

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LAS FUERZAS ARMADAS

Daniel Donoso Rodríguez
(coord.)



MINISTERIO DE DEFENSA

PRESENTACIÓN	11
PRÓLOGO	13
LISTA DE ABREVIATURAS	17
Capítulo 1. De la psicología clínica (correctiva) a la psicología positiva (preventiva y de potenciación de capacidades)	21
1. El surgimiento de un nuevo paradigma: del estudio del síntoma a la búsqueda de la felicidad	21
2. Inicios de la psicología positiva	23
2.1. Antecedentes de la psicología positiva	24
2.2. Delimitación conceptual	25
3. Modelos explicativos de la psicología positiva	26
3.1. Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas de Barbara Fredrikson (Broaden and Build Theory of Positive Emotions).....	26
3.2. Teoría de la autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan (Self-Determination Theory-SDT)	27
3.3. Modelo de Bienestar de Corey Keyes	27
3.4. Marco explicativo desarrollado por Martin Seligman	28
4. <i>Mindfulness</i>	29
5. Optimismo	30
6. Fortalezas y virtudes	30
7. Liderazgo	31
8. Psicología positiva y organizaciones	32
Referencias bibliográficas	32
Capítulo 2. Psicología positiva: su aplicación a las Fuerzas Armadas. Resiliencia	37
1. Introducción. Definición	37
2. Modelos en otros países	39
3. Medición de resiliencia. Eficacia de programas.....	42
Referencias bibliográficas	45
Capítulo 3. El estigma en la atención psicológica	47
1. El estigma	47
2. Autoestigma.....	48
3. El estigma en la enfermedad mental.....	49
4. El estigma en el Ejército	50
Referencias bibliográficas	52

Capítulo 4. Cadena asistencial	55
1. Introducción.....	55
2. Prevención.....	56
3. Evaluación	57
4. Escalonamiento.....	57
5. Niveles atencionales respecto de la salud psicológica	58
6. Cadena asistencial psicológica en caso de heridos o fallecidos.....	60
6.1. Apoyo al personal en operaciones y sus familias.....	61
Referencias bibliográficas	62
Capítulo 5. Expectativas y realidades	65
1. Introducción.....	65
2. Expectativas	67
3. Realidades	70
4. Acciones del mando	74
Referencias bibliográficas	75
Capítulo 6. El estrés	77
1. Introducción.....	77
2. Marco teórico.....	77
2.1. Estrés de combate y sintomatología postraumática	77
2.1.1. Estrés: consideraciones generales	77
2.1.2. Estrés de combate	78
2.1.3. Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT).....	81
2.1.4. Diferencias entre el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) y el Trastorno por Estrés Agudo (TEA).....	86
2.1.5. Tratamiento psicológico del Trastorno por Estrés Postraumático	87
Referencias bibliográficas	90
Capítulo 7. Suicidio	95
1. Introducción.....	95
2. Términos.....	96
3. Aspectos legales	98
4. Epidemiología.....	99
4.1. Factores sociodemográficos y suicidio	100
4.2. Salud y suicidio	101
4.3. Suicidio en España.....	101
4.4. Suicidios en las FAS.....	104
5. Modelos etiológicos de la conducta suicida.....	104
5.1. Modelo de fuerzas <i>contrabalanceadas</i> de la conducta suicida	105
5.2. Modelo estrés-diátesis del suicidio.....	105
5.3. Modelo clínico-bioquímico de cuatro vías.....	106
5.4. Modelo de Blumenthal y Kupfer (1988).....	106
5.5. Algunas teorías actuales	106
6. Factores de riesgo, precipitantes y protectores asociados a la conducta suicida...	107
6.1. Factores de riesgo individuales (Grupo, 2012).....	108
6.2. Factores de riesgo familiares y contextuales (Grupo, 2012).....	111
6.3. Otros factores de riesgo (Grupo, 2012).....	112
6.4. Factores precipitantes (Grupo, 2012).....	113
6.5. Factores protectores (Grupo, 2012)	113
7. Prevención del suicidio	113

