



## **Beneficios de las intervenciones en resiliencia e inteligencia emocional en personal militar**

Benefits of resilience and emotional intelligence interventions in military personnel

José-Gabriel Soriano-Sánchez<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-3780-0189>

<sup>1</sup>Universidad de La Rioja. La Rioja, España.

\*Correspondencia. Correo electrónico: [josoris@unirioja.es](mailto:josoris@unirioja.es)

### **RESUMEN**

**Introducción:** Actualmente, se ha expuesto el papel que desempeñan las habilidades cognitivo-emocionales en el desarrollo de la resiliencia. En consecuencia, estudios realizados hasta el momento indican que un buen nivel de inteligencia emocional tiene una influencia beneficiosa en el funcionamiento psicológico y social, al mejorar los procesos cognitivos, sociales, emocionales y conductuales. Se realizó una revisión sistemática mediante 2 búsquedas en distintas bases de datos, tales como PsycINFO, Scopus, Web of Science, Psycodoc y PubMed Central. De este modo, se obtuvieron un total de 472 documentos que, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión quedaron 5 estudios para revisión.

**Objetivo:** Identificar la influencia que ejercen los programas de intervención en la promoción de la resiliencia y la inteligencia emocional en militares.

**Desarrollo:** Se mostró la relación que ejercen los programas de intervención en el desarrollo de la resiliencia e inteligencia emocional en el bienestar personal de los miembros de las fuerzas armadas.

**Conclusiones:** Los militares que poseen mayores niveles en resiliencia e inteligencia emocional presentan mayor bienestar psicológico y físico, así como mayor capacidad para adaptarse y recuperarse con mayor éxito ante situaciones difíciles y mostrar mejor preparación para el combate. Por tanto, se

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>



considera que futuros estudios de intervención tengan en cuenta los resultados del presente trabajo, de modo que les permita corroborar estos hallazgos.

**Palabras clave:** inteligencia emocional; estudios de intervención; ciencia militar; resiliencia; revisión sistemática.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently, the role of cognitive-emotional skills in the development of resilience has been exposed. Consequently, studies conducted so far indicate that a good level of emotional intelligence has a beneficial influence on psychological and social functioning by improving cognitive, social, emotional and behavioral processes. A systematic review was carried out through 2 searches in different databases, such as PsycINFO, Scopus, Web of Science, Psycodoc and PubMed Central.

**Objective:** To identify the influence of intervention programs in the promotion of resilience and emotional intelligence in the military.

**Development:** A total of 472 documents were obtained and, after applying the inclusion and exclusion criteria, 5 studies were left for review. The existing relationship between the intervention programs in the development of resilience and emotional intelligence in the personal well-being of the members of the Armed Forces was shown.

**Conclusions:** Military personnel with higher levels of resilience and emotional intelligence have greater psychological and physical well-being, as well as a greater capacity to adapt and recover more successfully in difficult situations and show better combat readiness. Therefore, it is considered that future intervention studies should take into account the results found in the present work, in order to corroborate these findings.

**Keywords:** emotional intelligence; intervention studies; military science; resilience; systematic review.

Recibido: 14/10/2022

Aprobado: 28/01/2023

---

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>



## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el personal militar tiene como deber principal la defensa de su nación y llegar a dar su vida cuando la situación lo requiera.<sup>(1)</sup> Entre las virtudes de los militares se encuentran el valor, la prontitud, la obediencia y la exactitud, así como el cumplimiento de sus deberes, impulsados por el sentimiento al honor y la presentación de un constante amor al servicio y el deseo de emplearse en las situaciones de mayor riesgo y fatiga, así como mostrar en todo momento una permanente disponibilidad al servicio de la nación.<sup>(2)</sup> Esto hace que sus miembros se vean sometidos a presiones que pueden provocar problemas psicológicos y sociales y afectar las competencias o habilidades intrapersonales e interpersonales.<sup>(3)</sup> En consecuencia, es relevante que los centros de formación militar promuevan entre los futuros militares los principios y normas éticas de comportamiento militar,<sup>(4)</sup> así como el desarrollo de diversos constructos psicológicos como la resiliencia<sup>(5)</sup> y la inteligencia emocional (IE),<sup>(6)</sup> para otorgar un mejor desempeño profesional de sus integrantes.<sup>(7,8)</sup>

Desde el inicio de las guerras de Afganistán e Irak, las fuerzas armadas (FAS) han puesto en marcha varias iniciativas basadas en la población para mejorar la resiliencia psicológica y prevenir la morbilidad psicológica de las tropas en más de un millón de soldados en todo el mundo.<sup>(9)</sup> Los miembros de las FAS deben poseer bases psicológicas adecuadas que les permitan desarrollar habilidades y destrezas para poder manejar las situaciones adversas a lo largo de su carrera militar.<sup>(10)</sup> La resiliencia, tradicionalmente contemplada en términos de moral, ha sido siempre una cuestión fundamental para el Ejército,<sup>(11)</sup> pues se entendía que de ella dependía el éxito o el fracaso en las operaciones, debido a que sus miembros sufren un enorme desgaste psicológico, físico, relacional y social.<sup>(12)</sup>

