



*Equilibrio emocional de cadetes: una revisión sistemática*

*Emotional balance of cadets: a systematic review*

*Equilíbrio emocional dos cadetes: uma revisão sistemática*

Christian Julio Murgueytio Jaramillo <sup>1</sup>  
[christianmurja@gmail.com](mailto:christianmurja@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-1413-2237>

**Correspondencia:** [christianmurja@gmail.com](mailto:christianmurja@gmail.com)

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de abril de 2025 \* **Aceptado:** 24 de mayo de 2025 \* **Publicado:** 26 de junio de 2025

I. Fuerza Terrestre, Ecuador.



## Resumen

La carrera militar es una profesión de formación exigente tanto física como psicológica, que puede generar trastornos mentales caracterizado por estrés, ansiedad, angustia y episodios depresivos entre otros trastornos del estado de ánimo que ha llevado a los investigadores y psicólogos a buscar nuevas estrategias psicológicas para el equilibrio emocional de cadetes por lo tanto el objetivo de la investigación fue identificar las herramientas de abordaje psicológico más útiles para mantener y mejorar la salud mental de militares en formación. Para ello se hizo una revisión sistemática en base de datos como Scopus, Scielo, Latindex, Redalyc y Google scholar, de los cuales se seleccionaron 24 artículos que abordan los problemas de salud mental que afectan a los cadetes y las estrategias psicológicas para el equilibrio emocional. Los resultados muestran que las psicopatologías más frecuentes son el estrés, la depresión y la ansiedad que requieren la adopción de estrategias basadas en el apoyo socioeconómico y psicológico, en estas últimas destacan aquellas acciones que favorezcan la motivación como el deporte, actividad culturales y recreativas que mejoren la salud mental, se considera que este abordaje es esencial en la carrera militar debido a la presión es que están constantemente sujetos por la naturaleza de la profesión de las armas, y de no conllevar correctamente pueden producir problemas y alteraciones conductuales, abuso y dependencia de drogas, tabaco y alcohol, agresividad e incluso muerte por suicidio.

**Palabras Clave:** ansiedad; estrés; depresión; militares; terapia.

## Abstract

Military training is a demanding profession, both physically and psychologically, which can generate mental disorders characterized by stress, anxiety, anguish, and depressive episodes, among other mood disorders. This has led researchers and psychologists to seek new psychological strategies for the emotional balance of cadets. Therefore, the objective of the research was to identify the most useful psychological approach tools to maintain and improve the mental health of military personnel in training. To this end, a systematic review was conducted in databases such as Scopus, Scielo, Latindex, Redalyc, and Google Scholar, from which 24 articles were selected that address mental health problems affecting cadets and psychological strategies for emotional balance. The results show that the most frequent psychopathologies are stress, depression and anxiety that require the adoption of strategies based on socioeconomic and psychological support, in the latter those actions that favor motivation such as sports, cultural and recreational activities

that improve mental health stand out, it is considered that this approach is essential in the military career due to the pressure to which they are constantly subjected by the nature of the profession of arms, and if not carried out correctly can produce problems and behavioral disorders, abuse and dependence on drugs, tobacco and alcohol, aggressiveness and even death by suicide.

**Keywords:** anxiety; stress; depression; military; therapy.

## **Resumo**

O treino militar é uma profissão exigente, tanto física como psicologicamente, que pode gerar perturbações mentais caracterizadas por stress, ansiedade, angústia e episódios depressivos, entre outras perturbações do humor. Isto tem levado investigadores e psicólogos a procurar novas estratégias psicológicas para o equilíbrio emocional dos cadetes. Assim sendo, o objetivo da investigação foi identificar as ferramentas de abordagem psicológica mais úteis para manter e melhorar a saúde mental dos militares em formação. Para tal, foi realizada uma revisão sistemática em bases de dados como a Scopus, Scielo, Latindex, Redalyc e Google Scholar, da qual foram selecionados 24 artigos que abordam problemas de saúde mental que afetam os cadetes e estratégias psicológicas para o equilíbrio emocional. Os resultados mostram que as psicopatologias mais frequentes são o stress, a depressão e a ansiedade que exigem a adoção de estratégias baseadas no apoio socioeconómico e psicológico, neste último destacam-se aquelas ações que favorecem a motivação como atividades desportivas, culturais e recreativas que melhoram a saúde mental, considera-se que esta abordagem é essencial na carreira militar devido à pressão a que são constantemente sujeitos pela natureza da profissão das armas, e se não for realizada corretamente pode produzir problemas e distúrbios de comportamento, abuso e dependência de drogas, tabaco e álcool, agressividade e até morte por suicídio.

**Palavras-chave:** ansiedade; stress; depressão; militar; terapia.

## **Introducción**

Las enfermedades mentales son reconocidas como un problema de salud pública, se presenta con tendencia al crecimiento a nivel mundial. Esta realidad representa un 10% de la carga mundial de enfermedades, incluyendo la mortalidad y la discapacidad, y el 30% de la carga de enfermedades no mortales (Xu et al., 2023). La enfermedad parece ser causada por una confluencia de variables

biológicas, psicológicas, ambientales y hereditarias (Whitney et al., 2022), siendo las presiones sociales, físicas y académicas como a las cuales están sometidos los cadetes en formación militar. Estudios complementarios estipulan que las diferentes características sociodemográficas, como la edad en el momento de la manifestación de la enfermedad, y el nivel educativo entre otras, se encuentran relacionadas con el inicio de la ansiedad, depresión, estrés u otros trastornos mentales (Lin et al., 2021); así como los comportamientos relacionados con la búsqueda de ayuda, sobre todo en una minoría de cadetes que son jóvenes de estratos sociales con mayores factores de riesgo psicosociales y bajo nivel educativo, por lo cual son más propensos a ser afectados por presiones externas que afecten su salud mental, la cual de acuerdo a estadísticas mundiales, latinoamericanas y ecuatorianas del manual de salud mental (MSP), especialmente si se toma en cuenta que son cadetes hombres y mujeres (estudiantes de tercer nivel en modalidad internado por 4 años en formación militar) de 18 a 24 años de edad por lo que este tópico representa relevante para proporcionar suficiente atención para reducir los problemas de salud mental que afectan a esta población (Leiva et al., 2021),

