

# Significado de habilidades para la vida militar en soldados del Ejército Nacional de Colombia

## Meaning of Military Life Skills in Soldiers of the Colombian National Army

**Recibido:** marzo 2/2023; **Concepto de evaluación:** octubre 18/2024; **Aceptado:** marzo 4/2025

**Sandra-Milena Alvarán López**

Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2036-6993>

**Constanza Londoño Pérez**

Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3273-3658>

**Jaime-Humberto Moreno Méndez<sup>1</sup>**

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4087-6309>

**María Margarita Roza Sánchez**

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3893-8216>

**Eliana Ortiz Garzón**

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8590-891X>

**Andrés Mauricio Santacoloma Suárez**

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8737-431X>

**María-Alicia Albeza**

Universidad Católica de Salta, Salta, Argentina  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1377-5337>

**César Núñez**

Universidad de Medellín, Medellín, Colombia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8925-993X>

## Resumen

Las habilidades para la vida en soldados son referentes importantes para su adaptación a la vida castrense, por cuanto contribuyen a desarrollar recursos personales que les permiten afrontar el estrés resultado de las exigencias del medio militar. El objetivo del presente estudio fue comprender el significado de las habilidades para la vida militar en soldados del Ejército Nacional de Colombia, para lo cual se diseñó un estudio de tipo cualitativo, en el que se llevó a cabo un análisis de contenido de entrevistas semiestructuradas a 21 militares de entre 19 y 23 años ( $M = 20.4$ ;  $DE = 1.17$ ) con consumo de sustancias psicoactivas y depresión, quienes participaron en talleres psicoeducativos sobre resiliencia en el marco de un programa de formación de habilidades para la vida en una unidad militar de Colombia. Tras el análisis, se encontró que las categorías *soporte social*, *trabajo en equipo*, *adaptación a la vida militar*, *regulación emocional* y *comportamental* y *enseñanzas de la vida militar* se asocian con la categoría habilidades para la vida, y que, específicamente, el soporte social es la habilidad que los soldados consideran más importante para su adaptación a la vida militar. Además, se encontró que habilidades como la resiliencia, la proactividad y la satisfacción laboral aumentan la productividad del trabajo en equipo. Los hallazgos sobre la

comprensión de habilidades para la vida en soldados aportan evidencias para el desarrollo de programas tanto de promoción para la adaptación a la vida militar como de prevención de problemas en salud mental en jóvenes que prestan el servicio militar.

## Palabras clave

habilidades para la vida; resiliencia; militares; análisis de contenido; salud mental.

## Abstract

Life skills in soldiers are key elements for their adaptation to military life, as they contribute to the development of personal resources that enable them to cope with the stress resulting from the demands of the military environment. The aim of this study was to understand the meaning of military life skills in soldiers of the Colombian National Army. To this end, a qualitative study was designed, involving content analysis of semi-structured interviews with 21 soldiers aged between 19 and 23 ( $M = 20,4$ ;  $SD = 1,17$ ) who had a history of psychoactive substance use and depression. These participants took part in psychoeducational workshops on resilience within the framework of a life skills training program in a military unit in Colombia. The analysis revealed that the categories *social support*, *teamwork*, *adaptation to military life*, *emotional and behavioral regulation*, and *lessons from military life* are associated with the category of life skills, and that, specifically, social support emerged as the skill that soldiers considered most important for adapting to military life. Additionally, it was found that skills such as resilience, proactivity, and job satisfaction enhance teamwork productivity. The findings on how soldiers understand life skills provide evidence for the development of programs aimed at promoting adaptation to military life and preventing mental health issues in young people serving in the military.

## Keywords

life skills; resilience; military personnel; content analysis; mental health.

## Cómo citar [APA]:

Alvarán, S.-M., Londoño, C., Moreno, J.-H., Rozo, M. M., Ortiz, E., Santacoloma, A. M., Albeza, M.-A., & Núñez, C. (2025). Significado de habilidades para la vida militar en soldados del Ejército Nacional de Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 28, 1-17. <https://doi.org/10.14718/ACP.2025.28.6>

.....  
**1 Datos de contacto:** Av. Caracas #46-72, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: [jhmoreno@ucatolica.edu.co](mailto:jhmoreno@ucatolica.edu.co)

**Nota de los autores:** Artículo derivado del proyecto de investigación *Diseño y validación de un programa basado en evidencia de prevención del suicidio en población militar en tres países de Latinoamérica*. Registro institucional 368 de la Universidad de Antioquia. Las bases de datos no están disponibles en línea, dado que incluyen información confidencial de los participantes del estudio (personal del Ejército Nacional de Colombia).

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran que no tienen conflicto de interés.

**Agradecimientos:** A los soldados por su participación, y al comandante de la Unidad Militar por su apoyo para el estudio.

## Introducción

Las *habilidades para la vida* (HpV) fueron definidas inicialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1994, como un grupo de competencias dirigidas hacia el comportamiento positivo y adaptable que proveen a las personas los recursos necesarios para ajustarse de forma eficaz a las exigencias y retos que se presentan en la vida cotidiana (OMS, 1994). Sin embargo, más adelante, en 2003, la OMS, en conjunto con UNESCO, UNICEF y el Banco Mundial, mediante la iniciativa *Focusing Resources on Effective School Health*, redefinieron las HpV y las conceptualizaron como un conjunto de destrezas psicosociales e interpersonales que propician que los individuos tomen decisiones adecuadas para su salud, piensen de forma creativa y crítica, afronten problemas, se comuniquen eficazmente, empaticen con los demás, y gestionen sus vidas de una manera saludable (OMS, 2003). Como se puede observar, las HpV, aunque surgen en el campo de la salud, pueden ser consideradas como genéricas y versátiles, debido a que promueven estilos de vida saludables y porque pueden aplicarse a distintos ámbitos sociales—como la educación, el trabajo y la ciudadanía—y en cualquier área relacionada con la promoción del desarrollo humano.

Específicamente, las diez HpV son: (1) conocimiento de sí mismo, (2) empatía, (3) comunicación efectiva, (4) relaciones interpersonales, (5) toma de decisiones, (6) solución de problemas, (7) pensamiento creativo y crítico, (8) manejo del estrés, (9) manejo de los sentimientos y emociones, y (10) manejo de las tensiones (Mantilla & Chaín, 2006); y, según Mangrulkar et al. (2001), se pueden ubicar en tres dimensiones básicas que se complementan entre sí:

- (a) *Habilidades sociales*, que incluyen la comunicación, la negociación, la confianza, la cooperación y la empatía;
- (b) *Habilidades cognitivas*, donde se encuentran la solución de problemas, la comprensión de consecuencias, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la autoevaluación; y
- (c) *Habilidades para el control de emociones*, donde se ubican el manejo del estrés y de los sentimientos, así como el control y monitoreo personal—esenciales para la promoción de la autoestima y manejo del estrés (Botvin & Griffin, 2007)—.

Según el Fondo de Naciones Unidas (UNICEF, 2017), las HpV y los estilos de vida saludables permiten la promoción de la *competencia psicosocial*, entendida como

la habilidad que posee una persona para mantener un estado de bienestar mental, que se expresa a través de un comportamiento positivo en la cultura y el medio ambiente. En particular, los estilos de vida saludables son todas aquellas habilidades y destrezas que permiten desarrollar hábitos positivos y enfrentar las diversas situaciones que están dentro del ambiente en el cual una persona se desarrolla, lo cual contribuye a que se incrementen los recursos resilientes fundamentales para la salud mental (UNICEF, 2017).

En este sentido, Moreno et al. (2019) afirman que la *resiliencia* podría ser considerada como una HpV adicional, dado que hace referencia a la capacidad positiva que tienen las personas para afrontar de manera constructiva situaciones estresantes, transformándolas en oportunidades para tener éxito en la vida. De hecho, en consonancia con esto, en un estudio reciente se reportó que un programa, llamado “Decidier”, contribuyó al desarrollo de la resiliencia como HpV en jóvenes (O’Sullivan et al., 2021).

