

AUTOEFICACIA PERCIBIDA DE LAS TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EN EL ENTRENAMIENTO POLICIAL

JOSE ANTONIO SOTO RODRIGUEZ

ACADEMIA DE OFICIALES DE LA GUARDIA CIVIL. DOCTORANDO EN UNIÓN EUROPEA
POR LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

RESUMEN

Afrontar una intervención policial crítica de riesgo genera en el guardia civil una activación física, cognitiva y motora que puede dificultar la resolución exitosa de la situación, con consecuencias inesperadas. El presente estudio, llevado a cabo en la Academia de Oficiales de la Guardia Civil, pretende analizar qué técnicas de control de la activación son las más adecuadas para implementar en los programas de entrenamiento. Para ello, se entrenó a dos grupos distintos de alumnos voluntarios, con un programa diseñado específicamente para el estudio. El primer grupo estaba compuesto por 35 alumnos de 5º Curso de Acceso Directo (27 hombres y 8 mujeres), el segundo lo formaban 27 alumnos de 2º de Promoción Interna (26 hombres y 1 mujer). Durante un mes se les impartieron, a ambos grupos, 14 sesiones prácticas y otras tantas técnicas orientadas al control y reducción de la activación provocada por situaciones policiales de riesgo. Los autorregistros semanales de trabajo de los alumnos y la evaluación final del programa aportan resultados prácticos para el propósito del estudio que pueden orientar a los Departamentos de Instrucción y Adiestramiento de las academias en el diseño de los entrenamientos que imparten.

Palabras clave: estrés policial, incidentes críticos, afrontamiento, autocontrol, adiestramiento policial.

ABSTRACT

Facing a risky critical police intervention generates in the civil guard a physical, cognitive and motor activation that it can hinder the successful resolution of the situation, with unexpected consequences. This article, carried out at the Academy of Civil Guard Officers, aims to determine which activation control techniques are the most appropriate to implement in the students' training programs. To do this, two different groups of volunteer's students were trained with a program designed specifically for the studio. The first group included 35 students from the 5th Direct Access Course (27 men and 8 women), the second was composed of 27 students from the 2nd year of Internal Promotion (26 men and 1 woman). During a month, both groups were given 14 practical sessions and many other techniques aimed at controlling and reducing activation caused by risky police situations. The weekly self-records of the students' work and the final evaluation of the program provide practical results for the purpose of the study that can guide the Departments of Instruction and Training of the academies in the design of the training they teach.

Keywords: police stress, critical incidents, coping, self-control, police training.

1. INTRODUCCIÓN

Para la población general, el concepto de estrés tiene un significado negativo, sin embargo, a nivel académico y científico se concluye que el estrés es una respuesta adaptativa que nos ha ayudado a sobrevivir y avanzar evolutivamente hasta el momento actual. Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009, p. 87), apoyándose en el modelo de Lazarus (1993), explican que el estrés es una respuesta adaptativa con activación fisiológica y procesos cognitivos que permiten al sujeto hacer frente a cualquier estresor que pueda afectar a la propia supervivencia. Aunque este mecanismo adaptativo es idéntico en todos los mamíferos, en el ser humano es un constructo más complejo que implica estímulos, respuestas, la interacción de ambos (Márquez, García, & Velázquez, 2009, p. 73) y los procesos cognitivos mediadores, donde las variables de personalidad y los estilos de afrontamiento son fundamentales. Sandín (2009) considera, en la misma línea, que el estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas y externas que moviliza recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar dichas demandas.

El concepto de afrontamiento o “*coping*” está muy vinculado a la respuesta de estrés. Es el esfuerzo cognitivo-conductual del individuo para hacer frente a una amenaza o situación percibida como negativa. Su objetivo es manejar las demandas del estrés interno y externo, y del estado emocional desagradable que le acompaña (Hombrados, 1997; Sandin, 1995; Lazarus R., 1993).

Pero, en el ser humano, el estrés también puede ser una respuesta desadaptativa. Desde un punto de vista subjetivo, ningún evento será estresante a menos que la persona lo perciba como tal. Ante una misma situación policial de entrenamiento en la Academia de Oficiales de la Guardia Civil (AOGC) observamos tantas respuestas de estrés como alumnos. Lo importante no es la situación (similar para todos), sino la interpretación que cada sujeto hace de la misma y esta característica es puramente humana. En situaciones de entrenamiento comprobamos, a través del juicio crítico posterior, cómo el propio pensamiento del alumno pone en marcha el mecanismo evolutivo de activación para la supervivencia ante situaciones que objetivamente no afectarían a la misma.

A nivel neurobiológico, el sistema nervioso autónomo de los mamíferos dispone de dos vías: la rama simpática (activa el organismo) y la parasimpática (lo desactiva). Tal como explica Cholí (2005), la primera, a su vez, dispone de un sistema rápido de activación, la división simpática adrenal que puede provocar una elevación de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, dilatación de los bronquios, tensión muscular, etc.; y un sistema neuroendocrino de activación más lenta a través de la vía hipotálamo-hipófisis-suprarrenal o eje HPA (Ulrich-Lai & Herman, 2009). Esto aporta al individuo una capacidad de activación rápida y mantenida en el tiempo, si es necesario.

Relacionado con lo anterior, la Respuesta de Defensa (RD) es una reacción adaptativa, automática y extrema que inicia el instinto de supervivencia cuando el ser humano se encuentra ante una situación violenta. Los estímulos aversivos, que provocan sobresalto o defensa, así como la actividad cognitiva, pueden producir aceleración cardíaca a través de las vías neuroendocrinas (Berntson, Boysen, & Cacioppo, 1992). En este sentido, Crespo (1996, p. 326) explica que la RD aparece ante estímulos nocivos o amenazantes y prepara al sujeto para actuar, escapar o reducir dicha situación. Vila y col. (2009, p. 38) se refieren al concepto de defensa como una reacción

fisiológica de los organismos ante la presencia de peligro o amenaza y el miedo y la ansiedad son sus respuestas emocionales. En la misma línea, McNaughton y Corr (2004) afirman que una situación violenta extrema provoca en el sujeto una cascada de reacciones defensivas variables en función del tipo y severidad del peligro, proximidad espacial, temporal y del éxito o fracaso de las respuestas previas.

Recordemos que una de las funciones del cerebro es dotar al individuo de respuestas inmediatas ante cualquier amenaza a la supervivencia. Así, cuando un guardia civil tiene que afrontar una situación de violencia, pone en marcha mecanismos internos cuyo objetivo es la conservación de la propia vida. *“La respuesta defensiva (de estrés) es una respuesta biológica adaptativa, programada filogenéticamente y común a los animales y al hombre. Nos dota de una agresividad potencial que se moviliza ante las amenazas a la conservación de la vida con rabia y ataque, parálisis o con miedo y huida”* (Vila, y col., 2009; citado por García Alonso, 2011, p. 20).

Existe una base neuroendocrina común en los constructos de estrés, ansiedad, miedo e ira, todos ellos vinculados en varios de sus componentes emocionales. El sistema límbico del cerebro, en concreto la amígdala y todo su arsenal de programas neuroendocrinos, regulan y provocan las reacciones en el triple sistema de respuesta fisiológico, cognitivo y conductual, según el reconocido modelo tridimensional de respuesta ante la ansiedad de Lang (1968) y ante el estrés de Lazarus y Folkman (1991).

En efecto, ante una situación de peligro aparece la emoción del miedo con sus tres respuestas básicas: luchar, huir o paralizarse. El ser humano tiene la posibilidad de utilizar una cuarta respuesta, su propia capacidad cognitiva. Esta opción, a su vez, puede ser adaptativa (autocontrol de la activación para fijar objetivos, realizar un ensayo mental, darse autoinstrucciones, tomar decisiones, etc.) o desadaptativa (los pensamientos negativos pueden anticipar y poner en marcha una mayor respuesta de estrés y ansiedad). Para poder utilizar esta cuarta respuesta en su vía adaptativa, el individuo debe tener entre sus estilos de afrontamiento una herramienta fundamental: el autocontrol.

