

## ESTRÉS EN EL COMBATE E INTERVENCIONES POLICIALES

© Jorge Díez González, Policía Nacional

Cómo citar:

DÍEZ GONZÁLEZ, J., "Estrés en el combate e intervenciones policiales"

Publicado en la web jurídica policial <http://www.ijespol.es/>.

### INDICE

#### 1- Sobre las reacciones fisiológicas y emocionales en las intervenciones policiales.

1.1 Definición rápida del estrés.

1.2 El estrés de combate y sus reacciones corporales.

#### 2- El miedo al enfrentamiento, ¿falta de formación o miedo insuperable?

2.1 El miedo al enfrentamiento.

2.2 Miedo insuperable o falta de información.

#### 3- Gestión del estrés, fases y técnicas.

#### 4- Combate armado, ¿cómo afrontarlo sin morir en ello?

#### 5- Matar, el gran desconocido. ¿Estamos preparados para ello?

#### 6- Importancia del *debriefing*. Si no hablamos entre nosotros, nadie lo hará.

#### 7- Problemática en las plantillas, ¿cómo nos afecta legalmente no saber afrontar el estrés?

### BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS

*Antes de nada quiero advertir que esto no va ser un estudio profundo ni un documento en clave formal, lo que quiero crear en este trabajo es una pequeña guía, unas hojas fáciles de leer y de entender por todos los compañeros y compañeras a las que les llegue. No quiero decir con esto que no sea un texto con rigurosidad, si llegáis hasta el final podréis ver la extensa bibliografía en la que se basa y los estudios que aunque no nombro en el texto principal están presentes en el documento. A lo que quiero llegar es que de nada sirve que haga aquí 50 páginas en lenguaje técnico y legal puro sobre el estrés, y que la mayoría de los lectores no pasen de la página 4 muertos por el tedio. Así no se consigue llegar a nadie y, por lo tanto, no servirá de ayuda. Perdonen entonces mi lenguaje profano y coloquial en el documento, no es sino con la mejor de las intenciones. Comencemos...*

*Jorge Díez, policía nacional.*

## **1- Sobre las reacciones fisiológicas y emocionales en las intervenciones policiales.**

### **1.1 Definición rápida del estrés**

*Según el Síndrome de Adaptación General de Seyle, el proceso de estrés consta de las siguientes tres fases o estadios:*

- 1. Alarma:** *activación de la respuesta de tensión delante de un cambio estresor.*
- 2. Resistencia:** *aguantar la tensión para incrementar los recursos, hiperactivación por tiempo prolongado y capacidad de lidiar con estresores adicionales.*
- 3. Agotamiento:** *cuando ya no se puede resistir la tensión y se pasa a estar exhausto, cansado, apático o deprimido. Aumenta el riesgo de enfermar y de mortalidad.*

Mucho se esta hablando últimamente del estrés, mucho, en todos los ámbitos, tanto que ya empieza a ser un problema que trasciende de lo laboral para convertirse en un problema social que afecta a cientos de miles de personas en el mundo, si pensásemos por un momento, enseguida visualizaríamos a una persona mas o menos cercana a nosotros que ha sufrido de estrés en algún momento de su vida, pero, ¿que es y que provoca el estrés?

El término **estrés deriva del latín “stringere”, que significa provocar tensión**. En física se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede romperlo o deformarlo, por lo tanto y con estas definiciones, podemos concluir que el estrés es **una tensión a la que se somete el cuerpo por diferentes y variadas causas, causando unas reacciones fisiológicas y emocionales de moderadas a fuertes (de las cuales**

hablaremos más en profundidad), pudiendo en algunos casos bloquear al que lo padece, así como causar variopintas reacciones en el cuerpo y la mente en su mayoría negativas. ¿Es todo tipo o nivel de estrés malo? En absoluto, un estrés bajo control, esta demostrado puede ser beneficioso para ciertas actividades tales como el deporte, la competición, te puede llegar volver más resolutivo en según que circunstancias, mejora la capacidad adaptativa, etcétera. Entonces, ¿por qué siempre se habla del estrés como si fuera uno de los mayores problemas del siglo XXI? Amigo, porque no todo el monte es orégano.

