



7. Estrategias de afrontamiento y regulación emocional en militares argentinos

Coping Strategies and Emotional Regulation
in Argentine Military Personnel

Evelin Karen Tolaba

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
evelin.tolaba@uap.edu.ar

Raúl Sánchez

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
raul.sanchez@uap.edu.ar

Recibido: 22 de mayo de 2025

Aceptado: 7 de julio de 2025

Doi: <https://doi.org/10.56487/64tz2t54>

Resumen

Introducción. El objetivo de este estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento y regulación emocional utilizadas por militares argentinos, así como explorar sus variaciones en función del sexo, la edad, los años de servicio y la cantidad de traslados.

Método. Se aplicaron la versión en español del Cuestionario de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping Questionnaire, WCC), adaptada por Richaud de Minzi y Sacchi (1995), y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross (1998), en su adaptación argentina realizada por Andrés y Urquijo (2011). La muestra estuvo compuesta por 113 militares (66 hombres y 48 mujeres), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico.

Resultados. La reevaluación cognitiva ($M = 5,24$; $DE = 1,05$) y el análisis lógico ($M = 2,34$; $DE = 0,45$) fueron las estrategias más utilizadas. No se encontraron diferencias significativas por sexo en afrontamiento ($F[9,10] = 1,25$; $p = 0,28$) ni en regulación emocional ($F[2,11] = 3,05$; $p = 0,05$). Sin embargo, con el aumento de la edad ($F[18,20] = 2,83$; $p = 0,001$) y de la antigüedad laboral ($F[18,20] = 3,16$; $p = 0,001$) se observó un mayor uso de estrategias proactivas y una menor supresión emocional. La cantidad de traslados no influyó significativamente en el uso específico



de estrategias de afrontamiento ($F[18,20] = 2,37; p = 9,002$) ni en la regulación emocional ($F[4,22] = 1,39; p = 0,24$).

Conclusiones. En general, los militares emplearon estrategias proactivas y centradas en el problema, influenciadas por su formación institucional. Los traslados no fueron percibidos como eventos emocionalmente estresantes, lo que sugiere su naturalización en la cultura militar.

Palabras claves

Estrategias de afrontamiento — Regulación emocional — Militares argentinos

Abstract

Introduction. The objective of this study was to analyze the coping and emotion regulation strategies used by Argentine military personnel, and to explore their variations according to sex, age, years of service, and number of relocations.

Method. The Spanish version of the Ways of Coping Checklist (WCC), adapted by Richaud de Minzi and Sacchi (1995), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross (1998), Argentine adaptation by Andrés and Urquijo (2011), were applied. The sample consisted of 113 military personnel (66 men and 48 women), selected through non-probabilistic sampling.

Results. Cognitive reappraisal ($M=5.24, DE=1.05$) and logical analysis ($M=2.34, DE=0.45$) were the most used strategies. No significant differences were found by sex in coping ($F[9,10]=1.25, p=0.28$) or emotion regulation ($F[2,11]=3.05, p=0.05$). However, with increasing age ($F[18,20]=2.83, p=0.001$) and seniority ($F[18,20]=3.16, p=0.001$), there was a greater use of proactive strategies and less emotional suppression. The number of relocations did not significantly influence the specific use of coping strategies ($F[18,20]=2.37, p=0.002$) nor emotion regulation ($F[4,22]=1.39, p=0.237$).

Conclusions. Overall, military personnel tended to employ proactive, problem-focused strategies influenced by their institutional training. Relocations were not perceived as emotionally stressful events, suggesting their normalization within military culture.

Keywords

Coping strategies — Emotional regulation — Argentine military

Introducción

Ingresar a las fuerzas armadas implicó un proceso de cambio profundo para los individuos que eligieron pertenecer a ellas. Adaptarse a nuevas normas y costumbres, asumir responsabilidades y adoptar formas de pensar distintas conformó un proceso exigente. Estas exigencias influyeron directamente en cómo los militares del Ejército Argentino enfrentaron los desafíos surgidos en este nuevo entorno y cómo debieron gestionarlos, por lo cual resultó relevante analizar qué estrategias utilizaron para afrontar estas experiencias, las cuales se vieron influenciadas por factores personales y sociales que interactuaron entre sí (Lazarus y Folkman, 1986; Blanco, 1995).

Como resultado de una estructura jerárquica, el trabajo en equipo y entrenamientos exigentes, los militares atravesaron un proceso de adaptación tanto individual como colectivo (Badanó, 2006; Loaiza y Posada, 2016).