El autocontrol es un cambio en la propia conducta de forma auto impuesta (Caute-la, 1983), es un *“conjunto de procesos biológicos y cognitivos utilizados para inhibir, anular o modificar una conducta, pensamiento o impulso indeseado; iniciar acciones, procesos y pensamientos que permitan postergar una gratificación inmediata en búsqueda de una respuesta a largo plazo; el cual puede ser fortalecido con la práctica, se ve afectado por el medio en el que nos encontramos, y sufre desgaste y reducción si se utiliza por un periodo extendido y continuado de tiempo”* (Arrieta, L. & Chaverri, P., 2019, p. 1013) Pero, no es una cuestión de todo o nada, el sujeto puede ser impulsivo o controlado en función de la situación, según Logue (1995) la impulsividad, en ocasiones, también puede llegar a ser la respuesta más adaptativa.

Así pues, parecen existir dos posibles procesos ante una amenaza: uno automático, rápido, espontáneo, sensorial y emocional; el otro controlado, lento, aprendido y basado en intenciones (Adolphs, 2009; Lieberman, 2007). Los procesos automáticos se apoyan en la amígdala y el cuerpo estriado del cerebro, los procesos controlados se apoyan en la corteza prefrontal (Lieberman, 2007).

En el ámbito académico policial entendemos el autocontrol como aquella capacidad entrenable cuyo objetivo es mantener la respuesta psicofísica de estrés y las emociones de ansiedad, miedo e ira, en niveles adecuados de activación que permitan al

guardia civil afrontar situaciones policiales de riesgo de manera eficiente, manteniendo la capacidad de reflexionar, tomar decisiones y ejecutarlas bajo el mando y control de la corteza prefrontal, regulando así las respuestas automáticas del sistema límbico.

En un plano profesional más cotidiano, las exigencias emocionales del trabajo policial requieren controlar los cambios de ánimo que afectan al rendimiento *“en la misma jornada laboral (los agentes) pueden pasar de la compasión, a movilizar ira o temor. Los programas de gestión de la ansiedad y la ira deben ser planteados de manera generalizada e integrados en la formación habitual de las academias”* (Martínez & Puelles, 2010, p. 99). De ahí, también, la importancia de saber utilizar técnicas de autocontrol para poder gestionar las propias emociones y las de los demás, aunque las situaciones no impliquen un riesgo físico inmediato.

Vemos pues que el guardia civil no es distinto al resto de los seres humanos, tiene la misma respuesta defensiva que cualquier otro mamífero en un enfrentamiento de supervivencia. Pero la norma nos señala cómo anticiparnos y qué hacer, la Ley Orgánica 2/1986 de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (LO 2/86) en su Preámbulo apartado II b, exige a los agentes armados, encargados de proteger la vida e integridad de las personas, una actividad de formación y perfeccionamiento permanente.

En el enfrentamiento a una situación novedosa, impredecible, descontrolada y amenazante, la reacción de estrés va a depender de variables como: la preparación-formación recibida, la experiencia previa y la edad, la percepción de control, la situación de ventaja o desventaja respecto de la amenaza, el nivel de activación previo, las características personales, los estilos de afrontamiento disponibles y la previsión de las consecuencias, entre otras. Parece lógico pensar que, cuantas más de estas variables se den en su polo negativo, mayor será la presión psicológica percibida y el efecto *choking* o asfixia del rendimiento bajo presión psicológica (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010), lo que provocará una mayor reducción de la ejecución eficiente y el rendimiento (Ford, Cerasoli, Higgins, & Decesare, 2011). Por el contrario, cuanto mayor y mejor sea la instrucción operativa, las prácticas en técnicas de autocontrol y el entrenamiento en resiliencia, mayor será la capacidad de adaptación con éxito a la adversidad (Tabibnia & Radecki, 2018, p. 66).

Todo lo expuesto hasta ahora se orienta a lo que se ha dado en llamar el estrés policial. Hickman, Fricas, Strom y Pope (2011) consideran que es una respuesta fisiológica del agente a un desequilibrio percibido entre las demandas del entorno y su capacidad para cumplir las tareas relacionadas con la ocupación de la policía. La labor policial es una profesión altamente estresante similar a otras profesiones como médicos, bomberos o servicios de emergencia (Regehr, Leblanc, Jelley, & Barath, 2008), en la que además del riesgo de daño físico, inciden otros factores de tipo organizativo como horarios, turnos, sobrecarga de trabajo o la propia estructura organizativa (Wu, 2009). Tenemos pues que el concepto de estrés policial contiene, por un lado, los estresores organizacionales de cualquier trabajo, los estresores propios de los cuerpos policiales (turnicidad, nocturnidad, movilidad geográfica, etc.), más la alta probabilidad de afrontar incidentes críticos policiales. Algunos estudios apuntan a que son los estresores organizacionales los que tienen un mayor efecto o impacto en la vida del agente (Morales-Manrique & Valderrama-Zurian, 2012; Wilkins & Leanne, 2004).

Además, a nivel policial hay que definir el concepto de incidente crítico. Se trata de una experiencia poco habitual que puede provocar, en la persona que lo sufre, un alto

riesgo físico, social y/o psicológico (Mitchell & Everly, 1996). Este concepto, llevado al ámbito policial, describe una intervención de riesgo que el agente está obligado a afrontar en el ejercicio de sus funciones, en la que existe una amenaza concreta para su vida, su integridad o la de terceras personas, cuya seguridad debe garantizar (Miller, 2006). Por citar algún ejemplo, los guardias civiles de seguridad ciudadana de una localidad conflictiva o los motoristas de la Agrupación de Tráfico pueden verse expuestos a más incidentes críticos o eventos traumáticos en un mes que el resto de la población general a lo largo de toda su vida. El estresor más potente para un guardia civil es el peligro físico que genera un enfrentamiento con armas, pero no es el único, otros incidentes críticos de alto impacto son, entre otros:

- La muerte o lesiones graves de compañeros en actos de servicio.
- La intervención en catástrofes, emergencias o accidentes con víctimas.
- Las intervenciones operativas que originan lesiones a terceros.
- La muerte o lesión traumática en niños.
- El auxilio o rescate a heridos o fallecidos en circunstancias muy violentas.
- Los intentos fallidos en rescates prolongados.

Además, a todo esto, hay que sumar otro miedo que genera estrés en los agentes. Imaginemos una situación en la que un guardia civil tiene que hacer uso del arma de fuego ante la presencia de uno o más delincuentes que amenazan la vida o integridad física suya o de una víctima potencial. El guardia civil sentirá miedo y estrés agudo, no escapa a estas reacciones neurobiológicas, porque está diseñado así, y la posible víctima necesita y espera ser ayudada. A nivel legal, al agente se le exige el “*deber de actuar en cualquier tiempo y lugar*”, bajo los principios de «*congruencia, oportunidad y proporcionalidad*», usando el arma cuando “*exista un riesgo racionalmente grave para su vida, su integridad física o la de terceros..., o suponga un grave riesgo para la seguridad ciudadana*” (LO 2/86, art. 5). Esta generalidad e imprecisión en la normativa sobre el uso de la fuerza y las armas de fuego hace que el guardia civil no pueda medir, en ese momento de gran tensión y de forma fiable, estos parámetros. Esto le puede generar duda y temor a las consecuencias legales posteriores a su actuación, lo que le puede hacer perder unas pocas décimas de segundo que son suficientes para que la víctima o él mismo sufran graves lesiones o puedan llegar incluso a perder la propia vida. Una segunda opción, ante esa situación, es que el cerebro mamífero del agente decida que lo más importante es la supervivencia y tome las riendas de la situación utilizando un exceso en el recurso de la fuerza, desatendiendo los principios básicos de actuación.

