



FUERZA AÉREA ECUATORIANA
Somos Más Que Una Fuerza

**“MAESTRÍA EN DEFENSA Y SEGURIDAD”
MENCIÓN EN PLANIFICACIÓN AEROESTRATÉGICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN
MAESTRANTES:**

**TCRN. PLTO. AVC. ALEXIS PALACIOS
TCRN. PLTO. AVC. DARWIN CEVALLOS**



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



**EL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN EL
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO
DEL ESTRÉS EN LOS PILOTOS DE LA FUERZA AÉREA
ECUATORIANA.**



#EstamosContigoEcuador



AGENDA



INTRODUCCIÓN



MARCO TEÓRICO.



DISEÑO METODOLÓGICO.



ANÁLISIS DE DATOS.

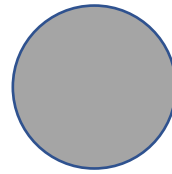


CONCLUSIONES Y RECOMENDACIÓN.

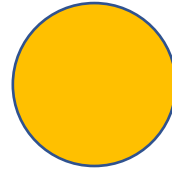


INTRODUCCIÓN

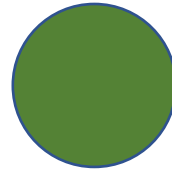




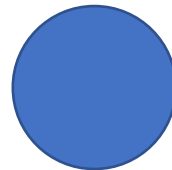
CONVENIENCIA
¿PARA QUE SIRVE?



RELEVANCIA SOCIAL
¿CÓMO SE RELACIONA CON LA SOCIEDAD?



IMPLICACIONES PRÁCTICAS
¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA PRÁCTICA PARA LA FUERZA AÉREA?



VALOR TEÓRICO
¿CUÁL ES EL VALOR TEÓRICO?



UTILIDAD METODOLÓGICA
¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA METODOLÓGICA QUE SE DESARROLLA?



PREGUNTA PROBLEMA

¿El entrenamiento físico contribuye con el desarrollo de la inteligencia emocional, lo cual permite al piloto afrontar adecuadamente el estrés?



OBJETIVO GENERAL

Determinar la asociación del entrenamiento físico con el desarrollo de la inteligencia emocional para el manejo del estrés agudo en los pilotos de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar el diagnóstico de la inteligencia emocional en los Pilotos de la Fuerza Aérea.
- Identificar los modelos de entrenamientos físicos que favorecen el desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento relacionadas con la inteligencia emocional.
- Establecer la relación de causalidad entre el entrenamiento físico, inteligencia emocional y estrés.
- Elaborar un plan de entrenamiento físico para desarrollar la inteligencia emocional, que contribuya al manejo de crisis provocado por el estrés agudo en los pilotos de la FAE.

En el estudio de (Puertas, 2011) sobre la influencia de la práctica física sobre la inteligencia emocional.



En el estudio de (Martín de Benito, 2013) sobre el análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación auto determinada en el deporte.

El estudio de (Landino , González, González, & Caicedo, 2016) sobre el ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias.

El estudio de (Torres, 2020) sobre la actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional de la unidad educativa Nicanor Larrea.

MARCO TEÓRICO

El estudio de (López, Ortega, Ubago, & González, 2021) sobre la importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género.

El estudios de (Viera, Moreno, Tornero, & Padilla, 2021) sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la dramatización.

Diagnóstico de la Inteligencia Emocional en la toma de decisiones aeronáuticas en los pilotos de la FAE y propuesta de plan de acción (Jorge Salazar, 2022).

MARCO METODOLÓGICO



ENFOQUE EPISTEMOLOGICO: EMPIRISTA INDUCTIVO

PARADIGMA: POSITIVISMO

DISEÑO Y TIPO: NO EXPERIMENTAL TRANVERSAL

ALCANCE: RUTA CUANTITATIVA CORRELACIONAL

POBLACIÓN: PILOTOS DE LA FUERZA AÉREA ECUATORIANA.

MUESTRA: 117 PILOTOS DE LA FUERZA AÉREA ECUATORIANA QUE SE ENCUENTRA EN ACTIVIDAD DE VUELO.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS: MÉTODO MANOVA

FUENTES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS: PRIMARIAS: ENCUESTAS TEST
SECUNDARIAS: DOCUMENTOS INFORMES

PROCESO LEVANTAMIENTO DE DATOS: ENCUESTAS Y TEST GOLEMAN Y IMDELP
PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN: SPSS, AMOS

TECNICAS ESTADISTICAS: ANÁLISIS FACTORIAL EXPLORATORIO Y ANÁLISIS FACTORIAL COMPROBATORIO



MARCO TEÓRICO

Inteligencia Emocional.

Tiene un papel fundamental tanto en la manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que se sigue.

Entrenamiento físico

El entrenamiento físico es cualquier actividad física que mejora y mantiene la salud y el bienestar, por lo tanto, tiene ventajas como el fortalecimiento muscular, el sistema cardiovascular y el desarrollo de habilidades atléticas; también, ayuda a la pérdida de grasa y el mantenimiento emocional.