El término resiliencia presenta una difícil definición, pero en palabras sencillas, puede ser entendida como la capacidad que permite a la persona hacer frente a situaciones desagradables, crecer ante ellas y evitar que le afecten intrínsecamente.<sup>(13)</sup> La resiliencia también suele considerarse en el resultado como la ausencia de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Entre las diversas definiciones de resiliencia se hallan en común aquellos rasgos o capacidades que permiten al individuo hacer frente al estrés; llegan a englobar en todas ellas valores sociales y personales.<sup>(14)</sup> La relación entre el constructo resiliencia y su



influencia en el soldado se ha convertido en objeto de investigación en los últimos años, debido a que el combatiente actual se enfrenta a importantes retos físicos y psicológicos.<sup>(15)</sup>

En otro sentido, la IE puede entenderse como la capacidad que permite al “ser” gestionar, comprender, seleccionar y controlar sus emociones y las de los demás,<sup>(16)</sup> al ayudar a tomar decisiones en situaciones de estrés, evitar estados de ansiedad y sentimientos negativos, así como una mejor percepción de las propias emociones y confianza en sí mismo.<sup>(17)</sup> Para *Goleman*,<sup>(18)</sup> los componentes que forman la IE, serían: autoconocimiento (reconocer las propias emociones); autocontrol (saber gestionar las propias emociones); automotivación (motivarse para conseguir objetivos); empatía (saber reconocer las emociones de los demás); y habilidades sociales (el arte de construir buenas relaciones sociales). Todas ellas están relacionadas y facilitan el proceso emocional. La importancia de la IE radica en que las emociones constituyen un aspecto fundamental de la naturaleza humana, al estimular hacia la motivación el comportamiento del individuo, por lo que se considera un constructo de éxito futuro y ha de ser estimulada por las instituciones.<sup>(19)</sup>

La educación y formación en IE es una innovación educativa que tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades emocionales, para contribuir al bienestar personal y social.<sup>(20)</sup> En aquellas instituciones en las que se prestan servicios, un buen nivel de IE entre sus miembros sugiere estar relacionado con una adecuada prestación del servicio.<sup>(6)</sup> Parece que la forma en que el trabajador se siente es relevante en su comportamiento y desempeño profesional, por lo que cada vez es más importante en las organizaciones.<sup>(8)</sup> Asimismo, la IE se ha asociado negativamente con el estrés, la depresión y las emociones negativas.<sup>(21)</sup> En cambio, está vinculada a la motivación de la persona.<sup>(22)</sup> El desarrollo de competencias emocionales como, por ejemplo, la empatía, se relaciona con el aumento del trabajo cooperativo.<sup>(23)</sup>

En suma, el nivel de resiliencia está relacionado con otras variables en el personal militar, como el síndrome de *burnout*.<sup>(24)</sup> Este hecho conduce al agotamiento emocional, debido a su influencia negativa de los altos niveles de estrés frente al bajo apoyo social percibido y la presencia de síntomas depresivos.<sup>(25)</sup> En particular, los niveles más altos de resiliencia e IE pueden proteger a las personas contra los síntomas de *burnout*.<sup>(26)</sup> Así, la IE está estrechamente relacionada con la resiliencia, ya que se considera un constructo predictor de la autoeficacia e interviene en la relación de los estresores y sus resultados.<sup>(27)</sup> Por lo tanto, para que los soldados adquieran nuevas habilidades y mejoren sus propios



constructos se debe favorecer su nivel de resiliencia e IE en las organizaciones.<sup>(28)</sup> Por último, los estudios realizados hasta el momento indican que un buen nivel de IE tiene una influencia beneficiosa en el funcionamiento psicológico y social al mejorar los procesos cognitivos, sociales, emocionales y conductuales.<sup>(29)</sup>

Los trabajos de revisión sistemática consisten en una revisión exhaustiva de la evidencia científica basada en un protocolo, generalmente diseñado para responder a una pregunta de investigación específica.<sup>(30)</sup> Sin embargo, a día de hoy no se ha realizado ningún estudio que relacione los beneficios de la IE y de la resiliencia en profesionales militares.

## Procedimiento y estrategias de búsqueda

Para la elaboración de esta revisión se siguieron los pasos propuestos por la declaración PRISMA.<sup>(31)</sup> Se realizó una búsqueda de investigaciones en diferentes bases de datos científicas: en PsycINFO, Scopus, Web of Science, Psycodoc y Pubmed Central, con las siguientes fórmulas de búsqueda: (Resiliencia AND personal militar AND soldados AND ejército AND programa de intervención); así como: ((Emotional intelligence AND military personnel AND soldiers AND army AND intervention programme).

Tras filtrar los documentos, los títulos se trasladaron a una hoja de Excel, en la cual se ordenó la información para excluir los trabajos duplicados. A continuación, se leyeron los títulos y resúmenes; en los casos en que hubo alguna discrepancia, el documento fue leído en su totalidad por el autor. La búsqueda se realizó durante el mes de agosto de 2022.

Los estudios identificados sobre resiliencia fueron: en PsycINFO (n= 17), en Scopus (n= 7), en Web of Science (n= 12), en PSICODOC (n= 43) y en Pubmed Central (n= 232). Respecto a la IE, los estudios encontrados fueron: en PsycINFO (n= 1), en Scopus (n= 1), en PSICODOC (n= 46) y en Pubmed Central (n= 113).

