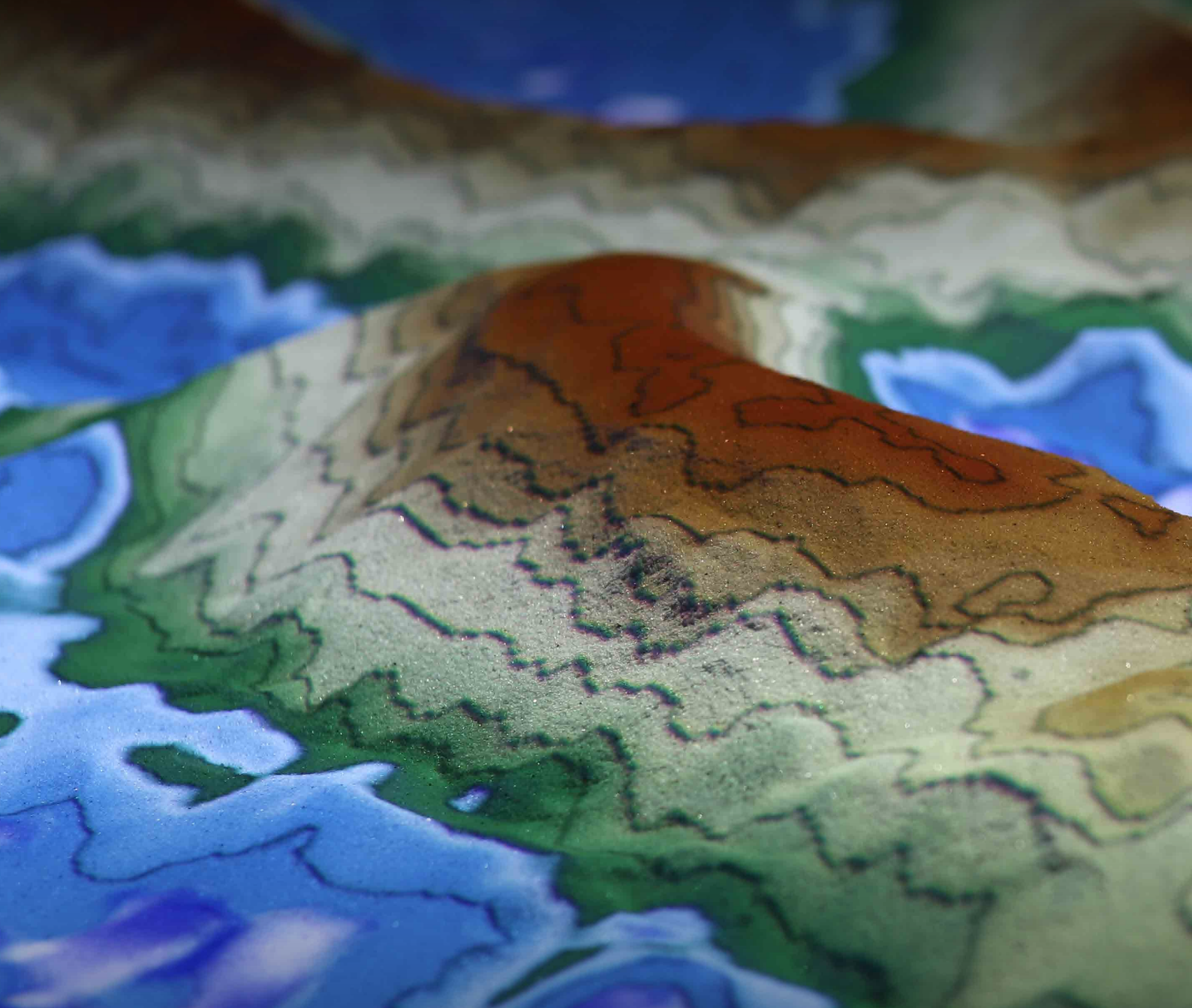


FORMANDO CABRALES

EDUCANDO SOLDADOS PARA EL FUTURO

RDU ESEC - NRO 02 - AGOSTO/23



Con la llegada de las nuevas tecnologías, el instituto incorporó en su centro de simulación una mesa de arena digital. La misma es utilizada para planificar y representar estrategias en un entorno tridimensional, brindando modelos geográficos específicos del terreno.

ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO "SARGENTO CABRAL"

Es el único instituto que forma a los futuros suboficiales del Ejército Argentino, amparados en una férrea educación en valores, siendo reconocida por su excelencia académica superior y compromiso con la formación integral de las personas.

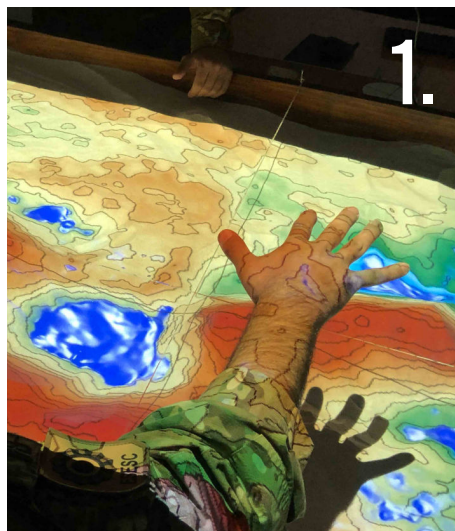
1. Simulador de cartografía

Con la llegada de las nuevas tecnologías, el instituto incorporó en su centro de simulación una mesa de arena digital. La misma es utilizada para planificar y representar estrategias en un entorno tridimensional, brindando modelos geográficos específicos del terreno.