Lazarus y Folkman (1986) definieron las estrategias de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales desplegados frente a situaciones que resultan amenazantes o que exceden la capacidad del individuo. Propusieron dos dimensiones: el afrontamiento centrado en el problema, orientado a modificar o manipular una situación estresante mediante un plan de acción analítico; y el afrontamiento centrado en la emoción, destinado a regular el impacto emocional a través de actividades como la actividad física o la búsqueda de apoyo emocional o social (Lazarus y Folkman, 1984). Además, Billings y Moss (1982) propusieron un tercer tipo: el afrontamiento centrado en la evaluación, que consiste en redefinir cognitivamente la situación estresante y reflexionar sobre posibles causas y soluciones para reducir la ansiedad o el malestar.

En el contexto de los militares del Ejército Argentino, estas estrategias resultaron fundamentales para afrontar la pérdida de autonomía y la adaptación a normas institucionales. Un manejo efectivo permitió afrontar de manera funcional a las demandas psicológicas, físicas y sociales del entorno, favoreciendo el fortalecimiento personal (Olson y McCubbin,

1983; Zeidner y Endler, 1995; Badaró, 2006; Olson, 2011; Macías et al., 2013).

Diversos estudios señalaron que los militares tendieron a emplear estrategias activas y analíticas, evitando recurrir a la negación y la desconexión emocional (Chaves Castaño y Orozco Rosado, 2015; Gutiérrez y Martínez, 2013; Morgan, Hourani y Tueller, 2017; Bautista Escobar, 2019; Becerra y Pupko, 2021). Sin embargo, Casós-Cumpa (2016) encontró que los militares con mayor prevalencia en el uso de estrategias de evitación y aceptación/resignación presentaron una menor utilización de estrategias proactivas. Esta tendencia se asoció con síntomas depresivos, especialmente en militares con menor dureza psicológica (Morgan, Hourani y Tueller, 2017), y con un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) (Pietrzak et al., 2023).

Además, se observó que la búsqueda de apoyo social se relacionó con rasgos de personalidad como la extraversión, mientras que los militares casados y religiosos mostraron una mayor tendencia a buscar apoyo espiritual (Abdala y Muñoz, 2018). Por otro lado, el uso de estrategias centradas en el problema y en la evaluación se asoció con mejores resultados en la adaptación al entorno, favoreciendo el bienestar emocional y mental. En esa línea, Escobar (2019) halló una relación significativa entre el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas y el tipo de actividad militar desarrollada.

Otro constructo relevante es la regulación emocional, entendida como el control sobre qué emociones sentir, cuándo sentirlas y cómo expresarlas (Gross, 1998). Este control emocional contribuye a la toma de decisiones y al desempeño de cada militar, pudiendo ser intrínseco, centrado en las propias emociones, o extrínseco, orientado a gestionar las emociones de otros (Gross y Thompson, 2007; Gross y Sheppes, 2011). Se distinguen dos formas principales: la reevaluación cognitiva, que implica reinterpretar la forma de pensar sobre una situación emocionalmente cargada para influir en su impacto de manera más adaptativa; y supresión emocional, estrategia reactiva utilizada después de que la emoción fue activada, que inhibe su expresión (Gross, 2002; Gross y John, 2003; Gross et al., 2006).

Algunos estudios indicaron que la supresión emocional es frecuente entre militares debido a su asociación con la imagen de fortaleza y disciplina, aunque su uso prolongado acarrea consecuencias negativas para la salud mental (Morre y Mollenholt, 2008; Adler et al., 2009; Pietrzak et al., 2009). En contraste, la reevaluación cognitiva contribuye a una mejor adaptación a situaciones críticas, sin deterioro de la salud mental y con menor desgaste emocional, correlacionándose además con estrategias más analíticas (Gross y John, 2003; Troy et al., 2010).

En consecuencia, la capacitación en regulación emocional y estrategias de afrontamiento resulta esencial para una respuesta más adaptativa ante situaciones nuevas y críticas, favoreciendo la salud mental en militares (Becerra, Pupko y Vera, 2018). La reconstrucción emocional en militares implicó un proceso mental y físico alineado con nuevas ideologías institucionales, donde las emociones negativas jugaron un papel relevante (Moreno Manosalva, 2022).

Si bien el afrontamiento y la regulación emocional ha sido estudiados en contextos militares, existe escasa investigación centrada en situaciones cotidianas como los traslados. Por ello, el objetivo general de este estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento y los modos de regulación emocional utilizados por militares del Ejército Argentino, y examinar si existieron diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, la edad, los años de servicio y la cantidad de traslados.

Método

Diseño y participantes

Esta investigación se enmarcó en un diseño cuantitativo y en un tipo de estudio *ex post facto*.

La muestra estuvo compuesta por 113 militares pertenecientes al Ejército Argentino, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron (a) haber tenido al menos un pase/traslado en su carrera militar, y (b) residir en Argentina.

