

PSICOEDUCACIÓN

La importancia del autoregistro de emociones y factores psicológicos presentes en cadetes del Colegio Militar de la Nación en los bloques de instrucción

Resumen

En este trabajo se presenta, la importancia de la de la función del Centro de Orientación Educativa (COE) en el acompañamiento de los procesos de aprendizaje de los cadetes en su formación universitaria específicamente durante los bloques de instrucción.

Se destaca la función de los agentes del COE en la psicoeducación acerca del reconocimiento de las reacciones emocionales y factores psicológicos que emergen de situaciones adversas (bloque de instrucción militar) que condicionan la actitud y los comportamientos. La toma de conciencia de esas situaciones podría permitir un manejo adecuado y una valoración de los recursos que llevaría a una mejor adaptación.

Para llevar adelante dicho dispositivo de intervención se confeccionaron dos instrumentos de evaluación, uno destinado a identificar los factores psicológicos y el segundo, al reconocimiento y valoración de la emociones.

Se eligieron dos momentos específicos del bloque de instrucción de cadetes desarrollado en Córdoba y se administraron a una muestra pequeña compuesta por 147 cadetes de distintos cursos y armas/especialidades seleccionados al azar.

Los resultados obtenidos dan cuenta de las emociones y los factores psicológicos que más surgen en estas circunstancias pudiéndose establecer algunas comparaciones entre cursos y armas/especialidades.

Palabras clave: Orientación educativa – Psicoeducación – Emociones – Factores psicológicos – Cadetes- Estrategias de afrontamiento al estrés.

Introducción

El ejercicio profesional de la carrera militar conlleva la exposición a algunas situaciones adversas (ya sea en la unidad, en misiones de paz o en asistencia en catástrofes naturales) que requieren de un amplio repertorio de recursos por parte del individuo para afrontar y adaptarse a un medio por momentos impredecible, cambiante y hostil.

El estrés es un proceso amplio de adaptación al medio imprescindible para la supervivencia. Consiste en un conjunto de reacciones fisiológicas que permiten mantener alerta ante los cambios del ambiente que pudieran suponer un peligro para el individuo, anticipando las necesidades y los recursos necesarios para afrontarlos (Rivadeneira, Dahab y Minici, 2013).

En cambio el estrés crónico o distrés puede ser definido como un proceso que se dispara ante demandas ambientales que superan la capacidad de respuesta del individuo. Cuando la demanda del ambiente resulta excesiva respecto de los recursos de afrontamiento que se disponen, cuando se exceden las posibilidades biológicas del sujeto, se desarrolla una serie de reacciones que implican una sobreactivación fisiológica a fin de lograr un incremento en la fuerza y recursos para poder ajustarse a las demandas. En este caso, el desarrollo del estrés traerá aparejado un conjunto de reacciones

emocionales que se experimentan como negativas (desagradables) entre las cuáles sobresalen la ansiedad, el enojo y la tristeza (Rivadeneira, Dahab y Minici, 2013).

Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas.

En los centros de formación se hace hincapié en la preparación técnica y física de los cadetes, dejando que el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento vayan consolidándose a partir de ensayo y error, adaptación que los alumnos deben ir realizando en forma espontánea a los estímulos adversos recibidos.

En muchas ocasiones los cadetes que solicitan la baja o que no logran una adecuada adaptación al sistema no pueden dar cuenta de cuáles son los obstáculos que han encontrado para afrontar las exigencias institucionales. A partir del trabajo en las intervenciones de orientación el COE ha identificado esta problemática como una posible causa.

Puesto que es parte de la función del COE, el acompañamiento en los procesos de aprendizaje, las situaciones a las que se exponen diariamente y en especial, durante los bloques de instrucción, hacen necesario un tipo de intervención específica para abordar esta temática, entre otras.

Por tanto, sería conveniente que los cadetes conozcan las reacciones emocionales y factores psicológicos que emergen de situaciones adversas, como los que podrían surgir en el bloque de instrucción militar (un medio con condiciones climáticas adversas, teniendo que superar escases de alimento, de horas de sueño, supervivencia, conviviendo con otros cadetes por varios días y siendo sometidos a diferentes situaciones de presión) que condicionan la actitud y los comportamientos. La posibilidad de ser conscientes de esas situaciones podría permitirles un manejo adecuado y una valoración de los recursos que permitirían una mejor adaptación.