Ahora bien, en cuanto al contexto particular del presente estudio, es importante destacar que el personal adscrito a las fuerzas militares—en general, y en Colombia—suele estar expuesto a factores altamente estresantes en diferentes etapas de su carrera, los cuales pueden tener un impacto negativo en su salud mental (Sharifian et al., 2024; van der Meulen et al., 2020). De hecho, según los resultados de algunos estudios (Alvarán et al., 2020), los soldados que prestan servicio militar obligatorio han sido considerados como una población altamente expuesta a estrés al pasar de la vida civil a la vida militar, sobre todo por la exigencia del cumplimiento de los postulados en los que se basa su filosofía—en términos de disciplina, alcance, logros y discreción—.

En relación con lo anterior, Luque et al. (2016), por ejemplo, reportaron relaciones lineales y directamente proporcionales con altos niveles de significancia en depresión-desesperanza y depresión-riesgo suicida en jóvenes entre los 17 y los 22 años vinculados al proceso de formación en una escuela militar colombiana; y, asimismo, en un estudio más reciente se encontró que las problemáticas de salud mental más frecuentes en el entorno castrense en Colombia son la depresión (8.8%), ideación suicida (24.6%), pobre imagen social (56.8%), afecto negativo (26.3%), desesperanza (23.4%) y evitación (19.3%), las cuales pueden traer consecuencias

negativas sobre el rendimiento y el mantenimiento en servicio activo (Alvarán et al., 2020).

Como respuesta a este fenómeno presente en el ámbito militar, diversos autores han desarrollado programas de HpV para promover el bienestar de los soldados, como es el caso del estudio de Mora y Ramírez (2019), con el proyecto de intervención psicosocial llevado a cabo con un grupo de soldados que prestaron servicio militar en la ciudad de Pasto (Colombia), el cual contribuyó al fortalecimiento de HpV de resolución de problemas, comunicación, empatía, asertividad, valores, fortalezas personales, aptitudes y tolerancia a la frustración.

En línea con estos hallazgos, diversos autores consideran que las HpV crean factores protectores que, por una parte, minimizan las conductas inapropiadas que afectan el equilibrio emocional, y, por otra, proporcionan herramientas que los capacitan para resolver circunstancias adversas (García-Silgo, 2013; Mora & Ramírez, 2019), así como para tener una mayor satisfacción de vida, felicidad y expectativas positivas hacia el futuro (Moyano-Díaz & Palomo-Vélez, 2018).

Adicionalmente, se ha demostrado que los programas específicos de *resiliencia* evidencian efectos favorables en los procesos de adaptación y afrontamiento positivo en los militares y sus familias, así como en las unidades militares a las que pertenecen (García-Silgo, 2013; Masson et al., 2024; Sani et al., 2022; van der Meulen et al., 2020).

En este orden de ideas, resulta necesario tener en cuenta que el inicio de la vida militar presenta retos importantes para el cuidado de la salud mental de esta población, y que la prevención de problemas como depresión y consumo de sustancias psicoactivas—que son frecuentes en soldados—es un tema clave a desarrollar en programas de intervención, por lo que se requiere identificar las creencias y expectativas que tienen los jóvenes soldados que prestan el servicio militar obligatorio sobre las HpV, en tanto que estas pueden facilitar su adaptación al entorno militar, fomentar el bienestar personal y social, y generar factores protectores en la salud mental. Partiendo de esto, la presente investigación tuvo como objetivo comprender el significado de las habilidades para la vida militar en soldados de un batallón del Ejército Nacional de Colombia que participaron en un programa de HpV.

## Método

### *Tipo de estudio*

Se llevó a cabo un estudio cualitativo, en el cual, tras la aplicación de entrevistas semiestructuradas a los participantes, se hizo un análisis de contenido con el fin de identificar los significados expresados alrededor de la temática objeto de estudio (Alegre, 2022).

### *Participantes*

Para la selección de los participantes se tuvo en cuenta que: (a) hubieran participado en el programa de HpV—incluida la habilidad de resiliencia—, constituido por cinco talleres dirigidos a la adaptación a la vida militar en los soldados de un batallón del departamento de Antioquia con antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas y depresión; y (b) que hubieran estado en el área de operaciones durante al menos nueve meses.

Estos soldados, al finalizar su prestación de servicio militar obligatorio, regresaron al puesto de mando asignado para hacer su proceso de licenciamiento, y, una vez autorizado el desacuartelamiento, el área de

psicología del batallón, con el aval del comandante de la unidad militar, invitó a los soldados a participar de manera voluntaria en el estudio.

En total, se contó con la respuesta afirmativa de 21 soldados, con los cuales se procedió a firmar el consentimiento informado y se realizó una entrevista semiestructurada de manera individual, con una duración de 20 minutos. El criterio de exclusión fue que los soldados no hubieran participado en el programa de HpV.

En cuanto a sus características generales, de los 21 soldados que participaron en el estudio, algunos habían sido diagnosticados por profesionales de salud mental del ejército, ya sea con consumo de sustancias psicoactivas y depresión (62 %), solo depresión (28.6 %), solo consumo de sustancias psicoactivas (4.8 %), o con presencia de otros factores de riesgo (4.6 %). Además, al momento de la entrevista, el grupo de soldados se encontraba en el rango de edad de entre 19 y 23 años ( $M = 20.4$ ;  $DE = 1.17$ ), y en su mayoría provenían de los

departamentos de Antioquia, Córdoba, Magdalena, Sucre y Tolima. Según la composición familiar, la mayoría provenía de familias nucleares (47 %) y monoparentales (38.1 %); y, de acuerdo con la integración de la familia, el 65 % venía de una familia semiintegrada, en la cual ambos padres viven en el mismo hogar pero no cumplen adecuadamente sus funciones. En cuanto al nivel educativo, el 90.5 % había completado la secundaria, y el 9.5 % restante contaba solo con primaria completa.

### **Instrumento**

Se llevó a cabo una entrevista semiestructurada para conocer el discurso de los participantes, en la cual se siguió un modelo de diálogo entre iguales mediante encuentros presenciales entre el investigador y el entrevistado. Esta técnica tiene como propósito adentrarse en la perspectiva del participante, detallar los aspectos centrales de su discurso, y develar y comprender sus intereses, temores, creencias, satisfacciones y alegrías significativas frente a algún aspecto de su realidad; todo ello a partir de un guion sobre tópicos generales planteados para rastrear la información más relevante según los objetivos de la investigación (Robles, 2011).

Específicamente, con el fin de evaluar en los soldados el significado de las HpV centradas en las relaciones sociales y el aumento de regulación emocional y comportamental y su relación con la experiencia en la vida militar, la entrevista semiestructurada estuvo conformada por 12 preguntas guía que incluían datos de caracterización sociodemográfica, la experiencia en la vida militar y el significado de las HpV.

Las categorías que direccionaron las preguntas tuvieron en cuenta las dimensiones básicas de las HpV, como lo son las habilidades sociales, la solución de problemas, el trabajo en equipo y la regulación emocional y comportamental, enmarcadas dentro de la experiencia en la vida militar. Entre estas preguntas se encuentran, por ejemplo:

1. ¿Cómo fue su experiencia durante estos 17 meses de estar en el servicio militar?
2. ¿Considera que los talleres de resiliencia que se hicieron le sirvieron para adaptarse a la vida militar? ¿Por qué?
3. ¿En algún momento durante el servicio militar puso en práctica alguno de los aprendizajes que recibió en los talleres?

4. ¿Qué estrategias propone usted para la adaptación al servicio militar de los jóvenes que continuarán ingresando?

La entrevista fue construida, revisada y ajustada por el grupo de investigadores, quienes no formaron en su totalidad parte del grupo que implementó el programa de HpV. Se decidió, de forma conjunta con el comandante de la unidad militar, y teniendo en cuenta las funciones propias del servicio militar, que se dispondría de 20 minutos por participante para ser entrevistados.

