

Fortalecimiento de habilidades para la vida en soldados que prestan el servicio militar

William Andrés Mora Chávez

Héctor Mauricio Ramírez Arteaga

Estudiantes de Psicología

Universidad Mariana



Fuente: Pixabay

Resumen

Este proyecto de práctica profesional buscó fortalecer las dinámicas de convivencia que se lleva a cabo en el Batallón de Entrenamiento y Reentrenamiento Militar (Bíter) Número 23 del Ejército Nacional de Colombia. El estudio llevó como título “Proyecto de intervención psicosocial que posibilite el cuidado y la preservación de la vida en el personal de soldados que prestan servicio militar en primera y segunda fase, instruidos en el B-

ter No. 23, vereda Chapalito, ciudad de San Juan de Pasto”, cuyo objetivo general fue, fomentar el cuidado y la preservación de la vida en el personal de soldados que prestan servicio militar.

Mediante la temática de ‘Habilidades para la vida’ se trabajó con los soldados que prestaban su servicio militar en el Ejército Nacional de Colombia en primera y segunda fase de instrucción. Para la realización del diagnóstico se escogió la Compañía de Caballería-Grupo Me-

canizado Cabal (MGCAB) que consta de cuatro pelotones, con un total de 161 soldados participantes pertenecientes al contingente cuarto de 2018, utilizando técnicas de aplicación tales como la entrevista semiestructurada y el grupo focal, enfatizados en las habilidades para la vida.

Estas habilidades son de naturaleza psicosocial e interfieren en las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno,

el bienestar y la salud. Estas aptitudes son: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés, de las cuales salieron las categorías inductivas: Comunicación, Valores, Fortalezas personales, Aptitudes y Tolerancia a la frustración.

Palabras clave: Habilidades, Autoestima, Comunicación.

Introducción

Este artículo surge a partir del proyecto de práctica profesional que se llevó a cabo en el Batallón de Entrenamiento y Reentrenamiento Militar Número 23 del Ejército Nacional de Colombia, el cual estuvo orientado por el proyecto de práctica denominado "Proyecto de intervención psicosocial que posibilite el cuidado y la preservación de la vida en el personal de soldados que prestan servicio militar en primera y segunda fase, contingente 1/18, instruidos en el Biter No. 23, vereda Chapalito, ciudad de San Juan de Pasto", cuyo objetivo general era fomentar el cuidado y la preservación de la vida en el personal de soldados que prestan servicio militar en primera y segunda fase, contingente 1/18, instruidos en el Biter N° 23, vereda Chapalito, ciudad de San Juan de Pasto en aras de fortalecer las habilidades para la vida y poder detectar los factores de riesgo a los cuales están expuestos, en pos de solucionar o mitigar la problemática psicosocial del suicidio. Las habilidades para la vida son definidas como aquellas "aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permite enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria" (Fondo de Naciones Unidas, UNICEF, 2017, p. 4).

Como lo mencionan Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009):

Las habilidades para la vida son el conjunto de habilidades que permiten a las personas actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones

de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las esferas física, psicológica y social. (pp. 171-172).

Con esto se busca el bienestar de los soldados, para que tengan un mejor desenvolviendo a nivel personal e interpersonal, y logren una mayor adaptación a la vida militar.

Las habilidades para la vida, al ser incorporadas en el sujeto, crean factores protectores de gran importancia; con ellos se minimiza las conductas inapropiadas para el buen equilibrio emocional de los soldados, al agregar o fortalecer cada una de sus habilidades, proveyendo herramientas que los capacitan para resolver circunstancias adversas.

Las habilidades para la vida son destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus posibilidades sociales y culturales. Son un eslabón o "puente" entre los factores motivadores del conocimiento, las actitudes y los valores, y el comportamiento o estilo de vida saludable. (Ministerio de Educación del Perú, 2005, citado por Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres, 2009, p. 171).

Metodología

Paradigma: cualitativo; fue el marco mediante el cual se llevó a cabo este proyecto que surge de la práctica profesional en psicología en el Biter 23.

El paradigma cualitativo posee un fundamento decididamente humanista para entender la realidad social de la posición idealista que resalta una concepción evolutiva y del orden social. Percibe la vida social como la creatividad compartida de los individuos. El hecho de que sea compartida determina una realidad percibida como objetiva, viva, cambiante, mudable, dinámica y cognoscible para todos los participantes en la interacción social. (Martínez, 2011, p. 11).