Existen diversos factores que promueven las enfermedades mentales como es en periodo académico universitario de 4 años internado de formación militar, llamados estresores, entre ellos la carga excesiva de tareas, ritmo acelerado de trabajo, exceso o falta de control en la tarea, horarios rotativos, extensos o nocturnos, desequilibrio entre la vida familiar, económica, noviazgos y déficit académico, entre otras (Basurto et al., 2020). Olivas (2023), respaldó lo anterior, al explicar que el estrés laboral está relacionado con diversas condiciones de trabajo, como tener periodos cortos de descanso, lidiar con una carga de trabajo elevada y experimentar una comunicación deficiente, las ambigüedades en los y conflictos de roles, los dilemas éticos, el desarrollo profesional, el ambiente y entorno académico, aunque los problemas personales también pueden promover el estrés. Esto último sugiere que los problemas que afronta el cadete, en su entorno personal o familiar, pueden generar el estrés e incidir en su desempeño militar, deportivo y académico, situación de la cual no escapan los jóvenes cadetes.

Por ende, es importante que toda intención este orientada a disminuir y manejar el estrés, angustia, ansiedad, episodios depresivos mediante estrategias psicoterapéuticas o herramientas psicológicas. Ya que toda su vida militar, cuando sean profesionales pasara todo el tiempo con presión y estrés o en estas condiciones.

Se inicia un análisis para detectar qué factor lo ocasiona, en especial si se reconoce que altos niveles de estrés en su formación profesional, las cuales tienen consecuencias perjudiciales en su salud mental (O'Connor et al, 2021), así como señalar que su desempeño se verá afectado por la desmotivación e insatisfacción, generando deterioro de la salud y otras consecuencias en el efectivo militar que tendrán un impacto negativo en su rendimiento y desempeño académico, mientras incrementa la deserción.

En la República del Ecuador, al igual que en muchos otros países, existen numerosas enfermedades mentales que requieren diagnóstico y tratamiento adecuado. Según Aidaz et al., (2021), algunas de estas enfermedades mentales más comunes son: depresión, ansiedad, esquizofrenia, el trastorno bipolar y los trastornos de ansiedad ( Ortega y Parada, 2021), muchas de las cuales han sido reportadas en las escuelas militares debido a la presión social, físicas y académicas a las son sometidas estos efectivos, siendo una de las enfermedades mentales más prevalentes en las naciones occidentales, consiste en la depresión que se encuentra asociada con una menor calidad de vida, así como una mayor tasa de morbilidad y mortalidad por enfermedades. Donde, variables como edad, sexo y educación son características sociodemográficas que se han encontrado repetidamente como significativas para explicar las variaciones en las tasas de prevalencia de las mismas.

Una de las patologías que más se ha registrado en escuelas militares es la depresión ( Moradi et al.,2021), la cual es una de las enfermedades mentales más documentadas, que generalmente es diagnosticada en personas adultas o de la tercera edad y que están asociadas a eventos postraumáticos, aunque es extrañamente considerada como una enfermedad con alta prevalencia en la edad infantil en los últimos años, y que en los últimos años se ha reportado un incremento significativo de los jóvenes con problemas de depresión, sobre todo en aquellos que están sometidos a fuerte presión social como deportistas, artistas y militares, lo cual amerita el conocimiento de las causas que llevaron a esta situación.

La depresión como fenómeno en cadetes es un problema a que a menudo se diagnostica tardíamente, dado lo que se observa en jóvenes militares un comportamiento social inaceptable, lo cual se refleja en el bajo rendimiento profesional, problemas para interactuar con sus compañeros, adicciones, deserción y en algunos casos se manifiesta en conductas con tendencias a la autoagresión, pudiendo llegar a situaciones indeseadas como el suicidio ( Rosanov, 2020; Yatmanov et al., 2024).

Las causas de la depresión pueden ser múltiples, uno de los factores pueden estar asociados al estrés propio de la rigurosa formación militar, por lo que su estudio ha cobrado importancia en los últimos años, sin embargo entre las causas más comunes de la depresión son las relaciones familiares en hogares disfuncionales producto de constante conflicto entre los padres o situaciones de separación marital ( Guerrero et al. , 2020), cuyo clima de conflictividad afectan severamente a los jóvenes cadetes, durante su proceso de formación.