Por desgracia la formación en cuanto al estrés es muy limitada en casi todos los campos y, aunque hay miles de estudios en la materia, muy pocas empresas, corporaciones o sistemas educativos están invirtiendo en técnicas para combatirlo o mantenerlo en un nivel que pueda resultar beneficioso, en este documento nos dedicaremos a estudiar el estrés de combate, un poderoso aliado si se mantiene bajo control, y un horrible compañero que nos puede costar la vida si le permitimos coger las riendas.

## 1.2 El estrés de combate y sus reacciones corporales

*Hay días que te levantas con el pie torcido de la cama, se te derrama el vaso de leche caliente en la mano al desayunar, cuando llegas al trabajo se te cae dos veces el cinturón de servicio al suelo por esa maldita hebilla de dotación que ya tiene la consistencia del chicle, el jefe en el briefing te dice que esta noche han reventado dos establecimientos, los de siempre, y para rematar la mañana entra una llamada en la que parece que se va complicar el tema, y vaya si se complica. Lo que empezó siendo la típica llamada de dos pandilleros con ganas de trifulca, se ha convertido en un chaval de 17 años con un machete en la mano, con la cara desencajada y una clara falta de instinto de auto conservación que preocupa a todos los actuantes. Sacas el arma, el sudor corre por tu frente, el chaval sigue dando voces, pero cada vez las oyes más distantes, lo que antes era una panorámica, ahora se ha convertido en un teleobjetivo centrado en el machete, el corazón parece que se te va salir de la boca y las piernas están rígidas, tanto que no tienes claro de que llegado el momento te vayan a responder... joder que me pasa...*

Esto, llegado el momento, le puede suceder a cualquier compañero en la calle, muy pocos tienen la formación o el interés de formarse, para reconocer que no es que sean unos cobardes, ni que algo funciona mal ahí arriba en la azotea, es algo totalmente natural, que si se conoce, se estudia y se entrena se puede llegar a controlar en gran medida y convertirse en un aliado.

El estrés de combate, es una problemática que no solo se les da a los guerreros, puede ocurrirle a cualquier ciudadano que se vea en una mala situación o se encuentre en el lugar equivocado en el peor de los momentos, pero bien es cierto que somos nosotros, los que salimos a la calle todos los días, con la obligación debajo del brazo de

proteger a nuestros conciudadanos de los peligros que generan otros semejantes no tan integrados en la sociedad como a todos nos gustaría, y somos nosotros los que más probabilidades tenemos de que se nos presente esta forma de estrés en nuestro día a día y, por lo tanto, es imperativo que reconozcamos estos efectos antes de que se manifiesten y pueda ser demasiado tarde.

Su definición más acertada sería **la forma de estrés que se manifiesta en el momento que una determinada persona se tiene, o incluso debe enfrentar a una situación de enfrentamiento, del tipo que sea, en la cual tiene que elegir entre quedarse y luchar, o esconderse y huir.** Aquí entraría el estudio del cerebro en el cual no nos vamos a meter en este documento, el cual concluiría que todos los seres humanos tenemos una parte del cerebro primigenia, de lagarto por así decirlo, la cual en los peores momentos se pone al mando de nuestro cuerpo generando las dos reacciones mencionadas anteriormente, **HUYE O LUCHA.**

No son pocos los efectos fisiológicos que pueden aparecer en una situación estresante de este tipo, vamos a intentar resumirlos de forma muy concreta a los más recurrentes:

**Visión de túnel:** Nuestro canal de información más valioso en un enfrentamiento es la vista, y esta, normalmente, aunque no nos falla, puede verse mermada a través del estrés, a lo vulgarmente conocido como visión en túnel. Nuestros ojos se enfocarán en la amenaza, desechando el cerebro cualquier otra información menos relevante consiguiendo así que parezca que estamos mirando a través de un catalejo, atrayendo a nuestros ojos hacia lo que para nuestro cerebro es el mayor peligro aparente. Esto nos puede llevar a una falta de información importante dado que, en su máximo exponente, habrá amenazas que no podremos ver ni detectar, así como una pérdida casi total de visión periférica, muy importante en cualquier tipo de enfrentamiento.