El uso de esta herramienta permite la proyección del terreno y la posibilidad de planificar múltiples escenarios manipulando la arena en tiempo real y de forma manual, sin pasar por el laborioso proceso de la construcción de maquetas.

Este simulador cuenta con computadoras que tienen acceso a internet, lo que permite al profesor y a los alumnos utilizar la página web del Instituto Geográfico Nacional (IGN), donde podrán descargar cartografía y perfiles de diferentes áreas del país, para así poder recrear en la mesa de arena las alturas y los accidentes geográficos con los que deseen trabajar.

Las características de la mesa de arena digital permiten a los alumnos ejecutar apreciaciones y resoluciones más coherentes, y permite al profesor pasar rápidamente de escenarios, mediante la proyección de una nueva carta topográfica o imagen satelital, sin tener que dedicar tiempo extra para la construcción de una mesa de arena clásica.



2. Dispositivo auxiliar de imágenes y videos

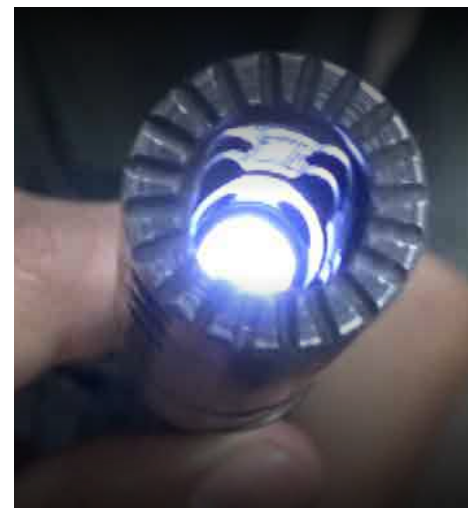
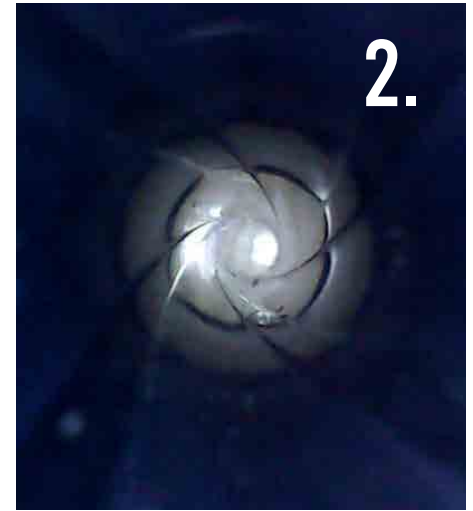
Como parte de la Tecnicatura Universitaria Militar en Armamento con orientación en Armamento Liviano, los aspirantes Mecánicos Armeros, realizan el mantenimiento de los cañones de armas portátiles, implementando el uso de dispositivos auxiliares de imagen y videos.

Este dispositivo es una cámara endoscópica, que tiene como función obtener una buena visualización interna del cañón para conocer su estado, seguir el desgaste de los campos, macizos y el rayado del mismo. Además, cuenta con la opción de capturar imágenes y grabar videos.

La misma es de 5,5mm de diámetro, es ligera y cuenta con varios accesorios para su empleo, como acoples USB para distintas entradas de teléfonos celulares y computadoras. También, cuenta con una función de graduación de iluminación de varios leds para lograr así una imagen más nítida o clara del ánima del cañón.

El empleo de este nuevo sistema surge para aprovechar el avance tecnológico de hoy en día y para que todo Mecánico Armero, independiente de su destino, esté capacitado para utilizar estos elementos auxiliares, que mejoran la productividad al momento de detectar anomalías dentro del cañón y gracias a ello dar un resumen más detallado en su Informe Técnico y/o en un acta por Pérdida o Inutilización, según sea el caso.

*Sargento Ayudante Mecánico Armero Agustín Stoppa
Sección Armamento - ESESC*



Cámara endoscópica



TECNICATURA UNIVERSITARIA MILITAR EN AERONAVES

Tramos de formación

El Ejército Argentino es una de las Fuerzas Armadas capaz de desplegarse en cualquier lugar del espacio terrestre, lejos de cualquier instalación urbana y operar en todo clima y terreno, con todos sus sistemas, por períodos prolongados, para cumplir las misiones asignadas. Para ello requiere de especialistas en todos los campos de la técnica, de forma que puedan instalar, mantener y reparar, todo aquello que le permita actuar en esas circunstancias.

La combinación del conocimiento técnico y la capacidad militar es la particular formación que se les brinda a los que se forman en la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral", incorporándolos en organizaciones complejas, donde se combinan las diferentes armas, especialidades y servicios, en un todo integrado y articulado.

El empleo del conocimiento que se brinda requiere de una gran capacidad de adaptación, trabajo en equipo, espíritu de servicio y sentido del deber, valores que permiten cumplir las misiones asignadas en situaciones críticas, con eficiencia técnica y solvencia profesional. Para ello, la carrera se ha diseñado priorizando las prácticas, tanto en gabinete como en campaña, participando en organizaciones mayores que permiten comprender el sistema del Ejército en su conjunto.

Además, deben estar en condiciones de interactuar, técnicamente, con pares de otros organismos del estado, de organizaciones no estatales y otras, en el marco internacional.



En un mundo que avanza rápidamente y en el cual las funciones militares y técnicas requieren una actualización permanente, la formación inicial brinda herramientas que permiten sentar las bases de la iniciativa y el interés por la formación y el desarrollo personal.

