

Resumen

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, nace de la necesidad institucional de emprender un estudio para, que por medio de un entrenamiento físico, los pilotos desarrollen su inteligencia emocional y puedan afrontar de mejor forma las situaciones que viven en cabina y que generan estrés, por lo que el motivo de la presente investigación es el estudio y desarrollo de una herramienta que a través del entrenamiento físico, programado, planificado y adecuado, establecido en diferentes tablas de ejercicios, permita a los pilotos que siguen el proceso de entrenamiento físico tener una opción de afrontamiento positivo por la influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional cuando se viva una situación de estrés y manejarla de mejor manera.

El estrés, no solo se lo encuentra en la cabina de un avión, sino en todas las actividades de una persona, por lo que el desarrollo de un instrumento para poderlo enfrentar y mitigar, viene a ser parte de la formación que debe tener un piloto de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.

Este programa de entrenamiento desarrollado también tiene objetivos transversales con beneficios para quienes lo realicen, como es el mejoramiento de diferentes campos en su salud, mejora de su aspecto físico y coadyuva a mantenerse en una correcta forma de estado físico.

Palabras claves: inteligencia emocional, Fuerza Aérea Ecuatoriana, entrenamiento físico, pilotos.

Abstract

Physical training and its influence on the development of emotional intelligence and stress management in pilots of the Ecuadorian Air Force, arises from the institutional need to undertake a study so that, through physical training, pilots develop their intelligence. emotional and can better cope with the situations that they experience in the cabin and that generate stress, so the reason for this research is the study and development of a tool that through programmed, planned and appropriate physical training, established in different exercise tables allow pilots who follow the physical training process to have a positive coping option due to the influence on the development of emotional intelligence when experiencing a stressful situation and manage it in a better way.

Stress is not only found in the cabin of an airplane, but in all of a person's activities, so the development of an instrument to be able to face and mitigate it is part of the training that a pilot must have. of the Ecuadorian Air Force.

This developed training program also has transversal objectives with benefits for those who do it, such as the improvement of different fields in their health, improvement of their physical appearance and helps to maintain a correct physical condition.

Keywords: emotional intelligence, Ecuadorian Air Force, physical training, pilots.