## Criterios de inclusión y exclusión

Teniendo en cuenta el objetivo del presente estudio, se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- a: estudios publicados en inglés o español.
- b: trabajos empíricos.
- c: investigaciones que evaluaran las variables IE y resiliencia en el ámbito militar.



d: estudios de diseño longitudinal.

Los criterios de exclusión fueron:

a: trabajos duplicados.

b: estudios cualitativos.

c: investigaciones sobre otros temas relacionados con la resiliencia (por ejemplo, consumo de sustancias, conducta suicida, etc.).

d: trabajos instrumentales.

e: libros o capítulos de libros.

f: estudios en un idioma distinto al inglés o al español.

g: investigaciones de diseño transversal.

h: estudios sin acceso al texto completo.

Tras aplicar los criterios anteriores, se eliminaron un total de  $n= 463$  estudios. En primer lugar, respecto a la IE se eliminaron  $n= 160$  estudios. En concreto,  $n= 6$  por ser duplicados,  $n= 21$  por ser investigaciones de diseño cualitativo,  $n= 78$  por corresponder a otros temas según el criterio c,  $n= 2$  por ser estudios instrumentales,  $n= 44$  por corresponder a libros o capítulos de libros,  $n= 4$  por ser estudios publicados en idiomas distintos al inglés o al español,  $n= 2$  por corresponder a estudios que realizaron un diseño transversal y  $n= 2$  por no tener acceso completo a la investigación.

En relación con la resiliencia se eliminaron un total de  $n= 310$  estudios;  $n= 13$  por ser duplicados,  $n= 46$  por ser investigaciones de diseño cualitativo,  $n= 158$  por corresponder a otros temas según el criterio c,  $n= 3$  por ser estudios instrumentales,  $n= 68$  por corresponder a libros o capítulos de libros,  $n= 7$  por ser estudios publicados en idiomas distintos al inglés o al español,  $n= 16$  por corresponder a estudios que realizaron un diseño transversal y  $n= 3$  por no tener acceso completo a la investigación (tabla 1).