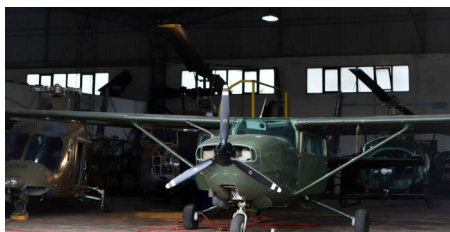
La Tecnicatura Universitaria Militar en Aeronaves es una carrera de pregrado donde se forman suboficiales del Ejército para brindar apoyo técnico y de mantenimiento de aeronaves, y de conducir las menores organizaciones de su especialidad, cumpliendo las funciones militares que por su jerarquía les corresponde, a fin de poder emplearlos tanto en guarnición como en campaña, en misiones en el exterior u otras asignadas al Ejército.



La Tecnicatura Universitaria Militar en Aeronaves, sustentada en el cumplimiento de los principios que conforman el Estatuto de la Universidad de la Defensa Nacional, cuyo objetivo fundamental es desarrollar una formación militar en consonancia con los objetivos que la sociedad en su conjunto requiere para la Defensa Nacional, constituye una opción educativa para los suboficiales de las especialidades novedosa y con contenidos actualizados pensados específicamente para la misión que éstos deben cumplir dentro de la Fuerza.

Objetivos de la carrera

Formar Técnicos Universitarios Militares en Aeronaves con competencia para brindar servicios de apoyo técnico y mantenimiento en aeronaves, asegurando una visión integral aplicada a organizaciones del ámbito de la Defensa Nacional.



Perfil profesional

El Técnico Universitario Militar en Aeronaves estará capacitado para apoyar técnicamente y mantener en condiciones el correcto funcionamiento de aeronaves de uso en el Ejército Argentino. Asimismo, su formación integral le permitirá participar en equipos de trabajo, para satisfacer demandas internas emergentes durante el desarrollo de sus actividades profesionales.

Estará en condiciones de conducir la fracción de su especialidad en las tareas específicas y cumplir las funciones que corresponden a su nivel.

Respecto de las competencias específicas, el Técnico Universitario Militar en Aeronaves integra conocimientos, valores y aptitudes personales, que se ponen de manifiesto en el desarrollo del campo profesional, en su responsabilidad y compromiso como militar argentino.

Alcances del Título y Competencias Profesionales

La Tecnicatura Universitaria Militar en Aeronaves habilita al profesional para:

- Garantizar el funcionamiento de los componentes que están instalados en una aeronave, de acuerdo a sus habilitaciones aeronáuticas y alcances del taller.
- Instalar componentes y brindar apoyo como tripulante o mecánico en las aeronaves.
- Manipular e interpretar documentación referente a aviación.
- Proveer apoyo técnico al usuario en lo referido al funcionamiento de equipos y aeronaves.
- Participar en la instalación de estructuras tendientes a proteger los "equipos y accesorios".
- Colaborar en la ejecución de tareas de mantenimiento de aeronaves según prescripciones del fabricante y/o documentación aprobada por Autoridad de Aeronavegabilidad Militar.
- Asistir al personal de otras especialidades en las acciones preventivas de mantenimiento que corresponden a su área técnica y a su elemento de Mantenimiento de Aeronaves en las tareas que le son propias.
- Conducir el elemento de Mantenimiento de Aeronaves en guarnición y en el terreno.

Te puede interesar: [Oferta académica](#)





3. La importancia del idioma

El inglés se convirtió en el idioma universal y el más hablado en el mundo. Por este motivo, miles de personas deciden estudiarlo como segundo idioma y nutrirse de conocimientos que les abrirá puertas para seguir creciendo. Es el caso de nuestra aspirante de 2do año Anahí Denis de la especialidad Mecánicos de Munición y Explosivos perteneciente a la Tecnicatura Universitaria Militar en Armamento con orientación en Mecánica en Munición y Explosivos.

Denis estudió tres años de inglés en el instituto "Sedes Sapientiae" y actualmente estudia para rendir el nivel seis de inglés en el instituto de "Enseñanza Superior del Ejército". Por tal motivo, nuestra aspirante se encuentra altamente capacitada para la traducción, es por eso que se encuentra traduciendo un manual del nuevo armamento que llegó al instituto siendo fundamental para hacer un excelente uso del mismo y a su vez cuidar la vida de sus camaradas.

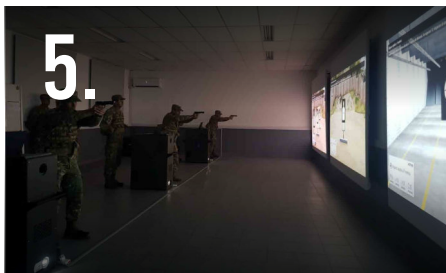
La relevancia de esta lengua, plantea una serie de situaciones con el objetivo de mejorar su educación y fomentar su estudio entre los distintos niveles e integrantes de nuestras Fuerzas Armadas, para cumplir misiones en todo el mundo.

Te puede interesar: [Nuestros líderes - SP Antunez Piris](#)



4. NeoNahuel III

El simulador NeoNahuel III permite a los aspirantes de Caballería el entrenamiento en el uso del Tanque Argentino Mediano (TAM). Permite dotar a los alumnos de mayor experiencia, optimizando la instrucción y educación ya que es una herramienta flexible que complementa el adiestramiento en el terreno. Cada puesto consiste en una cabina con los instrumentos de la torre del tanque TAM para el adiestramiento y evaluación en distintos ejercicios diseñados por los instructores. El simulador recrea situaciones de combate que permiten realizar apreciaciones, mediciones y resolver situaciones ante un enemigo virtual en tiempo real al que se le podrá disparar y el mismo podrá responder al fuego.