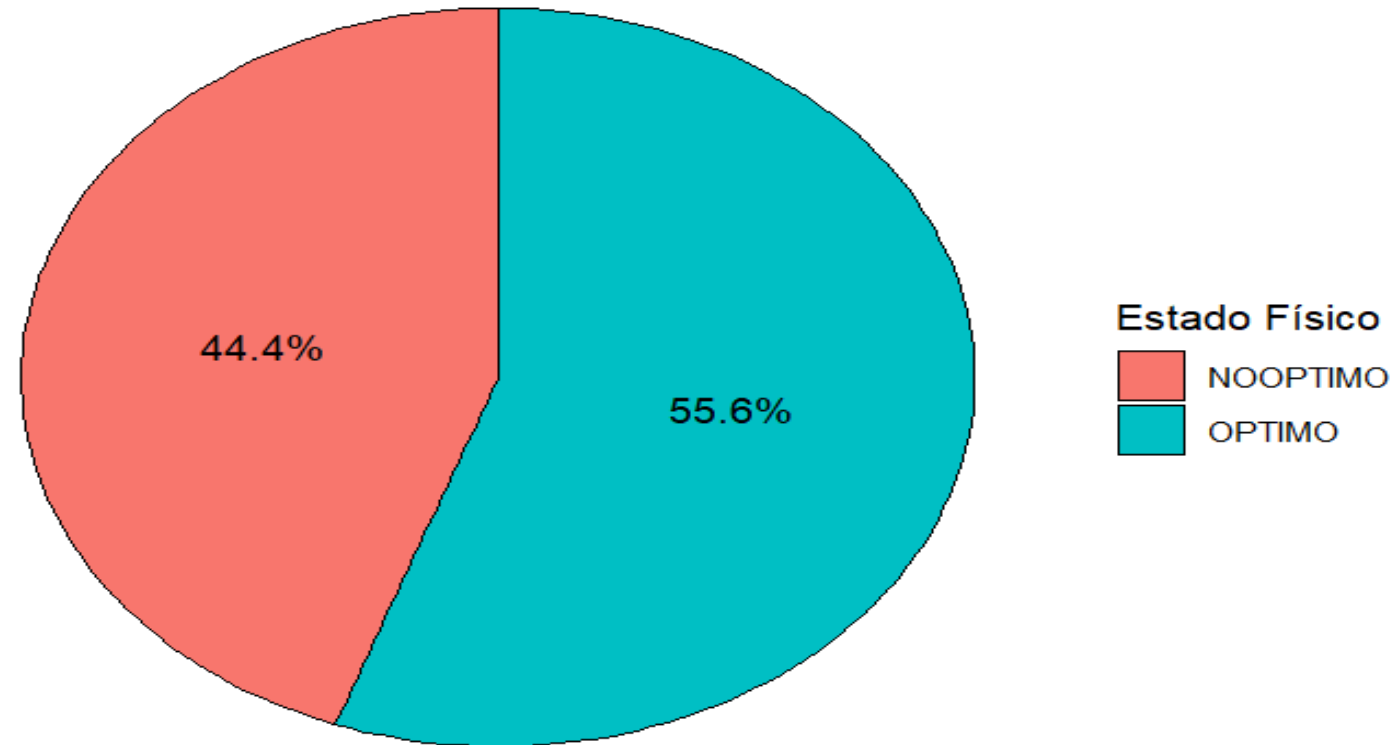
Estrés

Es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional.