### **Análisis de datos**

Se llevó a cabo un *análisis de contenido*, el cual busca, a partir de la descripción de contenidos específicos del material verbal, establecer relaciones entre los componentes de la experiencia que se estudia, con el fin de extraer la tendencia del discurso central que configura la naturaleza de la experiencia que se investiga (López, 2002). Este enfoque orienta la opción de construcción de categorías de naturaleza inductiva, que para el presente estudio privilegiaron las estrategias de recolección de datos con base en la entrevista semiestructurada como estrategia connatural a la estructura de análisis de contenido en cuanto fuentes de información auténtica y plausible (Robles, 2011).

En particular, se consideraron las fases de análisis bajo la orientación de Weber (1985), a partir de lo cual se realizó un procedimiento de:

1. *Selección de la unidad de análisis*, que en este caso fueron las HpV.
2. *Creación y definición de categorías*, centradas en las relaciones sociales y el aumento de regulación emocional y comportamental y su relación con la experiencia en la vida militar.
3. *Prueba preliminar de definiciones y reglas de las categorías*, donde se establecieron las HpV y adaptación a la vida militar.
4. *Evaluación de confiabilidad y validez*, a partir de una codificación de sinónimos de términos y frecuencia por parte de cinco evaluadores.
5. *Revisión de reglas de codificación*, donde, para determinar las categorías, se realizó una revisión de la frecuencia de los códigos en las entrevistas a fin de establecer el enraizamiento.

6. *Prueba preliminar del esquema de categorías revisado*, en el que se obtuvieron cinco categorías (búsqueda de soporte social, regulación emocional y comportamental, trabajo en equipo, adaptación a la vida militar, y habilidades interpersonales para la vida militar).
7. *Codificación de los datos*, donde, una vez definidas las subcategorías, se integraron las proposiciones con los núcleos de referencia.
8. *Reevaluación de confiabilidad y validez*, donde se revisaron nuevamente las formas discursivas con la experiencia vivida por los participantes, con el fin de mantener la confiabilidad de la información.

En cuanto al componente específico de análisis, se procedió según las directrices de estudios previos (Andreu, 2002), específicamente en cuanto a:

1. *Establecer los núcleos de referencia* a partir de los contenidos de las entrevistas, los cuales podían ser proposiciones, frases completas o palabras con contenido propio de las entrevistas.
2. *Localizar las proposiciones*, para lo cual el equipo investigador construyó esquemas representativos a modo de interpretación con frases completas que dieran razón de la experiencia vivida por los participantes, sus características y estereotipos, y formas discursivas particulares del ambiente militar y algunas otras condiciones que incluso inicialmente se mostraron indirectamente relacionadas.
3. *Reducir las proposiciones*, especialmente cuando correspondían a terminologías similares provenientes de los núcleos de referencia, en cuyo caso se construyeron sinónimos que dieran cuenta de estos.
4. *Reconstruir el discurso* con base en la lista de proposiciones seleccionadas, sin perder de vista la originalidad de los datos y procurando de forma inductiva constituir nodos de reflexión

guiada por los núcleos de referencia prevalentes y relacionados con las proposiciones seleccionadas.

5. *Interpretar el contenido* que combinó los nodos de reflexión con la experiencia del equipo investigador, y considerando la agrupación discursiva ya sistematizada y organizada como un todo analítico.

Para esto último, el equipo investigador utilizó todos los aspectos naturales de las entrevistas originales, los núcleos de referencia, la lista de proposiciones seleccionadas y la reconstrucción discursiva con el fin de establecer el hilo analítico en la elaboración de categorías, y a modo de triangulación de información. Igualmente, se mantuvo la tendencia de la naturaleza de los datos y la experiencia de los informantes para definir las categorías resultantes de forma diferenciada, sin que se perdiera de vista los aspectos ideológicos del discurso de los participantes, sus creencias, valores, actitudes y normatividad propias de la vida militar (Morse, 2001).

### **Consideraciones éticas**

La presente investigación contó con el visto bueno del Comité de Ética de la Facultad de la universidad que lideró el estudio. Además, de acuerdo con el Código bioético y deontológico del psicólogo (Ley 1090 de 2006), se solicitó a los soldados el consentimiento informado para participar, previa explicación de los objetivos de la investigación, y se garantizó mantener la confidencialidad de la información, así como la posibilidad de no participar o retirarse en cualquier momento del estudio. Finalmente, es importante mencionar que, de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la investigación fue clasificada como de riesgo mínimo, dado que únicamente se solicitó a las personas entrevistadas su percepción sobre las HpV luego de su participación en los talleres psicoeducativos de resiliencia. En los casos donde fue necesario, se remitió a atención especializada por parte de psicología clínica.

## **Resultados**

El análisis de contenido de las entrevistas permitió construir una matriz categorial basada en las dimensiones básicas de diferentes HpV, entre las que se encuentran las habilidades sociales, de solución de problemas, de trabajo

en equipo y de regulación emocional y comportamental, enmarcadas dentro de la experiencia en la vida militar.

Específicamente, se hallaron subcategorías relacionadas con la categoría *habilidades sociales* en jóvenes

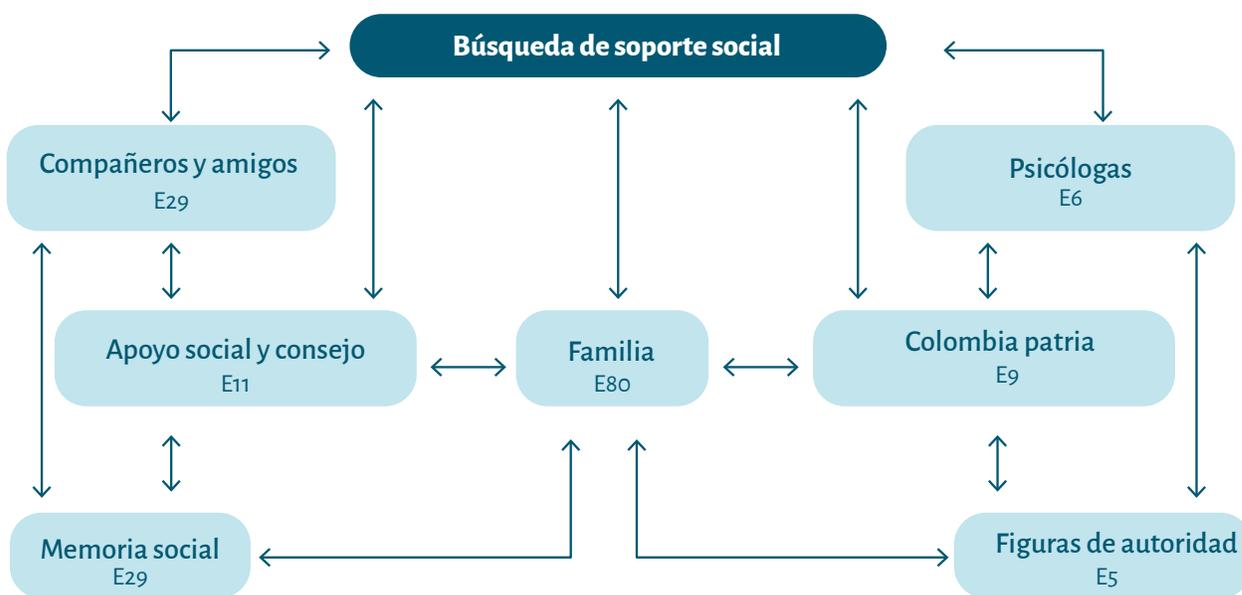
soldados, compuestas por la *búsqueda de soporte social*, *adaptación a la vida militar*, *regulación emocional y comportamental*, y *habilidades interpersonales para la vida militar*.