Además, el mundo social no es fijo ni estático, sino cambiante, mudable, y dinámico.

Una característica fundamental del método cualitativo es su conceptualización de lo social, como una realidad construida que se rige por leyes sociales; es

decir, por una normativa cultural cuyas propiedades son muy diferentes de las leyes naturales.

Como producto humano, la sociedad tiene una realidad subjetiva; la primera corresponde a un andamiaje institucional, legal y normativo que sostiene un orden social específico, el cual tiende a ser ratificado como si fuera un orden inmutable de tipo natural [...] y la segunda representa el modo. Esa realidad es conocida, interpretada y expresada por los individuos que hacen parte de un marco institucional objetivo. (Mooney y Singer, 1988, p. 25).

Enfoque: Histórico hermenéutico, que busca interpretar y comprender los motivos internos de la acción humana mediante procesos libres, no estructurados sino sistematizados, que tienen su fuente en la filosofía humanista y que han facilitado el estudio de los hechos históricos, sociales y psicológicos del ser humano, para llevar a cabo las tareas de interpretación y comprensión de los datos 'internos' y 'subjetivos' de hechos como los históricos, las posturas ideológicas, las motivaciones psicológicas, la cultura y el interés cognoscitivo o fin último que mueve a la acción humana y que constituyen el objeto de estudio de la comprensión hermenéutica (Tamayo, 2004, p. 30). Por ende, en la investigación se pretende comprender y percibir los aspectos internos del sujeto, de cuál es su motivación y su percepción sobre la vida, según como ha creado sus posturas ideológicas, para hacer un mejor análisis de cómo incorporar en el sujeto las habilidades para la vida y lograr interpretar el contexto en el cual se encuentra inmerso.

Tipo de Estudio. Registro etnográfico a través del cual se delimita un espacio para la recolección de información, respondiendo a unas características particulares del contexto bajo el cual interactúan los seres humanos, identificando, caracterizando y evidenciando su dinámica real.

La investigación etnográfica constituye la descripción y análisis de un campo social específico, una escena cultural determinada (una localidad, un barrio, una fábrica, una práctica social, una institución u otro tipo de campo, sin perjuicio

de la aplicación de otros métodos y técnicas de recolección, síntesis y análisis. La meta principal del método etnográfico consiste en captar el punto de vista, el sentido, las motivaciones, intenciones y expectativas que los actores otorgan a sus propias acciones sociales, proyectos personales o colectivos, y al entorno sociocultural que los rodea. (Pineda, s.f., párr. 1).

El trabajo de campo consiste en el desplazamiento del investigador al sitio de estudio, la elaboración de un examen y el registro de los fenómenos sociales y culturales de su interés mediante la observación directa en la vida social del lugar, y la utilización de un marco teórico que dé significación y relevancia a los datos sociales. Así, entonces, la etnografía no es solo una descripción de los datos, sino que implementa un tipo de análisis particular, en el cual el investigador no solamente observa y clasifica los hechos, sino que los interpreta según la condición social, la época, la ideología, el interés y la formación académica (Tamayo, 2004).

Muestra: la unidad de análisis fue el Biter No. 23, de donde se tomó 47 soldados del Tercer contingente de 2018, con quienes se hizo el respectivo diagnóstico situacional y la aplicación del proyecto.

Criterios de inclusión: los sujetos que hicieron parte del proyecto son soldados que prestan servicio militar en el Ejército Nacional de Colombia en primera y segunda fase de instrucción. Para la realización del diagnóstico se escogió la Compañía de Caballería-Grupo Mecanizado Cabal (MGCAB) que consta de cuatro pelotones, con un total de 161 soldados participantes pertenecientes al contingente cuarto de 2018.

Con ellos se desarrolló actividades que les permitieron actuar de manera competente y hábil en las distintas situaciones de su diario vivir. Otras compañías con las que también se trabajó las actividades fueron: Baev 20, Bicon 52, Bianq y Basser, que también se encontraban en primera y segunda fase de entrenamiento.