En resumen, los guardias civiles disponemos de los mismos programas automáticos de supervivencia, estamos sometidos a estresores específicos propios de la profesión y la normativa es ambigua en el uso de la fuerza y las armas de fuego. Para conjugar eficazmente todas estas variables, en el quehacer profesional, hace falta una buena formación teórico-práctica en la que no pueden faltar las técnicas de autocontrol. El aprendizaje de la capacidad para gestionar el estrés policial se va fraguando lentamente con la formación, el entrenamiento y la experiencia. El lugar y el momento adecuado para que esto se inicie es durante el prolongado periodo académico de formación y las prácticas posteriores que contemplan los programas formativos que guían la actividad de las academias de la Guardia Civil.

1.1. DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN Y ADIESTRAMIENTO

La instrucción operativa policial que se imparte en el Departamento de Instrucción y Adiestramiento de la AOGC se sustenta en tres escalones consolidados de aprendizaje. El primero consiste en una formación teórica y normativa robusta de base; el segundo es el entrenamiento continuo de los procedimientos policiales básicos para su automatización; y el último tiene como objetivo el afrontamiento de situaciones policiales complejas, en las que el alumno debe integrar tanto la teoría como la práctica aprendida previamente. Para esta última fase se diseñan Escenarios Policiales de Instrucción (EPI) con distintas situaciones de entrenamiento graduadas y evaluables.

Los procedimientos de adiestramiento policial se basan en el entrenamiento repetitivo de movimientos, actuaciones y respuestas básicas hasta que son automatizados y surgen en “piloto automático” cuando la situación lo requiere. Posteriormente, los futuros oficiales, entrenan escenarios policiales para su habituación según el modelo de adiestramiento en Inoculación de Estrés (Meichenbaum, 1987). La exposición a estresores, graduados y manejables, es una formación adecuada para entrenar a los alumnos ante futuras situaciones estresantes. Esta formación, a través de explicaciones, imágenes, *role playing*, simulaciones y exposiciones graduadas en vivo, reduce la ansiedad y mejora el rendimiento en profesiones de alto riesgo y nivel de estrés como bomberos, policías, personal militar y cirujanos (Laporta, et al., 2017; Lewis, et al., 2015).

La observación y estudio de estos escenarios, por parte del autor, permitió constatar muchas de las fortalezas procedimentales y algunas dificultades en el aprendizaje de los alumnos. Los problemas más relevantes que tenían cuando se enfrentaban a situaciones de gran estrés policial y que condicionaban el resultado final obtenido en los escenarios de simulación eran:

- Dificultad para integrar teoría y práctica cuando tienen que manejar el estrés propio y/o ajeno para reducir la tensión de la situación, influir en el supuesto delincuente o llegar a acuerdos en situaciones de gran activación.
- La ansiedad anticipatoria ante situaciones policiales complejas compromete todo el entrenamiento previo. Los alumnos no piensan con claridad, se bloquean y cometen errores con procedimientos muy entrenados y repetidos.
- El nivel de tensión en los EPI entorpece una buena lectura de las necesidades e intenciones de las personas implicadas, del entorno y del diseño de un plan de acción.
- Cuando ocurre lo anterior, los alumnos pueden llegar a utilizar un estilo de comunicación que genera más tensión en la situación y dificulta su resolución.

De estas observaciones surgió la necesidad de estudiar técnicas para el control del estrés policial y determinar cuáles ayudan a reducir la activación del agente en situaciones de gran tensión. El objetivo último es que el alumno disponga de herramientas de autocontrol, para alcanzar una resolución más positiva de los escenarios de entrenamiento.

1.2. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Las investigaciones sobre el estrés policial coinciden en señalar que la preparación debe descansar en un sistema integrado de entrenamiento que incluya un análisis de los estresores a introducir, los niveles de estrés a aplicar, la secuencia del entrenamiento, las técnicas, la información sobre el estrés que debe proporcionarse (Driskell & Johnston, 1998, p. 193), el *feedback* instructor-alumnos que refuerce el aprendizaje y la confianza de estos últimos (Wollert, Driskell, & Quail, 2011), y la exposición repetida, gradual y en un entorno seguro, para consolidar nuevas memorias que inhiban la respuesta del miedo (Milad & Quirk, 2012).

La mayoría de las investigaciones, en el ámbito policial y del ejército del pasado siglo, se centraron en programas de inoculación de estrés, basados en el modelo cognitivo-conductual propuesto por Meichenbaum (1987), como método de entrenamiento. De ahí nació el programa que cuenta con una gran implantación entre los cuerpos policiales en Estados Unidos, el denominado SET “*Stress Exposure Training*” (Driskell & Johnston, 1998, p.194). Es un sistema adaptado al ámbito militar y policial, cuyo objetivo es reducir los efectos negativos del estrés mediante la exposición progresiva de los agentes a situaciones simuladas semejantes a las del servicio diario.

Este método de entrenamiento, al igual que los programas de inoculación, se estructura en tres fases formativas:

1. Informar sobre el fenómeno del estrés, para que el agente pueda anticiparse a la situación a nivel individual (gestión de la activación del organismo) y a nivel ambiental (control de estresores y evolución de acontecimientos).
2. Aprendizaje de habilidades y técnicas para contrarrestar los efectos negativos del estrés y mejorar el rendimiento del agente. Driskell y Johnston (1998) insisten en no incluir en esta fase la variable estrés, enfocando el entrenamiento en la adquisición y consolidación de las diferentes técnicas (p.194).
3. Aplicación y puesta en práctica de lo aprendido en escenarios simulados, para transferir los conocimientos anteriores a un ambiente operativo lo más real posible, de forma progresiva y controlada, para garantizar la asimilación del aprendizaje.

Un modelo más actualizado es el que se lleva a cabo en la sede del Comando de Operaciones Especiales de la Armada de EE. UU. (San Diego-California). Trabajan en un conjunto de técnicas de control del miedo-pánico que permitan aumentar el porcentaje de militares que terminan el entrenamiento con éxito (Geographic, 2010). Antes de elaborar este programa, finalizaban el curso de formación aproximadamente un 25% de los aspirantes, con este método han conseguido aumentar hasta un 1/3 los militares que terminan el entrenamiento. El método consiste en combinar y entrenar cuatro técnicas a la vez, ninguna de ellas por sí misma puede sujetar la fuerte respuesta de miedo que genera la amígdala durante los entrenamientos. Las técnicas son:

1. Fijación de objetivos: centrar el pensamiento en los objetivos policiales o militares de una intervención permite al agente/soldado que sean los lóbulos prefrontales del cerebro los que controlen la situación, tomen decisiones y las ejecuten, ayudando a evitar que la amígdala y la respuesta automática de estrés tomen el control. Centrar el pensamiento en metas cortas y optimistas ayuda a afrontar el incidente crítico.

2. Ensayo mental: visualizar los pasos de la intervención y sus posibles consecuencias en la imaginación permite planificar la actuación en la mente antes de llevarla a cabo. Imaginar cómo realizar una tarea ayuda a mantener el control de los lóbulos prefrontales y sujeta la tendencia impulsiva a responder de forma prematura sin considerar la información disponible y evaluar las alternativas.
3. Autoinstrucciones: el diálogo interno del agente es continuo, el discurso negativo puede activar la emoción del miedo, hay que reemplazar los pensamientos y palabras negativas por otras positivas, dándose instrucciones acerca de qué hacer y qué actitud tomar en cada momento, en función de los objetivos. Esto ayuda a mantener el foco de atención en la intervención, orientar la conducta y evitar que los pensamientos negativos y limitantes (por ejemplo: «*esto no va a salir bien*») anticipen ansiedad, se hagan dueños de su mente y le incapaciten para actuar. Además, las autoinstrucciones ayudan a seguir los protocolos de intervención.
4. Control de la activación: la respiración lenta y consciente combate algunos efectos del pánico. Las expiraciones largas imitan el proceso de relajación y es una estrategia de concentración. Mantener el foco de atención sobre la respiración, ayuda a reducir la activación de la rama simpática del SNA provocada por la respuesta de miedo.

