revista Ciencia y Poder Aéreo*, 6-17.
- Bilbao, M., Martine s, G., Pavez, J. y Morale s, K. (2018). Burnout en trabajadores de ONGs que ejecutan política social en Chile. *Revista Psicoperspectivas*, 17(3). <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas/vol17-issue3-fulltext-1454>
- Bocanegra Quispe, V. N., & Leyton Rivalles, W. J. (2020). *Síndrome de Burnout en Latinoamérica: Una revisión sistemática*. [Para optar el título de licenciado en psicología] Universidad Cesar Vallejo. Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54980>
- Cahua, J. C. H., & Gallegos, W. L. A. (2019). Síndrome de Burnout en colaboradores de tres Municipalidades Distritales de la Ciudad de Arequipa, Perú. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(2), 107-118.
- De la Guerra et al., 2. (2021). Prevalencia del síndrome de burnout en la dirección de instituciones educativas públicas en Barrios Altos, Lima - Perú. *Revista Internacional de Ciencias Sociales* .
- National Geographic. (21 de noviembre de 2022). *Síndrome de Burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad* . Obtenido de National Geographic:  
<https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad>
- Pereira-Lima, K., & Loureiro, S. R. (2015). Burnout, anxiety, depression and social skills in medical residents. *Psychology, Health & Medicine*, 20(3):353 – 362. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2014.936889>
- Sedletchi, A. (2019). 5 things you should know about burnout. *Revista Unmind*. <https://www.elsevier.com/researcher/author/open-access>