Para ello, es necesario no sólo orientar en el reconocimiento de las emociones y los factores psicológicos sino también en el entrenamiento y aprendizaje de las habilidades que permiten un mejor afrontamiento de las situaciones, que en general sobrepasan la capacidad de adaptación del individuo, posibilitándole una optimización de su desempeño general, puesto que de otra manera se verá condicionada y limitada su adaptación.

Es sabido que las emociones tienen un valor adaptativo y evolutivo. Son patrones de respuesta seleccionados hace miles de años puesto que representan una ventaja evolutiva para la supervivencia de la especie. Las emociones son casi siempre automáticas, rápidas y por ende difíciles de manejar. Un proceso consciente y racional llevaría más tiempo, implicaría más recursos atencionales, conllevando más riesgo de vida en un contexto de peligro (Rivadeneira, Dahab y Minici, 2015).

Así como desde el inicio de la formación militar se promuevan aprendizajes técnico-militares, por lo expuesto hasta el momento, sería de suma importancia promover aprendizajes vinculados con el autoconocimiento y el entrenamiento de habilidades de afrontamientos que permitan al cadete reconocer las

posibles tensiones a las que podría estar sometido, aprender a controlar esas emociones y factores negativos para poder generar recursos internos que le permitan una reacción adecuada ante situaciones inesperadas o adversas.

Está probado que, ante situaciones límite hay determinadas reacciones emocionales y factores psicológicos que emergen. Por esto se considera pertinente generar instrumentos que permitan detectar la presencia de estas emociones y factores psicológicos para luego realizar un trabajo psico-educativo que tenga por finalidad generar en el cadete herramientas para aprender a manejar sus emociones y factores que pueden afectar su conducta ante situaciones complejas.

A continuación se describen brevemente las variables (factores psicológicos/emocionales) seleccionadas en la construcción del primer instrumento de evaluación, tomadas del artículo de Martínez Sánchez (2011), utilizado en el primer tramo de instrucción:

- 1) **Soledad emocional**: sentirse solo y/o aislado a pesar de encontrarse en grupo.
- 2) **Ansiedad y miedo**: descriptas más abajo.
- 3) **Frustración**: fracaso continuo en sus intentos de lograr determinada meta.
- 4) **Depresión**: sentimientos de tristeza y desesperanza.

Cabe destacar que no se tomaron todas las variables emocionales mencionadas por el autor, se seleccionaron las que se consideraron propicias para la evaluación y el contexto.

Este primer instrumento quedó conformado por un total de 15 ítems, al que los cadetes debían responder por sí o por no. Para la descripción de la soledad emocional se utilizaron 4 ítems, para el factor ansiedad y miedo 5 ítems, para frustración 4 ítems y para depresión 3 ítems. Resultando en estos dos últimos factores un ítem común a ambos (10).

Para la construcción del segundo instrumento utilizado en actividades más avanzadas del bloque de instrucción se seleccionaron las siguientes emociones:

- 1) **Miedo**: reacción emocional ante un estímulo peligroso. El miedo es filogenético, no hay pensamiento mediante. El cerebro está programado para sentir miedo ante un estímulo peligro o potencialmente peligroso. Se reacciona, en el presente, sin pensar. La reacción del miedo está apoyada en los reflejos traídos al nacer.
- 2) **Ansiedad**: emoción anticipatoria de algo que puede ser o no peligroso en el futuro. Anticipa un potencial peligro, por lo que está relacionada con el miedo, pero a diferencia de este no es presente sino futuro.
- 3) **Enojo/ Ira**: su valor adaptativo está relacionado con la territorialidad y protección. Es la reacción emocional frente a la necesidad de defenderse de un ataque.

4) **Angustia:** es una emoción displacentera. Está asociada a la reflexión y a la introspección. La angustia opera en el pasado, algo pasó y no se puede recobrar. En ocasiones, actúa como un fuerte regulador del sistema nervioso.

Asimismo, se consideraron para la confección de este instrumento los aspectos fisiológicos que acompañan la presencia de dichas emociones, la valoración que le otorgan a la situación en donde emergen las emociones, las estrategias que se ponen en funcionamiento para superar las mismas y la búsqueda de apoyo social.