Otro concepto vinculado a los programas de entrenamiento es el de personalidad resistente (*hardness*), que ha evolucionado hacia el de resiliencia o la capacidad para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Cyrulnik, 2001). Las características que presentan las personas resilientes según este autor son:

- Gran sentido del compromiso.
- Fuerte sensación de influencia sobre los acontecimientos.
- Están abiertas a los cambios en la vida.
- Motivación por los retos.
- Interpretación de las experiencias estresantes como una parte más de la existencia.

En las últimas décadas, distintos ejércitos están trabajando en programas de resiliencia para sus soldados. La *RAND Corporation*¹ detectó, en una revisión sistemática, 77 programas de resiliencia desarrollados en entornos civiles y de defensa de distintos países: Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Australia e Israel (Meredith, et al., 2011).

Uno de los programas más estudiados es el «*Comprehensive Soldier Fitness*» (CSF) del ejército de los Estados Unidos. Este fue impulsado por el general jefe del Ejército George W. Casey, quien declaró que «*necesitamos elevar el nivel de entrenamiento mental al mismo nivel de atención que le prestamos al entrenamiento físico, ya que estamos lidiando con las realidades de la guerra. Se puede desarrollar la capacidad de resiliencia en la aptitud mental de la misma manera que se puede desarrollar la capacidad de resiliencia con flexiones de brazos*» (Casey, citado en Juanes-Cuartero, 2012, p. 8).

¹ RAND Corporation es una think tang americana creada en 1948 por Douglas Aircraft Company para apoyar la investigación y el análisis en las Fuerzas Armadas de Estados Unidos.

Fletcher y Sarkar (2012) concluyen que la resiliencia y el optimismo influyen en las estrategias de afrontamiento que determinan cómo manejamos los propios recursos para hacer frente a situaciones estresantes. El optimismo es un factor protector en la persona resiliente (Lee, Brown, Mitchell, & Schiraldi, 2008). La resiliencia, el optimismo y las estrategias de afrontamiento predicen la capacidad de recuperación ante el estrés (Aranzana et al., 2016, p. 10). El equipo de Bates (2010) concluye que el entrenamiento psicológico en la milicia integra y potencia las capacidades mentales, emocionales y comportamentales que optimizan el desempeño y fortalecen la resiliencia de los soldados.

Así pues, el constructo de resiliencia parece ser útil como modelo positivo de entrenamiento para prevenir, fortalecer, generar competencias y satisfacción en el individuo ante incidentes vitales de gran impacto, además, como cualquier otra competencia se puede enseñar y aprender, la resiliencia igual que la capacidad física es entrenable.

2. OBJETIVOS

Esta línea de investigación, llevada a cabo en la AOGC, se plantea tres objetivos principales: 1) conocer si los alumnos consideran necesaria una formación específica para el control del estrés policial; 2) identificar qué técnicas de control de la activación son las más adecuadas para implementarlas en los programas de entrenamiento; y 3) en relación al tema de estudio, determinar si existen diferencias en las necesidades de los alumnos en función de la edad y la experiencia.

3. MÉTODO

3.1. PARTICIPANTES

En la AOGC cursan sus estudios, para alcanzar el empleo de teniente, dos grupos de alumnos: Acceso Directo (AD) y Promoción Interna (PI).

AD: procedentes de la Academia General Militar de Zaragoza, con el 3º y 4º curso terminan el Grado en Ingeniería de la Seguridad, con el 5º curso adquieren el postgrado: Máster en Seguridad. Su edad media es de 21.66 años (entre 20 y 26), la desviación típica es 1.24, de media un 10% son mujeres. Aunque realizan anualmente prácticas en unidades de la Guardia Civil no tienen experiencia profesional.

PI: realizan dos cursos académicos y obtienen el Grado en Gestión de la Seguridad Pública. Acceden mediante concurso-oposición desde la Escala de Suboficiales. Su edad media es de 39,14 años (entre 30 y 50), la desviación típica es 4.45, de media un 2% son mujeres. Tienen entre 9 y 25 años de experiencia profesional en la Guardia Civil y han tenido mando de unidades o equipos.

Cabe mencionar que los alumnos entrenan en las asignaturas de Instrucción y Adiestramiento distintos roles de mando, prácticas y escenarios policiales con un nivel progresivo de dificultad, en función del curso académico que realizan.

3.2. INTERVENCIÓN

En primer lugar, se solicitó la voluntariedad de los alumnos de dos promociones completas para formar parte de esta investigación. Al dar su consentimiento informado la mayor parte de los alumnos de ambas promociones, se seleccionaron dos grupos al azar:

2º de PI: N=27, H=26 y M=1.

5º de AD: N=35, H=28 y M=7.

Se diseñó un Programa de Entrenamiento en Técnicas de Autocontrol (PETA) compuesto por 14 sesiones de 50 minutos de duración y otras tantas técnicas de utilidad para el control del estrés y la activación que pueden generar los incidentes críticos policiales. Se impartieron dos sesiones cada día, en horario de tarde y dos tardes por semana, la duración total del entrenamiento fue de un mes. Se formó a ambos grupos con el mismo programa, por separado y en paralelo, en días alternos (ejemplo: lunes y miércoles PI y martes y jueves AD).

A pesar de impartirse el PETA en horario de tarde de 15.30 a 17.30 horas, fue complejo encajarlo con otras actividades académicas sobrevenidas y prioritarias para no mermar la asistencia, no obstante, esta fue muy superior a la esperada. La Tabla 1 muestra el número de alumnos por curso y la asistencia a las sesiones.

2º PI	5º AD
Grupo de 28 alumnos, abandona 1	Grupo de 37 alumnos, abandonan 2
13 asistieron a las 14 sesiones, 12 recibieron 12 sesiones y 2 alumnos asistieron a 10.	16 alumnos asistieron a las 14 sesiones, 12 recibieron 12 sesiones y 7 asistieron a 10

Tabla 1. Asistencia presencial al PETA.

Se facilitó a los alumnos un Autorregistro semanal diseñado para que anotaran y valoraran las técnicas practicadas y las Tareas para Casa (prácticas recomendadas), el día, hora, tiempo de práctica, dificultades, nivel de eficacia percibida con la técnica y otras observaciones. La pauta semanal de trabajo para casa permite al alumno consolidar lo aprendido en cada sesión, practicando y generalizando el uso de las técnicas en distintos momento y lugares.

La estructura del PETA, y cada una de sus sesiones, sigue el siguiente esquema:

1. Conceptualización teórica: comprensión de la naturaleza del estrés y sus efectos, activación y desactivación fisiológica, cognitiva, conductual y emocional.
2. Adquisición de habilidades generales: inteligencia emocional, comunicación orientada a las intervenciones policiales, distintas técnicas de autocontrol (se trabajaron un total de 14 técnicas). En cada sesión se entregaba a cada alumno un pequeño resumen escrito de la teoría explicada y las técnicas practicadas.
3. Ensayo y consolidación: desde la primera sesión se trabajó la exposición graduada y progresiva a incidentes críticos mediante prácticas, *role playing* de entrenamiento, dinámicas, discusiones y refuerzo.

4. Tareas para casa diarias: orientadas a consolidar la práctica de las técnicas y su generalización a distintos entornos y momentos.