**Atenuación, exclusión o amplificación de los sonidos:** El oído es otro de los canales importantes en una situación de conflicto, siendo aún más importante cuando nos encontramos en situaciones de baja visibilidad, en las cuales el cerebro dará prioridad de recursos a este sentido, desechando otros menos relevantes en ese momento, consiguiendo así una amplificación de los sonidos que nos puede salvar la vida. También puede suceder que en el transcurso de un enfrentamiento armado los sonidos se atenúen o incluso desaparezcan, no pudiendo escuchar ni siquiera nuestros propios disparos, llegando incluso a llegar a la conclusión de que ni siquiera estamos disparando cuando es probable que hayamos tirado un cargador entero sin darnos cuenta.

**Percepción alterada del tiempo:** En una situación de alto estrés la percepción temporal se puede ver alterada, ralentizando o haciendo que el tiempo corra más deprisa, consiguiendo que el afectado se vea envuelto en una situación extraña en la que no es capaz de controlar del todo sus movimientos, así como sus reacciones, generando un peligro para su vida si se trata del fragor del combate

**Exclusión sensorial:** Muchos son los testimonios y los textos que coinciden en una cosa, bajo estrés extremo nuestro cuerpo tiende a aislar el dolor. El cerebro como la maquina cuasi perfecta que es, cuando se ve envuelto en un momento de alta tensión como puede serlo un enfrentamiento armado, concentra todos sus recursos en los canales de información que puedan ayudar a la supervivencia cerrando en muchos casos, otros sentidos derivando todos los recursos a lo indispensable.

**Vaciamiento escatológico:** Es lo más normal del mundo y no hay de que avergonzarse que durante el combate los esfínteres se relajen y la vejiga se vacíe, no hay ningún deshonor en ello. Los más grandes guerreros, las mejores unidades especiales saben que antes de entablar el combate es muy importante pasar primero por el baño, es importante hacer saber a nuestros agentes que “cagarse o mearse encima” es una reacción perfectamente normal, en ningún momento relacionada con la cobardía o la rareza.

## 2- El miedo al enfrentamiento, ¿falta de formación o miedo insuperable?

### 2.1 El miedo al enfrentamiento

No son pocos los estudios que disertan sobre el miedo al enfrentamiento, del tipo que sea, pero en este documento vamos a intentar centrarnos en el que se puede dar a nuestros agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y cómo lo afrontan los compañeros y compañeras de los diferentes cuerpos policiales de este país.

Parece fácil para un agente policial el ponerse todos los días el uniforme, salir a la calle y hacer de su ciudad un sitio más seguro y civilizado para todos, y no lo es. En las policías actuales se da una falta de medios tanto físicos como jurídicos que comprometen al actuante de forma que el enfrentamiento se hace todavía más farragoso y peligroso, consiguiendo así un estado de ansiedad en el funcionario que puede interpretarse como un miedo (con su parte racional e irracional) al enfrentamiento. Este miedo lejos de ser perfectamente reconocible para el que lo sufre muchas veces se interpreta como una cobardía, un no saber hacer o incluso pasarse por la mente “no valgo para esto” con los resultados negativos que eso conlleva. Y todo es porque nadie nos ha contado que el miedo al enfrentamiento o al combate viene impregnado en nuestro ADN, y solo los que tienen una mente y un cuerpo entrenados pueden sobreponerse de forma más fácil a ello y que nada tiene que ver con que seamos más o menos cobardes o valgamos más o menos para el trabajo. Con esto no quiero decir que no haya que tener cierto miedo o reticencia al enfrentamiento, nada más lejos, solo el loco o el psicópata busca una situación difícil y provoca un enfrentamiento por puro placer, el resto de seres humanos debemos sobreponernos al miedo y utilizarlo como un medidor de supervivencia, mordiéndonos la nuca cual mala conciencia, pero sin dejar que nos invada y dirija nuestras actuaciones diarias.