5. SETVI

El SETVI es un simulador de pistola que permite realizar todas las condiciones de tiro.

Cuenta con dos instancias: una primera instancia de polígono, cerrado y abierto que pone en práctica la visual del alumno y a su vez hay diferentes blancos que pueden ser representados a diferentes distancias.

La segunda instancia es de simulación, en la que se pueden representar situaciones lineales o situaciones que el alumno debe ir resolviendo. En este caso se evalúa más la capacidad de resolución y los conocimientos de la normativa.



6. Camión Oshkosh

En relación a la Tecnicatura Universitaria Militar en Tecnología Mecánica con Orientación en Operación de Vehículos Militares a Rueda, Blindados y Máquinas Viales, el instituto cuenta con nuevas actualizaciones y hoy te contamos sobre el camión Oshkosh, utilizado por los conductores motoristas. Tiene una finalidad de empleo logístico que permite el rápido despliegue de instalaciones de apoyo y sanitarias.

Son camiones para transporte de carga pesada que a su vez poseen tracción para terrenos de difícil acceso, es una opción muy adecuada para establecer y mantener infraestructuras logísticas que respalden a las tropas durante sus operaciones.

7. La inteligencia artificial y el chatGPT

El uso de la IA y el chatGPT en la educación militar plantea desafíos éticos en la toma de decisiones.

Es necesario adaptar estas tecnologías a las necesidades militares y garantizar la precisión de la información proporcionada. Además, es fundamental integrar el aprendizaje teórico con la formación práctica para desarrollar habilidades y destrezas en situaciones reales.

Se debe capacitar a los estudiantes en la interpretación crítica de la información generada por el chatGPT y fomentar la toma de decisiones éticas en el ámbito militar. [Ver más](#)



Teniente Primero Ingeniero Diego Schap
División Evaluación Insitucional - ESESC



SARGENTO JUAN BAUTISTA CABRAL

24 de junio día del natalicio del sargento Juan Bautista Cabral



Amaba a su Patria y a la libertad, fue un patriota en cuerpo y alma, héroe de nuestra Patria. Muchos conocen su nombre, pero pocos la totalidad de su historia. Es por eso que hoy, desde el instituto que lleva su nombre y forma a los futuros suboficiales del Ejército Argentino, te la contaremos.

Juan Bautista Cabral nació el 24 de junio de 1789 en Saladas, Corrientes, Argentina. Hijo de José Jacinto y de Carmen Robledo, ambos de ascendencia africana, quienes estaban en situación de esclavitud, al servicio del estanciero Luis Cabral, quien dió el apellido para que Juan Bautista Robledo pudiera enrolarse en el ejército.

A fines de 1812, Juan Bautista Cabral se incorporó al ejército en un contingente reclutado por el gobernador de Corrientes, Toribio de Luzuriaga. Por su capacidad de montar, en el año 1813 fue enviado al escuadrón del Regimiento de Granaderos a Caballo en Buenos Aires, donde combatiría contra los realistas en el famoso "Combate de San Lorenzo". Implementando una táctica militar de ataque envolvente, San Martín dió inicio al combate.

Una bala hirió al caballo del entonces coronel, cayendo y apretando una de las piernas, dejándolo inmovilizado. Un enemigo se apresuró a atacarlo, y en ese momento apareció el soldado Juan Bautista Baigorria, quien se interpuso y mató al soldado realista. En ese mismo momento, Juan Bautista Cabral corrió a su auxilio para liberar a su jefe del caballo muerto que lo aprisionaba, salvándole la vida. En aquel accionar nuestro granadero correntino recibe dos heridas mortales y en sus últimos suspiros gritó con entereza: ¡Muero contento! Hemos batido al enemigo. Cabral tuvo que ser curado, por lo que fue llevado al convento de San Lorenzo, donde luego de dos horas muere repitiendo las mismas palabras mencionadas en combate.

Luego de la muerte de nuestro granadero, obtuvo el grado de sargento en mérito a su valentía y su importante labor en el cumplimiento de la misión para su Nación. San Martín creó un modesto cenotafio en memoria al sargento Juan Bautista Cabral, en el antiguo campo santo del convento San Carlos. A su regreso a Buenos Aires, mandó a colocar en la parte exterior y sobre la puerta de entrada del cuartel de Granaderos, un tablero oval con la inscripción: "Al soldado Juan Bautista Cabral. Muerto en la acción de San Lorenzo el 3 de febrero de 1813. Sus compañeros le tributan esta memoria".



Es un héroe cargado de valores y de un gran sentir patriótico, lealtad hacia su superior, y abnegación para cuando el clarín de la Patria llamó por sus vidas, estando listo para vencer o morir en el cumplimiento del deber.



Una vez finalizado el combate, y por expresa disposición del general San Martín, todas las tardes al pasarle lista a la tropa del Regimiento de Granaderos a Caballo, se nombraba al sargento Juan Bautista Cabral, donde el sargento más antiguo dando el presente respondía: "Murió en el campo de honor pero vive en nuestros corazones, ¡Viva la Patria granaderos!". Esas palabras se repetían a viva voz por el resto del escuadrón. La recreación de esta ceremonia es una de las más trascendentes e importantes del regimiento ya que nace del bautismo de fuego de nuestro gran héroe. *Hoy esa evocación es recreada en las ceremonias de la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral".*

El sargento Juan Bautista Cabral fue fiel reflejo de los valores sanmartinianos y del código de honor que distingue a todos los granaderos. *El Ejército Argentino le rinde permanente homenaje, y entre ellos se encuentra el instituto que lleva su nombre y que forma profesional y espiritualmente a los suboficiales.* Este patronazgo enorgullece a los aspirantes que transitan sus instalaciones, quienes poseen desde los comienzos de su carrera un ejemplo inspirador de abnegación y de amor al servicio.