Al finalizar el PETA, los alumnos evaluaron todos los contenidos del programa mediante un cuestionario anónimo con los siguientes contenidos: las 13 ideas fuerza principales del taller, las 14 técnicas de autocontrol practicadas, la eficacia percibida de cada técnica y el trabajo personal realizado por el alumno. Por último, contestaron a dos preguntas abiertas para aportar las áreas de mejora del programa.

4. RESULTADOS

En función del grupo (AD-PI), se diferencian dos tipos de datos obtenidos: por un lado, los que resultan de los Autorregistros semanales, en los que se valoran las técnicas según se van aprendiendo y practicando; y, por otro lado, los datos de la Evaluación Final, en la que los alumnos pueden valorar todo el programa con una mayor percepción de conjunto.

4.1. AUTORREGISTROS SEMANALES

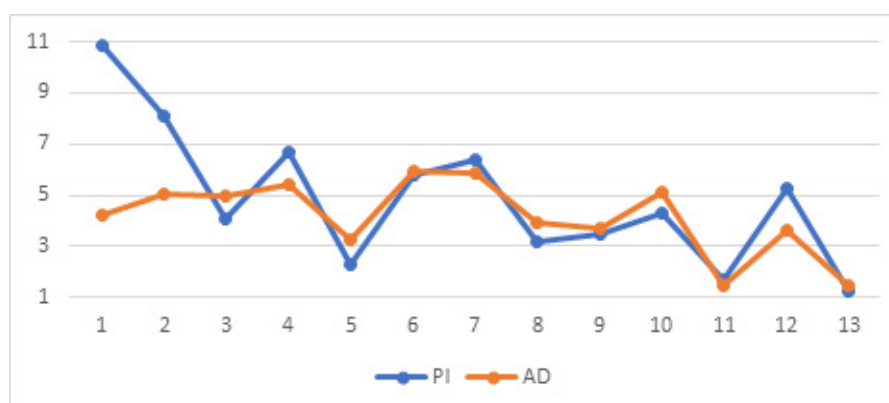
Los alumnos anotaban en un autorregistro la práctica a entrenar según las tareas para casa, el tiempo que dedicaban y la eficacia percibida en la reducción de la activación. La Tabla 2 muestra los datos medios de cada curso respecto de las técnicas entrenadas. Una de ellas, la Desactivación con Clave, se condicionó o vinculó con las técnicas de la 1 a la 7, por lo que no tiene valoración independiente. Para medir la eficacia percibida se utilizó una escala de 1 a 5 con la siguiente gradación: 1 baja, 2 media baja, 3 media, 4 media alta y 5 alta.

TÉCNICA	PROMOCIÓN INTERNA			ACCESO DIRECTO		
	Prácticas /alumno	Tiempo medio	Eficacia percibida	Prácticas /alumno	Tiempo medio	Eficacia percibida
1 Respiración abdominal	10,89	2,95	3,29	4,20	3,38	3,30
2 Contar respiraciones	8,11	3,65	3,23	5,03	3,84	3,38
3 Respiración de combate	4,07	2,56	3,01	4,94	2,87	3,13
4 Control de activación física	6,70	11,49	4,14	5,43	9,28	3,34
5 Control de activación diferencial	2,26	3,27	3,08	3,23	3,24	3,07
6 Autochequeo y línea base	5,81	2,61	3,34	5,97	2,72	3,00
7 Control de activación mental	6,37	10,73	3,69	5,83	7,00	3,50
8 Fijar objetivos	3,15	2,95	2,90	3,89	8,68	3,04
9 Ensayo mental	3,44	3,15	3,09	3,71	3,19	3,11
10 Detención del pensamiento	4,26	2,97	2,99	5,14	3,12	3,08
11 Autoinstrucciones	1,71	4,81	3,50	1,43	3,86	3,54
12 Meditación	5,26	6,13	3,68	3,60	5,88	4,02
13 Mindfulness	1,26	5,18	3,07	1,43	4,19	4,31

Tabla 2. Puntuaciones medias obtenidas con el Autorregistro de cada técnica por grupo.

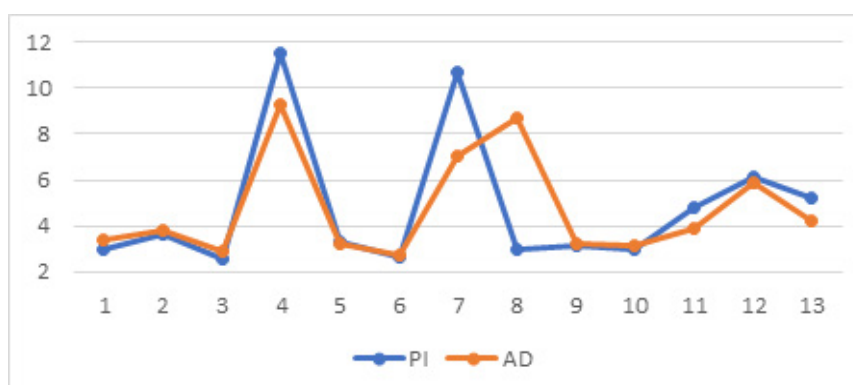
Se llevó a cabo una comparación de medias² mediante la prueba T para muestras independientes (significación bilateral <0.05), partiendo de la igualdad de la varianza mediante la prueba de Levene (significación <0.05), a un nivel de confianza del 99%. Con cada figura se comentan las diferencias estadísticamente significativas halladas entre cursos (en adelante diferencias significativas).

La Gráfica 1 muestra, en el eje de ordenadas, el número medio de prácticas que ha realizado cada curso; mientras que el eje de abscisas aporta cada una de las técnicas cuyo número se corresponde con la numeración de la Tabla 2. Hay diferencias significativas entre cursos en las siguientes técnicas: 1. Respiración abdominal, 5. Control de activación diferencial y 10. Detención del pensamiento (ver Tabla 2). El resto de las técnicas se practicaron con igual intensidad en ambos grupos.



Gráfica 1: media del número de prácticas por cada técnica y curso.

En la Gráfica 2 se puede observar, en el eje de ordenadas, el tiempo medio en minutos dedicado a cada técnica (eje de abscisas) por curso. Los datos indican una tendencia en AD a dedicar menos tiempo a la técnica 4. Control de activación física y 7. Mental, mientras que utiliza más tiempo para la 8. Fijar objetivos, en comparación con PI. A nivel estadístico y con idénticos criterios que en el caso anterior, se obtienen diferencias significativas en la técnica 8. Fijar objetivos.

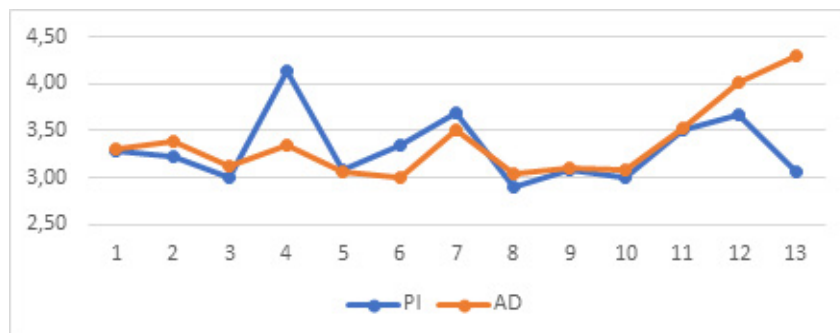


Gráfica 2: tiempo medio de las prácticas de cada técnica por curso.

En la Gráfica 3 se muestra, en el eje de ordenadas, la eficacia percibida de cada técnica en ambos cursos (puntuación de 1 a 5). Las valoraciones se encuentran

2 Utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows.

entre el 2.90 puntos de la técnica 8. Fijar objetivos y 4.14 puntos de la 4. Control de activación física, técnica percibida como más eficaz para reducir la activación por parte de PI. Ambos cursos coinciden en señalar la 7. Control de activación mental y la 12. Meditación como dos de las tres técnicas más eficaces, mientras que 8. Fijar objetivos la perciben ambos como de las menos eficaces. Únicamente aparecen diferencias significativas en 13. Mindfulness, debido a que en AD solo lo practicaron con constancia 7 alumnos cuya alta valoración parece indicar que ya conocían y utilizaban dicha técnica.