Todos los participantes firmaron un consentimiento informado en el cual se les informaban los objetivos de la investigación y se les garantizó el anonimato y la confidencialidad en el uso y publicación de los resultados.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Se diseñó una encuesta sociodemográfica que incluyó preguntas relacionadas con edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, antigüedad en el servicio militar, cantidad de traslados experimentados y disponibilidad de contención psicológica durante estos.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento

Se utilizó la versión en español adaptada a la Argentina por Richaud de Minzi y Sacchi (1995), compuesta por 67 ítems en formato de escala tipo Likert, con las siguientes opciones de respuesta: para nada, un poco, bastante y en gran medida. El valor del coeficiente alfa de Cronbach para la escala total fue igual a 0,88 ($N = 172$).

Para analizar las estrategias de afrontamiento, en la presente investigación se adoptó la categorización propuesta por Billings y Moos (1982), que evalúa tres dimensiones:

1. Centrado en la evaluación, que incluye: (a) análisis lógico (ítems 1, 2, 29, 48, 62 y 64), (b) redefinición cognitiva (ítems 5, 15, 19, 23, 30, 38, 51 y 65) y (c) evitación cognitiva (ítems 3, 11, 13, 16, 21, 36, 43, 44, 50, 57, 58 y 59).
2. Centrado en el problema, que comprende: (a) requerimiento de información o asesoramiento (ítems 8, 22, 31, 42), (b) ejecución de acciones para resolver el problema (ítems 7, 10, 26, 27, 34, 39, 49, 52, 56) y (c) desarrollo de gratificaciones o recompensas alternativas (ítems 18, 32, 45).
3. Centrado en la emoción, que abarca: (a) control afectivo (ítems 14, 24, 35, 37, 41, 46, 54), (b) aceptación con resignación (ítems 4, 12, 53, 60, 61) y (c) descarga emocional (ítems 9, 17, 28, 33, 47).

Cuestionario de Regulación Emocional

El cuestionario elaborado por Gross y John (2003) y adaptado para Argentina por Andrés y Urquijo (2011) consta de 10 ítems que evalúan dos estrategias de regulación emocional:

1. Reevaluación cognitiva, conformada por los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10.
2. Supresión emocional, conformada por los ítems 2, 6, 9.

Este instrumento presenta adecuadas propiedades psicométricas. Los valores alfa de Cronbach oscilaron entre $\alpha = 0,75$ y $\alpha = 0,82$ para la dimensión reevaluación cognitiva, y entre $\alpha = 0,68$ y $\alpha = 0,76$ para la de supresión emocional, con coeficientes test-retest de $\alpha = 0,69$ en ambas subescalas (Andrés y Urquijo, 2011).

Procedimiento para la recolección de datos

Se contactó a un referente del servicio militar a través de WhatsApp, quien facilitó un enlace a un formulario Google Forms que incluía los objetivos de la investigación, el consentimiento informado y los instrumentos de medición. Además, se recolectaron datos de forma presencial en las instituciones ubicadas en las provincias de Entre Ríos y Córdoba.

Procedimiento para el análisis de los datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS).

Para describir las variables demográficas, identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los militares y evaluar la regulación emocional, se aplicaron estadísticos descriptivos.

Posteriormente, se realizó un análisis multivariado de varianza (MANOVA) con contrastes *post hoc* de Scheffé, a fin de examinar diferencias en las estrategias de afrontamiento y en la regulación emocional según años de servicio, edad y cantidad de traslados.

Estas variables fueron recategorizadas en tres grupos cada una:

1. Años de servicio: (a) de 2 a 10 años, (b) de 11 a 19 años y (c) más de 20 años.
2. Edad: (a) de 20 a 35 años, (b) de 36 a 50 años y (c) más de 50 años.
3. Cantidad de traslados: (a) uno o dos traslados, (b) tres traslados y (c) más de cuatro traslados.

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata (Resolución CEI n.º 43/23), garantizando el respeto de los valores, derechos, anonimato, confidencialidad, seguridad e integridad de los participantes. No se compartieron datos con personas ajenas a la investigación ni con individuos sin la cualificación adecuada para su manejo. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado antes de completar los cuestionarios.

Resultados

Datos sociodemográficos

La muestra ($N = 113$) estuvo constituida por 66 hombres (57,9 %) y 48 mujeres (42,1 %). En cuanto a la distribución geográfica, 60 participantes (52,6 %) pertenecían a la provincia de Córdoba, 19 (16,7 %) a Formosa, 17 (14,9 %) a Entre Ríos, 7 (6,1 %) a Misiones y Corrientes y 4 (3,5 %) a Santa Fe.