Dentro de estas, se identificaron categorías deductivas que han sido formuladas en estudios previos, como la *búsqueda de soporte social* (Sanidad Fuerzas Militares, 2019), el aumento de la regulación emocional y comportamental, las enseñanzas para la vida militar y la adaptación a la vida castrense (García-Silgo 2013; Mora & Ramírez, 2019). Finalmente, una categoría emergente que ha sido relacionada con las HpV militar fue el *trabajo en equipo*, que incluye confianza, integración y ayuda. A continuación se describe lo encontrado en cada una de estas subcategorías.

### **Búsqueda de soporte social**

En particular, la subcategoría de *búsqueda de soporte social* alcanzó la puntuación más alta (177), lo cual señala que es la habilidad más importante para la adaptación a la vida militar; dato consistente con estudios previos y que identifica los códigos que se relacionan con la disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, que se muestran preocupadas por el individuo, lo valoran y le demuestran aprecio (Teo et al., 2022). Específicamente, esta subcategoría incluye los códigos de familia, amigos y compañeros, figuras de autoridad, psicólogos, y todas las personas que pueden acompañarlos durante la vida militar (véase Figura 1).

**Figura 1.** Matriz de la subcategoría “búsqueda de soporte social”



**Nota.** E = Enraizamiento, es decir, la frecuencia de los códigos en las entrevistas.

En este punto, es de destacar que la subcategoría *familia* tiene un enraizamiento de 80, lo cual representa el término más frecuente y que, por tanto, puede ser considerado como el más importante entre las fuentes de soporte social mencionadas en las entrevistas; en segundo lugar aparecen los *compañeros y amigos* con una frecuencia de 29 evocaciones. Al respecto, con el fin de presentar algunas de las expresiones referidas por los participantes, es de destacar la mención de uno de ellos (P14) respecto a la importancia de “el compañerismo y el trato con las

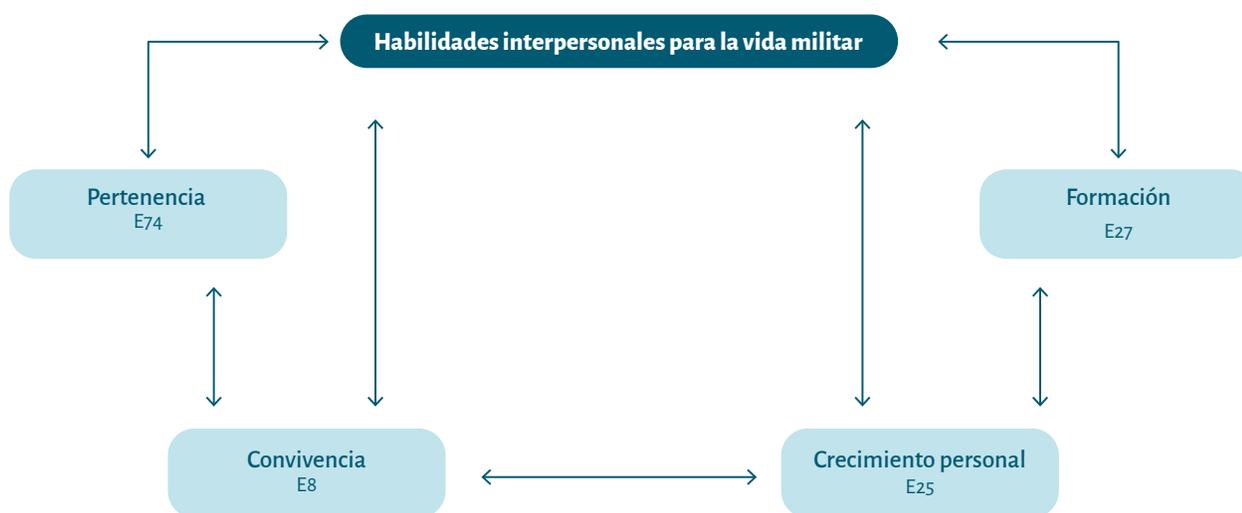
demás personas [...] brindar siempre el apoyo por si necesitan los demás. Ahí, estar ayudándoles”.

Asimismo, la *memoria social* tuvo igual número de menciones. En este contexto, es importante señalar que, cuando los participantes usan la expresión “memoria social”, hacen referencia a “unirse más con los compañeros y así aprender que uno viene solo pero acá se encuentra con una familia, porque a la final ellos son una familia” (P13) o “[...] conocer diversas personas de parte de Colombia, no solamente de donde yo vengo, sino también de otras regiones, aprender de sus culturas” (P9).

Como se puede observar, los participantes reconocían que compartir con otros les facilitaba aprender, conocer a otros y a través de ellos las costumbres de diferentes regiones, lo que les permitía asumir el país como un todo. De hecho, en este punto, también hacían referencia al código *Colombia patria*, con expresiones como “meterle más corazón, por decirlo así, ya que somos los que estamos protegiendo este país” (P12) o “[...] conocí lugares que yo nunca creí [...] que existían, conocí mucha gente, les ayudamos demasiado, lo que más se podía” (P7).

**Habilidades interpersonales para la vida militar**  
Por otra parte, en la subcategoría *habilidades interpersonales para la vida militar*, los participantes señalaron 132 afirmaciones que denotan su importancia como habilidad para interactuar y desempeñarse en el ámbito castrense. Según Martínez (2016), esta habilidad hace referencia a un conjunto de normas de conducta, capacidades y habilidades que el militar debe observar para desempeñar con eficacia el ejercicio de la profesión. Esta subcategoría la componen los códigos de pertenencia, crecimiento personal, formación y convivencia (véase Figura 2).

**Figura 2.** Matriz de la subcategoría “habilidades interpersonales para la vida militar”



**Nota.** E = Enraizamiento, es decir, la frecuencia de los códigos en las entrevistas.

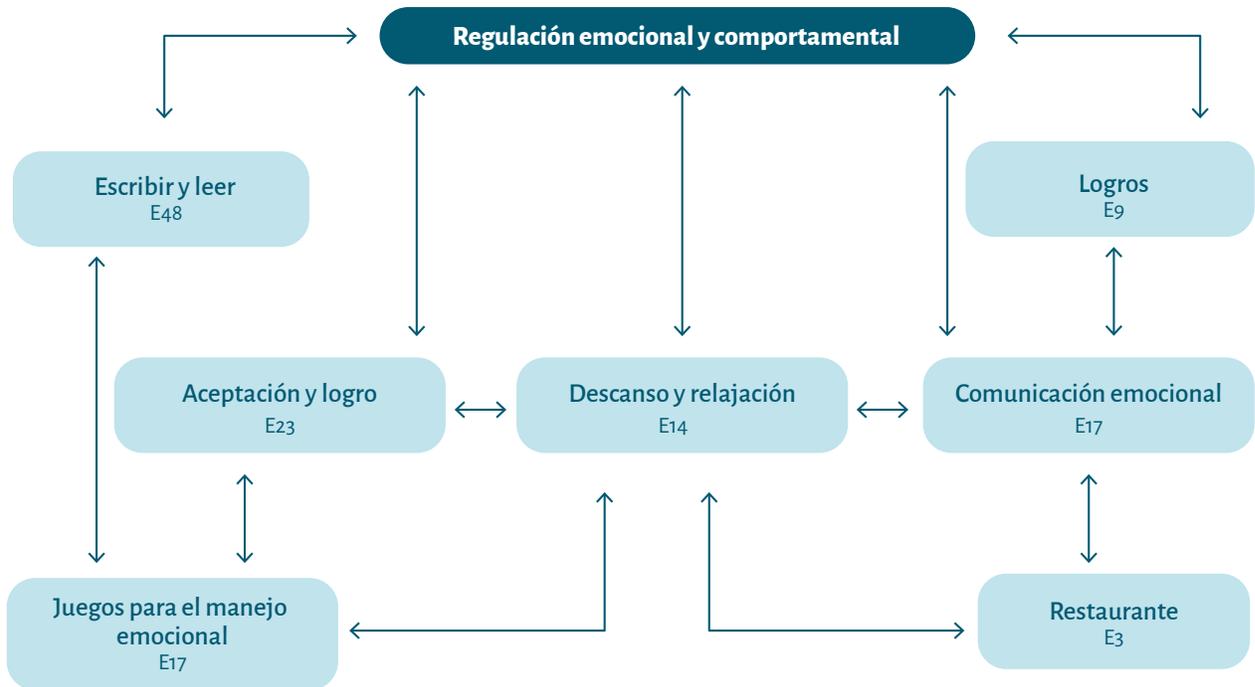
En particular, los participantes expresaron afirmaciones que mostraban el *sentido de pertenencia*, que tiene un enraizamiento de 74, y que hacen referencia a verbalizaciones del tipo:

“Porque le ponen a hacer ejercicio [...]. Para tener, pues, fortaleza en el monte, que le va a ayudar. ¿Que por qué lo paran tanto a chupar sol? Porque le va a ayudar cuando usted está haciendo presencias o escoltando al presidente o algo, entonces eso hace parte de la formación y, pues, me ha gustado mucho.” (P20)

### **Habilidades interpersonales para la vida militar**

En cuanto a la subcategoría *regulación emocional y comportamental*, que se relaciona con las habilidades para la vida descritas previamente, es de resaltar que hace referencia a la destreza que implica reconocer emociones en sí mismo y en los demás, así como ser conscientes de cómo estas influyen en el comportamiento y la capacidad de responder a ellas apropiadamente (Mangrulkar et al., 2001; Mantilla & Chaín, 2006). En este punto, es importante destacar el papel de esta habilidad en la expresión emocional a través de la escritura, el descanso y la relajación, así como en los juegos, los logros y el restaurante (véase Figura 3).

**Figura 3.** Matriz de la subcategoría “regulación emocional y comportamental”

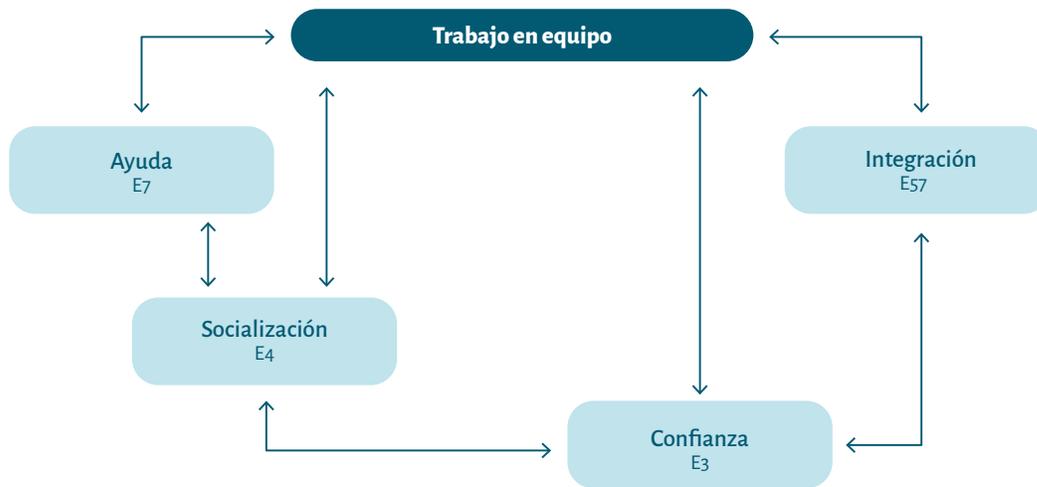


**Nota.** E = Enraizamiento, es decir, la frecuencia de los códigos en las entrevistas.

Expresiones como “[...] me ayudaron, a estar más tranquilo, no ser tan enojón, pues, tan impulsivo por decirlo así, entonces me mantenía muy calmado” (P16), “más que todo aquí en el ejército uno trabaja bajo presión, entonces uno, tomando esos consejos, uno se daba cuenta que uno puede tomar diferentes decisiones para no exaltarse o decir cosas sin pensar y que pueden llevar a un problema” (P3), o “escribir relaja la mente” (P2) sugieren que los participantes eran capaces de resistir a las presiones sociales y regulaban su comportamiento a partir de estándares personales. Además, es importante destacar el papel que juega la comunicación emocional como estrategia de regulación emocional.

### **Trabajo en equipo**

Por otra parte, en la subcategoría *trabajo en equipo*, aunque la puntuación es similar a las ya reportadas, es importante resaltar que el enraizamiento en las puntuaciones obtenidas por los soldados en el código *integración* es de 57, lo cual concuerda con la definición bosquejada por Zhao et al. (2023), quien plantea que el trabajo en equipo se refiere a una serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas (véase Figura 4).

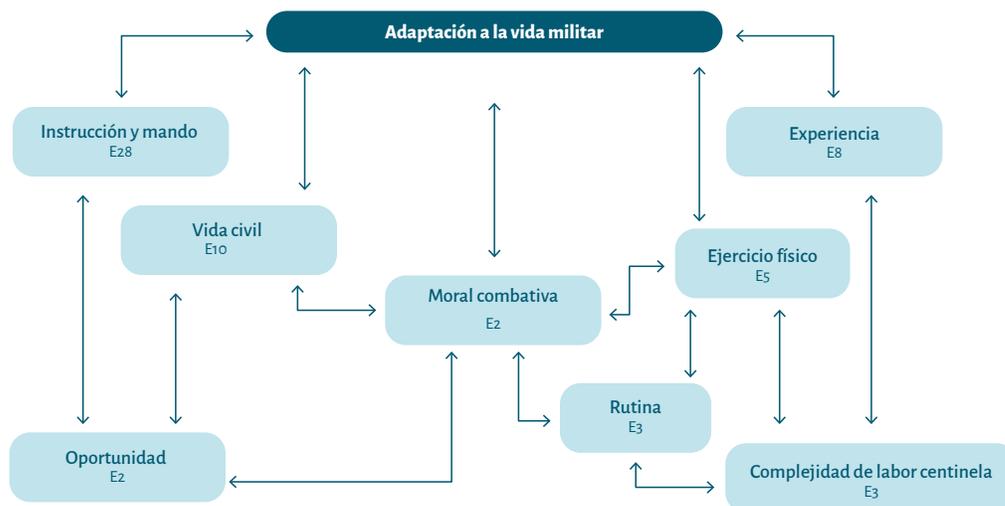
**Figura 4.** Matriz de la subcategoría “trabajo en equipo”

**Nota.** E = Enraizamiento, es decir, la frecuencia de los códigos en las entrevistas.

En esta subcategoría, algunas de las principales afirmaciones reportadas por los soldados respecto al trabajo en equipo fueron: “[...] eso ayudó a que estuviéramos bien con ellos y ellos bien con uno, [...] que supieran cómo integrarse, es que más que todo yo digo que el ejército es de integración, [...] tuvimos que trabajar en equipo para no caer nos y así pasar y ayudarnos unos con otros” (P4), y “aquí tiene que aprender tanto del compañero como el compañero de uno, eso es lo más importante” (P20).

### **Adaptación a la vida militar**

Finalmente, la subcategoría *adaptación a la vida militar* presentó una alta densidad, ya que contiene ocho códigos, y es entendida como el proceso en el cual se genera una modificación en el comportamiento para ajustarse a las normas militares; específicamente, el enraizamiento más grande se presenta en *instrucción y mando*, con 28 afirmaciones, que se relaciona con códigos como vida civil, complejidad de la labor de centinela, ejercicio físico, experiencia, oportunidades, rutina, y moral combativa (véase Figura 5).

**Figura 5.** Matriz de la subcategoría “adaptación a la vida militar”

**Nota.** E = Enraizamiento, es decir, la frecuencia de los códigos en las entrevistas.

Al respecto, entre las principales fuentes de lo expuesto a lo largo de las entrevistas se encuentran, por ejemplo, expresiones como “que se esfuercen y trabajen duro, que es muy duro y todo, pero llega su recompensa. [...] me fui adaptando y tocó esto, ya toca cumplir y esperar”, o, respecto a la *instrucción y mando*, afirmaciones como “que siempre cumplan con las órdenes que les dan y que siempre con la cabeza en alto, que nunca agachen la cabeza acá. [...] convivencia con el compañero, el respeto hacia los subalternos, pues si tenía algún problema lo decían” (P21).

