



Propuesta de entrenamiento Cerebral Consciente: Una mirada a los miembros de las Fuerzas Militares de Colombia

Mayor (EJC) Marco Fidel Zapata Rendón

Artículo para optar al título profesional:

Magister en Derechos Humanos DIH y DICA

Escuela Superior de Guerra "General Rafael Reyes Prieto"
Bogotá D.C., Colombia
2024

DATOS GENERALES	
Nombre del estudiante	: Mayor (EJC) Marco Fidel Zapata Rendón
Identificación	: 98699549
Programa académico	: Maestría en Derechos Humanos DIH y DICA
Tutor metodológico	: Claudia Patricia Garay Acevedo
Tutor temático	: MD PhD Mario Alberto Zapata Vanegas
Fecha de entrega	: 30 de agosto de 2024
Extensión	: 8585 palabras

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD Y CESIÓN DE DERECHOS

El autor declara que este artículo fue escrito de acuerdo con la normatividad de la Escuela Superior de Guerra “General Rafael Reyes Prieto” (ESDEG) y no existe ningún potencial conflicto de interés relacionado con este. Las posturas y aseveraciones presentadas son resultado de un ejercicio académico e investigativo que no representan la posición oficial ni institucional de la ESDEG, las Fuerzas Militares de Colombia o el Ministerio de Defensa Nacional.

Este artículo es enteramente mi propio trabajo y no ha sido presentado para la obtención de un título en esta u otra Institución de Educación Superior. Se han referenciado todos los trabajos y puntos de vista de otros autores, así como los datos de otras fuentes utilizadas. No se emplearon herramientas de generación de contenido por Inteligencia Artificial para su elaboración.

El autor acepta ceder los derechos de publicación en favor de la ESDEG y su Sello Editorial de acuerdo con los términos de la licencia Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

El autor autoriza que este artículo sea publicado por el Sello Editorial ESDEG en su repositorio institucional y esté disponible bajo una modalidad de acceso abierto.

Entrenamiento Cerebral Consciente: Una mirada a los miembros de las Fuerzas Militares de Colombia

Conscious Brain Training: A look at members of the Colombian Military Forces

Marco Fidel Zapata Rendón¹

Escuela Superior de Guerra “General Rafael Reyes Prieto”

Resumen: Este artículo busca estudiar las diferentes clases de crisis mentales en los miembros de las FFMM, originados por diversas causas tanto laborales como no laborales, conociendo que existen casos los cuales no son consultados, y que llegan a ser los de mayor preocupación por el alcance de sus consecuencias. Estas crisis afectan directamente el desempeño del servidor público, y en muchas ocasiones las malas decisiones que se toman son por falta de manejo emocional, es allí donde se tiene como objetivo explorar la importancia del entrenamiento cerebral consciente en los miembros de las FFMM mediante una propuesta pedagógica, desde la proposición de herramientas para el entrenamiento consciente del cerebro desde la parte cognitiva, teniendo consciencia de su fisionomía y de los procesos de aprendizaje que en este intervienen tanto en los adquiridos como en los nuevos conocimientos. Con lo anterior, se busca asegurar con mayor calidad y efectividad el derecho a la salud mental que tienen los seres humanos, ya que en la actualidad se pueden encontrar un sin número de variables que pueden afectar el libre desarrollo de las facultades del ser, dando así un enfoque de promoción a la calidad de vida de nuestros integrantes de las Fuerzas Militares de Colombia.

Palabras clave: Fuerzas Militares de Colombia; entrenamiento cerebral; salud mental; cognitivo; herramientas.

Abstract: This article seeks to study the different types of mental crises in the members of the FFMM, originated by various causes both labor and non-labor, knowing that there are cases which are not consulted, and that become of greater concern because of the scope of its consequences. These crises directly affect the performance of the public servant, and in many occasions the bad decisions that are taken are due to lack of emotional management, it is there where the objective is to identify the importance of conscious brain training in the members of the FFMM, from the proposal of tools for the conscious training of the brain from the cognitive part, being aware of its physiognomy and the learning processes that intervene both in the acquired and in the new knowledge. With the above, we seek to ensure with greater quality and effectiveness the right to mental health that human beings

¹ Mayor del Ejército Nacional de Colombia. Candidato a magíster en Derechos Humanos y Derecho Internacional de los Conflictos Armados, Escuela Superior de Guerra “General Rafael Reyes Prieto”, Colombia. Profesional en Ciencias Militares, Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, Colombia. <https://orcid.org/0009-0009-5723-9294> Contacto: marco.zapata@esdeg.edu.co.

Escuela Superior de Guerra “General Rafael Reyes Prieto”
Bogotá D.C., Colombia

have, since at present there are a few variables that can affect the free development of the faculties of being, thus giving a promotional approach to the quality of life of our members of the Armed Forces of Colombia.

Keywords: Colombian Military Forces; brain training; mental health; cognitive; tools.

Introducción

El entrenamiento cerebral en espacios militares es de vital importancia por diversas razones que impactan directamente en la efectividad de los líderes y las unidades en la atención de situaciones del conflicto armado. En primer lugar, el enfrentamiento armado exige que los militares superen su instinto natural de evitar el peligro, lo que puede ser un obstáculo en situaciones críticas (Steadman, 2011). Al entrenar el cerebro, los líderes aprenden a manejar el estrés y a tomar decisiones efectivas bajo presión, lo que es crucial para el éxito en el manejo de situaciones del conflicto.

Además, la neurociencia sugiere que un líder necesita un entorno adecuado para generar nuevas ideas y perspectivas. El entrenamiento cerebral permite a los líderes pensar más allá de los métodos tradicionales y formular soluciones creativas para enfrentar amenazas (Steadman, 2011). La acción para desarrollar el aprendizaje y este entrenamiento cerebral depende “no solo de cuanta atención se le preste al suceso, sino también del estado emocional del sujeto; pues se recuerdan con mayor frecuencia eventos asociados con situaciones alegres, tristes o dolorosas determinadas. Los estados emocionales y la respuesta a situaciones de conflicto producen la liberación de neuromoduladores, tales como la acetilcolina (en situaciones de atención máxima), dopamina, noradrenalina y hormonas esteroides, tales como el cortisol”; estas liberaciones de neurotransmisores a su vez, son moduladas para alcanzar estados de ansiedad o equilibrio a través del aprendizaje consciente que se puede desarrollar en el sistema límbico del cerebro. (Juan Sebastian Saavedra Torres, 2015).

El desarrollo de un sólido conocimiento de la doctrina y la historia militar, combinado con la práctica de ejercicios cognitivos, permite a los líderes acceder a una amplia gama de opciones tácticas. Esto les ayuda a encontrar respuestas creativas en situaciones complejas, lo que puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en el manejo de situaciones del conflicto.

Asimismo, la preparación para el estrés del enfrentamiento de situaciones de conflicto es un aspecto fundamental del entrenamiento cognitivo. Los líderes que se preparan mentalmente para los desafíos del enfrentamiento de situaciones de conflicto pueden ensayar respuestas y orientaciones en situaciones críticas, lo que les proporciona una ventaja en momentos de alta presión (Vargas E. P., 2022). A su vez, la práctica regular y la modificación de patrones en el entrenamiento pueden enseñar a los líderes a estar más atentos a las señales del entorno. Esta vigilancia y capacidad de intuición son vitales para la seguridad y la efectividad en el campo.

La importancia de estudiar el entrenamiento cerebral consciente en las Fuerzas Militares de Colombia radica en que este enfoque puede proporcionar herramientas críticas para enfrentar los desafíos únicos del contexto colombiano. Las Fuerzas Militares de Colombia operan en un entorno complejo, marcado por años de conflicto interno, desafíos en seguridad nacional y la necesidad de adaptarse rápidamente a escenarios cambiantes.

El entrenamiento cerebral consciente no solo mejora la resiliencia y la capacidad de toma de decisiones bajo presión, sino que también fortalece el bienestar mental de los militares, lo que es esencial para mantener un desempeño óptimo a largo plazo. Además,

puede facilitar un enfoque más humano y empático en la interacción con las comunidades locales, un aspecto crucial en las operaciones de seguridad y estabilidad en el país.