Referencias bibliográficas	118
Capítulo 8. Intervención de la psicología militar en situaciones de emergencia. Parte I	121
1. Introducción	121
2. Conceptualización y clasificación de las emergencias	122
3. Planificación en la gestión de emergencias.....	125
3.1. Organismos de protección.....	125
4. Psicopatología asociada a desastres	128
4.1. El estrés como respuesta en situaciones de crisis	128
4.1.1. Fases de reacción a la situación de crisis	129
4.1.2. ¿Cuándo esas reacciones se convierten en patológicas?	129
4.2. El concepto de trauma en la psicología	129
4.2.1. Clínica del trauma y trastornos psicopatológicos asociados.....	130
Capítulo 9. Intervención de la psicología militar en situaciones de emergencia. Parte II	133
1. Intervención psicológica en situaciones de emergencia	133
1.1. Aspectos generales.....	133
1.2. Principios de intervención	134
1.3. Atención psicológica a víctimas directas/afectados.....	134
1.3.1. Intervención temprana sobre el terreno.....	134
1.3.2. Técnicas de intervención recomendadas en trastornos psicopatológicos derivados de situaciones traumáticas.....	136
1.3.3. Técnicas de intervención grupal	137
1.4. Apoyo a familiares.....	139
1.5. Apoyo psicológico a intervinientes.....	140
2. Comunicación en situaciones de emergencia	142
2.1. Aspectos generales de la comunicación.....	142
2.2. Estrategias comunicativas en la intervención psicológica en emergencias.....	143
2.3. Comunicación de malas noticias	146
3. Primeros auxilios psicológicos (PAP)	147
3.1. ¿En qué consisten?	149
3.2. ¿Cuándo aplicarlos?	150
3.3. ¿Quién puede aplicarlos?.....	150
3.4. Acciones prácticas y talleres	150
Referencias bibliográficas (Capítulos 8 y 9).....	151
Capítulo 10. Las familias	155
1. Introducción.....	155
2. La familia. Definición. Tipos. Tamaño	155
2.1. Definición	155
2.2. Tipos de familias	156
2.3. Tamaño de la familia.....	156
2.4. Familias reestructuradas	157
3. Familia y Fuerzas Armadas.....	157
3.1. Reacciones comunes.....	158
3.2. Parejas	159
3.3. Hijos. Factores de riesgo en la resiliencia	161
3.3.1. Traslados y despliegues.....	161
3.3.2. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).....	161
3.3.3. Fases del despliegue	162

4. Acciones de prevención/preparación	164
4.1. Antes	164
4.2. Durante.....	164
4.3. Después.....	165
5. Sintomatología.....	167
5.1. En niños pequeños.....	167
5.2. En preadolescentes y adolescentes	168
6. Conclusiones.....	169
6.1. Líneas futuras de investigación y actuación	171
Referencias bibliográficas	171
Capítulo 11. El liderazgo efectivo. La tarea de construir grupos fuertes	175
1. El liderazgo. Ideas generales.....	175
2. Resiliencia y personalidad resistente. Las armas psicológicas del siglo XXI	177
2.1. Resiliencia. Una aproximación al concepto.....	177
2.2. La persona resiliente	178
2.3. La personalidad resistente.....	179
3. El liderazgo resiliente.....	180
3.1. La propuesta de las seis características esenciales de un líder ante la adversidad (Everly <i>et al.</i> , 2020).....	180
3.2. La fortaleza, el honor y el liderazgo auténtico (Kolditz y Brazil, 2005 y Brazil, 2006)	181
3.3. El compromiso, la motivación y el liderazgo de la expectativa meta (House, 1971)	182
3.4. El liderazgo resiliente del Ejército de EE. UU. (FM 6-22 Army Leadership).....	182
3.5. Acciones que debe emprender el líder operacional y táctico cuando las cosas van mal (Leadership in the Canadian Forces)	183
3.6. El resultado del liderazgo resiliente en el ámbito militar.....	183
4. Conclusiones	184
Referencias bibliográficas	186
Capítulo 12. Gestión de tiempo y tareas	189
1. Introducción.....	189
2. Leyes que afectan a la gestión del tiempo.....	192
2.1. Ley de Murphy.....	192
2.2. Ley de Pareto	192
2.3. Ley de Parkinson	193
2.4. Ley de Carlson.....	193
2.5. Ley de Illich.....	193
3. Análisis y diagnóstico sobre el uso del tiempo.....	193
3.1. Autoevaluación	194
3.2. Registro de tiempo	195
3.3. Cuestionario de administración del tiempo	196
3.4. Creencias erróneas.....	197
3.5. Ladrones de tiempo.....	198
4. Técnicas y herramientas para la gestión eficaz del tiempo y tareas.....	199
4.1. Planificación y establecimiento de objetivos.....	199
4.2. Toma de decisiones	200
4.2.1. Estilos en la toma de decisiones	202
4.2.2. Fases en el proceso de toma de decisiones.....	203
4.2.3. Barreras en la toma de decisiones.....	204
4.3. Delegación de funciones	206