## 2.2 Miedo insuperable o falta de formación.

Hay muy pocos miedos o fobias en esta vida que no puedan ser superadas o controladas mediante la formación y el entrenamiento, como ya he querido dejar ver en el punto anterior, el miedo al combate no es un miedo insuperable *per se*, sin embargo sí que es un miedo profundamente arraigado en nuestra base como seres humanos, muy complejo y difícil de tratar llegado el momento. Sin embargo se ha demostrado con los años, que mediante un correcto adiestramiento y una formación metódica y exhaustiva, esta fobia puede vencerse convirtiendo a la misma en un medidor de peligro que nos puede incluso ayudar a diferenciar entre una situación perfectamente asumible y otra con peligro mortal de la que hay que escapar, gestionando así, las reacciones inevitables de nuestro “cerebro de lagarto” y convirtiendo a nuestros agentes en personas mucho más capaces de afrontar las situaciones difíciles en las que nos ponen ciertas intervenciones que aunque no sean de régimen diario se nos pueden dar muchas veces en nuestra labor como protectores de la ley. Lamentablemente, esto como todo en la vida cuesta dinero y nuestras administraciones no están dispuestas a poner ni un solo euro en formación extra, obligando así a nuestros agentes a formarse fuera de sus respectivos cuerpos y gastarse un dinero que muchos no pueden o no quieren permitirse, generando de esta manera expresiones como “si no me lo da la administración, yo no me gasto un duro”, consiguiendo de esta manera tener en la calle a gente que en una situación que les pueda ir la vida en ello, depender de la diosa suerte, con resultados en varias ocasiones fatales y trágicas.

## 3- Gestión del estrés, fases y técnicas.

La gestión del estrés es claramente un caballo de batalla que debemos domar antes de que nos tire y nos pisotee como la bestia salvaje que puede llegar a ser si no le ponemos las bridas y le hacemos saber quien manda, por lo tanto, es importante que en las plantillas se den a conocer métodos y técnicas variadas de cómo gestionar o controlar los niveles de estrés, aprovechando cada fase que aparezca y sabiendo algunas sencillas directrices para bajar de fase tensional para un correcto funcionamiento en las intervenciones que se pongan difíciles.

Para ello vamos a hablar de las diferentes fases por las cuales se puede pasar durante una intervención o un suceso de gran estrés:

**1- Fase “pacífica o relajada”:** Esta fase se da en nuestro día a día cuando no estamos trabajando, cuando estamos en una reunión familiar, comprando en el supermercado o viendo una película con nuestra pareja en el sofá. En esta fase estamos totalmente relajados, con nuestros sentidos abotargados, vulnerables y sin ningún tipo de defensa automática activada, los seres humanos con las comodidades y la seguridad que se ha

impuesto en la sociedad moderna tendemos a estar un gran tiempo de nuestra vida en este nivel de estrés.

**2- Fase “alerta o cuidado”:** Esta podría ser la fase más adecuada para el trabajo policial en la calle, es un estado de semialerta, con las reacciones, si bien no a flor de piel, siempre preparado para lo que pueda surgir, en este momento la frecuencia cardíaca aunque no alta debe ser de medio rango, para que la sangre este fluyendo constantemente y nuestros músculos sean capaces de actuar ante un estímulo.

**3- Fase “combate”:** En esta fase estaríamos hablando ya de un estado alterado del cuerpo y óptimo para entrar en el enfrentamiento. Contra más capacidad y rapidez tenga nuestro cuerpo para entrar en esta fase con más facilidad podremos actuar en consecuencia ante un ataque. Las pulsaciones serán altas, entre 110 y 150 pulsaciones de media, todas las habilidades motoras y cognitivas estarán en su clímax, pero como todo lo bueno viene con un precio, comenzara la visión en túnel, se perderán habilidades complejas y si siguen subiendo y no se controla el nivel de estrés podremos entrar en la siguiente fase, la cual es la que debemos evitar a toda costa.

**4- Fase “deterioro”:** Aquí viene “cuando la matan”, este es el momento que todo guerrero debería temer, las pulsaciones se suben por encima de las 170, la exclusión auditiva en todo su esplendor, perderemos visión periférica, nuestras habilidades motores caerán en picado, en muchas ocasiones no seremos capaces ni de apretar una simple cola de disparador, o lo que es peor, vaciar un cargador completo sin ni siquiera darnos cuenta. Esta es la también llamada **fase de la muerte**, dado que si no la sabemos reconocer e intentar salir de ella, nos puede causar un problema muy serio en un enfrentamiento y hasta costarnos la vida.