Por lo tanto, la investigación y la implementación de este tipo de entrenamiento tienen el potencial de transformar tanto el bienestar individual de los soldados como la efectividad general de las Fuerzas Militares de Colombia en sus operaciones diarias. En este sentido, el siguiente trabajo se desarrollará el siguiente objetivo: identificar la importancia del entrenamiento cerebral consciente en los miembros de las FFMM, y tendrá presentes tres objetivos específicos para su ruta de análisis: 1. Definir los aspectos de salud mental y el entrenamiento cerebral desde un marco histórico en el ambiente nacional e Institucional de las Fuerzas Militares de Colombia; 2. Analizar el ambiente actual de las FFMM con respecto a las políticas y estrategias enfocadas al entrenamiento cerebral consciente a favor de los derechos humanos; y, 3. Proponer un programa teórico de entrenamiento cerebral consciente que aporte beneficios significativos en términos de bienestar personal, rendimiento operativo y cohesión de equipo para las FF.MM.

Metodología

La presente investigación tiene como base el método cualitativo de enfoque descriptivo y analítico, con el fin de comprender los conceptos y experiencias que arroja el comportamiento del ser humano desde el campo cerebral, en este el caso, el de los funcionarios públicos de las Fuerzas Militares (FFMM) con respecto al ejercicio de sus funciones y las de su entorno de vida diaria.

De tal forma, se consideran puntos clave de la investigación las fuentes abiertas y páginas oficiales para la recolección de información. Para esto, se seleccionan bases de datos

de análisis como ProQuest, Web of Science, Science Direct, Google Académico, Scielo, entre otras, que permitan el acceso a documentos científicos capaces de apoyar la idea de investigación.

Siguiendo el objetivo de la investigación, el cual se basa en explorar la importancia del entrenamiento cerebral consciente en los miembros de las FFMM mediante una propuesta pedagógica, se busca conocer las necesidades específicas dentro de la institución militar con respecto a las situaciones de alta presión y proponer un programa teórico de entrenamiento cerebral consciente que aporte beneficios significativos en términos de bienestar personal, rendimiento operativo y cohesión de equipo.

Este proceso investigativo permite que se desarrolle una exploración profunda y detallada de cómo el entrenamiento cerebral puede suplir necesidades halladas a través de experiencias personales, percepciones y opiniones diversas con respecto a los beneficios y desafíos que puedan presentar dentro de los espacios de desarrollo profesional y laboral.

La salud mental y el entrenamiento cerebral desde un marco histórico en el ambiente nacional e Institucional de las Fuerzas Militares de Colombia

El propósito es definir la evolución histórica con respecto a los diferentes aspectos y herramientas implementadas que abarquen el entrenamiento cerebral para una buena salud mental de los miembros de las Fuerzas Militares de Colombia. En el campo del entrenamiento cerebral, se puede decir, que es una herramienta nueva que se fundamenta en la premisa de que el cerebro puede ser entrenado de manera consciente con el intención de

mejorar su funcionamiento en los diferentes ámbitos de la vida social y laboral del personal de las Fuerzas Militares.

Cabe resaltar, que el recurso humano es el más valioso que poseen nuestras Instituciones y es por esto, que se pretende aportar en la proposición de herramientas para que todos tengan un derecho a la salud mental como lo describe la ley 1616 del 21 de enero de 2013. “La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Congreso de la República, 2013, pág. art 3).

Ambiente nacional

A continuación, se expondrán los aspectos más relevantes que en Colombia se pueden encontrar teniendo en cuenta los desafíos que marcan a través de la historia este importante derecho para los seres humanos y que permitirían afrontar la vida de una manera más productiva y aportando positivamente a la sociedad.

En Colombia, la normatividad que cubre la salud mental no es muy numerosa, sin embargo, buscan las garantías suficientes para su promoción y acceso integral. Sus antecedentes y evolución permiten describir dos momentos importantes en la historia, ubicados en los años sesenta del siglo anterior y comienzos de la segunda década del siglo XXI. Estos dos momentos, están marcados o separados por la creación de la ley 100 de 1993, donde se crea el Sistema de Seguridad Social en Salud, produciendo un cambio significativo en el modelo de salud colombiano y por consiguiente lo que involucre la salud mental (Nelson Ardón-Centeno, 2012, pág. 14).

Como lo describe Bedoya (2021), el concepto evolutivo de la salud mental en Colombia se puede abordar a partir de la implementación de encuestas en el país relacionadas con el tema. La ley 1616 de 2013 antes citada se convierte en la política fundamental de la variable, como también los enfoques del Ministerio de Salud y Protección Social, sus avances y limitaciones en el contexto colombiano. Los resultados de estas encuestas nacionales en salud mental, efectuadas en los años 1993, 1997, 2003 y 2013, aprueban el reconocimiento de que los colombianos padecen en una cantidad importante trastornos mentales, los cuales son ocasionados por importantes niveles de violencia, guerra y delincuencia común.

Lo anterior, hace notar más aun que el país a través de la historia evidencia un permanente estado de conflicto y disputas por parte de diferentes partidos políticos, sin separar las guerrillas y nuevos actores generadores de violencia quienes acuden a esta práctica violenta para encontrar solución a sus diferencias (Bedoya C. T., 2021, pág. 106).

De esta manera, se pueden identificar poblaciones que representan mayor vulnerabilidad en el padecimiento de trastornos de salud mental y son, todas aquellas víctimas del conflicto armado, migrantes, agentes con afectación política, la niñez, población adulta en estado de abandono, discapacitados, como también población en estado de pobreza. Dentro de este contexto, en el año 2013 se promulga la ley 1616 (2013) la cual insta la salud mental en Colombia de manera dinámica y exteriorizada en lo cotidiano por intermedio del comportamiento y las relaciones, es allí donde las personas emplean las habilidades emocionales, cognitivas y mentales en la vida profesional y personal, dando valor y significado a las interacciones aportando de esta manera a la sociedad.

Sin embargo, los retos son mayores y la implementación de esta ley requiere un esfuerzo mayor, ya que los vacíos en la prestación de los servicios de salud afectan de manera

negativa la evolución de la problemática, lo cual impacta cada vez más en el entorno social, laboral y personal del individuo (Bedoya C. T., 2021, pág. 107).

Entre tanto, y en busca de los avances que Colombia ha tenido en cuestión de la salud mental, es primordial no mirarla únicamente como un trastorno, más bien se puede tratar como un estado de bienestar que le permite al ser humano desempeñarse en todos sus campos de la cotidianidad como lo son el estrés, el desarrollo de nuevas habilidades, interactuar en su entorno laboral y familiar, aportar a la comunidad y llegar a ese punto de la satisfacción personal administrando y gozando así de una buena salud mental.

Es por esto, que la normatividad se convierte en punta de lanza para alcanzar los objetivos para una promoción de la salud mental con calidad en la vida laboral y personal, y entre las más relevantes encontramos las siguientes: Constitución Política de Colombia 1991, en sus artículos 47, 49, 95, 215 y 336, orientados a generar acciones a personas que requieren acceso integral en temas asociados a la salud en pro de su bienestar y calidad de vida.

Resolución 2358 de 1998, la cual define la política nacional de salud mental para prevenir esta enfermedad y mejorar el acceso, cobertura y calidad de los servicios de salud mental. Resolución 2646 de 2008, en la cual el Ministerio de Salud y Protección Social definió los factores de riesgo ocasionados por el estrés ocupacional en los trabajadores en el ámbito psicosocial y define sus patologías.

Entre otras normatividades existentes de consulta o conocimiento común, estas van a dilucidar las políticas, estructura y metodología que lleven a una gestión que busca mantener la salud mental de los ciudadanos de manera efectiva y eficiente, así las cosas, brindan las herramientas para que los individuos accedan a la prestación de un servicio especializado en todas las ramas del derecho a la salud mental.

Hasta aquí lo relacionado con la salud mental, tratando entonces de abarcar el entrenamiento cerebral consciente, se ve la necesidad de investigar también como entrenamiento cognitivo, palabra que etimológicamente significa “conocer”, refiriendo específicamente a lo relacionado con los procesos mentales, del pensamiento, razonamiento, resolución de problemas y toma de decisiones.