Como recita la Marcha de San Lorenzo, Cabral con su arrojo salvó la libertad naciente de medio continente, quien sin San Lorenzo y su heroico accionar no hubiera sido posible hitos como el Cruce de Los Andes, la libertad de Chile y Perú, y por consiguiente finalizar la guerra de la emancipación americana. [Ver más](#)

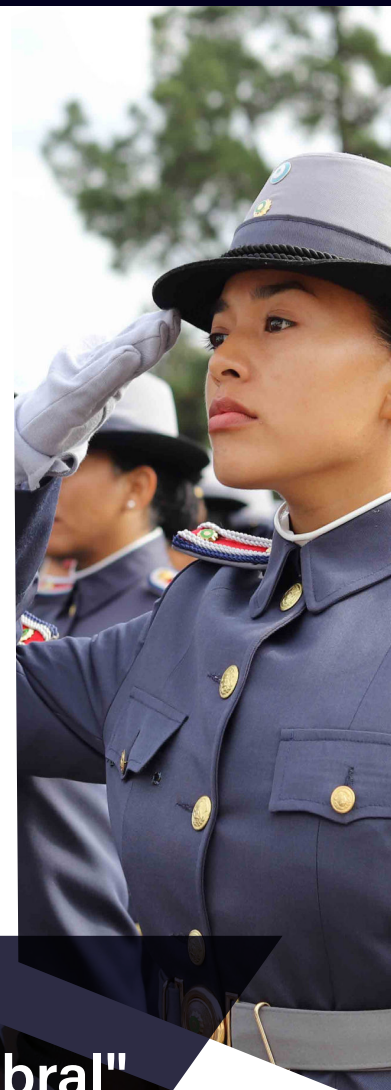




INSCRIPCIONES ABIERTAS

Para el ciclo lectivo 2024

Hasta el
10 OCT



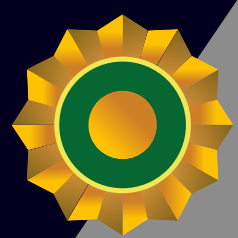
Estudiá y formate en la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral"

Egresarás con el grado de cabo y como técnico superior de las armas, especialidades o servicios del Ejército Argentino.

Conocé la oferta académica [aquí](#)

Duración: cinco (5) semestres (2.5 años)

Para mayor información, hace clic en [Ver más](#)



ABIERTA LA INSCRIPCIÓN ONLINE DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO "SARGENTO CABRAL"

Coraje / Valor / Disciplina

Te invitamos a sumarte al escalafón de suboficiales en el Ejército Argentino, con más de 200 años de historia y una misión inalterable: prepararse para defender a la Patria.

Para ello deberás estudiar, entrenarte fuerte y sentir un profundo respeto por los símbolos patrios y los valores del general San Martín, como también los legados por el sargento Juan Bautista Cabral y el sargento primero Mario Antonio Cisnero.

Vas a capacitarte para cumplir misiones operacionales, conduciendo y liderando las pequeñas organizaciones en diferentes tipos de ambientes geográficos. Desarrollarás actividades tácticas, técnicas y logísticas, así como administrativas y aquellas que sean necesarias para el mantenimiento, funcionamiento cotidiano y cumplimiento de la misión en las diferentes organizaciones del Ejército Argentino, para lo que recibirás la educación e instrucción correspondiente según el arma, especialidad o servicio que elijas.



Exigencias para el ingreso

Exigencias intelectuales online para secundarios con títulos técnicos y para soldados voluntarios:

- Historia
- Geografía

Exigencias intelectuales online para títulos con bachiller:

- Historia
- Matemática
- Geografía
- Lengua

Clickeá aquí para descargar el material de estudio [Ver más](#)

Exámenes presenciales:

- Exigencias médicas
- Exigencias de aptitud física
- Exigencias psicotécnicas

La formación dura 2 años y medio y egresarás con el grado de cabo, con un título de pregrado.

Viví está hermosa experiencia, al servicio de nuestro país, por el lapso de 35 años, logrando tus metas y objetivos personales y sobre todo profesionales.

Una carrera apasionante y próspera, que alimentará tu vocación de servicio, con nuevos desafíos, competencias y aspiraciones. Podrás potenciar y desarrollarte profesionalmente y ser reconocido por tus esfuerzos, cumpliendo misiones en todo el país y en el mundo, adquiriendo nuevas capacitaciones y aptitudes militares.

Quienes ingresen en período de formación, una vez aprobado el examen de admisión al instituto, vivirán de lunes a viernes en el instituto, con francos semanales los fines de semana a partir del viernes hasta el domingo a última hora, cobrando una beca mensual para cubrir sus necesidades básicas, a su vez contarán con obra social, alojamiento, alimentos, vestuarios y equipos, actividades de esparcimiento y de recreación, como también de salidas culturales, compartiendo distintas actividades semanales como las académicas, instrucción militar y preparación física.