4.3.1. Ventajas de la delegación	207
4.3.2. Tipos de delegación.....	209
4.3.3. Modelo de plan de delegación.....	209
4.3.4. Qué se puede o debe delegar.....	211
4.3.5. Barreras y obstáculos de la delegación	211
4.4. Trabajo en equipo	213
4.4.1. Equipos eficaces o de alto rendimiento.....	214
4.4.2. Ventajas y desventajas del trabajo en equipo	216
4.4.3. Técnicas de trabajo en equipo	217
4.5. Dirección de reuniones.....	218
4.5.1. Preparación de una reunión	219
4.5.2. Conducción de una reunión	219
5. Conclusiones.....	220
Referencias bibliográficas	220
Capítulo 13. Clima laboral y moral militar	221
1. Introducción.....	221
2. Psicología organizacional.....	221
2.1. Breve historia	221
2.1.1. Estudios de Hawthorne-Elton Mayo y el movimiento de las relaciones humanas.....	223
2.2. La psicología organizacional en la actualidad	226
3. Clima laboral.....	227
3.1. Origen del clima laboral.....	228
3.2. Definición del clima laboral.....	228
3.3. Cultura organizacional	231
3.4. Tipología y dimensiones del clima laboral.....	232
3.5. Satisfacción laboral.....	232
3.6. Clima y su relación con otras variables organizacionales.....	233
3.7. Medida del clima organizacional.....	233
4. Moral militar	234
5. Conclusiones.....	240
Referencias bibliográficas	241
Capítulo 14. Control emocional.....	245
1. Emoción.....	245
2. Tipos de emoción	246
3. Investigaciones	247
4. Control emocional.....	249
4.1. Técnicas de control fisiológico	250
4.1.1. Respiración profunda	250
4.1.2. Relajación muscular	252
4.1.3. Visualización.....	253
4.1.4. Entrenamiento autógeno o autohipnosis.....	254
4.2. Técnicas de control cognitivo	256
4.2.1. Introducción	256
4.2.2. Detención de pensamiento.....	258
4.2.3. Reestructuración cognitiva.....	259
4.2.4. Autoinstrucciones.....	260
Anexo I. Instrucciones de visualización: el sendero de la montaña.....	260
Anexo II. Protocolo de autohipnosis.....	261
Referencias bibliográficas	264

Capítulo 15. Otras competencias emocionales	269
1. Competencias.....	269
2. Tipos de competencias	270
3. Aplicación en la selección de personal.....	271
4. Aplicación en la formación del personal.....	274
5. Empatía.....	277
5.1. Medida de la empatía	279
6. Resolución de problemas.....	280
6.1. El conflicto.....	281
6.2. La Teoría de juegos	282
6.3. Destrezas en la resolución de conflictos.....	283
7. Comunicación.....	283
7.1. Comunicación no verbal.....	286
8. Negociación.....	288
8.1. Mediación	291
Referencias bibliográficas	292
Capítulo 16. Entrenamiento psicológico en la instrucción y adiestramiento del ejército	295
1. Introducción, justificación y antecedentes	295
2. Programas en otros ejércitos. Revisión.....	299
3. Ejemplos de resiliencia integrada en I+A en el Ejército español	307
4. Modelo de actuación integral de atención y preparación psicológica en el Ejército español. Propuesta	310
4.1. Información-Formación-Adiestramiento	312
4.2. Atención clínica. Asesoramiento psicológico	313
4.3. Atención a los despliegues.....	315
Anexo I. Propuesta de calendario de la fase 4+2 de preparación psicológica	316
Referencias bibliográficas	318