Definir así, un marco histórico en este aspecto para el contexto nacional no resulta exitoso ya que las políticas no están orientadas a la estimulación de las funciones cerebrales que cada individuo puede trabajar, lo anterior en favorecimiento del bienestar total aterrizado en la realidad que cada persona vive en su entorno social, personal y laboral.

Habría que decir más bien, que las evidencias de entrenamiento cerebral-cognitivo en el ámbito nacional, está encaminado por Institutos de Educación Superior en los cuales, por ejemplo, los estudiantes de maestrías y doctorados pretenden entrenar y favorecer estas funciones en el cerebro sobre poblaciones específicas.

Es el caso de la Universidad Autónoma de Manizales donde se desarrolló un sistema de entrenamiento cognitivo computacional para mejorar la fluidez verbal en adultos mayores. “Las personas que interactuaron con esta herramienta manifestaron sentir cambios en su cognición que trascendieron los entrenamientos cognitivos; en este sentido las personas evidenciaron mejoría en sus habilidades sociales y manifestaron tener mejorías en sus habilidades en forma global, esto último, incluso, en esferas diferentes al componente de FV, en especial en lo relacionado a la memoria” (Rendón, 2021, pág. 145).

Por otra parte, se puede relacionar el entrenamiento cognitivo para el análisis del rendimiento académico en la edad escolar. Catalogado como caso único dentro de un artículo, el estudio citado a continuación pretende entrenar las funciones ejecutivas, de acuerdo con

Stuss y Alexander (2000), citado en Betancur-Caro, M. L., Molina, D. A. & Cañizales-Romaña, L. Y. (2016), “es el conjunto de habilidades complementarias que permiten plantear y mantener metas en la memoria activa”, buscando el favorecimiento del rendimiento académico en los niños en edad escolar, la muestra empleada para este estudio no permitió un relacionamiento fuerte entre las funciones ejecutivas y el rendimiento académico, a pesar de que sí se observó una mejora en el rendimiento académico, no se determina la relación que se buscaba, se debe ahondar así en el tiempo de entrenamiento e intensidad (Maria Luisa Betancour Caro, 2016).

Lo cual, lleva a mencionar que, el entrenamiento cognitivo en el ambiente nacional se encuentra en un estado de poca aplicación a pesar de la cantidad de estudios y propuestas por parte del mundo de la investigación. Es así, como las Instituciones de educación superior, incluso del nivel básico pueden implementar dentro de sus programas unos apartes para incentivar en la población joven el fortalecimiento de la función cerebral de manera consciente.

Al mismo tiempo en el sector laboral, las empresas podrían implementar un programa por parte del departamento de talento humano un ambiente para adquirir capacidades y ejercicios en el entrenamiento cerebral – cognitivo de manera consciente, con el propósito de potenciar las capacidades de su recurso humano (Charris et al., 2019). A continuación, se aborda el contexto Institucional y su visión a través del tiempo en temas de salud mental y entrenamiento cerebral.

Ambiente Institucional

La salud mental en los miembros de las Fuerzas Militares de Colombia se convierte cada día en un desafío más grande y retador para las Instituciones que las conforman, Ejército

Nacional, Armada Nacional y la Fuerza Aérea Colombiana. Lo anterior, ha llevado que, con base a las experiencias vividas por cada Fuerza, se desarrollen estrategias y programas en la intervención y promoción en la salud mental.

La salud mental ha pasado por una serie de estigmas donde el afectado no tenía la capacidad, confianza y voluntad para consultar sus afectaciones, dejando un marcado escenario de invisibilidad de la realidad (González et al., 2010). Un soldado tenía hasta hace muy poco la concepción de que su fortaleza tanto física como mental se convertían en un atributo innegociable e inquebrantable ya que de lo contrario se podría visibilizar debilidad e incapacidad al cumplimiento de ordenes en el ejercicio de sus funciones en todos los niveles de la organización.

En el marco histórico de la salud mental en las Fuerzas Militares de Colombia, se puede citar lo expuesto en la página de la Sanidad Militar donde relaciona una línea de tiempo resumida a continuación de la siguiente manera;

- **Año 1907** - Se crea la Sección de Sanidad y Alimentación en el Ministerio de Guerra dependiendo del llamado Departamento 5 (D5).
- **Año 1931** - Se reorganiza el Ministerio de Guerra, mediante Decreto 1842 de 1931 y se crea la Sección de Sanidad y Alimentación, dependiendo directamente del Ministerio de Guerra e independiente del D-5.
- **Año 1932** - Mediante Decreto 1556 de 27 de septiembre, se crea el Departamento de Sanidad del Ministerio de Guerra.
- **Año 1933** - El incremento del pie de fuerza da pie a la creación de la Dirección General de Sanidad Militar del Ministerio de Guerra.

- **Año 1958** - Se descentralizó la sanidad militar por Disposición Ejecutiva 243 del 11 de julio y se crearon las Direcciones de Sanidad de las Fuerzas: Ejército, Armada y Fuerza Aérea, dependiendo de los Comandos de Fuerza, administrativa, disciplinaria y fiscalmente.
- **Año 1962** - Inauguración del Hospital Militar Central (25 de abril) en Bogotá.
- **Año 1990** - Se reestructura el Sistema Nacional de Salud por medio de la Ley 10, quedando excluido el Sistema de Salud de las Fuerzas Militares.
- **Año 1993** - Expedición de la Ley 100 cuyo Artículo 279 confirma que el Sistema Integral de Seguridad Social no se aplica a los miembros de las Fuerzas Militares y de la Policía Nacional, ni al personal regido por el Decreto ley 1214 de 1990 que ingresó con anterioridad a la vigencia de la Ley 100.
- **Año 1994** - En desarrollo del Núm. 6to del Art. 248 de la Ley 100 de 1993, se expide el Decreto 1301 del 22 de junio por el cual se organiza el Sistema de Salud de las Fuerzas Militares y de la Policía Nacional y del personal regido por el Decreto ley 1214 de 1990, con excepción de aquél que se vincule a partir de la vigencia de la ley 100 de 1993. Se organiza el Instituto de Salud de las Fuerzas Militares denominado Hospital Militar Central como Instituto de Salud de las Fuerzas Militares, adscrito al Ministerio de Defensa Nacional, el cual conservará el carácter de establecimiento público del orden nacional, personería jurídica, autonomía administrativa y patrimonio propio. (Sanidad Fuerzas Militares, s.f.)
- **Año 1997** - Expedición de la Ley 352 de 1997 la cual reestructura el sistema de salud y se dictan otras disposiciones en materia de seguridad social para las Fuerzas

Militares y la Policía Nacional. Se liquida el Instituto de Salud de las Fuerzas Militares y se crea la Dirección General de Sanidad Militar. En el Decreto 2193 del 3 de septiembre de 1997, se establece la estructura interna y las funciones de la Dirección General de Sanidad Militar del Ministerio de Defensa Nacional.

- **Año 2000** - Expedición del Decreto 1795 de 2000, el cual define, organiza y actualiza el sistema de salud operacional, como apoyo básico de las operaciones militares y policiales, se fortalece la estructura orgánica y económica del subsistema, se define competencias de los entes rectores: CSSMP y comités, y se asigna funciones a las Direcciones de Sanidad de las FFMM.

Describir esta línea de tiempo cobra valor al punto de identificar el momento de la historia cuando en el año 1990 por medio de la ley 10 de enero 10, se reestructura el sistema nacional de salud y se dictan otras disposiciones, quedando por fuera la sanidad militar sin embargo incluida dentro del régimen llamado excepciones donde también quedarían los Maestros y Ecopetrol. Esto significa que tienen su propio sistema de salud con los beneficios que allí se decidan. A partir de allí, y precisamente en el año 1997, se crea la Dirección General de Sanidad Militar, la cual inicia a conformar sus programas dentro de los cuales se destaca a partir de la Ley 1616 de 2013 “Por medio de la cual se expide la ley de salud mental”, la creación de la Directiva 331857 DISAN 10 de dic 2012, plan maestro integral de salud mental para las Fuerzas Militares en las Unidades del Ejército Nacional y Establecimientos de Sanidad Militar (Sanidad Fuerzas Militares, 2021).