Fechas importantes

Abierta la inscripción hasta el **10 de octubre**

Exámenes intelectuales online: **mes de octubre**

Exámenes presenciales:

- En otros centros de preselección del país: **mes de octubre** [Ver más](#)
- Escuela de suboficiales del Ejército "Sargento Cabral": **mes de noviembre**

Incorporación: **mes de febrero**

Día tipo del aspirante

- Diana (Iniciamos las actividades del día)
- Desayuno
- Aula - Tecnicatura Universitaria Militar
- Gimnasia - AFM (Adiestramiento Físico Militar)
- Almuerzo
- Actividad de recreación / descanso
- Aula - Tecnicatura Universitaria Militar
- Cena
- Actividad de recreación / descanso
- Retreta (Descanso / sueño)

Aula - Tecnicatura Universitaria Militar (TUM) de lunes a jueves hasta el mediodía e instrucción militar a partir del jueves al mediodía hasta el viernes hasta la salida de franco.

Se realizan salidas de instrucción al terreno experimentando la vida en campaña, haciendo frente a distintos climas y terrenos, capacitación en el polígono de tiro, simuladores, pistas de combate y aulas especiales, capacitándose en ayuda a la comunidad frente a desastres naturales, con la posibilidad una vez egresado de poder integrar contingentes de Paz de las Naciones Unidas y otras tantas misiones en el mundo.

La Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral", brinda las más modernas técnicas de enseñanza, destacándose en su excelencia académica superior.

Luego de finalizar este periodo de formación, el egresado elige una unidad militar del país, en relación a su mérito de egreso y según vacantes vigentes.



Suboficial Mayor de Infantería Fernando Rodríguez Encargado de la Escuela de Suboficiales del Ejército



Ofertas Educativas

TUM	Arma	Grado
Tecnica-tura Universitaria Militar en Conduc-ción Operacional	Infantería	Cabo de Infantería
	Caballería	Cabo de Caballería
	Artillería	Cabo de Artillería
	Ingenieros	Cabo de Ingenieros
	Comunicaciones	Cabo de Comunicaciones

TUM	Especialidad y Servicio	Grado
Tecnica-tura Universitaria Militar en Tecnología Mecánica	Mecánica General de Vehículos Militares A Rueda	Cabo Mecánico Motorista a Rueda
	Mecánica General de Vehículos Blindados	Cabo Mecánico Motorista a Oruga
	Electricidad y Electrónicas de Vehículos Militares a Rueda, Blindado y Máquinas Viales	Cabo Mecánico Motorista Electricista
	Mecánica y Operación de Máquinas y Equipos de Ingenieros	Cabo Mecánico de Ingenieros
	Operación de Vehículos Militares a Rueda, Blindados y Máquinas Viales	Cabo Conductor Motorista
Tecnica-tura Universitaria Militar en Electrónica	Comunicaciones Guarnicionales	Cabo Mecánico de Equipos Fijos
	Comunicaciones de Campaña	Cabo Mecánico de Equipos de Campaña
	Sistema de Radar	Cabo Mecánico de Radar
Tecnica-tura Universitaria Militar en Armamento	Mecánica en Armamento Liviano	Cabo Mecánico Armero
	Mecánica en Material de Artillería	Cabo Mecánico de Artillería
	Mecánica en Óptica y Aparatos de Precisión	Cabo Mecánico Óptico
	Mecánica en Munición y Explosivos	Cabo Mecánico de Munición y Explosivos
Tecnica-tura Universitaria Militar en Recursos Materiales del Ejército Argentino	Recursos Materiales del Ejército Argentino	Cabo de Intendencia
Tecnica-tura Universitaria Militar en Informática	Informática	Cabo Mecánico Informático
Tecnica-tura Universitaria Militar en Construcciones e Instalaciones Fijas	Construcciones e Instalaciones Fijas	Cabo Mecánico de Instalaciones
Tecnica-tura Universitaria Militar en Administración de los Recursos Humanos del Ejército Argentino	Oficinista	Cabo Oficinista
Enfermería Profesional	Enfermero General	Cabo Enfermero General
Tecnica-tura Universitaria Militar en Instrumento de Banda	Músico	Cabo Músico
Tecnica-tura Universitaria Militar en Aeronaves	Mecánica de Aeronaves	Cabo Mecánico de Aviación



8. Capacitación docente

La capacitación es un proceso de vital importancia para la Jefatura de Estudio de este Instituto, ya que permitirá el desarrollo y optimización de las competencias educativas, proporcionando un sólido fundamento teórico, operativo y compromiso ético-social que sustente una educación de calidad, acompañando al cambio de paradigma que tuvo su inicio a comienzos del año lectivo 2023, con las Tecnicaturas Universitarias Militares, como así también, la inclusión en el Sistema Educativo Nacional.

La capacitación de nuevos saberes y la adaptación a la tecnología es una forma estratégica que el docente de estos tiempos debe asumir como herramienta fundamental para absorber los cambios y transformaciones que se experimenta en el área educativa. Por eso, la Jefatura tiene una planificación anual de Educación en Servicio. Talleres, jornadas, seminarios y conversatorios articulados con la Oficina de Género, División Justicia y con el COE, entre otras, para acompañar una visión más amplia de temas como aspectos bioéticos y legales, RCP, primeros auxilios, violencia de género, violencia intrafamiliar y los avances tecnológicos de las especialidades. Como así, la articulación entre lo académico y lo operacional.

El compromiso ya tiene una mirada esperanzadora de resultados con docentes comprometidos, líderes en este proce-

so de aprendizaje continuo, donde nuestro único objetivo es la formación del futuro cabo del Ejército Argentino.