Otro de los problemas mentales detectados en jóvenes cadetes es la ansiedad, el cual es el problema de salud mental más prevalente a nivel mundial, afectando al 6.7% de la población (8.8% de mujeres y 4.5% de hombres). El porcentaje aumenta al 10.4% cuando se tienen en cuenta "signos/síntomas de ansiedad". A lo largo de la edad adulta, su prevalencia es generalmente constante: el 10-12% de las mujeres de 35-84 años tienen antecedentes de este trastorno; cuando se tienen en cuenta los síntomas, ese número aumenta al 16-18% (Horenstein & Heimberg, 2020). En cuanto al enfoque registrado en términos de tratamiento de los problemas que afectan el equilibrio emocional de los cadetes, esta condición no se reconoce con facilidad por los inmediatos superiores en el ámbito militar y es importante evaluar las competencias del personal profesional de salud/sanidad ecuatoriana frente a la ansiedad, dado la falta de estrategias eficaces en el manejo de la mismas, lo cual requiere con una necesidad de capacitación continua; con estas limitaciones, se incrementa la problemática en la asignación del tratamiento correcto, sin recurrir al uso excesivo de ansiolíticos cuyos efectos secundarios pueden ser graves en la carrera militar ( Witkin & Barrett, 2024).

En la actualidad, resalta la necesidad en el control de este tipo de enfermedades no transmisibles enfocadas en la salud mental y los fenómenos inherentes a aspectos socioeconómico en el ámbito de la formación militar para mejoras en la salud de los jóvenes cadetes. En este orden, se justifica realizar una investigación con relación a la identificación de las estrategias psicológica para el equilibrio emocional de cadetes.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Ubicación de artículos**

Para llevar a cabo la presente investigación se empleó el método de revisión bibliográfica mediante la técnica de búsqueda documental, que hace mención al empleo de estrategias psicoterapéuticas que brinden estabilidad o equilibrio emocional. Para lo cual se contactó la existencia de

investigaciones parecidas en sus propósitos, alcances y otros elementos destacables. La revisión sistemática se llevó a cabo en dos fases; la primera referida a la heurística en la que se constataron las fuentes de proveniencia de los hallazgos para poder desarrollar la investigación y una fase hermenéutica para el análisis de los resultados sobre los factores que afectan el equilibrio emocional de los cadetes (Figura 1)



**Figura 1.** Protocolo metodológico para la búsqueda de artículos científicos los factores que afectan el equilibrio emocional de los cadetes

### Técnicas empleadas para selección de artículos

La revisión de literatura y la exploración científica fueron minuciosa y detallada. Posterior a la ubicación de las publicaciones, se analizó cada apartado del artículo y se identificaron los elementos relevantes para categorizar cada uno de los elementos para realizar una evaluación directa y detallada de cada artículo, para posteriormente seleccionar la información más importante y realizar las comparaciones pertinentes, mediante el uso de técnica de pregunta PICO.

P (problema) = que dificultades se presentan para la encontrar estrategias psicológicas para lograr el equilibrio emocional de cadetes

I (intervenciones) = empleo de estrategias psicológicas para lograr el equilibrio emocional de cadetes

C (comparación) = Entre la prevalencia o no de trastornos del comportamiento después de la aplicación de estrategias psicológicas para el equilibrio emocional de cadetes

O (resultados) = Identificación de estrategias psicológicas para lograr el equilibrio emocional de cadetes ¿Cuál es la efectividad de las estrategias psicológica para lograr el equilibrio emocional de cadetes?

### **Criterios de inclusión**

Se tomaron en cuenta los artículos que incluyeron texto con una relación al título del contexto a investigar, y estas publicaciones debieron cumplir con los criterios de la investigación, sino que debieron ser desarrollado dentro del periodo de tiempo establecido. Se tuvo en consideración la terminología en la exploración de información, acotando la búsqueda de hallazgos y resultados anteriores a publicaciones relacionadas con el impacto de las estrategias psicológica para el equilibrio emocional de cadetes, el cual fue interceptado en manuscritos científicos ubicados en bases de datos como Scopus, Scielo, Redalyc y Google académico de publicaciones referidas a estos artículos corresponden a los años 2019-2024.

### **Criterio de exclusión**

No se tomaron en cuenta los artículos cuyo contenido difiriera al tema central de este estudio o no hubieran sentido lógico. Se eliminaron las publicaciones que no presentaron de una base científica y bases de datos apropiada para justificar los resultados o que los hallazgos presentados provenían de productos que no se podían localizar bases de datos verificables, así mismo se excluyeron resúmenes y trabajos de grado en cualquier nivel académico.

### **Interpretación de los hallazgos**

La etapa de análisis de los resultados denominada hermenéutica, se llevó a cabo sintetizando información y generando comentarios en base a la información sobre la base teórica, este método permite analizar publicaciones de diferentes autores y compararlas en relación a tema de interés, donde se detallan las diversas fuentes que permitieron la recolección de datos desde diferentes perspectivas y estrategias, así como las similitudes y diferencias en relación al tema de investigación.

### **Resultados**

De los 180 artículos revisados con relación sobre la influencia de estrategias psicológicas para el equilibrio emocional de cadetes se seleccionaron 24 publicaciones, de las cuales las 6 primeros abordan los principales trastornos de conducta que afectan el equilibrio emocional de cadetes adscritos a unidades militares (Tabla 1).

**Tabla 1.** Principales trastornos de conducta que afectan el equilibrio emocional de cadetes adscritos a unidades militares.