La teoría cognitiva y la teoría del caos para el análisis del entrenamiento cerebral consciente

La teoría cognitiva de Piaget se centra en el desarrollo de las funciones cognitivas y cómo estas pueden ser entrenadas y mejoradas a lo largo del tiempo. En el contexto militar, esto se traduce en la importancia de fortalecer los procesos mentales de los soldados, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la reducción de errores, elementos clave en la efectividad en el afrontamiento de conflictos (Pérez, 2014). Este enfoque es crucial para preparar a los líderes y soldados para enfrentar situaciones de alta presión con una mente clara y enfocada, lo que mejora su rendimiento operativo.

Por otro lado, la teoría del caos aplicada a la formación militar enfatiza la importancia de comprender y manejar sistemas complejos y dinámicos, características intrínsecas de los entornos de conflicto. Esta teoría sugiere que, en un sistema caótico como el enfrentamiento armado, pequeñas variaciones pueden tener grandes efectos, conocidos como el "efecto mariposa". El entrenamiento cerebral consciente permite a los militares desarrollar habilidades para manejar la incertidumbre y la complejidad, lo que es esencial para mantener la seguridad y la defensa en situaciones imprevistas (Cazau, 2020).

Ambas teorías complementan y enriquecen la estrategia de entrenamiento cerebral consciente en las FF.MM. La teoría cognitiva proporciona las bases para mejorar las funciones mentales y la toma de decisiones, mientras que la teoría del caos ofrece herramientas para gestionar la complejidad y la incertidumbre. Juntas, estas teorías permiten diseñar un programa de entrenamiento que no solo mejora las habilidades cognitivas de los militares, sino que también los prepara para enfrentar los desafíos dinámicos y complejos de los conflictos modernos fortaleciendo así su capacidad operativa y su resiliencia psicológica.

Analizar el ambiente actual de las FFMM con respecto a las políticas y estrategias enfocadas al entrenamiento cerebral consciente a favor de los derechos humanos

El ambiente de entrenamiento cerebral consciente se caracteriza por la creación de un espacio que promueve la atención plena, la autorreflexión y el desarrollo de habilidades cognitivas específicas. Este tipo de entrenamiento se basa en la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevas experiencias y aprendizajes. En este contexto, se utilizan diversas técnicas, como la meditación, el entrenamiento en memoria de trabajo y ejercicios de atención, que buscan mejorar el rendimiento cognitivo y emocional de los individuos (Padilla, 2018).

Desde la perspectiva de los derechos humanos, el entrenamiento cerebral consciente puede contribuir a la promoción del bienestar mental y emocional de las personas. Al fomentar la autoconciencia y la regulación emocional, se pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida (Ienca y Andorno, 2021). Además, este tipo de entrenamiento puede ser especialmente beneficioso en poblaciones vulnerables, como aquellos que han experimentado traumas o situaciones de violencia, ya que les proporciona herramientas para gestionar sus emociones y mejorar su resiliencia (Gonzaga y Rodríguez, 2021).

En el ámbito militar, el entrenamiento cerebral consciente puede tener un impacto significativo en la mejora del rendimiento de los soldados. La capacidad de mantener la concentración y la calma en situaciones de alta presión es crucial en entornos de combate. Al implementar programas de entrenamiento que se centren en la atención plena y la regulación

emocional, se puede mejorar la toma de decisiones, la cohesión del equipo y la capacidad de respuesta ante situaciones adversas (Padilla, 2018). Además, este enfoque puede ayudar a prevenir problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático, que a menudo afecta a los veteranos y a los miembros activos de las fuerzas armadas.

Acercamiento a las políticas y estrategias militares: entrenamiento cerebral consciente en las FFMM desde retos y oportunidades

Las Fuerzas Militares han evolucionado en su enfoque hacia el entrenamiento cerebral consciente al reconocer la importancia de la cognición y la inteligencia emocional en situaciones de combate. Este cambio se basa en la comprensión de que, en entornos de alta presión, como el campo de batalla, los líderes deben ser capaces de mantener la calma y procesar información de manera efectiva, a pesar del estrés y la confusión.

El entrenamiento cerebral consciente implica desarrollar habilidades que permiten a los líderes militares desconectar de la sobrecarga sensorial y activar sus capacidades cognitivas. Por ejemplo, en situaciones de combate o enfrentamiento de conflictos, un líder puede enfrentar un ataque y, en lugar de reaccionar instintivamente, se le enseña a evaluar la situación, recordar experiencias pasadas y prever posibles movimientos del enemigo (Sewell, 2011).

Además, se ha enfatizado la importancia de la práctica de ejercicios cognitivos que preparan a los soldados para enfrentar los desafíos mentales del combate o situaciones de conflicto. Estos ejercicios crean circuitos neuronales familiares que facilitan la ejecución de tareas bajo presión, permitiendo que los líderes actúen con confianza y control emocional (Sewell, 2011). La incorporación de elementos del entorno, como la población civil, también

desafía a los líderes a pensar más allá de las tácticas de combate o enfrentamiento de conflictos tradicionales, promoviendo un análisis más profundo de la situación.

Es decir que, el acercamiento de las Fuerzas Militares hacia un entrenamiento cerebral consciente refleja una comprensión más amplia del enfrentamiento de conflictos modernos, donde la capacidad de pensar y actuar de manera reflexiva es tan crucial como la destreza física. Este enfoque integral busca preparar a los líderes no solo para reaccionar ante el peligro, sino para liderar con eficacia en un entorno complejo y dinámico.

Asimismo, es clave profundizar en la relación entre el funcionamiento del cerebro y la capacidad de liderazgo en situaciones de enfrentar el conflicto. Los líderes militares deben tener un conocimiento fundamental de la biología cerebral, especialmente de áreas como el sistema límbico y la corteza prefrontal (Sewell, 2011). El sistema límbico está relacionado con las emociones y la memoria, mientras que la corteza prefrontal es crucial para el pensamiento superior y la toma de decisiones. Esta comprensión permite a los líderes reconocer cómo el estrés y las emociones pueden afectar su rendimiento y el de sus soldados.

Además, se destaca la importancia de crear un entorno propicio para la toma de decisiones. Los líderes deben ser capaces de distanciarse emocionalmente del conflicto inmediato para mantener una perspectiva más amplia de la situación (Vargas y Gutiérrez, 2016). Esto implica encontrar un lugar seguro desde donde puedan observar y evaluar el enfrentamiento armado sin estar expuestos al peligro inmediato. Al hacerlo, pueden preparar su mente para enfrentar desafíos cognitivos y tomar decisiones más informadas y emocionalmente estables e inteligentes.

Igualmente, los líderes deben desarrollar ejercicios cognitivos personales que les ayuden a enfrentar los retos mentales del conflicto. Estos ejercicios no solo les permiten

practicar la comunicación y la toma de decisiones en situaciones de alta presión, sino que también les ayudan a reconocer patrones subconscientes y a controlar el estrés (Vargas y Gutiérrez, 2016). La repetición de estas prácticas crea una familiaridad que facilita la ejecución de tareas en momentos críticos.

De tal forma, existe una necesidad en que los líderes construyan una base de conocimientos profesionales a través del estudio, la autocrítica y la discusión con sus compañeros. Un sólido conocimiento de la historia y la doctrina militar les proporciona un repertorio de opciones tácticas que pueden aplicar en situaciones de enfrentamiento del conflicto, mejorando así su capacidad para adaptarse y liderar efectivamente (Ponce et al., 2021). En conjunto, estos elementos subrayan la importancia de un enfoque consciente y estratégico hacia el entrenamiento cerebral en las Fuerzas Militares.

Las Fuerzas Militares en Colombia y su acercamiento al entrenamiento cerebral consciente

Las Fuerzas Militares de Colombia han comenzado a integrar el entrenamiento cerebral consciente en sus programas de formación, reconociendo la importancia de las habilidades cognitivas y emocionales en el liderazgo militar. Este enfoque se ha materializado a través de la implementación de técnicas que buscan potenciar las funciones ejecutivas de los oficiales y suboficiales, como por ejemplo el Juego de Go*, el cual es relacionado comúnmente con el Arte de la Guerra de Sun Tzu (Aguilar y Calzetta, 2017).