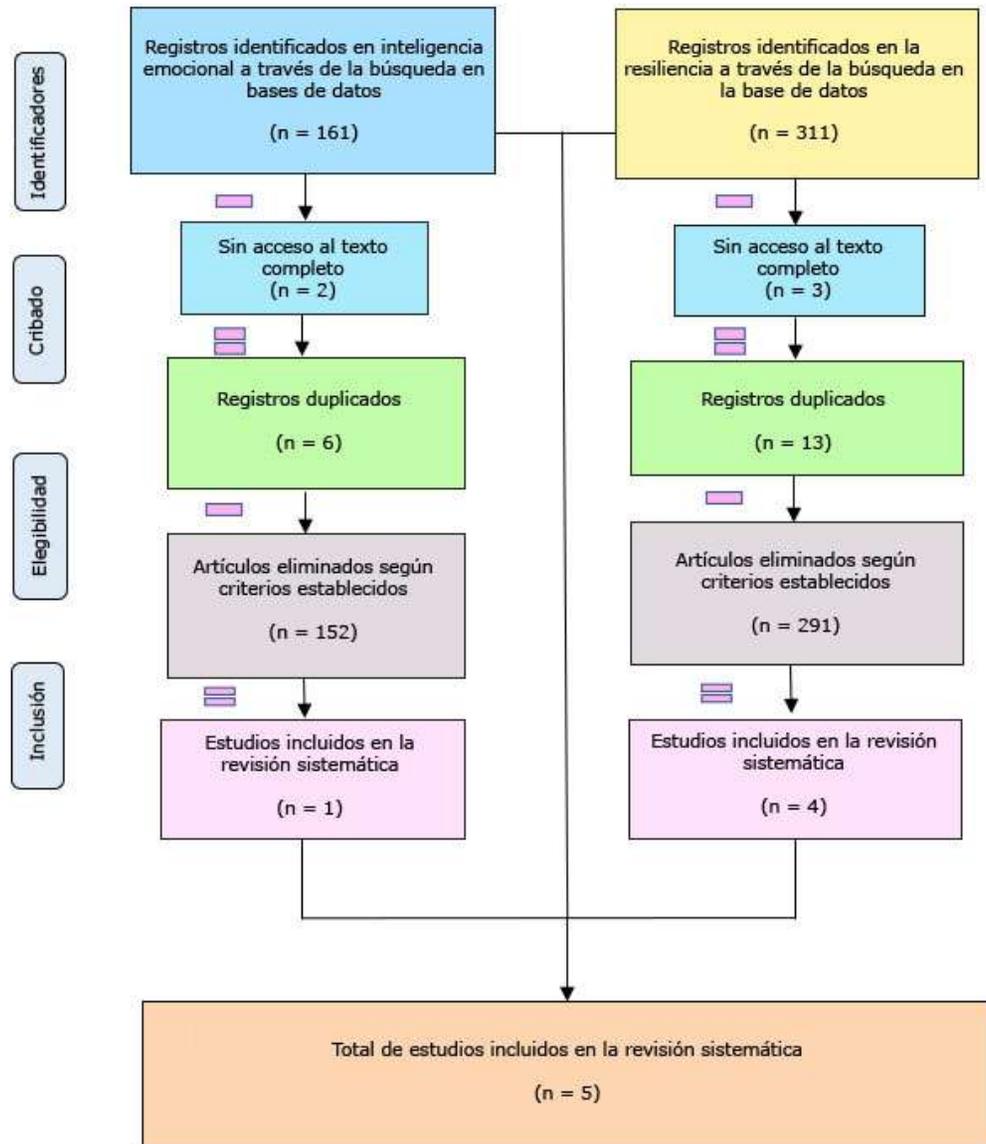


**Tabla 1** - Investigaciones eliminadas según criterios de exclusión

<b>Criterios</b>	<b>IE</b>	<b>Resiliencia</b>
Criterio a	6	13
Criterio b	21	46
Criterio c	78	158
Criterio d	2	3
Criterio e	44	68
Criterio f	5	7
Criterio g	2	16
Criterio h	2	3

IE - Inteligencia emocional.

La figura 1 muestra el diagrama de flujo con los pasos seguidos para la selección de los trabajos.



**Fig. 1** - Diagrama de flujo con los pasos en la selección de los trabajos.

La presente revisión sistemática quedó formada por un total de  $n = 5$  estudios. El objetivo de cada uno de los estudios era diferente, no obstante, todos buscaban especialmente fomentar la resiliencia o la IE en los miembros del ejército, como puede verse en la tabla 2.



**Tabla 2 - Objetivo de los estudios seleccionados**

Autor y año de publicación	Objetivo
<i>Alvarán</i> y otros <sup>(14)</sup>	Evaluar el efecto de un taller psicosocial sobre el optimismo disposicional en soldados regulares de un batallón de soldados regulares en Colombia
<i>Jha</i> y otros <sup>(1)</sup>	Formar a los soldados en <i>mindfulness</i> mediante un modelo de divulgación de "formación de formadores" para los miembros del servicio militar
<i>Meyer</i> <sup>(32)</sup>	Desarrollar un programa de entrenamiento de habilidades mentales de psicología deportiva de 6 semanas dirigido por un terapeuta ocupacional del Ejército
<i>Wyman</i> y otros <sup>(21)</sup>	Determinar si el programa <i>Wingman-Connect</i> para los aviadores en formación reduce la ideación suicida, la depresión y los problemas laborales en comparación con un programa de gestión del estrés
<i>Youssef</i> y otros <sup>(33)</sup>	Analizar el efecto de la exposición al rol de resiliencia tanto en los síntomas depresivos como en la ideación suicida

IE - Inteligencia emocional.

En cuanto a los resultados de los estudios seleccionados, como se muestra en la tabla 3, se presentan los resultados para el análisis de la relación entre la resiliencia o IE y personal militar. Para extraer la información, los trabajos se codificaron siguiendo el siguiente proceso:

- (1) autores y año de publicación
- (2) lugar
- (3) variable
- (4) muestra
- (5) resultados principales

En cuanto al lugar de publicación, fue en EE. UU. donde se realizó un mayor número de estudios, n= 3,<sup>(1,21,32)</sup> seguido de Colombia<sup>(17)</sup> y Suiza,<sup>(33)</sup> con n= 1, respectivamente. En cuanto al número de participantes, la muestra osciló entre n= 89 soldados y n= 1 475.<sup>(1,21)</sup> El estudio de *Meyer*<sup>(32)</sup> expone una gran muestra de participantes, pero solo indica que eran voluntarios y que estaba compuesta desde el



rango de soldado raso hasta el de teniente coronel, en cambio, el número exacto no se refleja en su estudio.

Otros autores,<sup>(14)</sup> informan que un total de 196 militares de más de 18 años participaron en su investigación mientras que en trabajo de *Youssef* y otros<sup>(33)</sup> fue de n= 161 cadetes ( $M_{\text{edad}}= 21$  años) de las fuerzas armadas suizas. En el caso de *Jha* y otros,<sup>(1)</sup> de n= 89 soldados ( $M_{\text{edad}}= 23,57$  años).

En relación con el año de publicación, un estudio se realizó en 2013,<sup>(32)</sup> 3 en 2020<sup>(1,14,21)</sup> y 1 en 2022.<sup>(33)</sup> Esto sugiere que el tema es de gran relevancia en la actualidad.

En cuanto al lugar de realización de los trabajos, 3 se llevaron a cabo en EE. UU. 1, en Colombia y 1 en Suiza.<sup>(1,14,21,32,33)</sup>