Gráfica 3: eficacia media percibida de cada técnica por curso.

En cuanto a la variable sexo, aparecen diferencias significativas en el tiempo medio dedicado a la técnica 8. Fijación de objetivos y 12. Meditación. En ambos casos el tiempo medio dedicado es superior en las mujeres que en los hombres.

4.2. EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

Los alumnos valoraron el PETA, con una escala en decatipos, a través de las siguientes cuatro cuestiones:

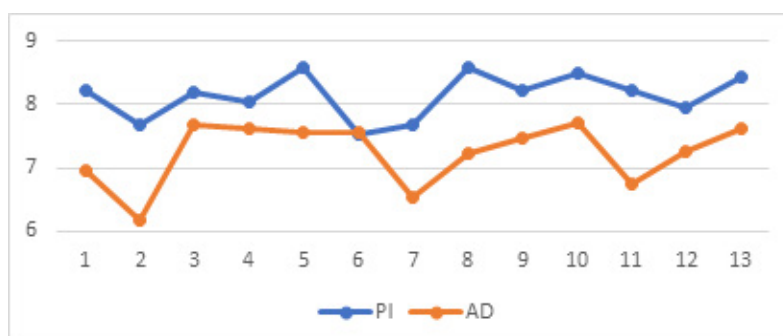
1. **Ideas fuerza:** los contenidos de las 13 ideas fuerza impartidas, a lo largo de todas las sesiones, se recogen en la Tabla 3. Hay diferencias significativas entre los dos cursos en la valoración de los epígrafes 2, 7, 8, 11 y 12; siendo las medias más altas y las desviaciones típicas más estrechas en PI respecto de AD.

1	Información sobre el fenómeno del estrés, miedo, ira, ansiedad, etc.
2	Análisis de estresores y miedos policiales.
3	Trabajo con el enfoque de la atención.
4	Tomar referencia del nivel de activación propio.
5	Chequear la activación y reducir, mantenerse cerca de la línea base.
6	Trabajar la imaginación como base de algunas técnicas.
7	Observar el propio pensamiento con distancia.
8	Potenciar la percepción de control sobre uno mismo y la situación.
9	Obtener información, comprender la situación y a la persona.
10	Mejorar la actitud y comunicación en situaciones policiales.
11	Trabajar las cuatro técnicas de control del miedo.
12	Entrenamiento graduado y progresivo.
13	Entrenamiento continuado de estas técnicas, tareas para casa.

Tabla 3. Ideas fuerza del PETA.

El estudio correlacional³ muestra relaciones muy altas entre las ideas fuerza 1 y 2 (0.732); ideas 4 y 5 (0.629), ideas 10 y 12 (0.647), y la idea 11 con 1, 2, 5 y 9 (todas >0.6).

La Gráfica 4 muestra, en el eje de ordenadas, la valoración media de cada idea fuerza (eje de abscisas, ver la Tabla 3) en ambos cursos. Cabe destacar que todas tienen un valor superior a seis sobre diez. PI le da más importancia a la formación recibida a través de estas ideas fuerza que AD. Es probable que estas diferencias se deban a la mayor edad y experiencia profesional de PI.



Gráfica 4: media de las ideas fuerza por curso.

Valoración de las técnicas: los alumnos puntúan las 14 técnicas practicadas a través de tres cuestiones principales independientemente: la formación recibida, la eficacia percibida y el trabajo personal realizado. La Tabla 4 muestra las 14 técnicas impartidas en el PETA, obsérvese que en este caso se incluye la valoración de la técnica 4. Desactivación con clave.

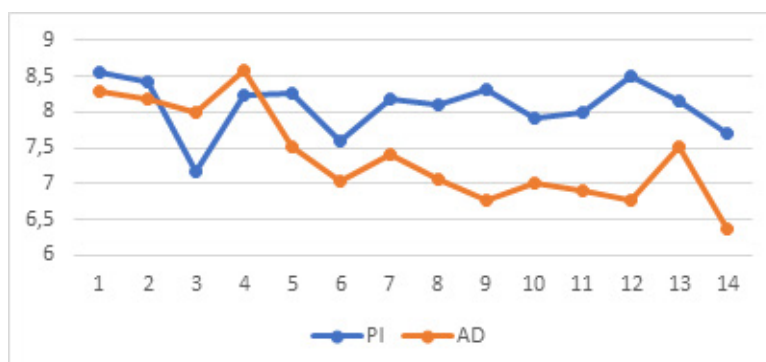
1	Respiración abdominal
2	Contar respiraciones
3	Respiración de combate
4	Desactivación condicionada con clave
5	Control de Activación física
6	Control de Activación diferencial
7	Chequear la activación y reducir
8	Control de Activación mental
9	Fijar objetivos
10	Ensayo mental en imaginación
11	Detención de pensamientos negativos
12	Autoinstrucciones
13	Meditación
14	Mindfulness

Tabla 4. Técnicas impartidas.

2. **Formación recibida:** la Gráfica 5 muestra, en el eje de ordenadas, la valoración media de la formación recibida y, en el eje de abscisas, las 14 técnicas. Los resultados estadístico muestran diferencias significativas entre cursos en las técnicas: 9. Fijar Objetivos, 11. Detención del pensamiento y 12. Autoinstrucciones, todas ellas más

3 Mediante el Coeficiente de Correlación de Pearson, significación bilateral $p \leq 0.01$, para todas las correlaciones aportadas en el estudio.

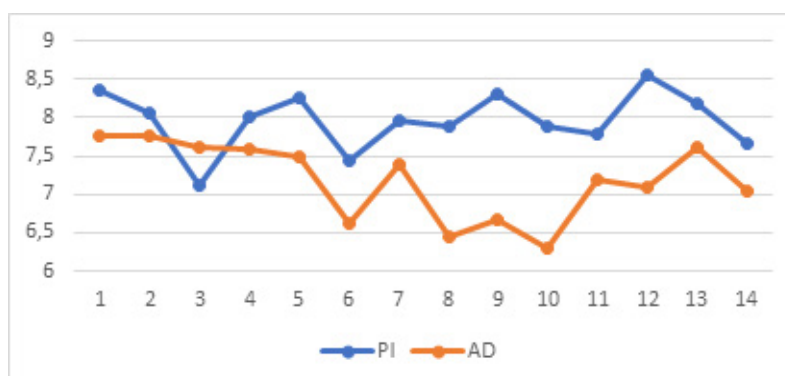
valoradas por PI. Por otra parte, AD valora mejor las cuatro primeras técnicas más relacionadas con una desactivación física más inmediata.



Gráfica 5: importancia media de la formación recibida por técnica y curso.

El estudio correlacional muestra relaciones positivas muy altas entre: técnicas 1 y 2 (0.780); la 5 con la 6, 9, 10, 11 y 12 (>0.661); la 6 con la 7 y la 9 (>0.600); y la 8 con la 9 y la 10 (>0.657). Estos resultados invitan a realizar un análisis factorial⁴ que aporta una solución de cuatro factores para explicar el 76.66 % de la varianza. El primero está compuesto por las técnicas de la 5 a la 12, se trata de un factor con un fuerte componente de autocontrol físico y cognitivo. El segundo factor contiene las técnicas de la 1 a la 4, parece agrupar técnicas de desactivación rápida del estrés. El tercero y cuarto lo componen las técnicas 13 y 14 como elementos potentes e independientes: Meditación (dirigir la atención hacia dentro y liberar la mente de contenidos) y Mindfulness (tomar conciencia de lo que ocurre aquí y ahora).