* El juego Go es un juego de estrategia abstracta que se originó en China hace más de 2.500 años. Es conocido por su simplicidad en las reglas, pero a la vez por la complejidad estratégica que puede alcanzar. Se juega en un tablero cuadrado, típicamente de 19x19 líneas, aunque existen variantes con tableros más pequeños. Los

La comparación con Sun Tzu va enfocada a cinco pares conceptuales como la defensa y ataque, maniobras indirectas y directas, el vacío y sólido, la forma abierta y la forma concentrada el Shih (potencial estratégico) y Li (principios o razón lógica); pares que se pueden encontrar en esta dinámica de juego de Go (Aguilar y Calzetta, 2017).

Este juego se propone como una herramienta para desarrollar habilidades estratégicas, autorregulación y autocontrol, aspectos fundamentales en la toma de decisiones en situaciones de combate. El Go no solo es un juego de estrategia, sino también una herramienta poderosa para el entrenamiento cerebral consciente (Buitrago y Barrios, 2013). Al involucrar aspectos como la atención plena, la paciencia, el manejo del estrés y la toma de decisiones estratégicas, el Go puede complementar y reforzar las prácticas de entrenamiento cerebral consciente, contribuyendo al desarrollo de una mente más enfocada, calmada y efectiva en la resolución de problemas (Kapolos, 2021).

Además, se ha enfatizado la necesidad de abordar las lecciones aprendidas en cuanto a fallas de liderazgo, sugiriendo que el entrenamiento debe incluir un componente emocional y cognitivo (Escapa y Esquerdo, 2023). Esto implica que las escuelas de formación militar deben considerar el desarrollo de la inteligencia emocional como parte integral de la capacitación de sus miembros.

En cuanto a propuestas específicas de salud mental, particularmente la Armada Nacional, a través de la Jefatura de Instrucción y Entrenamiento, ha incentivado la capacitación del personal en diversas unidades, lo que incluye la atención a las necesidades

dos jugadores alternan turnos colocando piedras negras o blancas en las intersecciones del tablero, con el objetivo de controlar un territorio mayor que el oponente.

operacionales y el bienestar mental de los soldados (Buitrago C. d., 2018). Se busca que el entrenamiento no solo se enfoque en la preparación física y técnica, sino que también contemple el desarrollo de habilidades que fortalezcan la salud mental y emocional de los combatientes, asegurando así un enfoque integral en su formación.

Las propuestas de la Armada Nacional de Colombia en relación con la salud mental y el entrenamiento cerebral consciente se centran en la integración de estrategias que promuevan el bienestar emocional y cognitivo de sus miembros (Armada Nacional, 2022). En el contexto del estudio mencionado, se destaca la importancia de implementar el Juego de Go como una herramienta de entrenamiento que no solo mejora las habilidades estratégicas, sino que también contribuye al desarrollo de funciones ejecutivas esenciales para el liderazgo militar (Buitrago C. d., 2018).

Una de las propuestas clave es la inclusión del Juego de Go en los programas de formación militar. Este juego, con su naturaleza estratégica y su capacidad para fomentar el pensamiento crítico, la innovación y la previsión de riesgos, se presenta como un medio eficaz para entrenar a los futuros oficiales y suboficiales en la toma de decisiones bajo presión (Buitrago C. d., 2018). Al practicar Go, los militares pueden mejorar su capacidad para evaluar situaciones críticas y anticipar las consecuencias de sus acciones, lo que es fundamental en el enfrentamiento armado.

Además, se sugiere que las escuelas de formación militar realicen un seguimiento del desarrollo de las habilidades de liderazgo de los alumnos a través de la práctica del juego. Esto implica un enfoque en el aprendizaje por modelamiento, donde se evalúan las conductas y decisiones de los cadetes en situaciones simuladas, permitiendo identificar áreas de mejora

y fortalecer su capacidad de liderazgo (Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca, 2020).

La Armada también enfatiza la necesidad de un enfoque integral en la formación, que contemple no solo el aspecto técnico y físico, sino también el desarrollo emocional y psicológico de los soldados. Esto incluye la capacitación en habilidades de autorregulación y autocontrol, que son esenciales para manejar la presión y el estrés en situaciones de combate (Buitrago C. d., 2018).

A su vez, a través de la Directiva Transitorio N°0029 de 2016, las Fuerzas Militares de Colombia alientan estrategias de mejora para la salud mental, estableciendo que la priorización de la salud mental en las Fuerzas Militares de Colombia es un aspecto fundamental para el bienestar y el desempeño óptimo del personal militar. En particular, la directiva enfatiza la necesidad de implementar estrategias de prevención, promoción y atención en salud mental, con el objetivo de mitigar los efectos del estrés, el trauma y otros factores que pueden impactar negativamente en la salud mental de los miembros de las Fuerzas Militares (Fuerzas Militares de Colombia, 2016).

En el mismo sentido, se subraya la importancia de un enfoque integral que incluya la capacitación en salud mental para todo el personal, así como la creación de entornos que promuevan el bienestar emocional y psicológico (Fuerzas Militares de Colombia, 2016). Esto se complementa con la necesidad de sensibilizar a los mandos sobre la relevancia de la salud mental y asegurar que se disponga de los recursos necesarios para la atención oportuna y adecuada de cualquier problema relacionado con esta área.

Entre las estrategias mencionadas se toma en consideración la prevención primaria, enfocada en la promoción del bienestar psicológico y la prevención de trastornos mentales

antes de que se desarrollen (Bedoya C. T., 2021). La detección temprana, teniendo en cuenta estrategias para identificar signos tempranos del personal militar. La intervención y tratamiento, proporcionando el acceso a servicios de salud mental para aquellos que muestran signos de problemas psicológicos. La reintegración y recuperación, mediante el apoyo a los miembros del personal que se han recuperado de problemas de salud mental a reintegrarse de manera efectiva a sus roles dentro de las Fuerzas Militares; y, apoyo continuo, por medio del establecimiento de redes de apoyo para el seguimiento y cuidado a largo plazo de aquellos que han experimentado problemas de salud mental (Fuerzas Militares de Colombia, 2016).

Estas estrategias han marcado una pauta para analizar los escenarios de salud mental dentro de las Fuerzas Militares, sin embargo, se ha detectado una separación en la implementación de estos idearios en toda la Fuerza. Las actuaciones por separado pueden crear un espacio de tensión y desbalance para la aplicación de programas que promuevan una salud mental cooperativa, consciente y eficaz a nivel general.

Proponer un programa teórico de entramiento cerebral consciente que aporte beneficios significativos en términos de bienestar personal, rendimiento operativo y cohesión de equipo para las FF.MM.

El entramiento cerebral consciente debe estar determinado por los preceptos de la psicología militar para ser propuesta en el entorno de las Fuerzas Militares. La psicología militar se estructura en torno a varios componentes clave que permiten su aplicación efectiva en contextos de defensa y seguridad. En primer lugar, se considera la evolución histórica de la disciplina, que ha sido influenciada por las necesidades cambiantes de las fuerzas armadas y

los contextos de conflicto (Delgado, 2016). Esta evolución ha llevado a la identificación de roles específicos que los psicólogos deben desempeñar dentro de las instituciones militares, tales como la evaluación psicológica, el apoyo en situaciones de crisis y la promoción del bienestar mental de los soldados.

Además, la psicología militar tiene en cuenta diversos factores que afectan el comportamiento y la salud mental de los individuos en situaciones de combate. Entre estos factores se incluyen el estrés, la ansiedad, la depresión y el trastorno por estrés postraumático (TEPT), que son comunes en entornos de alta presión (Espona, 2019). La disciplina también se enfoca en las competencias necesarias para los psicólogos, que deben ser tanto disciplinares como interdisciplinares, permitiendo una colaboración efectiva con otros profesionales de la salud y la seguridad (Delgado, 2016).

Otro aspecto importante es la relevancia de la investigación y la actualización constante de los conocimientos en el campo. La psicología militar se basa en una revisión bibliográfica exhaustiva y en la utilización de fuentes confiables, lo que garantiza que las prácticas y enfoques utilizados sean pertinentes y efectivos (Delgado, 2016). Así, la psicología militar se estructura en torno a la comprensión de los fenómenos mentales en situaciones de guerra, la identificación de roles y competencias, y la integración de conocimientos actualizados para abordar los desafíos específicos que enfrentan los individuos en el ámbito militar.