**Tabla 3** - Conjunto de estudios que abordan la relación entre la resiliencia o IE en militares

Autor y año de publicación	Lugar	Variable	n	Principales resultados
<i>Alvarán</i> y otros <sup>(14)</sup>	Colombia	Resiliencia	196	Tras la intervención en 8 talleres sobre resiliencia (60 minutos por taller), se observó un aumento del optimismo disposicional
<i>Jha</i> y otros <sup>(1)</sup>	EE. UU.	Resiliencia	89	La práctica de <i>mindfulness</i> promovió la resiliencia cognitiva y psicológica en los militares, permitiéndoles obtener herramientas para mejorar su salud a lo largo de su carrera profesional y en su vida personal
<i>Meyer</i> <sup>(32)</sup>	EE. UU.	Resiliencia	-	La formación demostró ser beneficiosa para la adquisición de "habilidades vitales" para otras tareas del Ejército, como la calificación de armas, las tareas médicas de combate y la planificación de la carrera. Este cambio de paradigma se consideró oportuno y necesario para abordar los requisitos de preparación y resistencia
<i>Wyman</i> y otros <sup>(21)</sup>	EE. UU.	IE (regulación emocional y manejo del estrés)	1 475	Los soldados del Ejército del Aire obtuvieron mejores resultados en la regulación emocional y la gestión del estrés de la IE, así como en la cohesión del grupo y en los niveles más bajos de soledad, ansiedad, depresión e ira seis meses después de la intervención
<i>Youssef</i> y otros <sup>(33)</sup>	Suiza	Resiliencia	161	Los resultados indicaron que los participantes en el entrenamiento en resiliencia demostraron una mayor capacidad de adaptación a las circunstancias estresantes. La intervención fue beneficiosa en términos de afrontamiento del estrés

Nota. IE = Inteligencia Emocional.



El objetivo del presente estudio consiste en identificar la influencia que ejercen los programas de intervención en la promoción de la resiliencia y la IE en militares.

## DESARROLLO

### Resumen de los resultados encontrados sobre los programas de intervención

En un programa después de la intervención se observa un aumento en el optimismo disposicional, lo que permite revelar que los soldados que muestran mayores niveles de pesimismo podría deberse a que utilizan un estilo de afrontamiento centrado en las emociones negativas, lo que podría llevar a que los cambios, después de la intervención, no fueran los deseados.<sup>(14)</sup> Sin embargo, otro trabajo destaca que tras completar el programa de intervención en el entrenamiento en resiliencia, parecía afectar favorablemente al estrés crónico y a los síntomas de salud mental relacionados; de este modo, la motivación para el entrenamiento parecía ser un requisito previo esencial.<sup>(33)</sup>

Otros autores <sup>(1)</sup> concluyen al final de la intervención que la práctica de *mindfulness* promueve la resiliencia, tanto cognitiva como psicológica en los soldados. El entrenamiento de habilidades mentales en psicología deportiva parece ser beneficioso para la adquisición de "habilidades vitales" para otras tareas del Ejército, como la mejora de la salud, la preparación, la resiliencia y el rendimiento de los soldados.<sup>(32)</sup>

Los soldados de la fuerza aérea, después de la participación en el programa *Wingman-Connect*, informan que tienen menos problemas relacionados con el trabajo. Las clases se centraron en el desarrollo de habilidades grupales utilizando el aprendizaje activo. Como resultado, una clase más cohesionada redujo la ideación suicida y los síntomas depresivos, además de aumentar la regulación emocional y la gestión del estrés. Los soldados de la fuerza aérea, después de la participación en el programa dirigido a la prevención del suicidio, revelan que una clase más cohesionada reduce la ideación suicida y los síntomas depresivos, así como aumenta la regulación emocional y la gestión del estrés. El funcionamiento ocupacional y la salud mental subrayan un punto fuerte de la prevención previa, incluyendo una menor probabilidad de depresión.<sup>(21)</sup> Para responder positivamente a los eventos negativos se deben tomar



medidas integrales con técnicas de psicología positiva, para reducir el estrés y mejorar el bienestar y preparación para el combate.<sup>(34)</sup>

En consecuencia, la influencia ejercida por el constructo resiliencia en el personal militar en esta revisión sistemática, muestra que la relación de ausencia de síntomas de TEPT parece estar influenciada por una respuesta de resiliencia autoinformada<sup>(14)</sup> y es parte de un proceso dinámico.<sup>(15)</sup> De hecho, dicho constructo se considera relevante para la participación en el despliegue.<sup>(35)</sup> Sin embargo, tras dicha participación en misiones de paz, el apoyo social percibido es esencial para afrontar el TEPT,<sup>(36)</sup> de manera que a través de este, se reduzcan los síntomas físicos y psicológicos, ya que los militares que participan en zonas operativas son los que presentan un mayor nivel de TEPT.<sup>(37)</sup>

Para fomentar la importancia del entrenamiento de habilidades mentales, junto con el entrenamiento de habilidades físicas, parece ser que se ha proporcionar a los participantes en la formación inicial, aquella información sobre el programa de intervención,<sup>(32)</sup> de manera que se fomente la motivación y el empoderamiento.<sup>(15)</sup> El uso de la realidad virtual podría ser una intervención beneficiosa, puesto que crea un conjunto de simulaciones de combate, con el fin de aprender experimentalmente, tácticas de reducción del estrés y estrategias cognitivas para la gestión emocional, antes de participar en zonas de combate; proporciona mayor satisfacción personal y aumento en términos de estabilidad laboral.<sup>(38)</sup>