La toma de conciencia de los patrones emocionales podría procurar disponer de algunas variables del ambiente para que facilite o dificulte la aparición de ciertas respuestas. Se pueden favorecer procesos cognitivos más evolucionados para tomar el control de procesos emocionales más involuntarios y primitivos.

Ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

Cada persona lo hace de manera distinta y particular determinados por factores relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta, creencias existenciales que se tengan, las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos, el aspecto motivacional, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales. También se añade el apoyo social y los recursos materiales como otros factores que hay que tener presentes (Lazarus y Folkman, 1986).

“El término de estrategias de afrontamiento hace alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento” (Fernández-Abascal, 1997, p.190).

Fernández Abascal (1997) clasifica los estilos de afrontamiento según la focalización: estilos focalizados en la respuesta, en el problema y en la emoción; según el método utilizado: estilos activo, pasivo y de evitación; y según la actividad: estilos centrados en la actividad cognitiva o en la actividad conductual. Se incluyen en el instrumento utilizado los estilos clasificados según el método utilizado y según la actividad.

Desde el modelo de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1984), la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza, primero sobre las consecuencias que la situación tiene para el mismo (valoración primaria) y posteriormente, si el saldo de la valoración es de amenaza o desafío, el sujeto valora los recursos de que dispone para evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria).

Objetivo

1) General

Lograr que los cadetes identifiquen, diferencien y registren sus reacciones emocionales/factores psicológicos presentes en los bloques de instrucción.

2) Específicos

- a) Identificar las emociones/factores que los cadetes refieren como más frecuentes.
- b) Conocer las valoraciones que otorgan a esas emociones, las conductas que prevalecen en los cadetes y las redes de apoyo (instrumento 2).
- c) Describir las fortalezas y debilidades que autoperceben para afrontar las actividades en el terreno (instrumento 1)
- d) Determinar diferencias por curso y/o arma/especialidad.

Desarrollo de la actividad

- a) Se seleccionan al azar cadetes de Iro, IIdo, IIIro y IVto año y se los agrupó de a 15 aproximadamente.
- b) Se brindó información (psicoeducación) acerca del objetivo de la actividad, de su importancia y de conceptos incluidos en los instrumentos.
- c) Completamiento propiamente dicho de los instrumentos de evaluación.

En relación con la cantidad de población evaluada, se realiza la siguiente descripción por curso, arma/especialidad e instrumento aplicado:

Curso	Subun	Instrumento 1	Instrumento 2	Total
Iro	Ca B	27	0	27
	Cpo Prof	10	0	10
Subtotal		37	0	37
IIdo	1ra Ca I	26	2	28
	2da Ca I	0	9	9
	Ca Ing	13	6	19
	Ca Com	6	0	6
	Ca Ars	0	19	19
	Ca Int	0	2	2
Subtotal		45	38	83
IIIro	1ra Ca I	0	2	2
	2da Ca I	0	3	3
	Ca Ing	0	5	5
	Ca Int	0	4	4

Subtotal		0	14	14
IVto	1ra Ca I	0	6	6
	2da Ca I	0	1	1
	Ca Ars	0	1	1
	Ca Int	0	5	5
Subtotal		0	13	13
Total		82	65	147

Resultados

Los resultados expuestos están basados en los datos recogidos, cabe consignar que la muestra no es significativa.

a) Instrumento 1

Los cadetes debían responder a los 15 ítems por SÍ o por NO.

Curso	Subun	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
Iro	Ca B	17	10	2	25	26	1	20	7	14	13	5	22	4	23	10	17	14	13	1	26	7	20	3	24	27	0	0	27	3	24
	Cpo Prof	8	2	1	9	9	1	4	6	4	6	5	5	1	9	3	7	6	4	2	8	4	6	1	9	10	0	0	10	2	8
Subtotal		25	12	3	34	35	2	24	13	18	19	10	27	5	32	13	24	20	17	3	34	11	26	4	33	37	0	0	37	5	32
IIdo	2da Ca I	23	3	2	24	24	2	18	8	21	5	17	9	5	21	12	14	24	2	2	24	13	13	8	18	25	1	7	19	5	21
	Ca Ing	10	3	0	13	13	0	9	4	11	2	6	7	1	12	5	8	9	4	0	13	5	8	2	11	13	0	1	12	1	12
	Ca Com	6	0	0	6	6	0	6	0	4	2	0	6	1	5	1	5	2	4	0	6	1	5	1	5	6	0	0	6	0	6
Subtotal		39	6	2	43	43	2	33	12	36	9	23	22	7	38	18	27	35	10	2	43	19	26	11	34	44	1	8	37	6	39
Total		128	36	10	154	156	8	114	50	108	56	66	98	24	140	62	102	110	54	10	154	60	104	30	134	162	2	16	148	22	142