ANÁLISIS DE DATOS

Distribución de la Variable Estado Físico



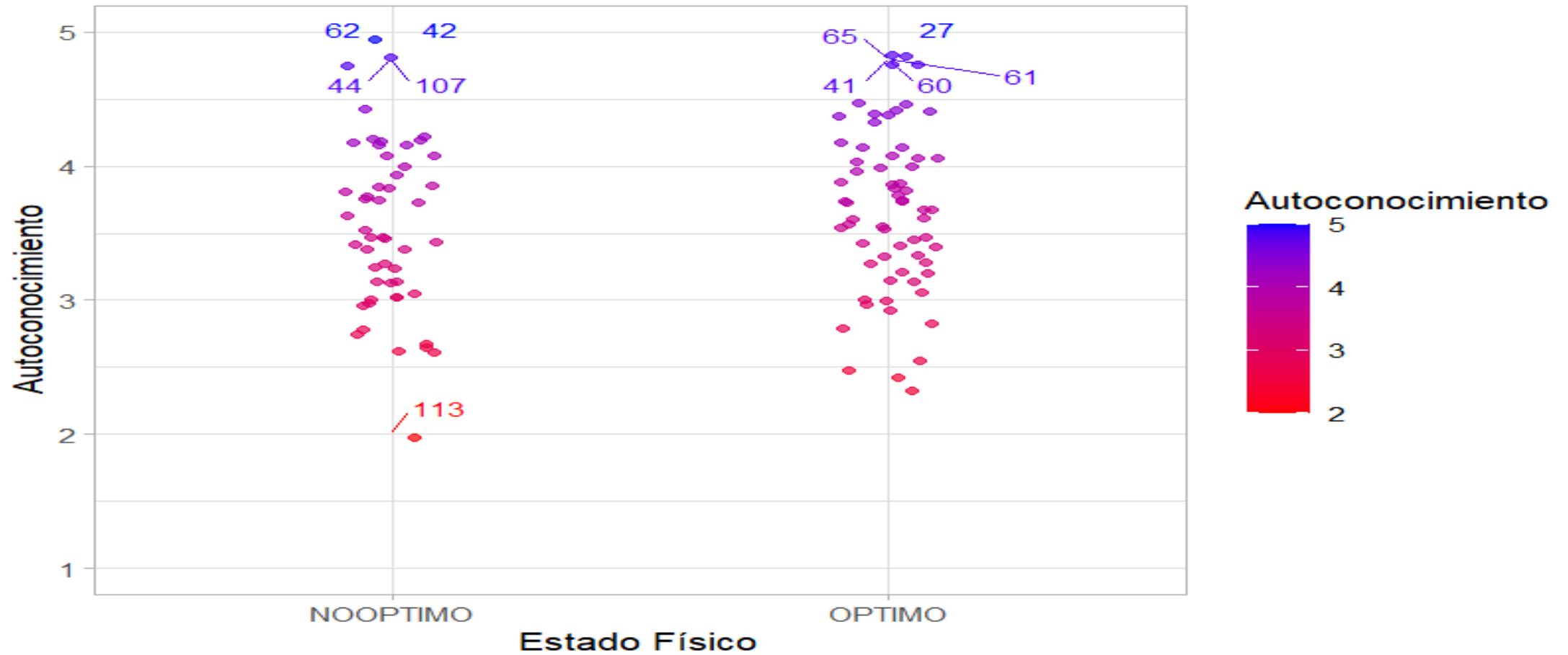


MANOVA

Dimensiones de bienestar emocional	Coefficiente estimado	Pr(> z)
Autoconocimiento	0.28	0.37
Automotivación	0.41	0.32
Autorregulación	-0.92	0.04
Empatía	0.49	0.62
Habilidades Sociales	0.50	0.51