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Base de dato</b>
La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2.	García et al.,	2020	Scielo
Adaptabilidade de carreira, engajamento e satisfação no trabalho: Uma rede psicológica no contexto da educação militar	Pires et al.,	2021	Scielo
Niveles de estrés en militares en servicio pasivo de la asociación de militares en servicio pasivo de las FF. AA. “Veteranos de guerra y anexos” de Santo Domingo de los Tsáchilas, durante el periodo del 2020-2021.	Cedeño et al.	2021	Latindex
Fatiga física y mental y su relación en la autoeficacia académica en estudiantes en formación militar del Ecuador	Cando y Moreta	2022	Latindex
Prevalencia de depresión en soldados regulares de un batallón de una ciudad colombiana, 2017.	Lopez et al.,	2020	Scielo
Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia.	Mejía et al.,	2023	Latindex

García et al., (2020) en el contexto pandémico señala que las situaciones de emergencias y desastres tienen un impacto más elevado para la salud mental que para la salud física. Por ello, la psicología militar debía aportar algunas de sus capacidades para reducir el impacto de la emergencia en la salud mental de una parte de la población y cuyos principios deben ser aplicados en la formación de cadetes para el abordaje de situaciones de estrés que lleven a cuadros de ansiedad y depresión. En este sentido Pires et al., (2021) señalan que la evidencia indica que la adaptabilidad y el compromiso con la carrera son características que mejoran el afrontamiento de los desafíos

inherentes a la carrera militar, por lo que la satisfacción laboral aparece como una variable que interactúa con ambas porque mejora el mantenimiento del desempeño.

La edad es uno de los factores que está relacionada al estrés, encontrando de acuerdo a Cedeño et al., (2021) que se puede percibir que en la población mayor de 60 años de edad un resalte del 48% se encuentra en la zona 2 que representa un nivel bajo de estrés, mientras que los sujetos menores a 60 años de edad sobresale en la zona 3 denominando un nivel normal de estrés, con un 54% de la población, es decir, de manera general no se percibe un estrés en gran medida, sin embargo, se debe tener presente que en un menor porcentaje existen militares que necesitan de un profesional de la salud mental, para poder continuar en su vida laboral en especial en aquellos militares en formación.

Cando y Moreta (2022) que las presiones psicológicas, se evidencian en altos de niveles de fatiga física, mental y psíquica lo que se demuestra que la falta de energía, cansancio físico, discomfort físico, falta de motivación, somnolencia e irritabilidad son factores que influyen en la etapa de formación del personal militar, afectando negativamente su desempeño.

López et al., (2020) prevalencia de depresión en soldados regulares de un batallón de una ciudad colombiana, 2017.) al estudiar, destacan que la prevalencia de depresión fue del 8,8%; las prevalencias de los dominios fueron: 11,7% para la autoestima negativa, 24,6% para la ideación suicida, 56,8% para pobre imagen social, 26,3% para afecto negativo, 23,4% para desesperanza y 19,3% para evitación, por lo que es necesario refinar los procedimientos de tamizaje en salud mental en el proceso de selección de los jóvenes soldados, para que sean desacuartelados aquellos aspirantes propensos a la depresión, en ese mismo orden de ideas según Mejía et al., (2023) han reportado el insomnio se asocia tener ansiedad en niveles moderados o mayores o incluso a tenerlos en niveles graves en especial en los cadetes tengan más edad.

Una vez los identificados los principales trastornos de conducta que afectan el equilibrio emocional de cadetes adscritos a unidades militares los próximos 6 artículos abordan las opciones de abordaje psicológico de situaciones del estrés en cadetes adscritos a unidades militares (tabla 2).

**Tabla 2.** Opciones de abordaje psicológico de situaciones del estrés en cadetes adscritos a unidades militares

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Base de dato</b>
Características de afrontamiento del estrés en cadetes de policía de ciudad Juárez generación 2022.	Echeverria	2023	Latindex
Beneficios de la intervención ante el Trastorno de Estrés Postraumático en soldados. Una revisión sistemática. Revista	Soriano	2023	Scielo
Trastorno de estrés postraumático en una cohorte de militares con trauma de guerra.	Bastidas et al.,	2021	Scielo
Estresse e garantia do direito à saúde de policiais militares: uma revisão sistemática.	Alves et al.,	2021	Scielo
Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona Yraem del ejército peruano	Huanay et al.,	2022	Latindex
Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar del Instituto Geográfico Nacional del Perú	Rojas et al.	2022	Latindex

Echeverria (2023) señalan que los dos principales tipos de afrontamiento al estrés fueron los relacionados con la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva, y en última instancia se encontró el rubro de expresión emocional abierta, destacando que el procesamiento de estrés también se puede desarrollar con base en la resiliencia, la habilidad de adaptación de cada individuo y la persistencia.

Soriano (2023) señala que el estrés puede ser causado por eventos traumáticos que afectan negativamente la salud física y psicológica del soldado. En consecuencia, es relevante intervenir mediante programas para reducir el estrés postraumático finalmente, se resalta la importancia que posee la intervención emocional, la resiliencia y el apoyo, tanto familiar como social, para paliar los efectos del mismo, sobre todo si considera lo señalado por Bastidas et al., (2021) de que existe una mayor frecuencia del trastorno de estrés postraumático en sujetos expuestos a eventos

traumáticos en sujetos de corta edad y los bajos niveles educativos que podrían ser factores asociados a la aparición del trastorno.

Otros factores generadores de estrés y que debe ser abordados de acuerdo con Alves et al., (2021) son la interacción interpersonal basada en características de hostilidad, problemas con la jerarquía, alta demanda laboral y sesgo de género fueron identificados como generadores de estrés, dado que los efectivos presentaron estrés con síntomas psicológicos y síntomas físicos al ser sometidos a estas agresiones, por lo que se deben desarrollar acciones para promover la salud y prevenir trastornos mentales y evitar las condiciones de trabajo que generan estrés.