Adicionalmente, en esta subcategoría aparece un constructo relacionado con la *moral combativa*, que los entrevistados expresan en frases como “y del ejército, a lo que en serio se debe dedicar, y no lo que uno piensa en la civil, que es muy diferente. [...] Sí, porque ahora estamos recogiendo basura” (P11). Además, con referencia a la *vida civil*, los participantes utilizan expresiones como “uno siempre viene dañado de la civil, pero aquí uno cambia” (P11), o “ya tengo pensado lo que tengo que hacer afuera, pues, estudiar, ya tengo mi trabajo fijo” (P16).

## Discusión

El objetivo del presente estudio consistió en comprender el significado de las habilidades para la vida militar en soldados del Ejército Nacional de Colombia que participaron en un programa de HpV. En general, tras la aplicación de las entrevistas y el análisis de contenido de las transcripciones, se encontró que las principales HpV para los soldados participantes fueron la resiliencia, las habilidades sociales e interpersonales, y las habilidades de regulación emocional, lo cual concuerda con evidencia previa que ha constatado que, cuando se presenta estrés agudo en militares, se requiere la puesta en marcha de estrategias de regulación cognitiva de las emociones, así como fomentar el apoyo social y la resiliencia (Cai et al., 2017).

En términos generales, se ha documentado que la flexibilidad cognitiva, la *regulación emocional* y la *búsqueda de apoyo social* son variables que se relacionan positivamente con la reducción de factores de riesgo afectivo y emocional en militares (Bryan & Rozek, 2018; Cabanach et al., 2018; Londoño et al., 2020; Smith et al., 2016); y autores como Hosseini-Shokouh et al. (2018) muestran que la educación basada en HpV mejora todas las dimensiones personales esenciales para adaptarse a la vida militar, por lo cual resulta de gran importancia promover dichas habilidades para prevenir afectaciones en salud mental (Botvin & Griffin, 2007; Stanley & Larsen, 2018). De igual forma, se ha constatado que las HpV mejoran y moderan la capacidad de una persona para adaptarse, manejar el estrés, y afrontar constructivamente las experiencias traumáticas que haya vivido (Cabrera & Frías, 2022; García-Zea et al., 2019; Krishnakumar et al., 2019).

Específicamente, el afianzamiento de *habilidades interpersonales* para la vida en militares está arraigado al contexto y a la apertura disposicional del personal, donde es posible asociar la satisfacción laboral y la autopercepción de la salud, especialmente en soldados (Hernández-Varas et al., 2019; Pákozdi & Bárdos, 2022). Asimismo, las relaciones interpersonales se han asociado con la generación de cohesión en la unidad castrense (Londoño et al., 2022; Nevarez et al., 2017), lo cual disminuye factores de riesgo y aumenta el afianzamiento de las HpV.

En la vida militar, según se encuentra en distintas investigaciones (Gamble et al., 2018), la toma de decisiones se ve afectada por el estrés en una determinada situación, dado que, entre mayor sea la amenaza, menor será el rendimiento ejecutado; sin embargo, según Hellewell y Cernak (2018), la adaptabilidad al estrés en el contexto militar se da en función de condiciones ambientales propias de la exigencia del servicio, así como de las HpV que tenga el soldado. En relación con esto, se ha reportado que, cuando los militares no buscan atención por parte de los profesionales en salud mental, al no hacerlo pueden dificultar el fortalecimiento de sus HpV e impedir la prevención oportuna de conductas de riesgo (Nugent et al., 2020).

Ahora bien, aunque buena parte de los estudios se ha centrado en el análisis de las condiciones de la salud mental (Cha & Nock, 2009), en general, lo hacen en menor medida en aspectos que protegen a la persona, como el apoyo social, la filiación religiosa, contar con una familia y una red de pares, la responsabilidad familiar y la condición de tener o esperar hijos; aspectos

de *resiliencia* que, en medio de las adversidades, pueden derivarse de las actividades militares, y que terminan convirtiéndose en factores protectores importantes (Dias & Cadime, 2017; Oquendo et al., 2005).

Por otra parte, los hallazgos del presente estudio también revelan que los soldados consideran que contar con sus compañeros y su núcleo familiar como una *red de apoyo* durante su servicio militar constituye un beneficio que mejora su calidad de vida mientras realizan el servicio. Por tanto, un programa psicoeducativo dirigido a la promoción HpV en la población castrense debe comprender los significados que tienen de las personas importantes para los soldados a quienes se dirige, así como promover un contacto frecuente con su red de apoyo, ya que esto disminuye tanto la probabilidad de dejar el ejército como la posibilidad de presentar conductas de riesgo (Griffith, 2002).

Adicional a esto, el análisis de contenido hizo evidente que los soldados desarrollaron habilidades no solo para la adaptación a la vida castrense, sino también para la vida en general. De hecho, parece que la incorporación al Ejército y la habilidad de interacción con sus compañeros pudo haber favorecido el bienestar percibido y contribuir a su estancia tanto en el ambiente militar como fuera de él. En este sentido, resulta significativo que, para los jóvenes militares, pertenecer al Ejército se perciba como un factor que favorece la resiliencia, dado que la vida militar requiere de alto control emocional y fortalecimiento de habilidades de manejo del estrés (Masson et al., 2024; Sani et al., 2022).

Otro de los significados que se pudo comprender en los soldados sobre las HpV militar hace referencia a *destrezas psicosociales* que se orientan a prácticas saludables que permiten y facilitan el aprendizaje e interiorización de estilos de comunicación asertiva y trabajo en equipo. En este sentido, la subcategoría emergente *trabajo en equipo*, que agrupa variables como integración, pertenencia, confianza, ayuda y socialización, hace evidente la necesidad de promover la formación de este tipo de habilidad en los soldados.

Específicamente, el *trabajo en equipo* se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas en una organización, lo que las convierte en una habilidad que se relaciona con la comunicación, la empatía y la capacidad para construir una red de contactos sociales. Estos aspectos se advierten en los reportes de los soldados, quienes también resaltan

que la ayuda, la socialización y la integración entre los miembros favorecen el logro de los objetivos durante el servicio militar (Carrasquero et al., 2018; Jiang et al., 2022; Morris et al., 2022).

En relación con lo anterior, algunos autores aseguran que el aumento de la productividad del trabajo en equipo surge a partir del desarrollo de la inteligencia emocional, dado que impulsa la comunicación asertiva y el liderazgo dentro de los grupos, así como la incorporación de HpV, como la resiliencia, lo que se asocia con la proactividad y la satisfacción laboral (Londoño et al., 2020; Méndez-Giménez et al., 2020; Meslec et al., 2020; Moreno et al., 2019; O'Sullivan et al., 2021; Reddy et al., 2022; Valor-Segura et al., 2020).

Finalmente, respecto a la subcategoría *adaptación a la vida militar*, es importante resaltar que, para los soldados, la instrucción y el mando, así como la moral combativa, son aspectos que favorecen su adaptación, por cuanto les permite ajustarse más fácilmente a las normas militares, lo cual implica un cambio comportamental, sobre todo si es apoyado por un *liderazgo* que favorezca dicho proceso. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Monsalve-Castro et al. (2018), quienes concluyeron que el liderazgo transaccional predomina en los militares de Colombia, dado por el nivel de jerarquía que se tiene dentro de la institución y su relación con la moral combativa. Sin embargo, y a pesar de la importancia de las HpV, como el liderazgo, se han realizado pocos estudios en contextos militares y no se ha hecho la distinción entre la eficacia real y percibida del liderazgo (Koh & O'Higgins, 2018), aspecto aún más marcado en estudios con esta población.