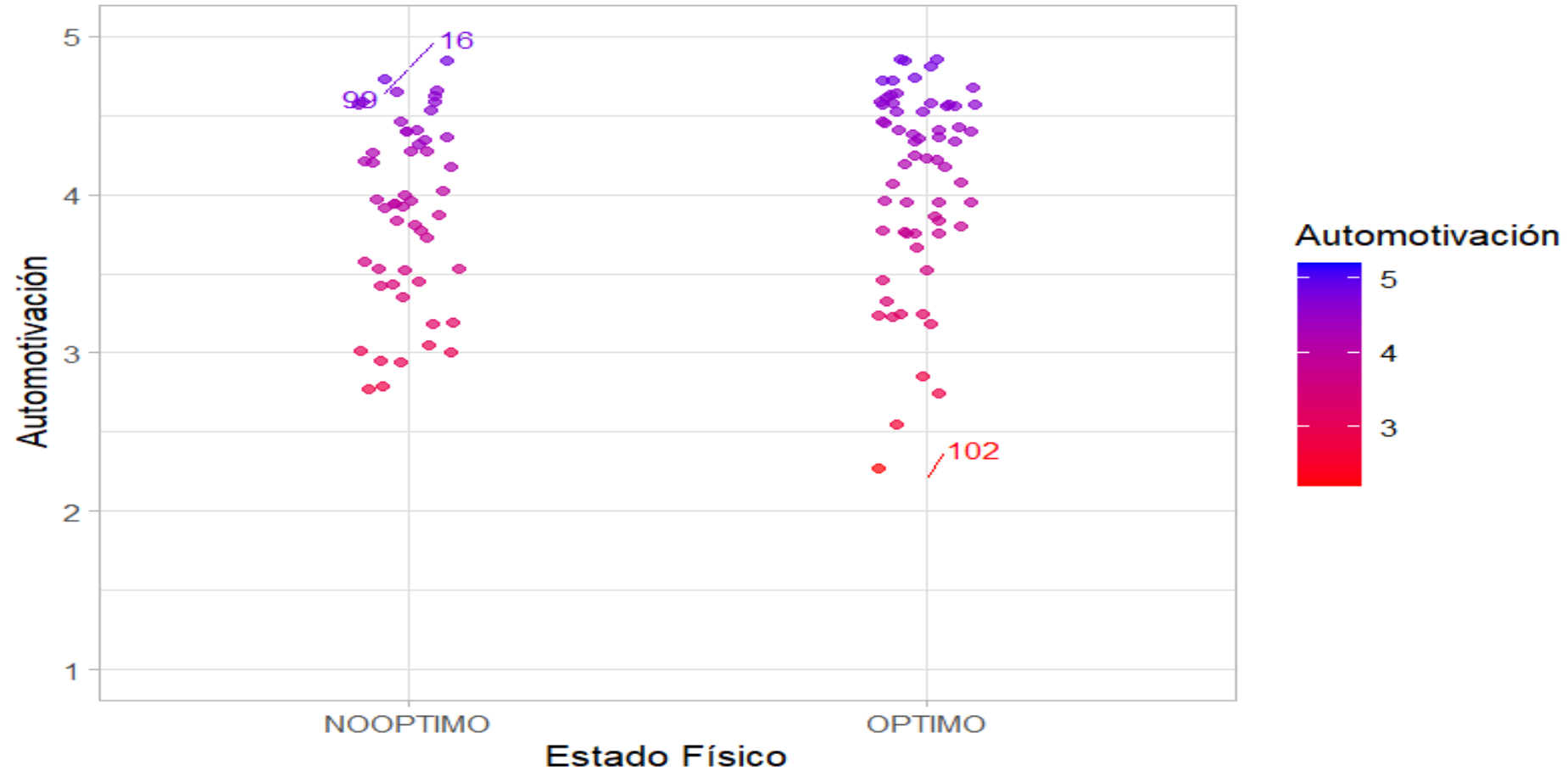
ANÁLISIS DE DATOS

Gráfico de Dispersión de Autoconocimiento vs. Estado Físico



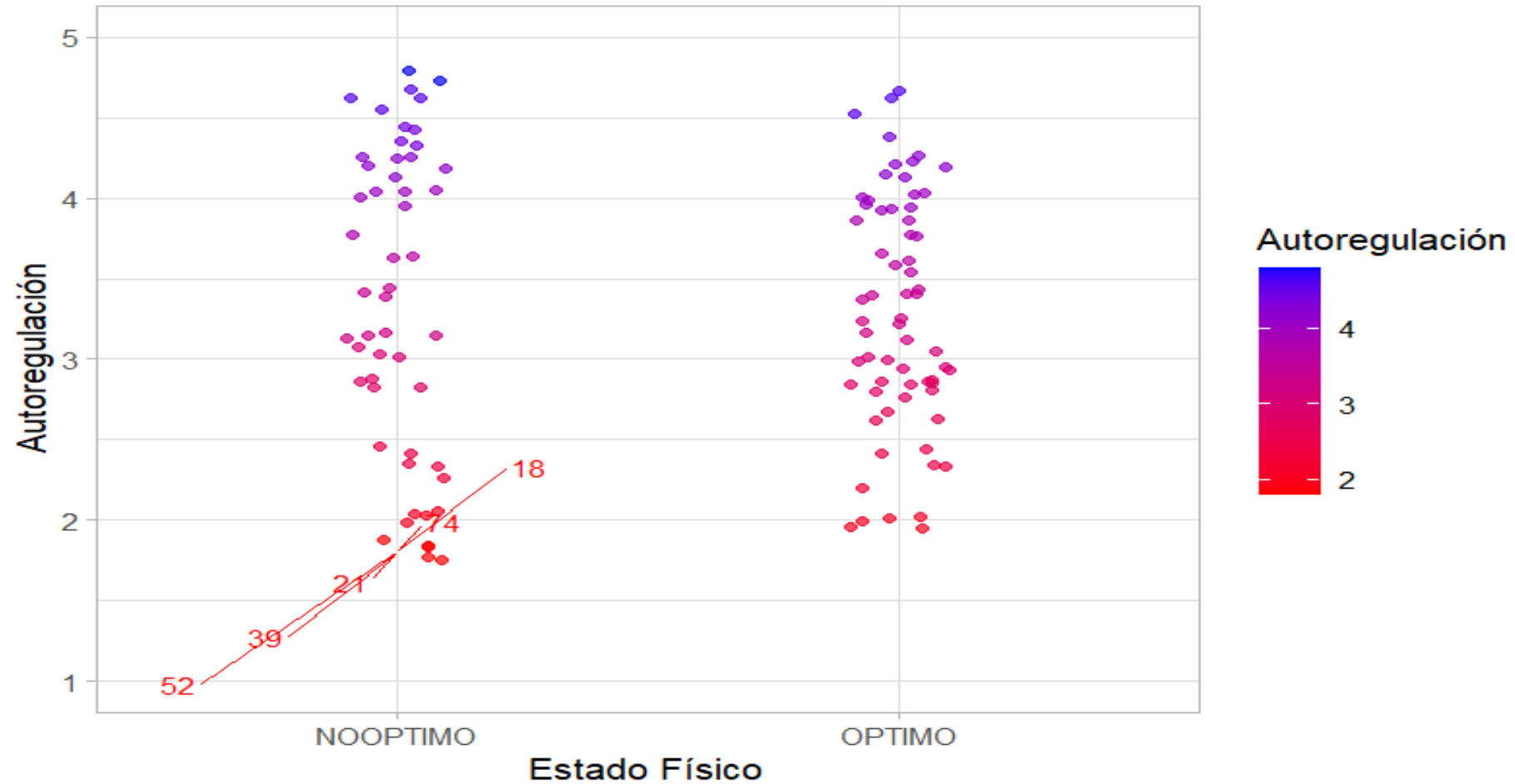
ANÁLISIS DE DATOS

Gráfico de Dispersión de Automotivación vs. Estado Físico



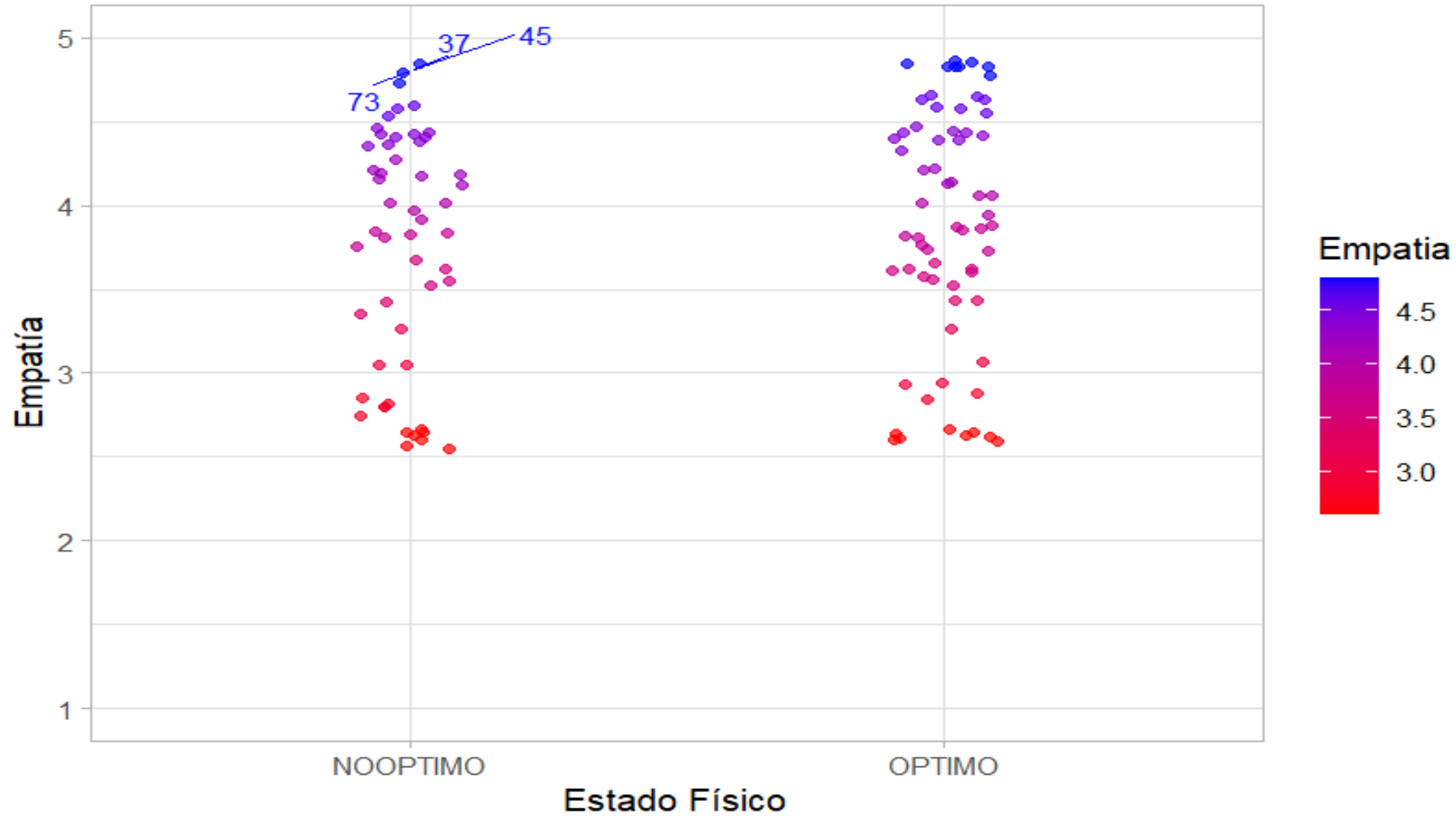
ANÁLISIS DE DATOS

Gráfico de Dispersión de Autoregulación vs. Estado Físico



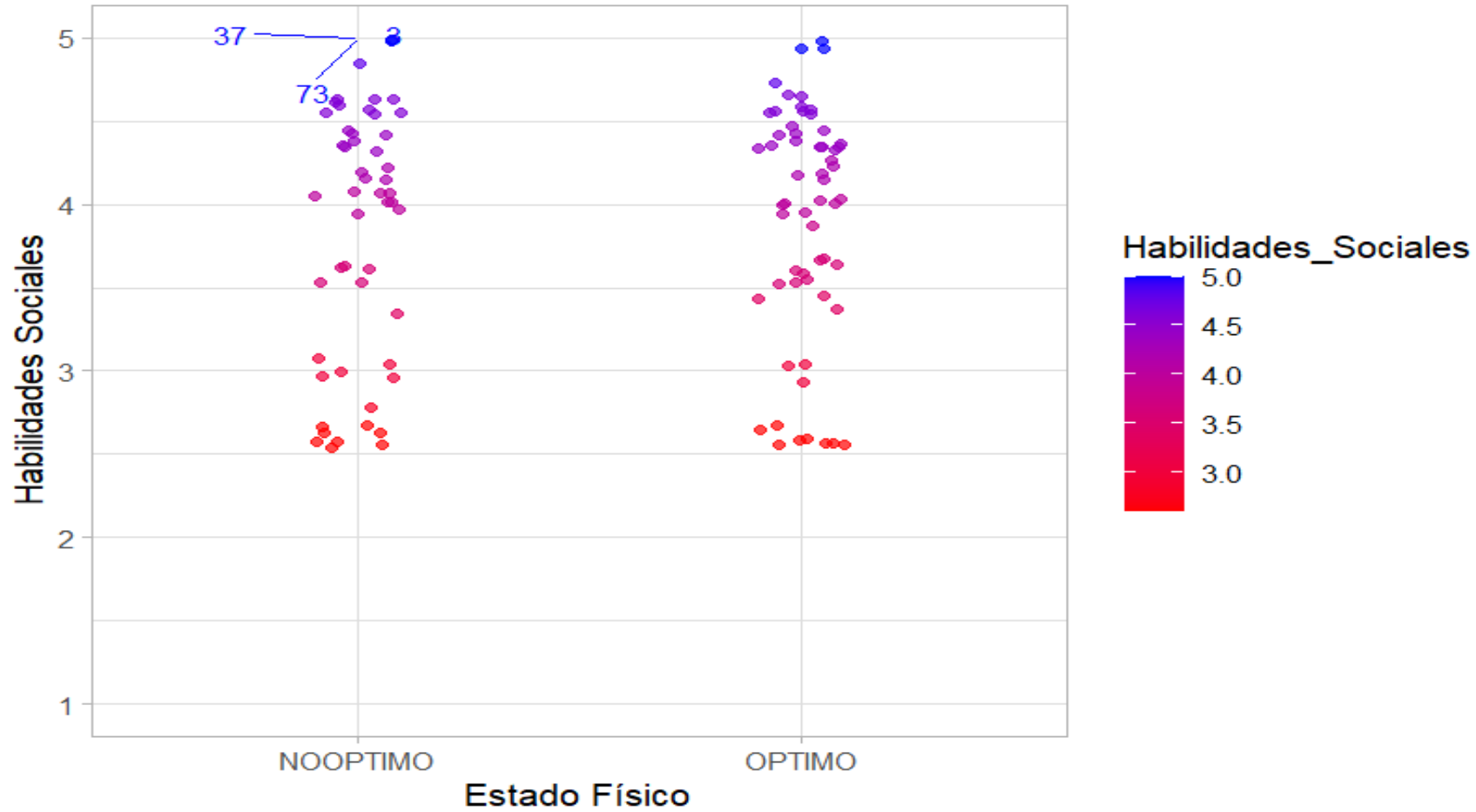
ANÁLISIS DE DATOS

Gráfico de Dispersión de Empatía vs. Estado Físico



ANÁLISIS DE DATOS

Gráfico de Dispersión de Habilidades Sociales vs. Estado Físico





PROPUESTA



Hasan 15m





PROPUESTA

Fundamentada en los ejercicios de la regulación general, para el desarrollo de la cultura física de la FAE.



- Bienestar general
- Promoción de la salud
- Impacto físico y psicológico

El entrenamiento físico, es un pilar fundamental en las actividades cotidianas de la profesión militar.



OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Desarrollar habilidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales a través de actividades de entrenamiento físico dirigido a los pilotos de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.

Contribuir con el fortalecimiento del área socioemocional que permita manejar el estrés que se genera en los pilotos de la Fuerza Aérea Ecuatoriana



Mantener una condición física óptima que consolide la eficiencia y eficacia en el desempeño de las funciones los pilotos de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA



Entrenamiento físico.

Rutinas planificadas

Mejora de la función cognitiva.

Mejora de la memoria y la atención.

Reduce la ansiedad y depresión

Mejora la imagen corporal y el autocontrol.



DESARROLLO DE LA PROPUESTA



OMS 150 minutos.

30 minutos diarios

5 días a la semana

Entrenamiento aeróbico.