Huanay et al., (2022) destaca que la resiliencia es clave para el afrontamiento del estrés en jóvenes cadetes por lo que estudio la asociación entre la resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés, considerando lo señalado por Rojas et al., (2022) en relación a las exigencias cuantitativas del trabajo militar, como la carga de trabajo experimentada y la presión del tiempo, están fuerte y consistentemente relacionadas con el burnout, en particular con la dimensión de agotamiento y las exigencias cualitativas del trabajo, relacionadas a las presiones psicológicas señaladas previamente. Una vez los identificados las principales opciones para el tratamiento del estrés de cadetes adscritos a unidades militares los próximos 6 artículos abordan las opciones de abordaje psicológico de situaciones de ansiedad en cadetes adscritos a unidades militares (tabla 3).

**Tabla 3.** Opciones de abordaje psicológico de trastorno de ansiedad en cadetes adscritos a unidades militares

Titulo	Autores	Año	Base de dato
Estilos de personalidad y sintomatología ansiosa en jóvenes que realizan el servicio militar en Chorrillos y Ríma	Espinosa y Romero	2023	Scielo
Comportamiento obsesivo compulsivo y su relación con la ansiedad en el personal militar.	Bomilla y Zumbana	2022	Scielo
Motivation, anxiety, and self-efficacy in learning aviation English: a study of Indonesian aviation cadets.	Rochmawati et al.,	2023	Scopus

Research on mental states of anxiety of first-year cadets of the university of life safety	Popovych et al.,	2020	Scopus
Potentially psychologically traumatic event exposure histories of new Royal Canadian Mounted Police cadets.	Andrews et al.,	2023	Scopus
Mental health and social support among Royal Canadian Mounted Police cadets	Nisbet et al.,	2023	Scopus

Espinoza y Romero (2023) señalan que el conformismo se relaciona con un estado de ansiedad, ya que se requiere de personas disciplinadas y respetuosas de la autoridad para la fácil adherencia a la vida castrense. Además, la sensación, sistematización y expectativas del servicio militar se asocian, ya que estos estilos cognitivos les permite mostrar un alto grado de compromiso y buena disponibilidad para realizar su servicio, permitiendo que puedan participar de actividades de entrenamiento con agrado, disminuyendo los niveles de ansiedad, desafortunadamente según Bonilla y Zumbana (2022) en relación a la frecuencia de la ansiedad sobresalen los niveles altos en más de la mitad de la población de este estudio se evidencia la presencia de sintomatología ansiosa que puede ser debido a las situaciones estresantes en las que se encuentran inmersos, esto constituye un signo de alarma a considerar en el área psicológica

Rochmawati et al., (2023) señalan que la ansiedad de los cadetes aumenta con los exámenes, que es uno los factores más influyentes en la determinación del rendimiento de aprendizaje de los cadetes, por lo que Popovych et al., (2020) destacan que la administración de una institución de educación superior debe comprender los parámetros de contenido psicológico del estado mental de ansiedad de los cadetes de primer año y operacionalizar el proceso de su adaptación, afortunadamente de acuerdo a Andrews et al., (2023) los cadetes pueden ser extraordinariamente resilientes, teniendo en cuenta que pocos dieron positivo en las pruebas de detección de trastornos mentales, a pesar de informar frecuencias más altas.

Adicionalmente Nisbet et al., (2023) destacan que el apoyo social parece ofrecer un elemento protector contra los trastornos relacionados con la ansiedad entre los cadetes participantes. La reducción de los niveles percibidos de apoyo social puede ser una función del servicio y se deben considerar los factores que contribuyen a la disminución de los niveles percibidos de apoyo social, especialmente considerando el origen social de los cadetes.

Una vez los identificados las principales opciones para el tratamiento de la ansiedad de cadetes adscritos a unidades militares los próximos 6 artículos abordan las opciones de abordaje psicológico de situaciones de la depresión en cadetes adscritos a unidades militares (tabla 4).

**Tabla 4.** Opciones de abordaje psicológico de la depresión en cadetes adscritos a unidades militares

Titulo	Autores	Año	Base de dato
Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education.	Khraban,	2022	Scopus
Daily survey participation and positive changes in mental health symptom scores among Royal Canadian Mounted Police Cadets	Shilds et al.,	2023	Scopus
Spiritual Fitness, Spiritual Readiness, and Depressive Symptoms in Reserve Officers' Training Corps Cadets	Wilson et al.	2024	Scopus
Stress Resistance Features of Cadets under the Influence of Combat Stress.	Fitkalo y Arden	2024	Scopus
Assessment of mental health and psychosocial factors in French merchant officer cadets	Lucas et al.,	2023	Scopus
Depressive disorders in cadets of military universities in connection with the events of the past and academic performance in exams	Dundukov, y Kolchugin	2020	Scopus

Khraban, (2022) considera que dado que categoría de alto riesgo la constituyen los cadetes que ingresan a las instituciones militares, debido que la decisión de estudiar en alguna institución militar la toman sus padres en contra de su voluntad y los cadetes que se incorporan al ejército bajo la presión de las circunstancias de la vida, con falta de autonomía personal y la incapacidad de controlar independientemente la propia vida pueden dar lugar a trastornos de salud mental, como lo indican los estados emocionales de cansancio, desánimo, melancolía y desesperanza de los

cadetes, que llevan a cuadros de depresión. La afirmación expresada anteriormente es ratificada por Shilds et al., (2023) quienes encontraron una correlación inversa entre el número de encuestas diarias completadas y las puntuaciones de los síntomas de trastornos de salud mental indicó que la participación en el monitoreo diario de la salud mental.