Bien, una vez hemos hablado de las fases del estrés en combate, ¿cómo podemos combatirlos? Pues, en verdad, no es tan complicado como puede parecer, solo hay que seguir unas pequeñas pautas para conseguir dominar nuestro cuerpo en esos momentos que no nos podemos permitir el mínimo fallo.

Lo más importante para combatir el estrés, **es prepararse para ello, hay muchos libros que tratan sobre el tema** (podéis buscar en la bibliografía de este documento para ilustrarlos sobre alguno de ellos), estos libros tratan con una profesionalidad y una profundidad el tema impresionantes, consiguiendo que el lector se empape de datos y consejos que pueden sacarle de más de un problema en el futuro dado que conseguirán sacar de su fase de *confort* al ávido lector, instruyéndole sobre como reconocer fácil e instintivamente que nos está sucediendo durante un enfrentamiento, no cayendo en la

trampa de la ignorancia, recortando en preciosos segundos nuestras reacciones que de haber sabido que estaba ocurriendo podría haber salvado nuestra vida.

Otra cosa muy importante **es entrenar**, es muy fácil poner el cuerpo en una fase roja artificial mediante el ejercicio físico mientras nuestra pareja (amigo, compañero de piso, o incluso padres) nos empuja, grita e incluso insulta (esto último puede ser hasta terapéutico) creando así una situación de estrés en la cual una vez se nos grite una palabra pactada como "FUEGO" "CUCHILLO" "PELEA", nos pongamos rápidamente en una posición defensiva actuando en consecuencia a la palabra, parapetándonos, sacando el arma, o simplemente repeliendo una agresión rápidamente. Todo esto con las medidas de seguridad pertinentes, ya sea poner el arma en seguridad mediante una varilla, comprobando en varias ocasiones la recámara, liberando el espacio correctamente para evitar accidentes, y si vamos a entrenar una agresión con una correcta pareja de entrenamiento, no queremos herir a nadie innecesariamente, ni lesionarnos entrenando.

Una buena forma de controlar el estrés es mediante la respiración, en este caso **la respiración táctica**, es una respiración pausada, que está destinada a controlar el ritmo cardíaco, evitar los temblores musculares, restituir la vista periférica de nuevo, abandonando la visión en túnel, y, en definitiva, aclarar los sentidos para abandonar esa "fase de deterioro" para que nuestros procesos cognitivos puedan procesar la información que entra por los canales a raudales y conseguir salir bien parado de una mala situación. Hay muchos tipos y con varias cadencias, pero vamos a intentar explicar la más sencilla. Intenta coger aire por la nariz durante 4 segundos para retener ese aire otros 4 segundos, suelta ese aire por el mismo tiempo y vuelve a empezar, súper sencillo ¿verdad? Pues este ejercicio tan simple puede llegar a salvarnos la vida. La respiración táctica no solo está diagnosticada para el combate, también la podemos usar para muchos otros momentos de tensión, incluso cuando ese ciudadano rebelde nos está buscando las vueltas, es tan sencillo como coger aire.

#### 4- Combate armado como afrontarlo sin morir en ello.

Todos, en nuestra vida, hemos visto en películas como el héroe entra en el conflicto con arrojo y valentía, sin mirar atrás y sin miedo a la muerte, pues bien, esto solo pasa en las películas. En la realidad la persona más preparada de la unidad más preparada siente estrés, miedo, dudas y muchas emociones más que nos abordan y nos pueden llegar a dejar inutilizados. Para afrontar este miedo no hay que pensar en nosotros como superhombres o supermujeres que se internan en la batalla sin pensar en las consecuencias, sino más bien todo lo contrario, hay que sopesar muy bien los pros y los contras de la entrada en combate, los beneficios que podemos obtener de ello, las posibles consecuencias tanto legales, físicas o emocionales y de no estar preparado para ello, lo mejor es una retirada estratégica y un control de la amenaza desde un lugar

de relativa seguridad, pero claro, no siempre podemos permitirnos ese lujo, hay veces que no podemos evitar el enfrentamiento y mucho menos siendo miembros de las FFCCS.