Teniente Coronel Enfermero Profesional Corina Carabajal
Jefatura de Estudios - ESESC

9. Juegos universitarios argentinos (JUAR)

Se realizó el torneo anual y federal JUAR, donde participaron estudiantes de instituciones de educación superior públicas y privadas de la República Argentina, y nuestros aspirantes fueron parte del mismo, representando a la UNDEF junto a otros institutos de las Fuerzas Armadas.

Con el fin de promover el deporte, la auto superación individual y colectiva en un marco respetuoso, cordial y amistoso, para fortalecer lazos de unión y compañerismo entre pares, los aspirantes compitieron demostrando sus habilidades en básquet y fútbol.



10. Mecánicos Motoristas a Oruga

En relación a la Tecnicatura Universitaria Militar en Tecnología Mecánica con orientación en Mecánica General de Vehículos Blindados, los aspirantes Mecánicos Motoristas a Oruga realizan el desacoplamiento de los motores del mecanizado VCTP y del blindado VC TAM, los cuales tenían pérdidas de líquido refrigerante y agua.

Para esta actividad, se contó con el apoyo del escalón móvil perteneciente al Batallón de Arsenales 602, de la localidad de Boulogne.



MIRANDO AL FUTURO

11. Examen físico - Incorporación

[Ver más](#)



13. Concierto de músicos

[Ver más](#)



15. Aspirantes en el polígono

[Ver más](#)



12. Mecánicos de aviación

[Ver más](#)



14. Código morse - Mecánicos equipos fijos

[Ver más](#)



16. Salida al terreno de aspirantes artículo 11

[Ver más](#)



ESPACIO DE VIDA SALUDABLE

El ejercicio físico es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Además de los beneficios evidentes para la salud, la actividad física regular puede mejorar la calidad de vida, aumentar la energía y reducir el estrés.

En este artículo, exploraremos la importancia del ejercicio físico y presentaremos cinco ejercicios básicos que podés incorporar a tu rutina de entrenamiento.



El papel del ejercicio físico en la salud

El sedentarismo y la falta de actividad física son factores de riesgo para diversas enfermedades, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. El ejercicio regular puede ayudar a prevenir estas enfermedades, fortalecer los músculos y mejorar la resistencia cardiovascular. Además, el ejercicio físico libera endorfinas, hormonas que generan una sensación de bienestar y felicidad.

Consejos para comenzar a entrenar

Si estás considerando comenzar una rutina de ejercicio, acá tenés algunos consejos para tener en cuenta:

- 1) Fijá metas realistas y alcanzables.
- 2) No te excedas y respeta los límites de tu cuerpo.
- 3) Mejorá tu alimentación para complementar tu rutina de ejercicio.
- 4) Adoptá el hábito de hacer ejercicio regularmente.
- 5) Pedí ayuda a un profesional para diagramar una rutina de entrenamiento y proponerte objetivos.

Ejercicios básicos para comenzar a entrenar:

A continuación, te presentamos cinco ejercicios básicos que podés incorporar a tu rutina de entrenamiento:

■ **Sentadillas:** Las sentadillas son un ejercicio básico pero efectivo para fortalecer los músculos de las piernas y glúteos. Mantené los pies separados al ancho de los hombros, baja el cuerpo doblando las rodillas y mantené la espalda recta. Luego, levántate lentamente hasta volver a la posición inicial.

■ **Flexiones de brazos:** Las flexiones de brazos son excelentes para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los tríceps. Comenzá en posición de plancha con las manos separadas al ancho de los hombros. Bajá el cuerpo flexionando los codos y mantené la espalda recta. Luego, empuja hacia arriba hasta volver a la posición inicial.

■ **Plancha abdominal:** La plancha abdominal es un ejercicio que fortalece principalmente los músculos abdominales, como también hombros, la espalda, piernas y glúteos. Apoyá los antebrazos en el suelo y extendé las piernas hacia atrás, manteniendo el cuerpo recto.

■ **Burpees:** Los burpees son un ejercicio de cuerpo completo que mejora la fuerza, la resistencia y la coordinación. Comenzá de pie, luego agachate, coloca las manos en el suelo y extendé las piernas hacia atrás en una posición de plancha. Luego, lleva las piernas hacia adelante, salta y estira los brazos por encima de la cabeza.

■ **Dominadas:** Las dominadas son un ejercicio desafiante y eficaz para trabajar los músculos de la espalda, los brazos y los hombros. Buscá una barra para dominadas en un lugar adecuado, agarrá la barra con las palmas de las manos hacia adelante, separadas al ancho de los hombros. Eleva tu cuerpo utilizando la fuerza de los brazos y la espalda, manteniendo la técnica correcta.

Recordá consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si tenés alguna condición médica preexistente.

¡Empezá hoy mismo y construí un espacio de vida saludable!

Te invitamos a ver el video de los ejercicios. [Ver más](#)

Subteniente de Educación Física Agustín Arabetti
División Educación Física - ESESC
[@agustin.arabetti - Tik Tok](#)
[Agustin Arabetti - LinkedIn](#)

Primeros pasos hacia una alimentación saludable

Al describir una alimentación saludable no podemos dejar de lado las cuatro leyes de la alimentación, definidas por el Dr. Escudero:

■ **La primera es la ley de la cantidad.** La alimentación debe ser suficiente en calorías, si esto no se respeta podemos ver casos de exceso o de déficit de peso.