De acuerdo a Wilson et al., (2024) para afrontar los cuadros depresivos descritos anteriormente la formación espiritual es una estrategia clave, dado, que los adeptos con mayor formación espiritual tenían una preparación y aptitud espiritual moderada a media, con puntuaciones típicas de síntomas depresivos, demostrando que el bienestar existencial estaba significativamente correlacionado con los síntomas depresivos.

Por su parte Fitkalo y Arden (2024) la disminución del impacto del estrés está asociado a el nivel de motivación, el cual se puede mejorar mediante actividades deportivas, culturales y recreativas que mejoren la mismas, por lo que Lucas et al., (2023) destacan que es necesario además un programa de prevención para reducir el nivel de exigencia laboral y aumentar la libertad de decisión y el apoyo social parece relevante para los trastornos de salud mental, sobre todo considerando la vulnerabilidad del entorno social de procedencia de los cadetes, más si se considera que de acuerdo a Dundukov, y Kolchugin (2020) la depresión está significativamente asociada con dificultades financieras, encontrando además una relación inversa significativa entre la depresión y las calificaciones de los exámenes.

## **Discusión**

Los hallazgos muestran que las enfermedades mentales más frecuente en cadetes son la ansiedad y la depresión producto del estrés al que son sometido los efectivos militares ( Farahani & Shahali,2020) siendo una de las consecuencias de la depresión y la ansiedad es la desmotivación que con lleva a una conducta agresiva, depresiva y producen deserción, y hasta muerte por suicidio, por ello, deben ser abordadas principalmente, para evitar que se acentúen los problemas y se generen actitudes de conductas inadecuadas, bizarras y disruptivas.

Las afecciones psiquiátricas no pueden ser abordada farmacológicamente por los roles de alto riesgo de los cadetes ( Dos Santos et al., 2022); por lo que se den buscar alternativas espirituales musicales, recreativas y deportivas que favorezcan la motivación (Okhrimenko et al., 2023), las cuales usadas han sido exitosa debido a la gran residencia que muestran los cadetes para adaptarse

a ambientes altamente exigente lo que se refleja en un mejor desempeño, tanto en el aspecto académico como militar reduciendo así las condiciones de estrés.

Las causas de la prevalencia del estrés, ansiedad y la depresión están relacionadas a la edad de los cadetes que son jóvenes en formación militar y de hogares con problemas psicosociales y factores de riesgo.

La salud mental en los cadetes es importante de considerar, dado que los estados de ánimo de los cadetes es un aspecto crucial de su salud mental, bienestar y calidad de vida (Salovey et al., 2020).

Las emociones positivas y negativas pueden influir significativamente en su estado de ánimo, afectando su capacidad para disfrutar de la vida y manejar las situaciones cotidianas, siendo los cambios biológicos, psicológicos y sociales asociados con la edad avanzada pueden influir en el estado de ánimo de los cadetes, en ese mismo orden de ideas, ( De Lira et al., 2021), afirman que las mismas pueden influir significativamente en su estado de ánimo, afectando su capacidad para manejar las situaciones cotidianas, muchas de las cuales son estresantes y que pueden influir de manera negativa en su desempeño asociado factores biológicos, psicológicos y sociales asociados con la edad, estrés y presión social propios de la carrera militar.

En este último caso las relaciones sociales y el apoyo social son factores determinantes en el estado de ánimo de los cadetes, dado que las personas que mantienen relaciones sociales positivas y reciben apoyo emocional y práctico de familiares y amigos tienden a tener un mejor estado de ánimo y por lo tanto un mejor desempeño ( Wang y Lau, 2024), por el contrario, el aislamiento social y la soledad pueden aumentar el riesgo de depresión y ansiedad, condición que se da con frecuencia en el ámbito militar por lo que se requiere un abordaje terapéutico de los problemas mentales de manera integral considerando lo psicológico y social.

## **Conclusiones**

Existen diversos factores que generan y promueven las enfermedades mentales como es en periodo académico de tercer nivel en modalidad internado basado en la formación militar, llamados estresores, entre ellos la carga excesiva de tareas, ritmo acelerado de trabajo y exceso o falta de control en la tarea, que aumentan la prevalencia de estrés ansiedad y depresión en los cadetes, no obstante, existen opciones tempranas de programas de intervención psicológica para reducir el estrés en cadetes y con ello la prevalencia de situaciones de estrés y ansiedad, la cual puede ser complementada con actividades deportivas, de ocio y socioculturales.

Las afecciones mentales deben ser atendidas oportunamente para evitar su efecto sobre el desempeño de los seres y la aparición de conductas indeseable de comportamiento agresivo con sus compañeros y deserción, hasta situaciones más preocupantes como las adicciones y hasta conductas de riesgos que pueden comprometer la salud de los jóvenes cadetes, incluso en situaciones de cuadro graves de ansiedad y episodios depresivos se pueden observar casos de ideación e intentos suicidas, como consecuencia de las mismas.

Para lograr el equilibrio emocional de cadetes se deben implementar estrategias psicológicas para el tratamiento del estrés ansiedad y depresión entre las cuales se pueden citar reestructuración cognitiva, fortalecimiento de conexiones sociales, prácticas de mindfulness, ejercicio regular, actividades lúdicas, las cuales tienen como objetivo reducir las situaciones que genere estrés y evitar que se agraven los cuadros de afectación de salud mental, evitando que ase llegue a alteraciones de la conducta que afecten el rendimiento de los cadetes y obliguen a abordaje farmacológicos y no terapéuticos.