Entrenamiento anaeróbico.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

EJERCICIOS ANAERÓBICOS.

Desarrollo inteligencia emocional

Desarrollo inteligencia espacial

Mejora las habilidades verbales.

Aumento de energía.

20 a 30 minutos.

20 segundos a 1 min.



EJERCICIO AERÓBICO.

Aumenta la capacidad cardiovascular.

Aumenta la fuerza muscular.

Elimina la grasa e hidratos de carbono.

Mejora la circulación.

Mejora el sistema inmunológico

30 a 45 minutos.

Hasta 30 minutos.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

FUERZA ABDOMINAL.

Apoyo al tronco superior

Beneficios para el músculo de la espalda.

Posición vertical adecuada.

Mejora la respiración.

Salud intestinal.

Resguardo de órganos internos.

Desarrollo de la autoconfianza y autoestima.



FUERZA TREN SUPERIOR.

Mejora el equilibrio en movimiento.

Reduce el riesgo de lesiones en las actividades propias de la profesión militar.

Fortalece hombros, pecho y brazos.

Desarrollo de la autoconfianza y autoestima.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

DESTREZA EN AGUA.

Mantener el corazón saludable.

Desarrolla los pulmones.

Flexibilidad en las articulaciones.

Mejora la respiración.

Seguro de vida.

Manejo del estrés y ansiedad.

Efecto natural de relajación.



COORDINACIÓN Y FUERZA.

Capacidad de sincronizar movimientos.

Capacidad de ordenar y dirigir los movimientos.

Mejorar gestos de movimientos en situaciones adversas.

Conexión entre el cuerpo y mente.



DESARROLLO DE LA PROPUESTA

CARRERA.

Desarrollar el corazón fuerte.

Acelerar el riego sanguíneo.

Consolidar relaciones interpersonales.

Carácter fuerte.

Mejora el estado de ánimo.

Rendimiento cognitivo superior.





DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO



Examen médico general antes de iniciar el entrenamiento propuesto.

No apropiado para embarazadas.

Consultar al médico en caso de padecer alguna enfermedad.

Realizar un calentamiento previos y lubricación articular.

Estirar y relajar los músculos trabajados.



DESARROLLO DE LA PROPUESTA



Abdominales tipo remo

Flexiones de pecho tipo codo

Natación tipo crol

Carrera.

Cabo.



DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Desarrollo de estrategias de afrontamiento positivo.

Buscar aspectos positivos.

Desechar las distracciones.

Esforzarse en tener éxito.

Resilencia.

Serenidad.

Busqueda de alternativas.

Generar un plan de acción.



Autocontrol

Autoconfianza.

Control de las emociones.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA



SEMANA 1	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	TOTAL
TIEMPO	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	DESCANSO	DESCANSO	
TRABAJO DE FUERZA ABDOMINAL	5 SERIES DE 10 ABDOMINALES CADA SERIE DE 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 5 SEGUNDOS	3 SERIES DE 20 ABDOMINALES CADA SERIE 40 SEGUNDOS CON 20 SEG DE DESCANSO	2 SERIES DE 30 ABDOMINALES CADA SERIE EN 1 MINUTO CON 1 MINUTO DE DESCANSO					170
TRABAJO DE FUERZA EN TREN SUPERIOR	5 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE EN 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	3 SERIES DE 15 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE 40 SEGUNDOS CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO	2 SERIES DE 30 FLEXIONES DE PECHO EN 1 MINUTO CON 1 MINUTO DE DESCANSO					155
RESISTENCIA AERÓBICA CARRERA	500M TROTE DE CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 200M X 5 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS 400M X 3 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 1 MINUTO 500M TROTE ENFRIAMIENTO	500M CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 3 KM TROTE CONTINUO AL 60% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	500M TROTE DE CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 200M X 3 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS 1KM AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA DESCANSO DE 2 MINUTOS RECUPERACIÓN 400M X 2 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSOS DE 1		TROTE DE 30 MIN AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA, ESTIMACIÓN 5 KM			14KM 900M
DESTREZA EN AGUA NATACIÓN				100M AL 40 % DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO 25M X 6 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 1 MINUTO 50M X 3 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSOS DE 1 MINUTO 100M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA				500M
COORDINACIÓN Y FUERZA	TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 2 VECES SEGUIDO DE UNA TREPADA EN 10 SEGUNDOS		TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 4 VECES					7