La psicología militar en entrenamiento cerebral consciente

La psicología militar puede desempeñar un papel fundamental en entornos de entrenamiento cerebral consciente al proporcionar un marco para diseñar programas de entrenamiento

cognitivo que se alineen con las necesidades específicas de los militares. Esto implica identificar habilidades cognitivas críticas, como la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones, que son esenciales en situaciones de combate y operaciones tácticas.

Un enfoque clave es la transferencia cercana (near transfer), donde las habilidades aprendidas en un entorno de entrenamiento se aplican directamente a situaciones reales en el campo. La psicología militar puede guiar la creación de ejercicios que simulen escenarios de combate, permitiendo a los soldados practicar y mejorar sus habilidades en un contexto relevante (Blacker et al., 2019). Esto quiere decir que, la psicología militar enfatiza la importancia de las medidas basadas en resultados, lo que implica evaluar el impacto del entrenamiento cognitivo en el rendimiento operativo de los soldados mediante métricas que reflejen su efectividad en situaciones reales (Sánchez, 2011).

Otro aspecto importante es el papel de las expectativas y la motivación. La psicología puede ayudar a entender cómo las expectativas de los soldados sobre el entrenamiento cognitivo pueden influir en su rendimiento (Blacker et al., 2019). Por lo tanto, se recomienda incluir medidas de expectativas en las evaluaciones de entrenamiento para ajustar los programas y maximizar su efectividad.

El análisis de tareas también es una herramienta valiosa, ya que permite a los psicólogos militares identificar las habilidades cognitivas necesarias para tareas específicas, como la limpieza de habitaciones en entornos urbanos (Blacker et al., 2019). Esto facilita el desarrollo de entrenamientos que se centren en mejorar esas habilidades específicas.

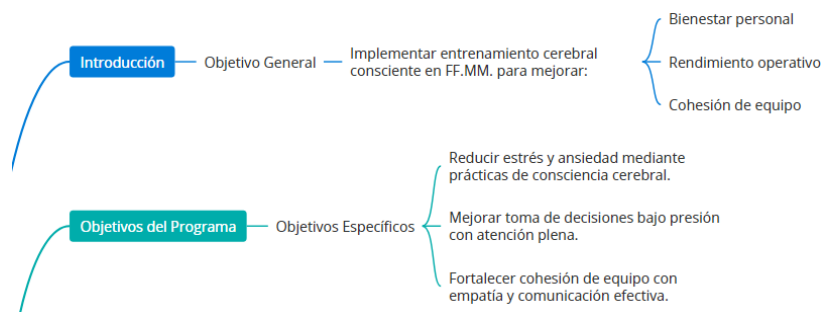
Por tal razón, la psicología militar puede explorar el uso de intervenciones farmacológicas que potencien los efectos del entrenamiento cognitivo, lo que podría ser particularmente útil en situaciones donde se requiere un rendimiento cognitivo óptimo bajo

presión. La integración de la psicología militar en entornos de entrenamiento cerebral consciente puede optimizar el desarrollo de habilidades cognitivas críticas, mejorar la transferencia de aprendizaje y evaluar el impacto del entrenamiento en el rendimiento operativo.

Propuesta: entrenamiento cerebral consciente en miembros de las Fuerzas Militares

La propuesta enfocada en las prácticas de entrenamiento cerebral consciente para miembros de las Fuerzas Militares en Colombia se desarrolló por medio de la herramienta de Mapa Mental, en el cual se fueron estructurando las propuestas de tal modo que cada una de ellas estuviera vinculada a un mismo propósito. Este mapa permite ser una guía para que a futuro que desarrollen estas herramientas siguiendo una lógica de investigación y aplicación consciente, partiendo de la dinámica que se propone. De tal forma, se presente el siguiente diagrama:

Figura 1. Propuesta entrenamiento cerebral consciente (Introducción y objetivos) (MindForce)



Fuente: Elaboración propia

El programa propuesta en el esquema se ha denominado MindForce. Se trata de un programa teórico de entrenamiento cerebral consciente diseñado específicamente para las

Fuerzas Militares (FF.MM.). Su objetivo principal es implementar técnicas de mindfulness y entrenamiento cerebral consciente para mejorar el bienestar personal, el rendimiento operativo y la cohesión de equipo dentro de las FF.MM.

Figura 2. Metodología de la investigación



Fuente: Elaboración propia

La metodología de implementación del programa MindForce se estructura en cinco fases clave, cada una diseñada para asegurar una integración efectiva y sostenible del entrenamiento cerebral consciente en las Fuerzas Militares.

La Fase 1 se centra en el diagnóstico inicial, donde se realiza una evaluación detallada de la salud mental y el rendimiento de los miembros de las FF.MM. Este paso es crucial porque establece una línea base y permite identificar a las unidades y grupos de alto riesgo que más necesitan intervención. Este diagnóstico inicial asegura que el programa se personalice según las necesidades específicas de los participantes, dirigiendo los recursos de manera eficiente (Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca, 2020).

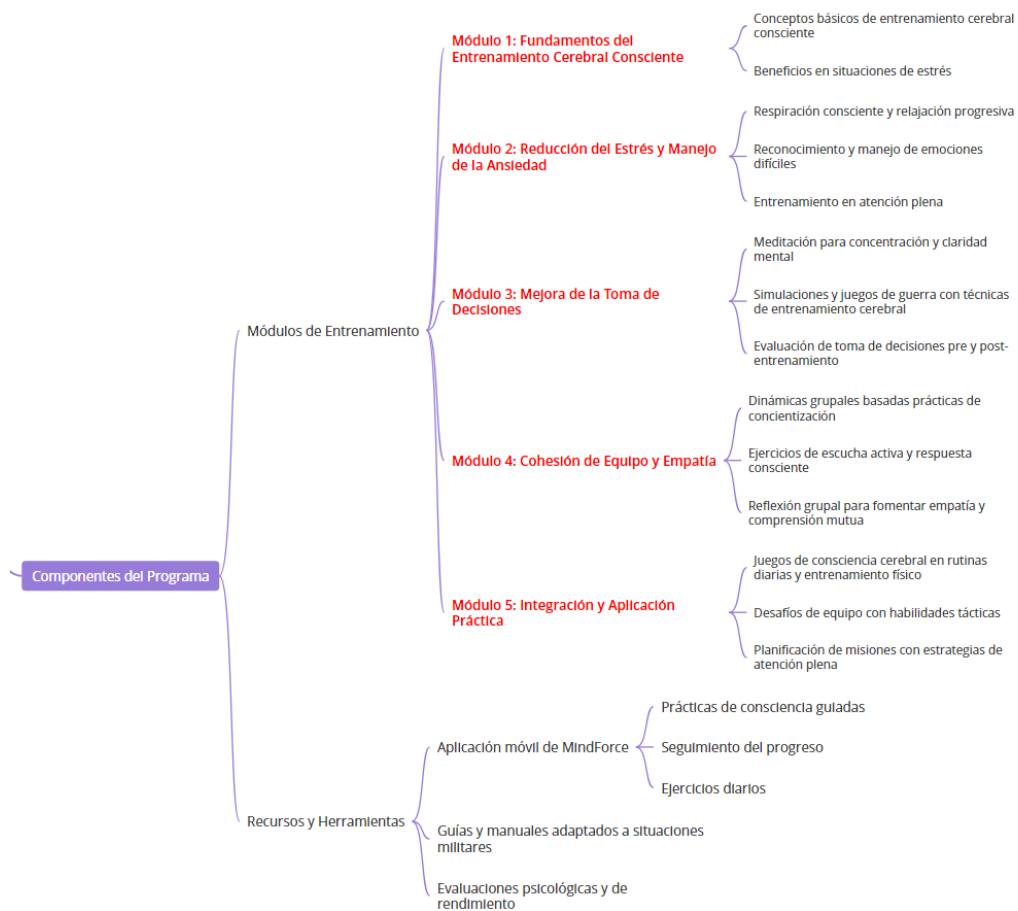
En la Fase 2, se procede con la capacitación de instructores. Se seleccionan miembros del personal que recibirán formación especializada en mindfulness y psicología militar. Esta formación es vital, ya que garantiza que el conocimiento y las prácticas se integren de manera orgánica en la cultura militar. Al formar a instructores internos, el programa se hace sostenible y puede ser adaptado y transmitido dentro de la organización de manera continua.