En general, los resultados permiten concluir que los soldados consideran que es importante, durante el entrenamiento militar, el desarrollo de distintas HpV, como lo son las habilidades sociales, las habilidades cognitivas y las habilidades para el control de emociones, pues son consideradas como esenciales para su adaptación a la vida militar. Esto concuerda con lo encontrado en la literatura, pues dichas variables se han constatado como HpV importantes en estudios previos (Botvin & Griffin, 2007; Mangrulkar et al., 2001). Adicional a lo anterior, los soldados señalan que es esencial incluir en su formación aspectos técnicos de la vida castrense representadas en sentido de pertenencia al ejército, búsqueda de soporte social y moral combativa, y destacan que el trabajo en equipo ayuda a mejorar su calidad de vida y la socialización durante el servicio militar, ya que incrementa la integración y la confianza; variables

que pueden actuar como protectoras ante los estresores propios de la vida militar y que, sin duda, favorecen el mantenimiento de la salud mental y el mejoramiento de la calidad de vida.

En concordancia con hallazgos previos (García-Cid et al., 2017; Gaxiola et al., 2020), el presente estudio sugiere a la comunidad científica la generación de alternativas psicoeducativas para entrenar la resiliencia en los jóvenes que ingresan a prestar su servicio militar obligatorio, sobre todo por medio de la implementación de estrategias de educación emocional, búsqueda de apoyo social, asertividad y regulación emocional. Esto es consistente con la evidencia acumulada que ha mostrado que programas psicoeducativos centrados en el desarrollo de la resiliencia funcionan porque la resiliencia sirve como un factor de protección ante la depresión y el estrés elevado, además de que facilita un mejor ajuste con efectos positivos a largo plazo, dado que mejora las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional, el uso de pensamientos positivos en situaciones estresantes y la búsqueda de apoyo social cuando se necesita (Bardera et al., 2014; García-Cid et al., 2017; Gaxiola et al., 2020).

### **Limitaciones y futuras direcciones**

Los hallazgos del presente estudio merecen analizarse a la luz de algunas limitaciones, como que solo se analizó el contenido de HpV militar en soldados, sin incluir los mandos medios y altos u otras Fuerzas Armadas y de policía; aspecto que dificulta la posibilidad de tener una mayor profundidad y generalización del significado de las HpV en personal militar —lo cual sería interesante develar en próximas investigaciones—. Así mismo, la presente investigación no incluyó participantes de sexo femenino, por lo cual se sugiere evaluar los significados en el personal femenino vinculado a las Fuerzas Armadas, dado que podrían enriquecer la comprensión de las HpV militar desde una perspectiva más amplia de género. Adicional a esto, también se recomienda llevar a cabo un estudio que permita evaluar el impacto del entrenamiento en las HpV que los jóvenes soldados consideran más importantes para su adaptación a la vida militar. Por último, cabe señalar que la entrevista realizada a los 21 participantes no tuvo validación de contenido ni pilotaje, aspecto que es importante considerar en el alcance de la investigación y en futuros estudios.

## **Referencias**

- Alegre, M. Á. (2022). Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. *Población y Desarrollo*, 28(54), 93-100. <https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2022.028.54.093>
- Alvarán, S. M., Bedoya, S. B., Henao, M. C., Velasquez J. C., & Grisales, H. G. (2020). Prevalencia de depresión en soldados regulares de un batallón de una ciudad colombiana, 2017. *Revista Médica de Risaralda*, 26(1), 7-16. <https://doi.org/10.22517/25395203.21921>
- Andreu, J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido*. Centra.
- Bardera, M. P., García-Silgo, M., & Pastor, A. (2014). Gestión de estrés en las fuerzas armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE)*, (4), 1-24. <https://revista.ieee.es/article/view/303>
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2007). School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and drug use. *International Review of Psychiatry*, 19(6), 607-615. <https://doi.org/10.1080/09540260701797753>
- Bryan, C. J., & Rozek, D. C. (2018). Suicide prevention in the military: A mechanistic perspective. *Current Opinion in Psychology*, 22, 27-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsy.2017.07.022>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>
- Cabrera, S., & Frías, M. (2022). Los efectos de la inteligencia emocional, la legitimidad y la disuasión en la conducta antisocial. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 25-40. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.2>

- Cai, W.-P., Pan, Y., Zhang, S.-M., Wei, C., Dong, W., & Deng, G.-H. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256, 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
- Carrasquero, E. E., Játiva, F. J., Maldonado, I., & Montaluisa, E. F. (2018). Cognición de equipo y efectos generalizados del entrenamiento en aspirantes a soldados del ejército. *Revista Venezolana de Gerencia*, 23(83), 665-676. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29058775010>
- Cha, C., & Nock, M. K. (2009). Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(4), 422-430. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e3181984f44>
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia*. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>
- Gamble, K. R., Vettel, J. M., Patton, D. J., Eddy, M. D., Davis, C., Garcia, J. O., Spangler, D. P., Thayer, J. F., & Brooks, J. R. (2018). Different profiles of decision making and physiology under varying levels of stress in trained military personnel. *International Journal of Psychophysiology*, 131, 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2018.03.017>
- García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., Palma-García, M. O., & Millán-Franco, M. (2017). Apoyo social, resiliencia y región de origen en la salud mental y la satisfacción vital de los inmigrantes. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.asrr>
- García-Silgo, A. (2013). Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos. *Sanidad Militar*, 69(3), 182-194. <http://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000300005>
- García-Zea, D., Sankar, S., & Isna, N. (2020). The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*, 26(1), 85-101. <https://doi.org/10.1080/13678868.2019.1708157>
- Gaxiola, J. C., Gaxiola, E., Corral, N. S., & Escobedo, P. (2020). Positive learning environment, academic engagement and self-regulated learning in high school students. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 267-278. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.11>
- Griffith, D. (2002). The role of communication competencies in international business relationship development. *Journal of World Business*, 37(4), 256-265. [https://doi.org/10.1016/S1090-9516\(02\)00092-5](https://doi.org/10.1016/S1090-9516(02)00092-5)
- Hellewell, S., & Cernak, I. (2018). Measuring resilience to operational stress in Canadian Armed Forces Personnel. *Journal of Traumatic Stress*, 31(1), 89-101. <https://doi.org/10.1002/jts.22261>
- Hernández-Varas, E., Labrador, F., & Méndez, M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 31(3), 277-283. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.22>
- Hosseini-Shokouh, S.-J., Dabaghi, P., & Rahimi, S. (2018). Life lessons in military services: Investigating the influence of a training program on the military personnel's life skills development. *Postmodern Openings*, 9(2), 254-268. <https://doi.org/10.18662/po/31>
- Jiang, Q., Zhang, Y., & Pian, E. (2022). Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic. *Information Processing and Management*, 59(6), 103074. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2022.103074>
- Koh, C. B., & O'Higgins, E. (2018). Relationships between emotional intelligence, perceived and actual leadership effectiveness in the military context. *Military Psychology*, 30(1), 27-42. <https://doi.org/10.1080/08995605.2017.1419021>