Cuadro 1

Ier año

Como puede observarse en el cuadro general (Cuadro 1) en la respuesta de los ítems (1 a 4), en lo que se refiere a la “soledad emocional” el 68% de los cadetes consignan preferencia por estar acompañados mientras que el 32% no lo prefiere. Un 8% manifiesta sentimiento de soledad pese a estar acompañado y el 65% acudiría a alguien de necesitar ayuda mientras que el 35% no lo haría. Por último el 35% no cuenta con los recursos suficientes para afrontar situaciones problemáticas solo.

En los ítems (5 a 9) vinculados a sentir “ansiedad y miedo”, el 51% opta por no temerle a la posibilidad de sufrir una lesión o enfermarse mientras que el 49% sí le teme. El 73% no siente tensión al desconocer las actividades que realizarán, el 87% no siente temor frente a las inclemencias del medio, al 65% les inquieta la escases de alimento y un 54% cree que la fatiga influirá en forma negativa en sus capacidades físicas e intelectuales.

Frente a la “frustración” (ítems 10 a 13), el 92% manifiesta coraje para afrontar las exigencias, el 30% se siente impotente y fracasado cuando las cosas no le salen, sólo el 11% manifiesta irritarse con facilidad y todos los cadetes de Ier año refieren deseos de superación.

En cuanto al factor “depresión” (ítems 10, 14 y 15) gran parte presenta coraje para afrontar las exigencias, la totalidad (100%) manifiesta tener algo bueno para ofrecerle a los demás y sólo el 14%

presenta cambios de humor sin causa aparente.

IIdo año

En los ítems que indagan “soledad emocional” (1 a 4) se observa un alto porcentaje de cadetes (87%) que prefiere estar acompañado. Un porcentaje menor (4%) experimenta sentimiento de soledad a pesar de estar acompañados y un elevado porcentaje (96%) refiere que acudiría a alguien en caso de necesitar ayuda. Cabe destacar que un 27 % de los cadetes considera que no cuenta con recursos suficientes para afrontar por sí mismo una situación problemática.

En los ítems que se vinculan con sentimientos de “ansiedad y miedo” (5 a 9), el 80 % de cadetes denota preocupación por la posibilidad de enfermarse o sufrir una lesión. El porcentaje que expresa sentir tensión por desconocer las actividades que realizará y aquellos que no se sienten afectados es similar (51y 49 %).

El 84% no refieren temor frente a las inclemencias del medio (ambiente) y un 40% manifiesta sentirse inquieto ante la escases de alimentos. Un alto porcentaje de cadetes (78%) consideran que la fatiga influirá negativamente en sus capacidades físicas e intelectuales.

En cuanto a los ítems vinculados con la “frustración” (10 a 13), sólo el 4% de los cadetes consideran que no tienen coraje para afrontar las exigencias. El 42% se siente impotente y fracasado cuando las cosas no le salen. Un 24 % manifiesta irritarse con facilidad. La mayor parte (98%) manifiestan que ante los errores busca superarse.

Los ítems relacionados con “depresión” (10, 14 y 15) arrojan los siguientes resultados: la mayoría considera tener coraje para afrontar las exigencias, un 18% de los cadetes refiere no tiene nada bueno que ofrecer a los demás y un 13% refiere cambio de ánimo sin motivo aparente.

Diferencias por curso

En cuanto a las diferencias por curso y la “soledad emocional” los cadetes de IIdo año prefieren más (19%) que los de Ier año estar acompañados y un 31% más también manifiesta mayor predisposición a acudir a alguien en caso de necesitar ayuda. En menor medida quienes sienten más soledad (4% más) y creen contar con menos recursos para afrontar situaciones problemáticas (8% más) son los cadetes de Ier año.

En los factores de “ansiedad y miedo”, los cadetes de IIdo año temen un 30% más lesionarse o enfermarse, un 23% más siente tensión al desconocer las actividades que realizarán, a un 25% más le inquieta la escases de alimentos y un 24% cree que la fatiga influirá en sus capacidades físicas e intelectuales negativamente, que los cadetes de Ier año.