La Fase 3 implica la implementación piloto del programa en una unidad seleccionada. Durante esta fase, se ejecuta un programa piloto que sirve como prueba para evaluar la efectividad del entrenamiento. La recolección de datos cualitativos y cuantitativos durante esta fase permite una evaluación precisa del impacto inicial del programa, lo que es esencial para realizar ajustes antes de un despliegue a gran escala.

En la Fase 4, se realiza la implementación escalonada del programa. Basado en los resultados del piloto, el programa se expande gradualmente a otras unidades militares. Este enfoque controlado permite realizar adaptaciones en función de la retroalimentación obtenida y los resultados observados durante la fase piloto, asegurando que el programa sea eficaz en diferentes contextos y unidades dentro de las FF.MM.

Finalmente, la Fase 5 se enfoca en la evaluación y mejora continua. Se establece un sistema de monitoreo continuo para evaluar los resultados del programa y realizar ajustes periódicos en los módulos y la metodología. Esta fase es esencial para mantener la relevancia y efectividad del programa a largo plazo, permitiendo que evolucione en respuesta a las necesidades cambiantes de los militares.

Figura 3. Componentes del programa



Fuente: Elaboración propia

El programa incluye cinco módulos principales que cubren desde los fundamentos del entrenamiento cerebral consciente hasta su aplicación práctica en situaciones reales. El primer módulo introduce a los participantes a los conceptos básicos del entrenamiento cerebral consciente, subrayando su importancia en la gestión del estrés y enseñando prácticas esenciales como la respiración consciente y la relajación progresiva (teoría cognitiva). Estos fundamentos son cruciales para establecer una base sólida en la atención plena.

El segundo módulo aborda la reducción del estrés y el manejo de la ansiedad, donde los participantes aprenden a reconocer y gestionar emociones difíciles (teoría del caos). Este

módulo se enfoca en técnicas de atención plena que ayudan a reducir el estrés, incluyendo la meditación para mejorar la concentración y la claridad mental. Estas habilidades son especialmente importantes en el contexto militar, donde la capacidad de mantener la calma bajo presión es vital.

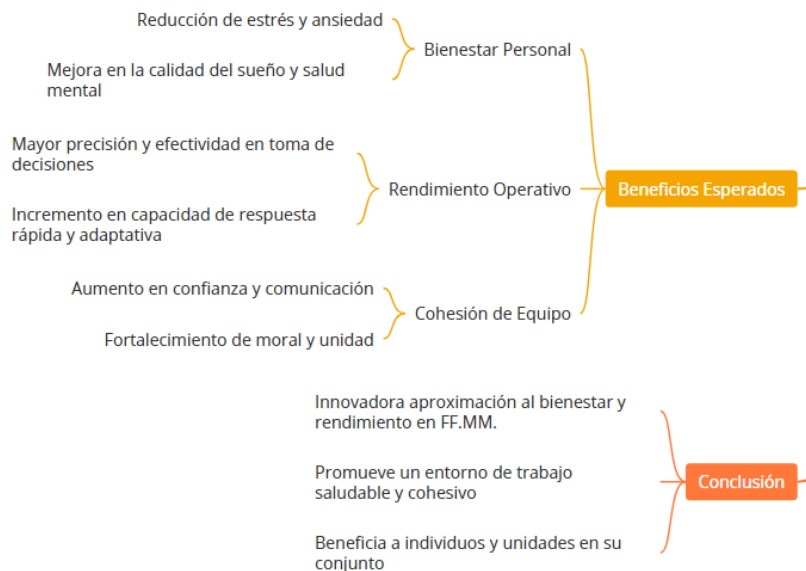
El tercer módulo se centra en la mejora de la toma de decisiones estratégicas (teoría cognitiva). A través de simulaciones y juegos de guerra, los participantes practican la toma de decisiones en situaciones de alta presión, utilizando técnicas de mindfulness para mantener la claridad mental. Este módulo incluye también evaluaciones comparativas del desempeño, lo que permite medir el impacto del entrenamiento en la capacidad de toma de decisiones.

El cuarto módulo se enfoca en la cohesión de equipo y la empatía (teoría del caos). A través de dinámicas grupales, los participantes trabajan en fortalecer la empatía y la comprensión mutua dentro de sus equipos. Se incluyen ejercicios de escucha activa y respuesta consciente, que son fundamentales para mejorar la comunicación y la cooperación en un entorno militar. Este módulo también fomenta la reflexión grupal, lo que ayuda a construir relaciones más fuertes y a mejorar la moral del equipo.

El último módulo se centra en la integración y aplicación práctica de las técnicas de mindfulness en la vida diaria de los militares (teoría cognitiva y teoría del caos). Aquí, los participantes aplican lo aprendido en juegos de conciencia dentro de sus rutinas diarias y entrenamientos físicos. También enfrentan desafíos de equipo que requieren habilidades tácticas y planifican misiones utilizando estrategias de atención plena. Este módulo asegura que los conocimientos adquiridos no solo sean teóricos, sino que se traduzcan en mejoras prácticas en su desempeño operativo.

Además de estos módulos, el programa ofrece varios recursos y herramientas para apoyar a los participantes. La aplicación móvil de MindForce es una herramienta clave que permite a los participantes acceder a prácticas guiadas, realizar un seguimiento de su progreso y realizar ejercicios diarios, facilitando así la integración del entrenamiento en su rutina diaria. También se proporcionan guías y manuales adaptados a situaciones militares, lo que garantiza que las técnicas de mindfulness sean relevantes y efectivas en el contexto militar. Por último, el programa incluye evaluaciones psicológicas y de rendimiento que permiten medir el impacto del entrenamiento en la salud mental y el rendimiento operativo, asegurando que los objetivos del programa se cumplan y se puedan realizar ajustes según sea necesario.

Figura 4. Beneficios esperados y conclusiones



Fuente: Elaboración propia

El programa MindForce se espera que genere beneficios significativos en tres áreas principales: bienestar personal, rendimiento operativo y cohesión de equipo. En términos de bienestar personal, se anticipa una reducción del estrés y la ansiedad, así como una mejora

en la calidad del sueño y en la salud mental en general. Estas mejoras son cruciales para el bienestar global de los miembros de las Fuerzas Militares, ya que les permiten enfrentar mejor las demandas físicas y emocionales de su trabajo.

En cuanto al rendimiento operativo, el programa busca mejorar la precisión y efectividad en la toma de decisiones, lo que es esencial en contextos de alta presión. Además, se espera un incremento en la capacidad de respuesta rápida y adaptativa, lo que puede marcar la diferencia en situaciones tácticas críticas. En lo que respecta a la cohesión de equipo, se prevé un aumento en la confianza y comunicación entre los miembros del equipo, lo que a su vez fortalecerá la moral y la unidad del grupo. Este tipo de cohesión es vital para el éxito de las operaciones militares, donde la cooperación y la confianza mutua son fundamentales.

Conclusiones

La investigación destaca que la salud mental en las Fuerzas Militares de Colombia ha sido históricamente un área de atención limitada, marcada por estigmas que han impedido una adecuada atención y reconocimiento de las necesidades de los militares en este ámbito. Aunque la legislación colombiana, como la Ley 1616 de 2013, ha intentado promover el acceso integral a la salud mental, su implementación en las Fuerzas Militares ha enfrentado desafíos significativos. El entrenamiento cerebral, entendido como una herramienta para mejorar las capacidades cognitivas y emocionales, ha tenido poca aplicación sistemática dentro del contexto militar colombiano. Históricamente, este tipo de entrenamiento ha sido más común en contextos educativos o clínicos, pero su integración en el ámbito militar está en una etapa incipiente y requiere una mayor atención y desarrollo.