La edad de los sujetos osciló entre 23 y 61 años ($M = 37,02$; $DE = 8,41$). En relación con el estado civil, 67 (58,8 %) estaban casados, 34 (29,8 %) solteros y 13 (11,4 %) divorciados.

Respecto de los años de servicios en el Ejército, se obtuvo un promedio de 3,64 ($DE = 1,39$). En cuanto a los pases/traslados, el promedio fue de 2,92 ($DE = 1,07$).

Estrategias de afrontamiento (EA) y regulación emocional (RE) en militares argentinos

Los valores promedio obtenidos en las estrategias de afrontamiento muestran que los militares tienden a regular sus emociones a través de

la reevaluación cognitiva ($M = 5,24$; $DE = 1,05$) y mediante el uso de estrategias más analíticas ($M = 2,34$; $DE = 0,453$).

En la tabla 1 se presentan los valores promedio y sus respectivos desvíos estándar obtenidos por la muestra en las distintas estrategias de afrontamiento.

Tabla 1. Descripción de las medias y desvíos estándar de las dimensiones de regulación emocional y de las estrategias de afrontamiento

	<i>M</i>	<i>DE</i>	Mín.	Máx.
Regulación emocional				
Reevaluación cognitiva	5,24	1,05	3,50	7
Supresión emocional	4,74	1,47	1	7
Estrategias de afrontamiento				
Análisis lógico	2,34	0,45	1	3,50
Redefinición cognitiva	1,90	0,67	1	3,75
Evitación cognitiva	1,65	0,36	1	3,42
Requerimiento de información	1,50	0,50	1	3
Ejecución de acciones	1,72	0,58	1	3,33
Desarrollo de gratificaciones	1,69	0,51	1	3
Control afectivo	1,65	0,60	1	3,29
Aceptación con resignación	1,60	0,53	1	3,40
Descarga emocional	1,49	0,41	1	2,6

EA y RE según el sexo

Las pruebas multivariadas no revelaron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento en función del sexo (*Hotelling's Trace* $F[9,10] = 1,25$; $p = 0,28$). Tampoco se observaron diferencias significativas en la regulación emocional según el sexo de los sujetos (*Hotelling's Trace* $F[2,11] = 3,05$; $p = 0,05$).

EA y RE según la edad

Las pruebas multivariadas indicaron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento según la edad (*Hotelling's Trace* $F[18,20] = 2,83$; $p = 0,00$). Los análisis univariados mostraron valores significativos en cinco estrategias de afrontamiento, tal como se presentan en la tabla 2.

Tabla 2. Puntuaciones medias y desviaciones típicas de las estrategias de afrontamiento según la edad

Dimensiones	Edad de los militares							
	20 a 35 años		36 a 50 años		Más de 50 años		Sig.	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Redefinición cognitiva	1,75	0,57	1,94	0,68	2,58	0,73	6,70	0,002
Ejecución de acciones	1,56	0,47	1,79	0,60	2,20	0,75	6,02	0,003
Control afectivo	1,53	0,47	1,68	0,61	2,22	0,89	5,51	0,005
Aceptación con resignación	1,44	0,53	1,67	0,47	2,06	0,50	6,74	0,002
Descarga emocional	1,40	0,33	1,58	0,41	1,62	0,62	3,11	0,05

En la regulación emocional, los resultados del MANOVA mostraron diferencias significativas únicamente en la dimensión de supresión emocional según la edad ($F[2,11] = 4,63$; $p = 0,012$).

Los análisis *post hoc* revelaron diferencias significativas en varias dimensiones según los rangos etarios. En primer lugar, se observó una diferencia significativa en la reevaluación cognitiva entre los militares de 20 a 35 años y los de más de 50 años ($p = 0,002$), así como entre los de 36 a 50 años y los mayores de 50 ($p = 0,024$).

Por otro lado, en la dimensión ejecución, se encontraron diferencias significativas entre los militares de 20 a 35 años y los de más de 50 años ($p = 0,003$).

En cuanto al control afectivo, se observaron diferencias entre el grupo de 20 a 35 años y el de más de 50 ($p = 0,006$), y también entre los de 36 a 50 años y los mayores de 50 ($p = 0,043$).

Finalmente, en la estrategia de aceptación con resignación, se registraron diferencias significativas entre los militares de 20 a 35 años y los de más de 50 ($p = 0,004$).

En relación con la regulación emocional, los análisis *post hoc* arrojaron diferencias significativas entre los militares de 20 a 35 años y los de 36 a 50 años ($p = 0,016$), siendo estos últimos quienes presentaron mayores niveles de supresión emocional. No se hallaron diferencias significativas entre los grupos de 20 a 35 años y mayores de 50 ($p = 0,228$), ni entre los de 36 a 50 y los mayores de 50 ($p = 1,00$), lo que sugiere que los militares de edad intermedia tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de supresión emocional en comparación con los más jóvenes.