3. *Valoración de la eficacia percibida*: la Gráfica 6 muestra, en el eje de ordenadas, la eficacia general media percibida de las técnicas por cada curso, una vez terminado el PETA por lo que, en este caso, el alumno aporta una mayor visión de conjunto con esta valoración que con los autorregistros.



Gráfica 6: eficacia media percibida de las técnicas por curso.

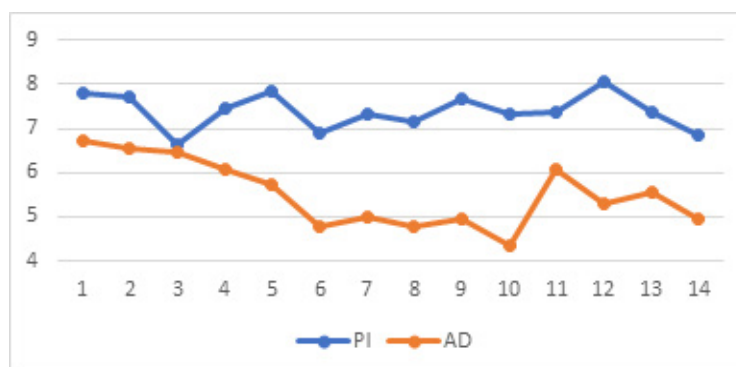
En general, PI muestra una mayor valoración de la eficacia percibida respecto de AD. Todas las puntuaciones medias son superiores en PI, excepto la técnica 3. Respiración de combate. Para PI las cuatro técnicas más eficaces (puntuaciones superiores a 8.25 sobre 10) son: 1. Respiración abdominal, 5. Control de la activación física, 9. Fijar objetivos y 12. Autoinstrucciones. AD considera más eficaces

4 Técnica estadística de reducción de datos para explicar las correlaciones de múltiples variables a un número menor de factores.

(puntuaciones superiores a 7.5) las cuatro primeras técnicas, más útiles para una desactivación rápida, y la 13. Meditación.

Aparecen diferencias significativas entre ambos cursos que pueden estar indicando distintas necesidades, intereses o prioridades en función de la edad y experiencia, en las técnicas 8, 9, 10 y 12 (ver Tabla 4). Prácticamente todas las correlaciones son superiores a 0.400, además los datos indican que algunas técnicas tienen mucho en común por su alta correlación: 8 y 10 (0.833), 9 y 12 (0.857) y 13 y 14 (0.776).

4. *Trabajo realizado por los alumnos*: la Gráfica 7 informa acerca de lo que los alumnos piensan que trabajaron en las tareas para casa. Esta valoración puede estar mediada por la importancia percibida de la actividad para su vida profesional, el tiempo disponible (aunque las técnicas se pueden practicar en menos de 10 minutos), la actitud ante las tareas para casa, etc. PI refiere haber trabajado más que AD, lo que coincide con el número total de prácticas realizadas y el tiempo dedicado informado a través de los autorregistros semanales. PI realizó una media de 62 prácticas por alumno con un tiempo medio de 308 minutos; por su parte, AD llevó a cabo 51 prácticas de media por alumno en 244 minutos. Hay diferencias significativas en el tiempo dedicado en todas las técnicas entre ambos cursos, excepto en la 3. Respiración de combate. El análisis correlacional vuelve a agrupar las técnicas como hasta ahora de manera consistente.



Gráfica 7: percepción media de trabajo realizado por cada técnica y curso.

Una vez impartido el PETA, ambos grupos fueron sometidos a un EPI y evaluados, no encontrándose diferencias significativas en el ritmo cardiaco medido en pulsaciones por minutos, la tensión arterial, el rendimiento (nota de dos profesores) ni en la prueba de memoria post intervención. Por otra parte, y solo como adelanto de los resultados de los estudios que se están realizando, sí aparecen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que recibieron el PETA y los grupos de control, en las variables de rendimiento y memoria.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio constituye una aproximación a la incorporación de las técnicas de autocontrol en los programas de entrenamiento práctico de los Departamentos de Instrucción y Adiestramiento de las distintas academias de la Guardia Civil.

En relación con el primer objetivo del estudio, cabe subrayar que el programa tuvo una acogida e interés por parte de los dos grupos muy superior a lo esperado, a pesar

de que los alumnos fueron informados de que el PETA sería impartido en horario de tarde y habría tareas para casa (con el sobre-esfuerzo que suponía). El número de voluntarios permitió seleccionar los dos grupos que recibirían el programa de entrenamiento al azar y disponer de grupos de control para llevar a cabo otras líneas de investigación. Dado el compromiso e implicación de ambos cursos en este estudio, se puede concluir que los alumnos consideran necesaria una formación específica para el control de la propia activación cuando tienen que intervenir en incidentes críticos policiales.

En cuanto al segundo objetivo, para tener una visión más global de los datos, se transformaron estos en decatipos y se agruparon según su procedencia como sigue:

1. Las notas medias agrupadas de los Autorregistros (número de prácticas, tiempo empleado y eficacia percibida) indican que ambos cursos coinciden en señalar dos técnicas como las más valoradas con diferencia del resto: Control de la activación física y Control de la activación mental.
2. Las notas medias agrupadas de la Valoración Final (de la formación, la eficacia percibida y el trabajo realizado) señalan cinco técnicas como las más importantes para ambos cursos: Autoinstrucciones, Respiración abdominal, Control de la activación física, Fijar objetivos y Contar respiraciones.

Los resultados muestran coincidencia con tres de las cuatro técnicas de control de la activación de la Armada Americana (Geographic, 2010): Fijar objetivos, Autoinstrucciones y Control de la activación. La cuarta técnica (Ensayo mental) es importante para AD y no lo es tanto para PI, quizá porque ya está incorporada en el acervo de habilidades profesionales y les resulte más sencillo practicarla.

En cuanto al tercer objetivo planteado, los datos aportan diferencias estadísticamente significativas inter-grupos (AD y PI) en:

- La Valoración del Trabajo Realizado, PI considera que hizo un gran esfuerzo en las “Tareas para Casa” en casi todas las técnicas respecto de AD. Sin embargo, los datos recogidos en los autorregistros (número de prácticas y tiempo dedicado a cada técnica) confirman diferencias significativas únicamente en Respiración abdominal a favor de PI, mientras que AD trabajó más Fijar objetivos y Detención del pensamiento.
- En las Ideas Fuerza, aparecen diferencias significativas en las siguientes: análisis de estresores y miedos policiales, observar el pensamiento con distancia, potenciar el control de uno mismo y la situación, trabajar las cuatro técnicas de control del miedo y el entrenamiento graduado y progresivo.
- En cuanto a la Valoración de las Técnicas, son superiores en PI: Fijar objetivos, Detención del pensamiento y Autoinstrucciones.
- Por último, la Valoración de la Eficacia Percibida muestra diferencias significativas a favor de PI en Control de la actividad mental, Fijar objetivos, Ensayo mental y Autoinstrucciones.

Según se desprende de los resultados, la edad-experiencia de los alumnos deben tenerse en cuenta en la integración de estas técnicas en los programas de Instrucción y Adiestramiento, para llevar a cabo una formación graduada, progresiva y adaptada a esta variable.

En conclusión, este estudio ha permitido explorar las necesidades formativas de las técnicas de control de la activación ante incidentes críticos policiales en las academias; ha identificado las más útiles y adecuadas para afrontar las tareas propias de la Guardia Civil; y, por último, es una primera aproximación para graduar la progresión de la formación en función de la variable edad-experiencia. Las diferencias halladas en función de estas variables serán de gran valor para diseñar los entrenamientos y escenarios de forma más adaptada a las características de los alumnos en las distintas academias de la Guardia Civil.