■ **La segunda es la ley de la calidad.** Nuestra alimentación debe ser completa incluyendo todo tipo de nutrientes para no caer en carencias nutricionales o trastornos vinculados a la falta de los mismos. Podemos mencionar a modo de ejemplo la anemia por falta de hierro.

■ **La tercera es la ley de la armonía.** Cada uno de los nutrientes debe ingerirse en una proporción preestablecida. Por ejemplo, no podemos excedernos en grasas o azúcares, ya que esto puede derivar en sobrepeso, obesidad o dislipemias.

■ **La cuarta es la ley de la adecuación.** Establece que una alimentación normal debe ser adecuada a los momentos biológicos, a los gustos y hábitos de la población como también a la situación socioeconómica. Niños, adolescentes, embarazadas y adultos mayores por ejemplo, tienen distintas necesidades nutricionales. Por otra parte, distintas poblaciones tienen distintos hábitos de consumo, en nuestro caso es poco frecuente el consumo de legumbres y de pescados de mar. Sin embargo, no debemos dejar de insistir sobre la importancia de incorporarlos.

Es importante empezar a sumar cambios en nuestra alimentación para disfrutar de una vida plena y saludable.

Conocé más consejos alimentarios ingresando [aquí](#)



Lic. en Nutrición Cristina Baez
MN 3727 (UBA)
Sección Sanidad - ESESC



17. Capacitaciones de interfuerzas

La ESESC presta sus servicios a diferentes entidades. Es por eso que se llevó a cabo en el instituto la "Jornada de Capacitación para la Identificación de Efectos Clase V y Clase V A de Origen Militar" para la policía de seguridad aeroportuaria, gestionada por la Dirección de Control de Explosivos y Armas Especiales, dependiente de la Dirección General de Seguridad Aeroportuaria Preventiva.

Durante el encuentro se abordaron temas relacionados con el material explosivo reglamentario de dicha fuerza armada, tal como la descripción, identificación y características de granadas, iniciadores, materiales pirotécnicos, municiones de mortero y artillería.



Asimismo, nuestros aspirantes de la Tecnicatura Universitaria Militar en Armamento con Orientación en Mecánica en Munición y Explosivos, se instruyeron en la unidad de desactivación de explosivos de la Gendarmería Nacional, donde el tema visto fue dispositivos explosivos improvisados, que son utilizados en diferentes entidades terroristas y que pueden ser utilizados en el ámbito civil.

En esta oportunidad, los aspirantes fueron instruidos por suboficiales de la gendarmería, los cuales se encontraban altamente capacitados y desarrollaron su instrucción de manera didáctica dando ejemplos con dispositivos que posee la unidad.

18. Prácticas de los Enfermeros Generales

Como parte de la Tecnicatura Universitaria Militar de Enfermero Profesional los aspirantes realizan las prácticas hospitalarias en el Hospital de Trauma y Emergencias, Dr. Federico Abete y en el Hospital Central de Pediatría, Dr. Claudio Zin. De esta manera, nuestros estudiantes interactúan con pacientes y profesionales de la salud, fortaleciendo y poniendo en práctica todos los conocimientos adquiridos en el instituto.



19. Jornada de género

Se realizó una jornada de género para las aspirantes de 1er y 2do año, dictado por la doctora TP Bicocca y las licenciadas en psicología Molina y Garro. La misma se da todos los años con temas actualizados y elegidos por nuestras aspirantes a través de una encuesta.

En esta jornada trataron los temas del consentimiento sexual, sexting, enfermedades de transmisión sexual, anticonceptivos, entre otras.



FORMANDO CABRALES

Revista Digital Universitaria
N°2 - Agosto 2023

Clickeá para conocer más de nuestras noticias

[Investidura](#)

[Visita del personal del ejército
brasileño](#)

[Suboficial mayor, hito en la carrera
del Suboficial](#)

[Nuestros líderes - SP Antunez Piris](#)

[Día del personal civil del EA](#)

[25 de mayo y ascenso de aspirantes](#)

[Día del soldado argentino - Torneo
"Soldado Cabralero"](#)

[Visita del JEMGE](#)

[Visita del personal de salud
ecuatoriano](#)

[Día del padre](#)

[Jura a la Bandera](#)

[24 de junio - Día del "sargento"](#)

[Visita del encargado del Ejército
Argentino](#)

[Egreso de cabos artículo 11 y "EC"](#)

INSCRIPCIÓN PARA EL CICLO LECTIVO 2024

CONTACTOS

Clickeá para comunicarte

011 4664-1527 / 011 4664-5491 / 011 4664-0703

011 6123-4798

esesc.ejercito.mil.ar

Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral"

escueladesuboficiales.esesc

Escuela de Suboficiales Sargento Cabral

esesc_argentina

esesc_argentina

[QUIERO INSCRIBIRME](#)





ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO

SARGENTO CABRAL



Formando Cabrales
Creada por el Elemento de Comunicación
Institucional - EDESC, el 01 de mayo del 2023
Nro 02 - Agosto/23

...

CR Esteban Guillermo Ledesma Couto
Director
CR Diego Ignacio Berra
Subdirector
CR Alejandro Rodríguez Correa
Secretario Académico
SM Fernando Antonio Rodríguez
Encargado de Escuela

...

Director ejecutivo
SM Fernando Antonio Rodríguez
Marketing y comunicación
SV Alejo Josué Rodríguez
Soporte técnico
SV Leonardo Nicolás Birella
Diseño gráfico
SV Angie Lea Stein
SV Antonio María Ramírez Jacquet
SV Florencia Stella Maris Ríos
Redacción
SV Valentina Barrionuevo