Frente a la “frustración” los cadetes de IIdo año presentan un 4% más de coraje para afrontar las dificultades, un 12% más se siente impotente y fracasado y un 13% se irita con mayor facilidad que los cadetes de Ier año.

En cuanto al factor “depresión” un 18% menos de los cadetes de Ido año creen que no tienen nada bueno que aportar.

Por Subunidad de Ido año

La totalidad de Com considera que puede afrontar situaciones problemáticas solo, mientras que en Infantería (I) e Ingenieros (Ing) el 69%.

El 81% de I y el 84% de Ing le teme a la posibilidad de sufrir una lesión o enfermarse mientras que el 67% de Comunicaciones (Com) no.

La totalidad de Com no siente tensión al desconocer las actividades que realizarán, mientras que los I ascienden al 65% y los Ing con el 46%. Frente a la escases de alimento, alrededor del 40% de I e Ing sienten inquietud y sólo el 17% de Com. Que la fatiga influirá en forma negativa en las capacidades físicas e intelectuales lo siente el 92% de los I, el 69% los Ing y en menor medida los Com.

El 50% de los I se siente impotente y fracasado cuando las cosas no le salen, el 61% de los Ing, mientras que los Com sólo lo consideran en menor medida (33%). Un 31% de los I, el 15% de los Ing y el 17% de los Com manifiestan irritarse con facilidad.

Frente a la posibilidad de cambio de ánimo sin motivo aparente, el 27% de los I refiere que sí a diferencia de los Ing y Com que sólo lo perciben en un 8% y 0% respectivamente.

b) Instrumento 2

En este instrumento el cadete debía elegir una emoción de cuatro que se presentaron como opciones. La más elegida por el total de cadetes fue la ansiedad con un 57 %, le sigue el enojo con un 28%, luego angustia con el 11% y por último miedo con el 1%. Asimismo, el 3% (2 cadetes) no respondieron (cuadro 2).

Subun	Emoción				
	Ansiedad	Angustia	Miedo	Enojo	No contesta
B I	18	1	1	2	1
Ca Ing	5	1	0	4	1
Ca Ars	11	4	0	5	0
Ca Int	3	1	0	7	0
Subtotal	37	7	1	18	2
Total	65				

Cuadro 2

Resultados por curso y Subunidad:

Curso	Subun	Emoción				
		Ansiedad	Angustia	Miedo	Enojo	No contesta
Ildo	B I	11	0	0	0	1
	Ca Ing	2	1	0	3	0
	Ca Ars	10	4	0	5	0
	Ca Int	0	0	0	2	0
Subtotal		23	5	0	10	1

III do	B I	5	0	0	0	0
	Ca Ing	3	0	0	1	1
	Ca Ars	0	0	0	0	0
	Ca Int	1	0	0	3	0
Subtotal		9	0	0	4	1
IV do	B I	5	0	1	0	1
	Ca Ing	0	0	0	0	0
	Ca Ars	1	0	0	0	0
	Ca Int	2	1	0	2	0
Subtotal		8	1	1	2	0
Total por emoción		40	6	1	16	2
Total		65				

Cuadro 3

Del total de los cadetes sólo el 2% no logró identificar ninguna emoción experimentada. En cuanto a los resultados por cursos, en general optan por ansiedad y enojo en segunda opción, surgiendo en Ido año la emoción angustia con el 13%, siendo en su mayoría de la Ca Ars.

Resultados por Subunidad:

Subun	Emoción				
	Ansiedad	Angustia	Miedo	Enojo	No contesta
B I	18	1	1	2	1
Ca Ing	5	1	0	4	1
Ca Ars	11	4	0	5	0
Ca Int	3	1	0	7	0
Subtotal	37	7	1	18	2
Total	63				

Cuadro 4

De acuerdo a los datos obtenidos se observa como dato relevante que el 78% de los cadetes de I, el 55% de Ars, el 45% de los Ing optaron por la emoción ansiedad como la más significativa experimentada en el terreno. Asimismo, en los cadetes de Int la emoción más elegida fue el enojo con el 64%, como el 25% de Ars y el 36% de Ing.