Técnicas: teniendo en cuenta lo referenciado sobre el paradigma de investigación cualitativa, los instrumentos utilizados para el diagnóstico situacional y la intervención fueron:

- Entrevista Semiestructurada: en el proyecto de práctica el instrumento utilizado se llama “Estudio sociodemográfico individual de prevención de factores psicosociales”. La entrevista es abierta y personal; es un instrumento muy útil para indagar un problema, tal y como es contextualizado e interpretado por los sujetos estudiados, sin imponer categorías preconcebidas.
- Entrevista personal, que puede definirse como una conversación o un intercambio verbal cara a cara; su propósito es que la persona exprese lo que piensa o siente respecto de una situación particular; se centra en el conocimiento u opinión individual, en la medida en que esa opinión sea representativa de un conocimiento cultural más amplio.

En este sentido, las entrevistas individuales en profundidad son el instrumento más adecuado cuando se [ha] identificado personas claves dentro de la comunidad, [...] definidas como conectoras o expertas. En este sentido, es un instrumento muy útil para indagar un problema tal y como es contextualizado e interpretado por los sujetos estudiados, sin imponer categorías preconcebidas. (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005, p. 28).

Por lo tanto, la importancia del instrumento es recolectar la historia de vida y la ideología de los soldados, ya que esto proporciona una información más detallada y completa, a pesar de la complejidad y subjetividad de la temática, teniendo en cuenta que es de tipo socio demográfico, con preguntas abiertas que se aplicó de forma personal y directa, sirviendo de referencia para la identificación de los diferentes factores de riesgo que se genera en el contexto militar Biter 23.

- Grupo Focal: esta técnica se desarrolló con los soldados a través de una serie de preguntas orientadas a la participación y expresión desde sus significados y vivencias respecto a la situación problema determinada. La técnica permite levantar información en estudios sociales. Se justifica por cuanto es una representación colectiva a nivel micro de lo que sucede a nivel macro. Con ella se busca que el grupo de individuos seleccionados discuta y elabore, desde su experiencia personal, la temática que se ha abordado; en este caso, sobre habilidades que favorecen el cuidado y preservación de la vida.

Resultados

Luego de analizar los resultados obtenidos y la triangulación de los instrumentos Entrevista semi estructurada y Grupo focal, surgieron las siguientes categorías: Comunicación, Valores, Fortalezas personales, Aptitudes, y Tolerancia a la frustración.

En primer lugar, la comunicación desempeña un papel muy importante en las relaciones interpersonales; por medio del lenguaje, el ser humano expresa sus pensamientos, sentimientos y necesidades. En este proyecto se evidencia en la práctica, habilidades sociales como la empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Uno de los participantes del Grupo 6 refiere:

Por medio del diálogo uno puede llegar a un acuerdo; de pronto algún problema, puede llegar a alguna solución y pues, más que todo, tener el diálogo constante con nuestros altos mandos, con nuestros superiores, nuestros cabos dragoneantes, para que ellos puedan acudir y acceder y pues, solucionar cualquier problema que nosotros pasemos o cualquier necesidad, y pues, el respeto también sería muy eminente, ya que si uno llega con el debido respeto a tratar a otra persona, de igual forma recibe respeto

a cambio y puede relacionarse mejor en el entorno en el cual habite o vive, y la tolerancia también es clave porque uno tiene que aprender a controlar todas las emociones, más que todo la ira o el mal genio, debido a cualquier situación o mal momento que pase.

De igual manera, en el Grupo 6 se evidencia habilidades como la comunicación asertiva, entendida como la capacidad de expresarse verbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones, lo cual implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a los soldados a alcanzar sus objetivos personales, de forma socialmente aceptada.

En el Grupo 3 consideran que la comunicación ayuda a resolver problemas, sobre todo cuando se recurre a alguien que puede orientar y brindar una posible solución. Opinan que ésta debe darse de manera respetuosa y amable, manteniendo siempre la tolerancia, sin ofender, procurando resolver el problema de manera clara y concisa, sin discusiones.

También se nota habilidad en las relaciones interpersonales, que les ayuda a comunicarse de manera positiva y a la que recurren para iniciar y mantener amistades, que les son necesarias para su bienestar mental y social, además de favorecerles en su desarrollo personal íntegro, en todas las esferas del ser humano: personal, social, cultural.