A partir del desarrollo de técnicas y programas se pretende que el personal militar logre incrementar sus niveles de resiliencia,<sup>(1)</sup> así como de IE<sup>(39)</sup> y de autoestima,<sup>(19)</sup> o disminuir los síntomas de *burnout*.<sup>(24)</sup> Los soldados alistados desplegados en los primeros meses de servicio, parecen tener un riesgo elevado de intentos de suicidio durante y después del primer despliegue. Por lo tanto, una mejor comprensión de por qué el despliegue temprano aumenta el riesgo, puede informar el desarrollo de políticas y programas de intervención.<sup>(11)</sup> Los recursos psicológicos positivos, como la resiliencia, tienen un efecto amortiguador sobre la autoestima, hacen que los componentes psicopatológicos, como la ansiedad y la depresión, las fobias o el psicoticismo, sean menos valiosos.<sup>(25,40)</sup> Además, el constructo resiliencia parece ser un factor protector durante el entrenamiento militar en los miembros de las FAS.<sup>(33)</sup>

Las emociones positivas y la resiliencia pueden ser factores que protegen y promueven al individuo para hacer frente a las conductas desadaptativas en situaciones adversas. El desarrollo de emociones positivas sugiere influir en el desarrollo de la resiliencia y en el fortalecimiento del bienestar personal.<sup>(6)</sup> Sería



interesante considerar intervenciones *online*, en contextos organizativos, para desarrollar diferentes variables psicológicas en los soldados.<sup>(1)</sup> De hecho, entre los métodos innovadores de intervención para promover la IE están los realizados en entornos *online*, que sugieren tener una influencia considerable en la calidad de vida de los trabajadores.<sup>(21,27)</sup>

En concreto, sugieren favorecer la satisfacción de sus miembros en las tareas encomendadas y desarrollar un trabajo eficaz, puesto que los resultados encontrados parecen mediar sobre la satisfacción laboral entre los soldados. Por ello, *Hernández y otros*<sup>(7)</sup> proponen que en el contexto militar se lleven a cabo programas de intervención, que den la oportunidad a sus miembros de desarrollar un correcto ajuste psicológico y una mejora en su calidad de vida. Es necesario reforzar las intervenciones de prevención para favorecer la construcción de emociones, resiliencia y mecanismos de afrontamiento positivos en los miembros de las FAS, con el objetivo de evitar el consumo de sustancias adictivas y mejorar la salud mental.<sup>(7)</sup>

A partir de esta revisión se puede sugerir que la resiliencia psicológica y la IE son variables relevantes en el personal militar contemporáneo, independientemente del lugar de destino. De hecho, el éxito o el fracaso de las operaciones, la convivencia entre iguales y el bienestar físico y psicológico de los soldados parecen depender en cierta medida de ellas.

Como limitaciones de esta revisión están: las bases de datos seleccionadas, pues se pueden haber omitido investigaciones publicadas en otras bases de datos; las inherentes a los propios artículos seleccionados y finalmente, los resultados de los trabajos seleccionados han impedido que se pudiese realizar un metanálisis para comprobar el alcance de las intervenciones sobre la resiliencia y la IE en los militares. Esta revisión ofrece implicaciones prácticas relevantes, tanto a nivel teórico como práctico. Respecto a las teóricas; es la primera investigación centrada explícitamente en investigar y presentar la relevancia de los programas de intervención en resiliencia e IE en profesionales militares. Respecto a las prácticas; conocer las futuras variables psicológicas a partir de la interrelación con las expuestas, constituye el paso previo para diseñar programas preventivos eficaces.<sup>(30)</sup>

Además, ofrece la posibilidad de informar a la institución militar y a su personal, de la importancia de los constructos presentados, dada su relación directa con la profesión y la calidad de vida. A nivel organizativo, los datos aportados podrían facilitar la selección, contratación y promoción del futuro



personal militar; se podría fomentar mayor bienestar de sus miembros y una mayor consecución de los objetivos institucionales.

Como futura línea de investigación es recomendable ofrecer el diseño de nuevos programas de intervención, que desarrollen la interrelación entre la resiliencia y la IE, con el fin de aportar posibles futuras conclusiones. Esta revisión establece, que las intervenciones en el fomento de la resiliencia y de la IE tienen una relación positiva con la salud psicológica y física del soldado. Los soldados que participan en programas de promoción de resiliencia e IE muestran mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones, contribuyen así a la mejora de su rendimiento laboral y en particular, al incremento de sus competencias emocionales y sociales. Un buen nivel de IE se relaciona con un mayor optimismo, autoestima y capacidad para resolver conflictos.

El personal militar debe disponer de los recursos necesarios, que le permitan adquirir estrategias para afrontar las situaciones más estresantes de su vida cotidiana. Un buen nivel de resiliencia e IE es necesario, ya que les permite adaptarse y recuperarse con mayor éxito en situaciones difíciles y mostrar mayor preparación para el combate.