Respecto a la relación entre la emoción y el tipo de valoración que le otorgaron a la situación se obtienen los siguientes resultados:

Emoción	Valoración			
	Irrelevante	Desafío	Amenaza	No contesta
Ansiedad	7	25	1	4
Miedo	1	0	0	0
Enojo	6	10	1	1
Subtotal	15	38	5	5
Total	63			

Cuadro 5

Del total de cadetes que han elegido una emoción (63), el 8% no le otorgó ningún valor a la situación. El 60% interpreta la situación como un desafío y el 24% como algo irrelevante.

En relación con la predominancia del estilo elegido para afrontar las emociones se registran los siguientes resultados por arma/especialidad:

Subun	Conducta/estilo de afrontamiento			
	Cognitivo	Conductual	Evitación	No contesta
B I	9	10	1	3
Ca Ing	5	4	2	0
Ca Ars	7	8	4	1
Ca Int	7	3	0	1
Subtotal	28	25	7	5
Total	65			

Cuadro 6

Los estilos de afrontamiento más utilizados frente a las emociones elegidas son el estilo cognitivo con un 43% y el estilo conductual con un 38%. En el primero, la solución de la situación donde aparece la emoción se trata de resolver mediante estrategias intelectuales. En el segundo, la solución se presenta bajo la modalidad de una acción motriz concreta.

CONCLUSIONES

Instrumento 1

De acuerdo con los resultados obtenidos, se considera que las diferencias observadas por curso resultan de la experiencia adquirida a lo largo de la cursada y la cantidad de salidas al terreno que los cadetes de Ido año han realizado. Ya sea en las apreciaciones respecto al conocimiento de las actividades, los perjuicios que implicarían lesionarse, las consecuencias de la fatiga, la falta de alimento o a la búsqueda de apoyo social y acompañamiento de los otros.

Los cadetes de Ier año muestran menor preocupación por algunos de estos aspectos puesto que no saben exactamente lo que ello implicaría. Presentan menores dificultades para estar solos que los cadetes de Ido año, quienes ponen mayor énfasis en la compañía y ayuda de otros. Asimismo, estos últimos, denotan mayor confianza en sus habilidades y capacidades, aunque reconocen una menor predisposición a tolerar la frustración en general.

Respecto a las diferencias por Subunidad de los cadetes de Ido año puede decirse que los pertenecientes al arma de I, manifiestan mayor cambio de ánimo y facilidad de irritación que los Cad(s) de Ing y Com. Asimismo, sienten más tensión frente al desconocimiento de las actividades que realizarán y perciben que la fatiga influirá en forma negativa en sus capacidades físicas e intelectuales. Los Cad(s) de Ing son quienes más temen lesionarse o enfermarse y sienten impotencia y fracaso cuando las cosas no les salen. Los Com son los que menos temen lesionarse, los que creen contar con más posibilidades de afrontar situaciones solos, no sienten tensión al desconocer las actividades que realizarán ni sienten inquietud frente a la escases de alimento.

Estas últimas diferencias denotan una fuerte relación a las actividades específicas realizadas por cada arma como a las características del clima, la motivación y la interacción en el interior de cada subunidad.

Instrumento 2

Los cadetes lograron identificar y diferenciar sus reacciones emocionales, pudiéndose establecer una correspondencia lógica y esperable entre las mismas y las situaciones descritas. Las más elegidas han sido la ansiedad y el enojo.

No obstante, no se podría deducir lo mismo en cuanto a las emociones y su valoración de la situación. Sería esperable que frente a la ansiedad, el miedo y el enojo las situaciones sean percibidas como amenazantes o como desafíos pero, en un 27% esa relación no coincide. Los cadetes le asignaron el valor de irrelevante, o sea, que esa emoción no les generó ningún impacto, por ende ninguna emoción displacentera y por tanto el organismo no se ha predispuesto a la defensa. Esto permite pensar que no han logrado registrar en forma adecuada la situación.

Por lo expuesto, se puede inferir que existe en los cadetes evaluados un registro (consciencia) de sus emociones, no así de la interpretación de la situación en la que se disparan. Resultando importante puesto que las emociones se pueden potenciar en relación con su valoración. De acuerdo a cómo se interpreta la situación se condiciona la respuesta. Para favorecer el manejo de la emoción, es importante el registro y la consciencia que tenga el cadete de estas variables.