EA y RE según la antigüedad

La antigüedad en el servicio militar tuvo un efecto significativo en las estrategias de afrontamiento (*Hotelling's Trace* $F[18,20] = 3,16, p = 0,000$). Los análisis univariados mostraron diferencias estadísticamente significativas en seis estrategias de afrontamiento (véase la tabla 3).

Tabla 3. Puntuaciones medias y desviaciones típicas de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Dimensión estrategias de afrontamientos	Antigüedad de los militares							
	2 a 10 años		11 a 19 años		Más de 20 años		Sig.	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Redefinición cognitiva	1,64	0,63	1,79	0,55	2,25	0,74	7,88	0,001
Requerimiento de información	1,31	0,42	1,45	0,41	1,71	0,60	5,26	0,007
Ejecución de acciones	1,53	0,48	1,64	0,49	1,98	0,69	5,62	0,005
Control afectivo	1,55	0,55	1,52	0,42	1,95	0,77	6,36	0,002
Aceptación con resignación	1,44	0,58	1,54	0,47	1,79	0,53	3,73	0,027
Descarga emocional	1,30	0,22	1,52	0,42	1,58	0,40	3,65	0,029

En cuanto a la regulación emocional, los análisis univariados mostraron diferencias significativas tanto en la reevaluación cognitiva ($F[2,11] = 3,14; p = 0,043$) como en la supresión emocional ($F[2,11] = 3,83; p = 0,025$) (véase la tabla 4).

Tabla 4. Puntuaciones medias y desviaciones típicas de las dimensiones de la regulación emocional

Dimensiones regula- ción emocional	Antigüedad de los militares							
	2 a 10 años		11 a 19 años		Más de 20 años		Sig.	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Reevaluación cognitiva	5,68	1,17	5,05	1	5,27	0,97	3,14	0,047
Supresión emocional	5,46	1,34	4,48	1,62	4,67	1,13	3,83	0,025

Los análisis *post hoc* indicaron diferencias significativas según los años de antigüedad en el servicio militar, tanto en estrategias de afrontamiento como en regulación emocional.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observaron diferencias en el requerimiento de información entre los militares con 2 a 10 años de antigüedad y aquellos con más de 20 años ($p = 0,011$). También se encontraron diferencias en la ejecución de acciones, tanto entre los grupos de 2 a 10 años y más de 20 años ($p = 0,013$) como entre los de 11 a 19 años y más de 20 años ($p = 0,022$).

Respecto al control afectivo, se identificaron diferencias significativas entre los de 2 a 10 años y más de 20 años ($p = 0,039$), así como entre los de 11 a 19 años y los de más de 20 años ($p = 0,004$). En la dimensión de aceptación con resignación, se observaron diferencias entre quienes tienen de 2 a 10 años de antigüedad y los de más de 20 años ($p = 0,047$). Asimismo, en la descarga emocional se hallaron diferencias significativas entre estos dos grupos ($p = 0,039$).

En relación con la regulación emocional, se observaron diferencias en la reevaluación cognitiva entre los militares con 2 a 10 años y aquellos con más de 20 años de antigüedad ($p = 0,003$), así como entre los de 11

a 19 años y los de más de 20 años ($p = 0,005$). También se identificaron diferencias entre los grupos de 2 a 10 años y 11 a 19 años ($p = 0,048$). Por último, en la dimensión de supresión emocional se hallaron diferencias significativas entre quienes tienen de 2 a 10 años y aquellos con 11 a 19 años de antigüedad ($p = 0,026$).

EA y RE según la cantidad de traslados

Con relación a la cantidad de traslados, se encontró un efecto significativo en las estrategias de afrontamiento (*Hotelling's Trace* $F[18,20] = 2,37$; $p = 0,002$). Sin embargo, los análisis univariados no arrojaron valores estadísticamente significativos en ninguna de las estrategias.

Por otro lado, en la regulación emocional no se halló un efecto significativo de la cantidad de traslados (*Hotelling's Trace* $F[4,22] = 1,39$; $p = 0,237$) ni en la reevaluación cognitiva ($F[2,11] = 2,28$; $p = 0,108$) ni en la supresión emocional ($F[2,11] = 1,90$; $p = 0,154$).