Otro factor importante son los valores que hacen parte del desarrollo moral que se adquiere desde el hogar; son las pautas de crianza que se ven reflejadas en las relaciones interpersonales, y que ayudan a establecer y conservar relaciones positivas con las demás personas y con los miembros de la familia, que son casi siempre una buena fuente de apoyo social. Esto se vio reflejado cuando afirmaron que “hay que ser respetuosos, hablar con honestidad, ser cariñosos y humildes con las personas”.

Dentro de la categoría ‘Fortalezas personales’, los soldados cuentan con recursos para la resolución de problemas y para afrontar diversas situaciones difíciles en

las cuales se evidencia una actitud positiva generadora de cambios, de transformaciones tanto personales como sociales.

Lo anterior se resalta en la habilidad ‘Solución de problemas y conflictos’, entendida como la capacidad de enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida, corroborando que aquéllos no resueltos, pueden convertirse en fuente de malestar físico, mental y psicosocial.

Otra categoría para resaltar son las Aptitudes, que en Psicología engloban tanto las capacidades cognitivas y procesos, como las características emocionales y de personalidad. Están estrechamente relacionadas con la inteligencia y las habilidades innatas y adquiridas, fruto de un proceso de aprendizaje; entonces, se puede establecer que con ellas se está determinando la capacidad que tiene un sujeto en las áreas: científica, espacial, numérica, verbal, mecánica, artística-plástica, musical, social, ejecutiva, persuasiva, de coordinación viso-motriz y de organización. En el trabajo se pudo observar que cada soldado tiene desarrolladas ciertas aptitudes que lo hacen sobresalir, y otras que ha ido desarrollando desde que empezó su proceso de incorporación al prestar el servicio militar, como lo menciona el **Sujeto 7**, quien ha sobresalido por la música, la guitarra, la comunicación. El **Sujeto 8** se ha destacado en habilidades sociales como el liderazgo, la escucha, la comunicación efectiva, el uso de recursos, habilidades para la resolución de un problema. El **Sujeto 1**, por el trabajo en equipo, escucha y liderazgo.

Cabe resaltar que existe otro tipo de actitud: la física, que es la capacidad que tienen algunos sujetos para llevar a cabo un ejercicio físico, conservando un rendimiento óptimo sin sentir cansancio, como lo menciona el **Sujeto 15**, quien cuenta con excelente resistencia física, que le permite desempeñarse en cualquier deporte. Por su parte, el **Sujeto 17** sobresale por los deportes como el voleibol y la natación, la construcción de casas. Con estas afirmaciones se nota que cada soldado tiene en ellas una fuente de impulso que se potencializa como una herramienta de apropiación para su desempeño diario, ya que fa-

vorece sus relaciones interpersonales y acapara su tiempo libre, factor protector para no elaborar conductas como consumo de sustancias psicoactivas o generar conflicto; de modo que así hacen la prevención y el cuidado de la vida.

Discusión

Valores como la honestidad, integridad, autoestima y confianza en sí mismo, tienen que ver con la educación en habilidades para la vida y el fomento de valores y cualidades que orientan nuestra conducta y generan convicciones profundas que justifican nuestra existencia. Estas creencias tienden a plasmarse a lo largo de nuestra vida en lo que podríamos denominar como un estilo ético de vida.

Los valores morales son nuestras creencias más arraigadas, como si fueran el ‘alma’ de nuestra vida, de modo que configuran nuestra personalidad; son como el armazón o la arquitectura que dan sentido a nuestra vida. En último término, los valores dicen lo que somos. (Ortega y Mínguez, 2001, p. 285).

Esto se ve reflejado en el conocimiento de sí mismo, referente al reconocimiento del ser, del carácter, las fortalezas, debilidades, gustos y disgustos que permiten a los soldados desarrollar un conocimiento personal para mejorar sus relaciones interpersonales y comunicacionales.