DESARROLLO DE LA PROPUESTA



SEMANA 2 TIEMPO	DIA 8 30 MIN	DIA 9 30 MIN	DIA 10 30 MIN	DIA 11 30 MIN	DIA 12 30 MIN	DIA 13 DESCANSO	DIA 14 DESCANSO	TOTAL
TRABAJO DE FUERZA ABDOMINAL	10 SERIES DE 10 ABDOMINALES CADA SERIE DE 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	5 SERIES DE 20 ABDOMINALES CADA SERIE 40 SEGUNDOS CON 20 SEG DE DESCANSO	3 SERIES DE 25 ABDOMINALES CADA SERIE DE 50 SEGUNDOS CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO					275
TRABAJO DE FUERZA EN TREN SUPERIOR	10 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE EN 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	5 SERIES DE 15 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE 40 SEGUNDOS CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO	3 SERIES DE 20 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE EN 40 SEGUNDOS CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO					235
RESISTENCIA AERÓBICA CARRERA	500M CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 3 KM TROTE CONTINUO AL 60% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	500M CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 200M X 5 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO 400M X 3 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON 1 MINUTO DE DESCANSO 500M TROTE	500M CALENTAMIENTO 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 400M X 4 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON 1 MINUTO DE DESCANSO 500M TROTE		TROTE DE 30 MIN AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA, ESTIMACIÓN 5 KM			14KM 300M
DESTREZA EN AGUA NATACIÓN				100M AL 40 % DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO 25M X 8 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 1 MINUTO 50M X 3 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANOS DE 1 MINUTO 50M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA				500M
COORDINACIÓN Y FUERZA	TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 2 VECES SEGUIDO DE UNA TREPADA EN 10 SEGUNDOS		TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 4 VECES					7

DESARROLLO DE LA PROPUESTA



SEMANA 3	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	TOTAL
TIEMPO	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	DESCANSO	DESCANSO	
TRABAJO DE FUERZA ABDOMINAL	2 SERIES DE 10 ABDOMINALES CADA SERIE DE 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS TEST 65 ABDOMINALES UNA SOLA SERIE							85
TRABAJO DE FUERZA EN TREN SUPERIOR	2 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE EN 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS TEST 60 FLEXIONES DE PECHO EN UNA SOLA SERIE							80
RESISTENCIA AERÓBICA CARRERA	TROTE 500M AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 400M X 3 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSOS DE 1 MIN 1KM AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 500M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	500M AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO TEST 3.200M AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	TROTE 3KM AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA		TROTE DE 30 MIN AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA, ESTIMACIÓN 5 KM			14KM 900M
DESTREZA EN AGUA NATACIÓN				100M AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO 50M X 2 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO TEST 200M EN 5MIN30SEG/90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 100M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA				500M
COORDINACIÓN Y FUERZA			TREPAR AL CABO TEST 10 SEGUNDOS/90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA					1



DESARROLLO DE LA PROPUESTA



SEMANA 4	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	TOTAL
TIEMPO	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	30 MIN	DESCANSO	DESCANSO	
TRABAJO DE FUERZA ABDOMINAL	10 SERIES DE 10 ABDOMINALES CADA SERIE DE 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	5 SERIES DE 20 ABDOMINALES DE 40 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	2 SERIES DE 30 ABDOMINALES DE 40 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS					260
TRABAJO DE FUERZA EN TREN SUPERIOR	10 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE EN 20 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	5 SERIES DE 20 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE DE 40 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS	2 SERIES DE 30 FLEXIONES DE PECHO CADA SERIE DE 40 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS					260
RESISTENCIA AERÓBICA CARRERA	TROTE 500M AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 400M X 5 SERIES AL 80% DE LA CAPACIDAD EL ATLETA CON DESCANSO DE 1 MIN 500M TROTE AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	500M AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO 1KM X 2 AL 80% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CON DESCANSO DE 1 MIN 500M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA	TROTE 3KM AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA		TROTE DE 30 MIN AL 50% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA, ESTIMACIÓN 5 KM			14KM
DESTREZA EN AGUA NATACIÓN				100M AL 40 % DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA CALENTAMIENTO 100M X 3 AL 90% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA 100M AL 40% DE LA CAPACIDAD DEL ATLETA				500M
COORDINACIÓN Y FUERZA	TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 3 VECES SEGUIDO DE UNA TREPADA EN 10 SEGUNDOS		TREPAR EL CABO EN 20 SEGUNDOS 4 VECES					8



CONCLUSIONES



- **SALUD EMOCIONAL**
- **APARIENCIA FÍSICA**
- **PRUEBAS FÍSICAS ÓPTIMAS**
- **BUENOS HÁBITOS**
- **CALIDAD DE VIDA**
- **AFRONTAMIENTO POSITIVO A SITUACIONES DE ESTRÉS.**

- **ÁMBITO MILITAR**
- **ÁMBITO CIVIL**



RECOMENDACIÓN

Que la propuesta de entrenamiento presentada, para los pilotos de la Fuerza Aérea Ecuatoriana, sea la herramienta que la Institución brinde a su personal, para que influya en el desarrollo de la inteligencia emocional y afronten positivamente las situaciones de estrés; y, transversalmente sea la respuesta organizacional de una guía planificada para mantener a los militares, en buen estado físico en el cumplimiento de sus funciones propias de su profesión.



FUERZA AÉREA ECUATORIANA
Con proyección aeroespacial

GRACIAS



#EstamosContigoEcuador