Discusión

Los resultados de esta investigación coincidieron con investigaciones previas (Badaró, 2006; Gutiérrez y Martínez, 2013; Chaves Castaño y Orozco Rosado, 2015; Morgan, Hourani y Tueller, 2017; Bautista Escobar, 2019; Becerra y Pupko, 2021), que señalaron el uso de estrategias más analíticas, de reflexión y de redefinición cognitiva. Estas estrategias permitieron a los militares evaluar de forma más sistemática los estresores, como los traslados, a través de reinterpretaciones o experiencias previas, favoreciendo un afrontamiento más activo y adaptativo.

En contraste, la descarga emocional no pareció ocupar un lugar prioritario dentro de este grupo, lo que podría estar vinculado con el énfasis en la disciplina y el control emocional, priorizando la aceptación del sometimiento ante las demandas de la institución. En este contexto, se priorizaron las exigencias organizacionales y el manejo interno sobre la expresión emocional o la dependencia de recursos externos (Badaró, 2006; Becerra y Pupko, 2021; Gutiérrez y Martínez, 2013). Este patrón contrasta con los hallazgos de Casós-Cumpa (2016), Morgan, Hourani y Tueller

(2017) y Pietrzak et al. (2023), quienes reportaron un uso predominante de estrategias de evitación o resignación, con menor presencia de estrategias proactivas. Por otro lado, Abdala y Muñoz (2018) señalaron que los militares casados y con prácticas religiosas tendieron a buscar apoyo espiritual como recurso de afrontamiento.

En cuanto a la regulación emocional, la Ley de Salud Mental 26657 (2010) enfatiza la importancia de integrar el manejo emocional en contextos laborales, lo que incluye al ámbito militar (Donoso Rodríguez, 2024). Los resultados de este estudio se alinean con dicho marco, ya que los militares, al reevaluar cognitivamente sus emociones, tendieron a utilizar estrategias más analíticas, centradas en el problema y en la evaluación (Badaró, 2006; Gutiérrez y Martínez, 2013; Chaves Castaño y Orozco Rosado, 2015; Morgan, Hourani y Tueller, 2017; Bautista Escobar, 2019; Loaiza y Posada, 2019; González, 2020; Becerra y Pupko, 2021). Si bien se registró un uso moderado de la supresión emocional, este podría estar asociado con los valores institucionales de contención emocional y disciplina promovidos en el ejército (Márquez y Rodríguez, 2018), en concordancia con los hallazgos de Herrera y Gurino (2008), Becerra y Gelvan de Veinsten (2010) y Rojas Sosa y Uribe Bermejo (2023).

Por otro lado, tanto los hombres como las mujeres de esta muestra parecieron afrontar y regular sus emociones de manera similar ante situaciones novedosas como los traslados. Esto podría explicarse porque recibieron el mismo entrenamiento y formación para desempeñarse en un entorno ocupacional común (Ejército Argentino, 2019; Ley de Salud Mental, 2010).

Asimismo, se observó que, con el aumento de la edad, se incrementó el uso de estrategias orientadas al control, como la redefinición cognitiva, la ejecución de acciones y el control activo. Esto podría deberse a la experiencia acumulada, lo cual facilitó la capacidad para afrontar situaciones estresantes de forma más proactiva y racional (Bail Pupko et al., 2011; Stepanian, 2016; Morgan, Hourani y Tueller, 2017). Por su parte, los militares más jóvenes emplearon con mayor frecuencia la supresión emocional, pero moderaron su uso con el paso del tiempo. Rojas Sosa y Uribe Bermejo (2021) reportaron resultados similares, destacando que

un uso adecuado de la regulación emocional tiende a fortalecer el empleo de recursos cognitivos más adaptativos.

Algo semejante se observó en relación con los años de antigüedad: a medida que los militares adquirieron mayor trayectoria, tendieron a emplear un estilo de afrontamiento más estructurado, con mayor capacidad de control emocional y una inclinación hacia enfoques adaptativos y estratégicos. Chaves Castaño y Orozco Rosado (2015) mencionaron que esto podría vincularse con un uso más flexible y funcional de la reevaluación cognitiva, reflejando una evolución a lo largo de la carrera militar.

En cuanto a la cantidad de traslados, aunque este factor tuvo un efecto significativo en el uso general de estrategias de afrontamiento, no se hallaron diferencias significativas en la utilización de categorías específicas como análisis lógico, requerimiento de información o control afectivo. Esto podría explicarse por las características propias del contexto militar, donde los traslados no son necesariamente percibidos como un estresor. Del mismo modo, no se observaron cambios sustanciales en la manera en que los participantes gestionaron sus emociones ni en la frecuencia con que recurrieron a la supresión emocional (Lazarus y Folkman, 1986; Loaiza y Posada, 2019), lo cual difiere de lo reportado por Jiménez Ruiz, Marín y Martínez (2021), posiblemente debido a diferencias socioculturales.