- Krishnakumar, S., Perera, B., Persich, M. R., & Robinson, M. D. (2019). Affective and effective: Military job performance as a function of work-related emotional intelligence. *International Journal of Selection and Assessment*, 27(2), 203-215. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12239>
- Ley 1090 de 2006. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario oficial n.º 46383 del 6 de septiembre de 2006. Congreso de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Londoño, C., Moreno, J., Ortiz, E., Rozo, M., & Santacoloma, A. (2020). Afrontamiento positivo del estrés en militares y policías en periodos críticos de salud pública. En N. Molina (Ed.), *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia* (pp. 37-49). Editorial Ascofapsi.
- Londoño, C., Moreno-Méndez, J. H., Ortiz, E., Rozo, M., Núñez, C., Alvarán, S. M., Albeza, M. A., & Rojo, C. (2022). Acciones eficaces de prevención del riesgo suicida en militares y policías: sinopsis de revisiones sistemáticas. En I. E. Alejo-Castañeda & M. F. Cobo-Charry (Eds.), *Investigación en psicología: aplicaciones e intervenciones II* (pp. 173-189). Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://doi.org/10.14718/9786287554320.2022.8>
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. XXI, *Revista de Educación*, 4, 167-179. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf?sequence=%20%20%201>
- Luque, D. A., García-Montaño, E., García, P. G., Márquez-Jiménez, L., Niebles-Charris, J., & Pérez-Pedraza, D. (2016). Perfil cognitivo y prevalencia de depresión, desesperanza y riesgo suicida en jóvenes vinculados al primer nivel de formación en una escuela militar colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 33(3), 299-311. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/7482/9493>
- Mangrulkar, L., Vince Whitman, C., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para el desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.
- Mantilla, L., & Chaín, I. (2006). *Habilidades para la vida: manual para aprenderlas y enseñarlas*. Edex.
- Martínez, J. A. (2016). Reflexiones sobre la enseñanza militar en España. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE)*, 7, 89-128. <https://revista.ieee.es/article/view/234>
- Masson, J., Darlington-Bernard, A., & Darlington, E. J. (2024). Promoting wellbeing within the Health Promoting Schools framework: Could life skills be a means rather than an end? *Journal of Epidemiology and Population Health*, 72(3), 202748. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2024.202748>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J.-A., & García-Romero, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26(1), 27-36. <https://doi.org/10.5093/psed2019a19>
- Meslec, N., Duel, J., & Soeters, J. (2020). The role of teamwork on team performance in extreme military environments: an empirical study. *Team Performance Management*, 26(5/6), 325-339. <https://doi.org/10.1108/TPM-02-2020-0009>
- Monsalve-Castro, C., Chamorro, L., & Luzardo, M. (2018). Liderazgo militar y su relación con la moral combativa de la Segunda División del Ejército Nacional de Colombia. *Revista Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión*, 26(2), 115-127. <https://doi.org/10.18359/rfce.3049>
- Mora, W. A., & Ramírez, H. M. (2019). Fortalecimiento de habilidades para la vida en soldados que prestan el servicio militar. *Boletín Informativo CEI*, 6(1), 14-18. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1923>
- Moreno, N. M., Fajardo, Á. P., González, A. C., Coronado, A. E., & Ricarurte, J. A. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 57-72. [http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100005&lng=es&tlng=es)

- Morris, K. L., Schwartz, C., Galovski, T. E., Dondanville, K. A., & Schuster, J. (2022). Massed Cognitive Processing Therapy in Active-Duty Military: A Case Series. *Cognitive and Behavioral Practice*, 30(3), 326-340. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.04.004>
- Morse, J. (2001). Qualitative verification: Building Evidence by Extending Basic Findings. En J. Morse, J. Swanson, & A. I. Kuzel (Eds.), *The nature of qualitative evidence* (pp. 203-220). SAGE Publication. <https://doi.org/10.4135/9781412986236>
- Moyano-Díaz, E., & Palomo-Vélez, G. (2018). Satisfaction with the country and well-being: future expectations. *Revista de Psicología Social*, 33(3), 515-528. <https://doi.org/10.1080/02134748.2018.1482059>
- Nevarez, M., Yee, H., & Waldinger, R. (2017). Friendship in war: Camaraderie and prevention of posttraumatic stress disorder prevention. *International Society for Traumatic Stress Studies*, 30(5), 512-520. <https://doi.org/10.1002/jts.22224>
- Nugent, K., Riviere, L., Sipos, M., & Wilk, J. (2020). Mental health service utilization and perceived barriers to receiving care in deployed soldiers. *Military Medicine*, 185(5-6), 625-631. <https://doi.org/10.1093/milmed/usaa019>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1994). *Training workshops for development and implementation of life skills programmes. Part. 3. of the document on Life skills education for children and adolescents in schools*. OMS. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59117/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7B\\_Rev.1.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59117/WHO_MNH_PSF_93.7B_Rev.1.pdf)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2003). *Skills for health: Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school*. OMS. <https://iris.who.int/handle/10665/42818>
- Oquendo, M., Brent, D. A., Birmaher, B., Greenhill, L., Kolko, D., Stanley, B., Zelazny, J., Burke, A.K., Firinciogullari, S., Ellis, S. P., & Mann, J. J. (2005). Posttraumatic stress disorder comorbid with major depression: Factors mediating the association with suicidal behavior. *American Journal of Psychiatry*, 162(3), 560-566. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.3.560>
- O'Sullivan, E., Gogan, E., Doyle, L., & Donohue, G. (2021). Decider Life Skills training as a method of promoting resilience with mental health student nurses on clinical placement. *Nurse Education in Practice*, 56, 103222. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103222>
- Pákozdi, M., & Bárdos, G. (2022). Voluntary military service for Hungarian people who have lost their job due to the COVID-19 pandemic – A qualitative study. *Heliyon*, 8(10), e10903. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10903>
- Reddy, M. K., Nugent, K., & Riviere, L. A. (2022). Problem-focused coping moderates the impact of locus of control on posttraumatic stress symptoms among U.S. soldiers. *Psychiatry Research Communications*, 2(4), 100085. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2022.100085>
- Resolución 8430 de 1993. *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. 4 de octubre de 1993. Ministerio de Salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 18(52), 39-49. <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/3957>
- Sani, S., Schaefer, D., & Milisavljevic-Syed, J. (2022). Strategies for Achieving Pre-emptive Resilience in Military Supply Chains. *Procedia CIRP*, 107, 1526-1532. <https://doi.org/10.1016/j.procir.2022.05.186>
- Sanidad Fuerzas Militares (2019, octubre 17). Las fuerzas militares lanzan programa de apoyo y orientación psicológica a nivel nacional. *Jefatura Salud FAC*. <https://www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co/jefatura-salud-fac/institucional/comunicaciones/noticias/las-fuerzas-militares-lanzan-programa>
- Sharifian, N., LeardMann, C. A., Kolaja C. A., Baccetti, A., Carey, F. R., Castañeda, S. F., Hoge, C. W., & Rull, R. P. (2024). Factors associated with mental healthcare utilization among United States military personnel with

posttraumatic stress disorder or depression symptoms. *American Journal of Preventive Medicine*, 68(2), 289-299. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.10.006>

Smith, H. A., Wolfe-Clark, A. L., & Bryan, C. J. (2016). An exploratory study of the mental toughness psychological skills profile psychometrics, and the mediating effect of social support sources on mental toughness and suicidal ideation among military police. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(4), 295-303. <http://dx.doi.org/10.1007/s11896-016-9192-y>

Stanley, E. A., & Larsen, K. L. (2018). Emotion dysregulation and military suicidality since 2001: A review of the literature. *Political Psychology*, 40(1), 147-163. <http://dx.doi.org/10.1111/pops.12493>

Teo, A. R., Call, A. A., Hooker, E. R., Fong, C., Karras, E., & Dobscha, S. K. (2022). Feasibility of recruitment and retention in a remote trial of gatekeeper training for close supports of military veterans: Mixed methods study. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 30, 100993. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2022.100993>

Valor-Segura, I., Navarro-Carrillo, G., Extremera, N., Lozano, L.M., García-Guiu, C., Roldán-Bravo, M. I., & Ruiz-Moreno, A. (2020). Predicting job satisfaction in military organizations: Unpacking the relationship between emotional intelligence, teamwork communication, and job attitudes in Spanish military cadets. *Frontiers in Psychology*, 11, 875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00875>

Van der Meulen, E., van der Velden, P. G., van Aert, R. C., & van Veldhoven, M. J. (2020). Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*, 255, 112814. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112814>

Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Sage.

Zhao, M., Eadeh, F. R., Nguyen, T. Gupta, P., Admoni, H., Gonzalez, C., & Williams, A. (2023). Teaching agents to understand teamwork: Evaluating and predicting collective intelligence as a latent variable via Hidden Markov Models. *Computers in Human Behavior*, 139, 107524. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107524>