En el ambiente actual, las Fuerzas Militares de Colombia han comenzado a reconocer la importancia del entrenamiento cerebral consciente como una estrategia para mejorar tanto el bienestar mental de los soldados como su rendimiento operativo. Sin embargo, las políticas y estrategias implementadas hasta ahora muestran una falta de uniformidad y coherencia en su aplicación. Existen esfuerzos aislados y programas piloto que apuntan en la dirección correcta, pero se necesita una estrategia más coordinada y sostenida para asegurar que todos los miembros de las Fuerzas Militares se beneficien de estas intervenciones. Además, la investigación sugiere que un enfoque en los derechos humanos y la salud mental puede contribuir significativamente a la promoción de un entorno más saludable y cohesionado dentro de las FFMM, pero esto requerirá un compromiso continuo y la adaptación de las políticas existentes.

La propuesta del programa MindForce ofrece un marco teórico sólido y bien estructurado que puede transformar la manera en que las Fuerzas Militares abordan el bienestar mental y el rendimiento operativo. Este programa, compuesto por módulos de entrenamiento enfocados en la atención plena, la reducción del estrés, la mejora de la toma de decisiones y la cohesión de equipo está diseñado para ser implementado de manera escalonada y ajustada a las necesidades específicas de cada unidad militar. Se espera que MindForce no solo mejore la salud mental de los individuos, sino que también fortalezca el rendimiento operativo y la cohesión de los equipos, elementos críticos para el éxito en las operaciones militares. La metodología propuesta asegura que el programa sea sostenible y adaptativo, permitiendo que evolucione en respuesta a los desafíos y necesidades cambiantes del entorno militar colombiano.

Referencias

- Aguilar, F., & Calzetta, E. (2017). *El Go como vía de acceso al pensamiento estratégico oriental*. CORE, Ciencia y Deporte, vol. 2, no. 1: <https://core.ac.uk/download/pdf/268093188.pdf>
- Armada Nacional. (2022). *Plan institucional de capacitación*. Armada Nacional de Colombia: [https://www.armada.mil.co/sites/default/files/Pagina%20WEB/Plan%20Institucional%20de%20Capacitaci%C3%B3n%20ARC%202024%20\(FP04ABR2024\).pdf](https://www.armada.mil.co/sites/default/files/Pagina%20WEB/Plan%20Institucional%20de%20Capacitaci%C3%B3n%20ARC%202024%20(FP04ABR2024).pdf)
- Bedoya, C. T. (2021). *La salud mental: su historia en Colombia*. REDIIIS: <https://revistas.sena.edu.co/index.php/rediis/article/view/3162>
- Bedoya, C. T. (2021). La salud mental: Su historia en Colombia. *Revista de Investigación e Innovación en Salud*, 4, 102-113. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23850/rediis.v4i4.3162>
- Blacker, K., Hamilton, J., & Roush, G. (2019). *Cognitive training for military application: a review of the literature and practical guide*. *Journal of cognitive Enhancement* 3(1): https://www.researchgate.net/publication/324857630_Cognitive_Training_for_Military_Application_a_Review_of_the_Literature_and_Practical_Guide
- Buitrago, A. C., & Barrios, E. M. (2013). *Efectividad en los procesos de planificación, toma de decisiones, flexibilidad y control cognitivo de un personal militar mediante el entranamiento en el juego de Go*. Universidad San Buenaventura.
- Buitrago, C. d. (2018). *Funciones Ejecutivas Relacionadas con el Liderazgo Militares y Juego de Go*. Presencia permanente de la Armada Nacional en el Archipiélago, Armada Nacional: https://www.armada.mil.co/sites/default/files/revista_armada_101.pdf
- Cazau, P. (2020). *La teoría del caos*. Biblioteca Omegalfa: <https://omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/la-teoria-del-caos.pdf>
- Charris, V. M., Montaña, L. F., Jiménez, M. J., Peña, O. F., & Jiménez, A. J. (2019). *Salud mental y percepción del riesgo suicida en militares activos del Ejército Colombiano: Una Revisión Sistemática*. Universidad de Magdalena: <https://repositorio.unimagdalena.edu.co/server/api/core/bitstreams/73f9e8c1-a9ef-4b68-8f6e-2ec9a36da48d/content>

- Congreso de la República. (21 de enero de 2013). *función publica.gov.co*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51292>
- Delgado, C. E. (2016). *Aproximación conceptual de la psicología militar*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Escapa, M., & Esquerdo, M. (2023). *Revisión sobre el estigma en salud mental en población militar*. *Sanid. mil.* 79(2): <https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v79n2/1887-8571-sm-79-02-129.pdf>
- Espona, R. J. (2019). *Las operaciones militares en el ámbito cognitivo: aspectos jurídicos*. Dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7230259>
- Fuerzas Militares de Colombia. (2016). *Directiva Transitoria N° 0029*. Ejército Nacional, Dirección de Sanidad.
- Gonzaga, M. F., & Rodríguez, Y. d. (2021). *Eficacia de la terapia cognitivo conductual en la salud mental de mujeres víctimas de violencia sexual*. *ProSciences*, vol. 5, no. 41:
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss41.2021pp91-102>
- González, L., Sanabria, P., & Zuluaga, H. (2010). *Percepción de la calidad de vida y la salud mental en oficiales de la Fuerza Aérea Colombiana*. *Revista Med*, vol. 18, núm. 1:
<https://www.redalyc.org/pdf/910/91019823011.pdf>
- Ienca, M., & Andorno, R. (2021). *Hacia nuevos derechos humanos en la era de la neurociencia y la neurotecnología*. *Análisis filosófico*, vol. 41, no. 1: <http://dx.doi.org/10.36446/af.2021.386>
- Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca. (2020). *Cuadernillo de actividades para estimular las funciones mentales superiores*. Gobierno Constitucional del Estado de Oaxaca.
- Juan Sebastian Saavedra Torres, W. J. (2015). *Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria*. *Morfolia*, 7(2).
https://www.researchgate.net/publication/306393447_Correlacion_funcional_del_sistema_limbico_con_la_emocion_el_aprendizaje_y_la_memoria
- Kapolos, H. (2021). *Una guía de Go de un principiante*. Charalampos:
<https://www.gobook.eu/pdf/Una%20gu%C3%ADa%20de%20Go%20de%20un%20principiante-compressed.pdf>

- Maria Luisa Betancour Caro, D. A. (2016). Entrenamiento Cognitivo de las Funciones Ejecutivas en la Edad Escolar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.*, 14(1), 259-268. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14124160615>
- Nelson Ardón-Centeno, A. C.-N. (2012). La salud mental: una mirada desde su evolución en la normatividad colombiana 1960-2012. *Rev. Gerenc. Polit. Salud*, 11(23), 12-38. [https://doi.org/1657-7027\(201212\)11:23<12:LSMENC>2.0.TX;2-V](https://doi.org/1657-7027(201212)11:23<12:LSMENC>2.0.TX;2-V)
- Padilla, A. M. (2018). *Cerebral bases of cognitive training in working memory executive task*. Universitat Jaume: <https://www.tdx.cat/handle/10803/664779#page=1>
- Pérez, F. C. (2014). *La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de primaria*. Universidad de Valladolid, Segovia: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5844/TFG-B.531.pdf?sequence=1>
- Ponce, M. J., Zambrano, F. F., Orellana, G. A., & Gámez, M. R. (2021). *El cerebro, funcionamiento y la generación de nuevos aprendizajes a través de la neurociencia*. Dom. Cien. vol. 7, núm. 1: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1625>
- Rendón, S. M. (2021). *Sistema Computacional para el Entrenamiento Cognitivo en Adulto Mayor*. Universidad Autónoma de Manizales. https://repositorio.autonoma.edu.co/bitstream/11182/1230/6/Sistema_Computacional_Entrenamiento_Cognitivo_Adulto_Mayor1.pdf
- Sánchez, J. A. (2011). *Aspectos psicológicos de la supervivencia en operaciones militares*. Sanidad Militar: <https://www.researchgate.net/publication/262470056>
- Sanidad Fuerzas Militares. (21 de 04 de 2021). <https://www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co/transparencia-acceso-informacion-publica/2-normatividad/2-2-busqueda-normas/2-2-2-sistema-busquedas-normas-propio-1/normograma-digsa/subdireccion-salud-digsa/grupo-gestion-del-riesgo-salud-progreri/normas-interna>

Anexos

Anexo 1. Vista general propuesta Mapa Mental MindForce