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio permitieron concluir que los militares de la muestra tendieron a emplear estrategias de afrontamiento proactivas y centradas en el problema, como el análisis lógico y la reevaluación cognitiva, lo cual favoreció una mejor adaptación ante situaciones estresantes como los traslados. Este patrón pareció estar influenciado por la formación institucional y los valores propios del entorno militar.

Asimismo, la similitud observada entre hombres y mujeres en el uso de estas estrategias sugiere que el entrenamiento homogéneo que recibieron tuvo un efecto igualador en cuanto al afrontamiento y en la regulación emocional. Además, a medida que aumentaron la edad y la antigüedad, se evidenció un uso más estructurado y racional de las estrategias,

mientras que los más jóvenes recurrieron con mayor frecuencia a la supresión emocional.

En relación con los traslados, si bien influyeron en el uso general de estrategias de afrontamiento, no se identificaron diferencias sustantivas en el tipo de estrategias ni en la regulación emocional, posiblemente porque fueron percibidos como un aspecto esperado de la carrera militar.

En el plano práctico, estos resultados podrían resultar útiles para diseñar programas de acompañamiento psicológico, fortalecer la formación en habilidades socioemocionales y mejorar la preparación para los traslados y otras situaciones críticas propias de la carrera militar.

Finalmente, una limitación importante de este estudio fue que se trató de un diseño *ex post facto*, lo que impidió establecer relaciones causales. Además, el tamaño muestral se restringió a un grupo específico del Ejército Argentino por la falta de acceso a otras instituciones, por lo que los resultados no pudieron generalizarse a todas las fuerzas armadas del país ni a otros contextos militares internacionales. Tampoco se exploraron en profundidad variables contextuales como el tipo de destino, las características personales o el apoyo social percibido. La escasez de investigaciones centradas en traslados militares dificultó la posibilidad de contrastar los resultados. Se recomienda ampliar la muestra tanto en tamaño como en diversidad de rangos y contextos operativos, e incluir instrumentos de evaluación más breves y específicos, optimizando así el tiempo de aplicación.

Referencias bibliográficas

- Abdala, V. D. J. C., y Muñoz, R. G. (2018). Familias de militares en México: bienestar objetivo y bienestar subjetivo; bases para un debate. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(2), 87–104.
- Adler, A. B., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., y Castro, C. A. (2009). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 928–940. <https://doi.org/10.1037/a0016877>
- Andrés, M. L., y Urquijo, S. (2011). *Cuestionario de Regulación Emocional: traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado (CRE-AR)*. CIMEPB–UNMP–CONICET.

- Azzolini, S., Bail Pupko, V., Vidal, V. A., y Nistal, M. (2011). *Estrategias de afrontamiento ante el cambio de pautas culturales y su relación con síntomas depresivos en alumnos ingresantes a formación militar*. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación, VII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR; Universidad de Buenos Aires.
- Badaró, M. (2006). Identidad individual y valores morales en la socialización de los futuros oficiales del Ejército Argentino. *Avá. Revista de Antropología*, (9), 60–76. <https://www.redalyc.org/pdf/1690/169014140005.pdf>
- Bail Pupko, V., Becerra, L., Depaula, P., y Castillo, S. (2018). *Enfermeros militares: entrenamiento en primeros auxilios psicológicos y afrontamiento ante catástrofes*. CEFA Digital. <http://www.cefadigital.edu.ar/handle/1847939/1513>
- Bail Pupko, V., Nistal, M., Vidal, V. A., y Lara, A. F. (2012). *Salud psicofísica y su relación con las estrategias de afrontamiento en jóvenes durante el primer año de formación militar: un estudio longitudinal*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR; Universidad de Buenos Aires.
- Bautista Escobar, A. L. (2019). *Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en el personal militar en la Unidad Operativa Industria Naval* [tesis de grado, Universidad César Vallejo].
- Becerra, L., y Bail Pupko, V. (2021). *Estrategias de afrontamiento en enfermeros militares durante la pandemia*. Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Becerra, L., y Gelvan de Veinsten, S. B. (2010). Estudios preliminares de la aplicación del cuestionario de autoevaluación emocional (CAE) en población militar. *REOP*, 21(2), 503–524.
- Bello Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., y Sánchez Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de los universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4). <https://hacer.org/10.51862/046>
- Billings, A. G., y Moos, R. H. (1982). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2). <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Britt, T. W., Adler, A. B., Sawhney, G., y Bliese, P. D. (2017). Coping strategies as moderators of the association between combat exposure and PTSD symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 30(5), 491–501. <https://doi.org/10.1002/jts.22221>