En definitiva, los militares que poseen mayores niveles en resiliencia e IE presentan mayor bienestar psicológico y físico, así como mayor capacidad para adaptarse y recuperarse con mayor éxito ante situaciones difíciles y mostrar mejor preparación para el combate. Por tanto, se considera que futuros estudios de intervención tengan en cuenta los resultados del presente trabajo, de modo que les permita corroborar estos hallazgos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jha AP, Zanesco AP, Denkova E, Morrison AB, Ramos N, Chichester K, et al. Bolstering cognitive resilience via train-the-trainer delivery of mindfulness training in applied high-demand settings. *Mindfulness* (NY). 2020; 11(3):683-97. DOI: 10.1007/s12671-019-01284-7
2. Puell de la Villa F. Modernización de las Fuerzas Armadas durante el reinado de Juan Carlos I. *Araucaria*. 2021; 23(47):413-3. DOI: 10.12795/araucaria. 2021.i47.18



3. Flood A, Keegan RJ. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Front Psychol.* 2022; 13(1):1-12. DOI: 3389/fpsyg.2022.809003
4. Highhouse S, Doverspike D, Guion RM. *Essentials of personnel assessment and selection.* 2a ed. Londres, Inglaterra: Routledge; 2015.
5. García-León MA, González-Gómez A, Robles-Ortega H, Padilla JL, Peralta-Ramírez MI. Propiedades Psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología.* 2019; 35(1):33-40. DOI: 10.6018/analesps.35.1.31411
6. Srivastava S, Misra R, Pathak D, Sharma P. Boosting job satisfaction through emotional intelligence: A study on health care professionals. *J Health Manag.* 2021; 23(3):414-24. DOI: 10.1177/09720634211035213
7. Hernández E, García M. Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema.* 2021; 33(4):536-43. DOI: 10.7334/psicothema2021.151
8. Taylor CL, Ivcevic Z, Moeller J, Menges JI, Reiter-Palmon R, Brackett MA. Gender and emotions at work: Organizational rank has greater emotional benefits for men than women. *Sex Roles.* 2022; 86(1-2):127-42. DOI: 10.1007/s11199021-01256-z
9. Steenkamp MM, Nash WP, Litz BT. Post-traumatic stress disorder: review of the Comprehensive Soldier Fitness program. *Am J Prev Med.* 2013; 44(5):507-12. DOI: 10.1016/j.amepre.2013.01.013
10. Vives MP, Arango I, Contreras DC. *Paradigmas y experiencias de aprendizaje en la educación militar. Una respuesta a los desafíos de la educación contemporánea.* Colombia: Contreras EDC, editor. Miles Doctus; 2021. [acceso: 20/09/2022]. Disponible en: <https://librosesmic.com/index.php/editorial/catalog/book/78>
11. Naifeh JA, Mash HBH, Stein MB, Vance MC, Aliaga PA, Fullerton CS, et al. Sex differences in US Army suicide attempts during the wars in Iraq and Afghanistan. *Med Care.* 2021; 59(1):S42-50. DOI: 10.1097/MLR.0000000000001425
12. Jaramillo-Moreno RA. Resiliencia familiar, comprensión, campos de aplicación, aportes y desafíos. *Diversitas.* 2018; 13(2):255-66. DOI: 10.15332/s1794-9998.2017.0002.09
13. Gouweloos-Trines J, Te Brake H, Sijbrandij M, Boelen PA, Brewin CR, Kleber RJ. A longitudinal evaluation of active outreach after an aeroplane crash: screening for post-traumatic stress disorder and



- depression and assessment of self-reported treatment needs. *Eur J Psychotraumatol.* 2019; 10(1):1554406. DOI: 10.1080/20008198.2018.1554406
14. Alvarán SM, Bedoya S, Henao C, Velásquez JC, Grisales-Romero H. Efecto de una intervención en resiliencia sobre el optimismo disposicional en soldados regulares de un batallón en Colombia. *Pensando Psicología.* 2020; 16(2):1-22. DOI: 10.16925/2382-3984.2020.02.05
15. Trachik B, Oakey-Frost N, Ganulin ML, Adler AB, Dretsch MN, Cabrera OA, et al. Military suicide prevention: The importance of leadership behaviors as an upstream suicide prevention target. *Suicide Life Threat Behav.* 2021; 51(2):316-24. DOI: 10.1111/sltb.12707
16. Soriano-Sánchez J, Vázquez D. A systematic review of the use of ICT and emotional intelligence on motivation and academic performance. *Technological Innovations Journal.* 2022; 1(3):7-27. DOI: 10.35622/j.ti.2022.03.001
17. Azilah NL, Devi I, Zainal N. The Relationship between Emotional Intelligence (EI) and the Malaysian University English Test (MUET) Performance among Technical Students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research.* 2020; 19(7):280-97. DOI: 10.26803/ijlter.19.7.16
18. Goleman D. *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional.* Madrid: De Bolsillo; 2014.
19. Casino-García AM, Llopis-Bueno MJ, Llinares-Insa LI. Emotional intelligence profiles and self-esteem/self-concept: An analysis of relationships in gifted students. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18(3):1006. DOI: 10.3390/ijerph18031006
20. Cortellazzo L, Bonesso S, Gerli F, Pizzi C. Experiences that matter: Unraveling the link between extracurricular activities and emotional and social competencies. *Front Psychol.* 2021; 12(1):659526. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.659526
21. Wyman PA, Pisani AR, Brown CH, Yates B, Morgan-DeVelder L, Schmeelk-Cone K, et al. Effect of the Wingman-Connect upstream suicide prevention program for Air Force personnel in training: A cluster randomized clinical trial: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Netw Open.* 2020; 3(10):e2022532. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.22532