El éxito de las estrategias psicológica para el abordaje del estrés, ansiedad y depresión se basan en el tratamiento oportuno de los mismos, así como la capacidad de resiliencia de los cadetes, lo cual facilita la posibilidad de que los mismos se adapten a situaciones angustiosas a las que están expuestos durante su formación militar, sin embargo, este es un factor intrínseco, que además es condicionado por otros factores sociales, culturales y económicos que pueden influir negativamente sobre su estado mental y en este caso de deben intervenir con actividades para prevenir la aparición de sintomatología y signos de importancia clínica, por lo que se recomienda desarrollar programas de intervención psicológica integrales como las antes mencionadas, para la atención de los cadetes de manera efectiva para evitar que la situaciones y ambientes de estrés a la cual son sometidos durante su formación desencadenen en problemas y alteraciones que afecten la salud mental, el comportamiento y el desempeño académico, deportivo y su futuro profesional de los jóvenes cadetes.

## Referencias

- Aldaz, V. E. S., Albán, P. D. C. L., Almache, J. P. P., Ortiz, L. F. A., & Figueroa, W. A. L. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-15.
- Alves, W. M., de Medeiros Alves, V., dos Santos, P. S., Santos, W. D. S. L., Santos, E. L., Lobo, E. V. M., & de Magalhães, A. P. N. (2021). Estresse e garantia do direito à saúde de policiais militares: uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 10(13), e592101321597-e592101321597.
- Andrews, K. L., Jamshidi, L., Nisbet, J., Brunet, A., Afifi, T. O., Asmundson, G. J., ... & Nicholas Carleton, R. (2023). Potentially psychologically traumatic event exposure histories of new Royal Canadian Mounted Police cadets. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 68(9), 663-681.
- Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loo Rivadeneira, M. R. E. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 18-30.
- Bastidas-Goyes, A., Tuta-Quintero, E., Hincapié-Díaz, G., Rueda-Rodríguez, A., Piotrostanalsky, A., & Contreras-Candelo, S. (2021). Trastorno de estrés postraumático en una cohorte de militares con trauma de guerra. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4).
- Bonilla, K. G. C., & Zumbana, L. C. E. (2022). Comportamiento obsesivo compulsivo y su relación con la ansiedad en el personal militar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1732-1751.
- Cando-Aldás, L., & Moreta-Herrera, R. (2022). Fatiga física y mental y su relación en la autoeficacia académica en estudiantes en formación militar del Ecuador. *Revista de Educación*, (25.1), 541-556.
- Cedeño-Cedeño, H., & Ordóñez-Tixe, L. (2021). Niveles de estrés en militares en servicio pasivo de la asociación de militares en servicio pasivo de las FF. AA. "Veteranos de guerra y anexos" de Santo Domingo de los Tsáchilas, durante el periodo del 2020-2021. *Revista*

- Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273., 4(7), 61-73.
- De Lira, C. A. B., Morais, N. S., Menezes, V. A., Andrade, M. S., Vancini, R. L., Braz, A. G., & Malysz, T. (2021). Identifying mood disorders and health-related quality of life of individuals submitted to mandatory military service. *Acta Neuropsychiatrica*, 33(1), 9-14.
- Dos Santos, D. M., de Góes, M. A. S., & Marquez, C. O. (2022). O uso excessivo de antidepressivos e ansiolíticos entre adolescentes e jovens. *Research, Society and Development*, 11(13), e185111335261-e185111335261.
- Dundukov, N. S., & Kolchugin, M. V. (2020). Depressive disorders in cadets of military universities in connection with the events of the past and academic performance in exams. *Молодежный инновационный вестник*, 9(2S), 182-183.
- Echeverría, V. B. (2023). Características de afrontamiento del estrés en cadetes de policía de ciudad Juárez generación 2022. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(1).
- Espinoza, L. Y. M., & Romero, M. J. G. (2023). Estilos de personalidad y sintomatología ansiosa en jóvenes que realizan el servicio militar en Chorrillos y Rímac. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 7(1), 1-9.
- Farahani, A. A., & Shahali, H. (2020). Determine the medical causes and diseases which led to early and permanent medical disqualification of military cadets. *Romanian Journal of*, 123(3), 208.
- Fitkalo, S., & Arden, J. (2024). Stress Resistance Features of Cadets under the Influence of Combat Stress. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 73(1).
- García-Real, J. M., García-Silgo, M., Conejo-García, M. T., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, J., ... & Ruíz-Espinosa, J. I. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. *Sanidad Militar*, 76(2), 118-125.
- Guerrero-Muñoz, D., Salazar, D., Constain, V., Perez, A., Pineda-Cañar, C. A., & García-Perdomo, H. A. (2020). Association between family functionality and depression: a systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Family Medicine*, 42(2), 172.
- Horenstein, A., & Heimberg, R. G. (2020). Anxiety disorders and healthcare utilization: A systematic review. *Clinical psychology review*, 81, 101894.