Conclusiones generales

Los resultados obtenidos en esta primera aproximación han sido de mucha utilidad para la planificación de nuevas estrategias e intervenciones. Se considera oportuno ofrecer desde el COE un espacio en donde el cadete pueda trabajar sobre la importancia del autoconocimiento y la toma de consciencia, considerando la relación entre la valoración de la situación, la emoción y el modo de resolverlo. Asimismo, podrá atender a los factores psicológicos que suelen aparecer en actividades propias de la carrera militar.

El conocerse a sí mismo, la adecuada preparación, una actitud correcta, la capacidad de control y adaptación le permitirá al cadete generar nuevas estrategias de afrontamiento a las situaciones de estrés, superando los desafíos específicos que se le presentan.

El dispositivo utilizado en esta oportunidad se llevó a cabo durante dos momentos del bloque de instrucción y frente a variadas actividades de los cursos y subunidades. Las actividades variaban, para el cadete, en su exigencia psicofísica y para las profesionales a cargo variaban las condiciones externas que posibilitaban la puesta en funcionamiento de dicho dispositivo y la aplicación de la evaluación. La experiencia indica la necesidad del establecimiento previo del encuadre de la actividad que permita optimizar el dispositivo y abordar la evaluación y el trabajo con la mayor cantidad de cadetes posible, puesto que en esta oportunidad la población de cadetes ha representado una pequeña muestra.

REFERENCIAS:

Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal,

F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.

Freemann, A y Reinecke, M. (1995). "Terapia cognitiva aplicada a la conducta suicida", Desclee de Broouwer, Bilbao, Cap 4: Terapia Cognitiva: De la conceptualización a la intervención.

Gavino, A. (1997) "Técnicas de terapia de conducta", Martínez-Roca, Barcelona, 120-125.

Golfried, M. (1996). "De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de la Integración" Desclee de Broouwer, Bilbao, Cap. 6: Aplicación de la reestructuración racional a los trastornos de ansiedad.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Martinez Sánchez, J.A. (2011). Aspectos psicológicos de la supervivencia en operaciones militares. *Sanid. Mil*; 67 (1). 43-48.

Mckay, Davis y Fanning, P. (1987). "Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés", Martínez-Roca, Barcelona, Cap 10: Reforzamiento encubierto.

Rivadeneira, C; Dahab, J. y Minici, A. (2015). Imperio Emocional. *Revista Electrónica de Terapia Cognitiva Conductual*, N° 26.

Rivadeneira, C; Dahab, J. y Minici, A. (2013). Algunas puntualizaciones sobre el estrés. *Revista electrónica de Terapia Cognitiva Conductual*, N° 23.

Rivadeneira, C; Dahab, J. y Minici, A. (2012). Reestructuración Cognitiva: Ventajas de su integración por procedimientos conductuales. *Revista Electrónica de Terapia Cognitiva Conductual*., N° 21.

Rivadeneira, C; Dahab, J. y Minici, A. (2008). Entrenamiento en Autoinstrucciones. *Revista Electrónica de Terapia Cognitiva Conductual*, N° 15.

CURRICULUM DE LOS AUTORES

Frascaroli, Cynthia: Lic. en Psicopedagogía. Cursó especialización de posgrado en orientación vocacional y educativa. Jefa Coordinadora del COE CMN y docente investigadora del CISOHDEF. Ex docente y directora de trabajos finales de Licenciatura (psicopedagogía) UCA.

Mingori, Laura: Lic. en Psicopedagogía. Residencia de Psicopedagogía GCABA. Orientadora Educativa COE CMN. Ex Jefa de Residentes CeSAC 13, Hospital Piñero. Psicopedagoga clínica y pericial en Servicio de Salud Mental, Hospital Piñero GCABA.

Parravicini, Mercedes: Lic. en Psicología. Orientadora Educativa COE CMN. Docente de nivel medio. Psicóloga clínica de niños y adolescentes. Cursando la formación integral en Psicoterapia Cognitiva Conductual, fundación ETCI.

Vion, Daiana: Lic. en Psicología. Orientadora Educativa COE CMN. Psicóloga clínica especialista en Terapia Cognitivo Conductual. Ex docente ayudante de trabajos prácticos Facultad de Psicología U.B.A. Ex integrante de proyectos de investigación. Ex concurrente de posgrado del servicio de Salud Mental en el Instituto de Investigaciones Médicas Alfredo Lanari.