- Cabrera García, V. E., Rodríguez Casallas, M. C., Velásquez Ladino, L. D., y Garzón Cruz, Y. T. (2021). Estabilidad marital en matrimonios distanciados por la misionariedad de las Fuerzas Militares de Colombia. *Revista Científica General José María Córdova*, 19(33), 159–177. <https://doi.org/10.21830/19006586.710>
- Casós Cumpa, C. L. (2016). *Estrategias de afrontamiento y agresividad en soldados del servicio militar voluntario de Trujillo* [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
- Chaves Castaño, L., y Orozco Rosado, A. M. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1). <https://repositorio.uchile.cl/manejar/2250/8471671>
- Custodio, J., Jaime, M. F. Z., Medrano, L. A., y González, R. (2021). Trait Meta-Mood Scale-24: estructura factorial y validez en estudiantes argentinos. Bordón. *Revista de Pedagogía*, 73(3), 63–80.
- Da Costa, S., Delfino, G. I., Muratori, M., y Beramendi, M. R. (2018). Afrontamiento y regulación emocional ante una orden antinormativa. *Latinoamericana de Psicología Positiva*, 4, 76–95.
- Donoso Rodríguez, D. (2024). *Preparación psicológica en las Fuerzas Armadas*. Ministerio de Defensa de España.
- Ejército Argentino. (2019). *La mujer en el ejército*. <https://www.ejército.mil.ar/>
- González, M. (2020). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista de Psicología*, 46(4). <https://doi.org/10.10.51862/046.4.2021>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J., Richards, J., y John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Synder, J. A. Simpson, y J. N. Hugues (eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp. 13–35). APA.
- Gross, J. J., y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–25). Guilford Press.
- Gross, J. J., Sheppes, G., y Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make. *Cognition and Emotion*, 25(5).
- Gutiérrez La Cruz, J. M. (s. f.). *Alexitimia y regulación emocional en militares hospitalizados de la zona VRAEM* [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Herrera, V., y Guarino, L. (2008). Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en marinos venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(1), 185–198.

- Jiménez Ruiz, A., Marín, A., y Martínez, M. (2021). Responsabilidad penal de las empresas matrices. *Revista de Estudios Europeos*, 77, 23–45.
- Johnsen, B. H., Laberg, J. C., y Eid, J. (1998). Coping strategies and mental health problems in a military unit. *Military Medicine*, 163(9), 599–602.
- Korem, N., Ben-Zion, Z., Spiller, T. R., Duek, O. A., Harpaz-Rotem, I., y Pietrzak, R. H. (2023). Avoidant coping and trauma in U.S. military veterans. *Journal of Affective Disorders*, 339, 89–97.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Springer.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Ley de Salud Mental 26657. Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2022. <https://www.argentina.gob.ar/salud/saludmental>
- Loaiza, O., y Posada, J. L. (2016). Psicología militar: Conceptualización e investigaciones contemporáneas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(2), 1–20.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente al estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123–145.
- McCubbin, M., y McCubbin, H. (1993). Family coping with health crises: The resiliency model. En C. Danielson, B. Hamel-Bissell, y P. Winstead-Fry (eds.), *Families, health and illness*. Mosby.
- Vargas Gutiérrez, M. R., y Muñoz-Martínez, M. A. (2013). La regulación emocional: precisiones conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225–240. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., y Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Morales Rins, J. (2018). Argentina: estrategia de seguridad nacional y roles de las Fuerzas Armadas. *Revista de Estudios en Seguridad Internacional*, 4(1), 73–88. <https://doi.org/10.18847/1.7.5>
- Morgan, J. K., Hourani, L., y Tueller, S. (2017). Coping and mental health in military personnel. *Military Medicine*, 182(3–4), e1620–e1627.
- Nolen-Hoeksema, S., y Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Olson, D. H. (2011). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths* (11.ª ed.). McGraw-Hill.

- Olson, D., McCubbin, H., y Barnes, H. (1983). *Families: What makes them work*. SAGE.
- Ospina Stepanian, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de formación militar* [tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia].
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., y Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against PTSD. *Depression and Anxiety*, 26(8), 745–751. <https://doi.org/10.1002/da.20558>
- Richaud de Minzi, M. C., y Sacchi, C. (2001). The effect of inaplicable items in the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire Spanish version. *Psychological Reports*, 88, 115–122.
- Rojas Sosa, J. A., y Uribe Bermejo, D. N. (2021). *Regulación emocional y estrés laboral en personal militar* [tesis de licenciatura, Facultad de Derecho y Humanidades, Escuela Profesional de Psicología].
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., y Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal and stress. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Zeidner, M., y Endler, N. S. (1995). *Manual de afrontamiento: teoría, investigación y aplicaciones* (vol. 195). John Wiley & Sons.