- Huanay, M. M., Urdánegui, Z. D. A., Bernardillo, J. C. A., & Montes, L. C. (2022). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona vram del ejército peruano. *Llimpi*, 2(1), 08-16.
- Jain, A., Hassard, J., Leka, S., Di Tecco, C., & Iavicoli, S. (2021). The role of occupational health services in psychosocial risk management and the promotion of mental health and well-being at work. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3632.
- Khraban, T. (2022). Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University*, 52(3), 146-155.
- Leiva-Peña, V., Rubí-González, P., & Vicente-Parada, B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45.
- Li, K., Ren, X., Ren, L., Tan, X., Zhao, M., Liu, C., ... & Dai, Q. (2023). The Ripple Effect: Unveiling the Bidirectional Relationship Between Negative Life Events and Depressive Symptoms in Medical Cadets. *Psychology Research and Behavior Management*, 3399-3412.
- Lin, C. W., Chang, L. C., Ma, T., Oh, H., French, B., Puralewski, R., ... & Sibille, E. (2021). Older molecular brain age in severe mental illness. *Molecular psychiatry*, 26(7), 3646-3656.
- López, S. M. A., Bedoya Mejía, S., Henao Valencia, M. C., Velasquez Correa, J. C., & Grisales Romero, H. (2020). Prevalencia de depresión en soldados regulares de un batallón de una ciudad colombiana, 2017. *Revista Médica de Risaralda*, 26(1), 7-16.
- Lucas, D., Coadic, N., & Jégaden, D. (2023). Assessment of mental health and psychosocial factors in French merchant officer cadets. *International maritime health*, 74(1), 62-69.
- Mejia, C. R., Farfan-Zapata, O., Casimiro-Porras, M., Mendoza-Cairampoma, D. E., Armada, J., Gallardo-Zarate, G., & Chacon, J. I. (2023). Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), 02303125.
- Moradi, Y., Dowran, B., & Sepandi, M. (2021). The global prevalence of depression, suicide ideation, and attempts in the military forces: a systematic review and Meta-analysis of cross sectional studies. *BMC psychiatry*, 21, 1-31.

- Nisbet, J., Jamshidi, L., Andrews, K. L., Stewart, S. H., Shields, R. E., Teckchandani, T. A., ... & Carleton, R. N. (2023). Mental health and social support among Royal Canadian Mounted Police cadets. *Frontiers in Psychology*, 14, 1092334.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual review of psychology*, 72(1), 663-688.
- Okhrimenko, I. M., Tomenko, O. A., Leonenko, A. V., Cherednichenko, S. V., Krasilov, A. D., Liakhova, N., & Baldetskiy, A. A. (2023). Cadets' motivation for motor activity as an important factor in improving their health. *Polski Merkuriusz Lekarski: Organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 51(3), 260-267.
- Olivas, O. L. L. (2023). Salud mental y estrés laboral en un grupo de policías municipales. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 13(25), 32-46.
- Ortega, E. J. C., & Parada, B. V. (2021). Epidemiología de la morbilidad psiquiátrica en el Ecuador. *Gaceta Médica Espirituana*, 23(2), 53-65.
- Pires, P. P., Pinto, G. H., Souza, M. A., Macambira, M. O., & Figueira, G. L. (2021). Adaptabilidade de carreira, engajamento e satisfação no trabalho: Uma rede psicológica no contexto da educação militar. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 22, eRAMG210114.
- Popovych, I., Tkach, T., Sirko, R., Rudenko, L., Sokolova, H., Slobodanyk, V., & Blynova, O. (2020). Research on mental states of anxiety of first-year cadets of the university of life safety. *Revista Inclusiones*, 264-278.
- Rochmawati, L., Fatmawati, & Sukma, M. M. (2023). Motivation, anxiety, and self-efficacy in learning aviation English: a study of Indonesian aviation cadets. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1), 40.
- Rojas, M. C. C., Maggia, J. A. U., & Loayza, E. I. L. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar del Instituto Geográfico Nacional del Perú. *Enfermería global*, 21(2), 424-446.
- Rozañov, V. (2020). Mental health problems and suicide in the younger generation—implications for prevention in the Navy and merchant fleet. *International maritime health*, 71(1), 34-41.

- Salovey, P., O’Leary, A., Stretton, M. S., Fishkin, S. A., & Drake, C. A. (2020). Influence of mood on judgments about health and illness. In *Emotion and social judgements* (pp. 241-262). Garland Science.
- Shields, R. E., Teckchandani, T. A., Asmundson, G. J., Nisbet, J., Krakauer, R. L., Andrews, K. L., ... & Carleton, R. N. (2023). Daily survey participation and positive changes in mental health symptom scores among Royal Canadian Mounted Police Cadets. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145194.
- Soriano-Sánchez, J. G. (2023). Beneficios de la intervención ante el Trastorno de Estrés Postraumático en soldados. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(1), 34-48.
- Wang, Q., & Lau, R. Y. K. (2024). Social mood and M&A performance: An empirical investigation enhanced by multimodal analytics. *Journal of Business Research*, 176, 114614.
- Whitney, S., Luther, A. W., & Ferro, M. A. (2022). Psychometric properties of the perceived stress scale in youth with mental illness. *Journal of Child and Family Studies*, 31(10), 2801-2812.
- Willison, M. L., Fraley, A. L., Oglesby, L. W., Wright, C. J., & Winkelmann, Z. K. (2024). Spiritual Fitness, Spiritual Readiness, and Depressive Symptoms in Reserve Officers’ Training Corps Cadets. *Journal of Athletic Training*, 59(4), 419-427.
- Witkin, J. M., & Barrett, J. E. (2024). ANXIOLYTICS: Origins, drug discovery, and mechanisms. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 173858.
- Xu, J., Liu, N., Polemiti, E., Garcia-Mondragon, L., Tang, J., Liu, X., ... & Schumann, G. (2023). Effects of urban living environments on mental health in adults. *Nature medicine*, 29(6), 1456-1467.
- Yatmanov, A. N., Martirosyan, A. M., Arustamyan, M. A., & Fedorov, E. V. (2024). Vallues-based attitudes of maladjusted cadets: retrospective study. *Marine Medicine*, 10(2), 117-124.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).