22. Amador-Licona N, Guízar JM, Briceño I, Rodríguez BA, Villegas LM. Inteligencia emocional y motivación académica en estudiantes de nivel medio superior con adecuado promedio académico. *Nova Scientia*. 2021; 12(24):1-14. DOI: 10.21640/ns.v12i24.2251
23. Cañas DC, Hernández J. Comunicación asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Prax Saber*. 2019; 10(24):143-65. DOI: 10.19053/22160159.v10.n25.2019.8936
24. McBride D, Samaranyaka A, Richardson A, Gardner D, Shepherd D, Wyeth E, et al. Factors associated with self-reported health among New Zealand military veterans: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2022; 12(5):e056916. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-056916
25. Sánchez-Sandoval Y, Jiménez-Luque N, Melero S. Calidad de Vida y Salud Mental en Adultos Adoptados. *Clin Salud*. 2021; 32(3):139-46. DOI: 10.5093/clysa2021a20
26. White A, Zapata I, Lenz A, Ryznar R, Nevins N, Hoang TN, et al. Medical students immersed in a hyper-realistic surgical training environment leads to improved measures of emotional resiliency by both Hardiness and Emotional Intelligence evaluation. *Front Psychol*. 2020; 11:569035. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.569035
27. Andrei F, Mancini G, Agostini F, Epifanio MS, Piombo MA, Riolo M, et al. Quality of life and job loss during the COVID-19 pandemic: Mediation by hopelessness and moderation by trait emotional intelligence. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(5):2756. DOI: 10.3390/ijerph19052756
28. Lima D, Spahi J, Shala V. The Management of Emotional Intelligence in The Workplace Impact on Improving Employee Performance. *Quality*. 2022; 23(188):297-301. DOI: 10.47750/Qas/23.188.40
29. Tsirigotis K, Division of Clinical Psychology and Psychotherapy, Department of Psychology, Jan Kochanowski University in Kielce, Kielce, Poland. Emotional intelligence, indirect self-destructiveness and gender. *Psychiatr Psychol Klin*. 2021; 21(3):219-25. DOI: 10.15557/PiPK.2021.0024
30. Soriano-Sánchez JG, Sastre-Riba S. Predictores asociados al consumo de tabaco en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*. 2022; 46:1065-74. DOI: 10.47197/retos.v46.93114
31. Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst Rev*. 2015; 4(1):1. DOI: 10.1186/2046-4053-4-1



32. Meyer VM. Sport psychology for the soldier athlete: A paradigm shift. *Mil Med.* 2018; 183(7-8):e270-7. DOI: 10.1093/milmed/usx087
33. Youssef NA, Green KT, Dedert EA, Hertzberg JS, Calhoun PS, Dennis MF. Exploración de la influencia del trauma infantil, la exposición al combate y la construcción de resiliencia sobre la depresión y la ideación suicida entre el personal militar y los veteranos de la era de Irak / Afganistán de los Estados Unidos. y Beckham JC, editor. *Official Journal of the International Academy for Suicide Research.* 2022; 17(2):106-22. DOI: 10.1080/13811118.2013.776445
34. Cui Y, Zhang X, Liu N, Liu Q, Zhang L, Zhang Y. A correlation study of military psychological stress, optimistic intelligence quotient, and emotion regulation of Chinese naval soldiers. *Soc Behav Pers.* 2022; 50(5):1-14. DOI: 10.2224/sbp.11485
35. Sheerin CM, Stratton KJ, Amstadter AB, The VA Mid-Atlantic Mental Illness Education, Clinical Center (MIRECC), McDonald SD. Exploring resilience models in a sample of combat-exposed military service members and veterans: a comparison and commentary. *European Journal of Psychotraumatology.* 2018; 9(1):1486121. DOI: 10.1080/20008198.2018.1486121
36. McGaw VE, Reupert AE. "Do Not Talk About That Stuff": Experiences of Australian Youth Living With a Veteran Parent With PTSD. *Traumatology.* 2022; 28(1):24-30. DOI: 10.1037/trm0000317
37. Murphy S, Elklit A, Dokkedahl S, Shevlin M. Testing competing factor models of the latent structure of post-traumatic stress disorder and complex post-traumatic stress disorder according to ICD-11. *European Journal of Psychotraumatology.* 2018;9(1):1457393. DOI: 10.1080/20008198.2018.1457393
38. Rizzo A "skip", Shilling R. Clinical Virtual Reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD. *Eur J Psychotraumatol.* 2017; 8(5):1414560. DOI: 10.1080/20008198.2017.1414560
39. Gharetepeh A, Safari Y, Pashaei T, Razaee M, Bagher Kajbaf M. Emotional intelligence as a predictor of self-efficacy among students with different levels of academic achievement at Kermanshah University of Medical Sciences. *J Adv Med Educ Prof.* 2015; 3(2):50-5 [acceso: 20/09/2022]. Disponible en: <https://https.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4403564/>



40. Corrales-Reyes IE, Villegas-Maestre JD, Carranza-Esteban RF, Mamani-Benito OJ. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes cubanos de Estomatología durante el rebrote de la COVID-19. Revista Cubana de Medicina Militar. 2022; 51(1): E02201720 [acceso: 26/08/2022]. Disponible en:

<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1720/1227>

### **Conflictos de intereses**

Los autores no tienen conflictos de interés que declarar ni fuentes de financiación.