Finalmente, los resultados obtenidos permiten concluir que el PETA es una buena herramienta de partida para diseñar una formación práctica orientada a reducir la activación y los efectos que generan en los agentes las situaciones de riesgo, lo que redundará en una mejor actuación y resolución más eficaz de los escenarios policiales de instrucción y las intervenciones de la vida real. Asimismo, el PETA se puede tomar como base para futuras investigaciones en este área de estudio. Cabe mencionar que el número de sesiones recibidas (10, 12 o 14 asistencias) no muestra diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento de los grupos en el EPI, aunque las puntuaciones medias fueron superiores en los grupos que recibieron al menos 12 sesiones.

Por último, durante el estudio se observaron algunas limitaciones como la impartición del PETA en horario de tarde. Después de comer, y a costa de disminuir el horario de descanso de los alumnos, no parece ser lo más recomendable para impartir esta formación práctica; además, algunos alumnos tuvieron dificultades para asistir al entrenamiento por coincidir con actividades académicas sobrevenidas. Por otra parte, para cumplir los objetivos del estudio, se incluyeron un amplio abanico de técnicas en detrimento de una mayor profundización y entrenamiento de cada una de ellas. Otra limitación observada es el gran número de alumnos por grupo para impartir una formación eminentemente práctica. Es recomendable también revisar los autorregistros y las tareas para casa, dado que tuvieron peor acogida en una minoría significativa de AD. Para finalizar, el reducido número de mujeres de las muestras no ha permitido valorar si existen diferencias significativas en las variables estudiadas.

REFERENCIAS

- Adolphs, R. (2009). El cerebro social: bases neuronales del conocimiento social. *Revisión anual de Psicología*, 60, 693-716.
- Aranzana, J., Salgero, A., Moliner, O., Zublaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del Perfil Resiliente, Optimismo Disposicional, Estrategias de Afrontamiento y Carga de Entrenamiento en los Niveles de Estrés-Recuperación en Nadadores. *Kronos* 15(1), 1-12.
- Arrieta, L., & Chaverri, P. (2019). Componentes del Autocontrol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 22 (2)., 1005-1023.
- Bates, M. J., Bowles, S., Hammermeister, J., Stokes, C., Pinder, E., Moore, M., . . . Burbelo, G. (2010). "Psychological Fitness". *Military Medicine* nº 175(8).
- Berntson, G., Boysen, S., & Cacioppo, J. (1992). Cardiac orienting and defensive responses: potential origins in autonomic space. En B.A. Campbell, H. Hayne y R. Richardson (Eds). *Attention and information processing in infants and adults.*, 163-200.

- Casey, G. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist* 66(1), 1-3.
- Cautela, J. (1983). *Condicionamiento encubierto*. Bilbao: Desclee.
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado el 4 de agosto de 2019, de <https://www.uv.es/=choliz>
- Crespo, M. (1996). Componentes fisiológicos de las respuestas de orientación y defensa. *Psicología general y aplicada* 50(3), 325-344.
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*. Barcelona: Granica S.A.
- Driskell, J. E., & Johnston, J. (1998). Stress Exposure Training. *Making decisions under stress: implications for individual and team training.*, 191-217.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Ford, M., Cerasoli, C., Higgins, J., & Decesare, A. (2011). Relationships between psychological, physical and behavioural health and work performance: a review and meta-analysis. *Work and stress.*, 185-204.
- García Alonso, D. (2011). La reacción del policía ante el peligro y los enfrentamientos armados. *Asociación Profesional de Policías*.
- Geographic, N. (02 de 01 de 2010). *Youtube*. (Navegan2, Ed.) Recuperado el 15 de enero de 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=2c4jTCI7IXo>
- Hickman, M., Fricas, J., Strom, K., & Pope, W. (2011). Mapping Police Stress. *Police Quarterly*, 14(3), 227-250.
- Hill, D., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3., 24-39.
- Hombrados, M. (1997). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Juanes-Cuartero, A. (2012). Comprehensive Fitness soldier: en busca del soldado resiliente. *Instituto Español de Estudios Estratégicos*. 42, 1-17.
- Lang, P. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construc. *In Research in psychotherapy conference 3rd, may-jun, 1966*. Chicago: American Psychological Association.
- Laporta, A., Mckee, J., Hoang, T., Hosrt, A., McBeth, P., & Gillman, L. (2017). Inoculación de estrés: preparación fuera de la caja en reanimación quirúrgica y la reanimación. *Informes de trauma actual*. 3., 135-143.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. En A. M. Lazarus, *Stress and coping: an anthology* (págs. 189-206). New York: Columbia University Press.
- Lee, H., Brown, S., Mitchell, M., & Schiraldi, G. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, 415-422.
- Lewis, G., Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Bryant, S., & Weimer, B. (2015). Entrenamiento de relajación asistida por la variabilidad de la frecuencia cardiaca: Inoculación de estrés antes del despliegue militar. *Psicofisiología*, 1167-1174.
- Lieberman, M. (2007). Neurociencia Cognitiva social: una revisión de los procesos básicos. *Revisión anual de Psicología*, 58, 259-289.
- Logue, A. (1995). *Self-Control: Waiting Until Tomorrow For What You Want Today*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Márquez, R., García, L., & Velázquez, A. (2009). Ranquin de estresores en la Policía Local de Canarias. *Anuario de Psicología Jurídica*, 18, 73-79.
- Martínez, R., & Puelles, C. (2010). Exigencia emocional de trabajo en las unidades de intervención policial. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, Vol. 10, 91-128.
- McNaughton, N., & Corr, P. (2004). A two-dimensional neuropsychology of defense: Fear/anxiety and defensive distance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28, 285-305.
- Meichenbaum, D. (1987). *Manual de inoculación de estrés*. España: Martínez Roca.
- Meredith, L., Sherbourne, C., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H., Parker, A., & Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Milad, M., & Quirk, G. (2012). Temen la extinción como un modelo de neurociencia traslacional: diez años de progreso. *Revisión anual de psicología*. 63, 129-151.
- Miller, L. (2006). *Practical Police Psychology: Stress Management and Crisis Intervention for Law Enforcement*. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
- Mitchell, J., & Everly, G. (1996). *Critical incident stress debriefing: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers*. Ellicott City: Chevron.
- Morales-Manrique, C., & Valderrama-Zurian, J. (2012). Calidad de vida en policías: avances y propuestas. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 60-67.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 6(2), 85-112.
- Regehr, C., Leblanc, V., Jelley, B., & Barath, I. (2008). Acute stress and performance in police recruits. *Stress and Health*, 24, 215-226.
- Sandin, B. (1995). *El estrés*. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds) *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: Pirámide.

Sandín, B. (2009). *El Estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds). Manual de Psicopatología*. (Vol. 2). Madrid: Mc Graw Hill.

Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Entrenamiento de resiliencia que puede cambiar el cerebro. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59-88.

Ulrich-Lai, M., & Herman, J. (2009). Regulación neural de respuesta de estrés autonómica y endocrina. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 397-409.

Vila, J., Guerra, P., Muñoz, M., Perakakis, P., Delgado, L., Figueroa, M., & Mohamed, S. (2009). La dinámica del miedo: la cascada defensiva. *Escritos de Psicología (internet)*, 3(1), 37-42.

Wilkins, D., & Leanne, M. (2004). Police stress, state-trait anxiety and stressors among U.S. Marshals. *Journal of Criminal Justice*, 32, 631-641.

Wollert, T., Driskell, J., & Quail, J. (2011). *Stress exposure training guidelines: instructor guide to reality-based training*. Recuperado el 9 de marzo de 2019, de http://www.virtualtacticalacademy.com/files/stress_exposure_training_manual_9-26B.pdf

Wu, C. (2009). Role conflict, emotional exhaustion and health problems: a study of police officers in Taiwan. *Stress and health*, 25, 259-265.

Fecha de recepción: 21/04/2020. Fecha de aceptación: 15/07/2020