Dentro de la categoría ‘Tolerancia a la frustración’, se puede decir que la madurez viene determinada por la capacidad para afrontar situaciones adversas, resaltando que no se trata de una oposición a la frustración, sino de una adaptación a la misma. En el contexto militar se pudo observar que la baja tolerancia a la frustración es una gran problemática, ya que los sujetos que están prestando el servicio militar estaban acostumbrados a una vida de desobediencia y de conductas inapropiadas, donde no existían normas estructuradas, y el cambio al contexto militar donde se exige disciplina, responsabilidad y compromiso, los lleva a frustrarse; pero, al fortalecer sus habilidades para la vida se les da herramien-

tas para que sepan adaptarse a la vida militar y puedan desenvolverse mejor, como lo mencionan, el **Sujeto 7**, quien sostiene que la mejor forma de resolver los problemas es la actitud; el **Sujeto 8** resalta que el carácter y las ganas de salir adelante son vitales; para el **Sujeto 10**, la fortaleza para aguantar las adversidades está en su carácter y alegría; el **Sujeto 13** refiere a la mente positiva y la aceptación de sí mismo.

Un factor importante que ayuda a los soldados a tener tolerancia a la frustración es su inteligencia emocional. Como lo menciona Goleman (1995) "la inteligencia emocional comprende tanto habilidades sociales, como comunicativas, las cuales establecerán la comprensión y expresión de las emociones, tomando en cuenta cinco dimensiones: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales" (p. 61). Entonces, ésta es un gran factor protector que da herramientas a los sujetos para superarse y afrontar cualquier situación de una forma óptima, para resolver conflictos. "La inteligencia emocional se asocia con mayor bienestar psicológico, estabilidad y equilibrio emocional; no hay duda que un sujeto saludable emocionalmente, no recurrirá a cualquier tipo de comportamiento de autolesión" (Suárez-Colorado, 2012, p. 190). La inteligencia emocional va de la mano con la tolerancia a la frustración, ya que, con las habilidades para la vida, el soldado genera autoconocimiento y autorregulación a situaciones que le generen malestar, y puede así, tomar la mejor decisión cuando surge un conflicto o una situación frustrante.

Conclusiones

Las habilidades para la vida que se logró incorporar y reforzar en los soldados de cada compañía generaron un gran factor protector para ellos, ya que llegan a la institución militar sin normas ni límites, con problemáticas en las relaciones interpersonales y consumo de sustancias psicoactivas, de modo que, en primera instancia, se ve favorecida su adaptación a la vida militar.

La adquisición de habilidades minimiza el proceso de dificultad a la adaptación

y favorece la integración al contexto. Al reforzar estas habilidades, el soldado se relaciona mejor con los de su compañía y genera recursos para dar solución a las problemáticas, de la mejor manera, permitiendo una buena toma de decisiones, y generando conductas positivas que repercutirán en sus proyecciones a futuro.

Conocer y saber manejar sus emociones frente a situaciones adversas, haciendo un pensamiento crítico de éstas, promueve el cuidado y la preservación de la vida, promoviendo acciones en favor de la compañía, como un equipo en donde cada uno aporta lo mejor de sí en cuanto a desempeño y buen clima relacional.

Las habilidades para la vida son factores importantes que contribuyen a fortalecer los lazos familiares y la integración del ser humano con el entorno, como condicionantes para un mejor vivir.

Los seres humanos son personas que necesitan integrarse para llevar una vida plena, por lo cual se evidencia, en el presente proyecto, que para que exista armonía, las habilidades para la vida deben ser en doble vía, como facilitadoras de comportamientos positivos y estilo de vida saludables.

Referencias

Bonilla-Castro, E. y Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en Ciencias Sociales* (3ª ed.). Santafé de Bogotá D.C. Colombia: Universidad de Los Andes y Grupo Editorial Norma.

Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169-181.

Fondo de Naciones Unidas, UNICEF. (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. Recuperado de https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades_Correcciones_Noviembre.pdf

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional ¿Por qué es más importante que el cociente emocional?* Buenos Aires, Argentina: Edición Zeta.

Martínez, J. (2011). Métodos de Investigación Cualitativa. *Silogismo*, 8, 1-33.

Mooney, M. & Singer, B. (1988). Causality in the Social Sciences. *Sociological Methodology*, 18, 347-409.

Ortega, P. y Minguez, R. (2001). Los valores en la educación. *Teoría de la Educación*, 13, 284-287.

Pineda, R. (s.f.). Investigación etnográfica. Recuperado de <https://sites.google.com/site/ciefim/investigaci%C3%B3netnogr%C3%A1fica>

Suárez-Colorado, Y. (2012). La inteligencia emocional como factor protector ante el suicidio en adolescentes. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 182-200.

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4ª ed.). México: Limusa. Noriega Editores.