Si la situación es sobrevenida con posibles consecuencias mortales y no estás preparado para ello, ya sea por falta de entrenamiento, no estar alerta (fase 2 del estrés) o incluso por que ese día no es tu día, mi consejo es el siguiente: lucha por sobrevivir y por proteger a tus compañeros y no tengas miedo en neutralizar esa amenaza (neutralizar no quiere decir siempre abatir) bajo cualquier medio a tu alcance.

Metiéndonos en teoría vamos hablar brevemente de dos conceptos interrelacionados entre sí, la *Ley de Hick*, y el “PRC” (patrón de respuesta condicionada). Sin entrar en detalles técnicos o en las ecuaciones en las que se basa esta teoría, Edmund Hick **llegó a la conclusión que contra más opciones tengamos, contra más alternativas se nos presenten, la toma de decisiones sera mucho más larga, alargando los procesos cognitivos proporcionalmente al número de opciones disponibles.**

Esto, aplicado al combate, puede convertirse en un problema grave, dado que si al enfrentar una amenaza mortal nos bloqueamos en la elección porque tenemos una baraja de opciones demasiado amplia, esto nos puede llegar a costar la vida. Una vez expuesta esta sencilla ley, el exceso de opciones se puede solventar mediante el entrenamiento de técnicas de combate que parten todas de una misma base, eliminando movimientos innecesarios y consiguiendo así evocar el patrón de respuesta condicionada cuando las cosas se pongan verdaderamente feas. **El “PRC” se basa en la memoria muscular, consiguiendo respuestas automáticas del cuerpo disociadas del pensamiento o el nivel de estrés que tengamos en ese momento, esto necesita de un entrenamiento lo más regular posible y con un alto nivel de repeticiones para que una vez llegado el momento el cuerpo pueda tener un comportamiento semiautomático.**

Vamos analizar estos conceptos de forma práctica mediante un ejercicio que podría ser real:

Imaginad por un momento que llegáis a un barrio residencial, un sitio que no suele ser problemático, con gente civilizada y trabajadora, estáis con otro binomio, ya que ha entrado una llamada de violencia doméstica muy común en nuestra línea de trabajo, en ese momento, sin previo aviso sale una persona de un portal con una escopeta de caza en la mano gritando “LARGAROS O ESTÁIS MUERTOS PUTOS MADEROS”, por supuesto, que la mayoría pasará de un estado de 0 estrés, a un estado de estrés deteriorativo en menos de 5 segundos, y si por lo que sea comienzan los disparos, ya sí que puede convertirse en un total bloqueo cognitivo que a lo único que nos va llevar es a que una de esas balas sea para nosotros. Es una situación horrible (y extrema) que todos esperamos no suceda, pero si sucede tenemos que tener la pericia suficiente para, al menos, sobrevivir y poder contarlo en unos años como la experiencia más jodida como policía.

Lo primero que se nos tiene que pasar por la cabeza en una situación como esta es en buscar un parapeto efectivo, traduciendo, en un sitio donde no asome el cuerpo y las balas no puedan alcanzarnos. Aquí es donde varios compañeros confunden la cobertura con el parapeto, no debemos buscar un arbusto, la puerta de un coche, o algún sitio donde el malo no pueda vernos, debemos buscar un lugar donde los proyectiles no nos alcancen o donde su poder dañino se vea muy mermado. Esto puede ser un muro de hormigón, una valla metálica gruesa, el bloque motor de nuestro vehículo policial o incluso las ruedas del coche pueden darnos un parapeto suficiente para ir pidiendo ayuda y buscar otro lugar mejor para parapetarnos y hacer frente a la amenaza.

**De no tener ningún parapeto cerca, reduciremos silueta lo más posible y devolveremos fuego de la forma más rápida, certera y neutralizadora posible.**

Mientras corremos hacia ese lugar, si estamos bajo fuego o encañonados, tenemos que ir desenfundando el arma y si podemos realizar algún disparo (lo más controlado posible, sin mermar la velocidad a la que nos parapetamos) mucho mejor, debemos recordar que si en esos disparos alcanzamos a la amenaza, podemos llegar a abatirla y que la intervención termine momentos después o en el acto dependiendo de donde alcancen nuestros proyectiles. Una vez estemos a resguardo hay que comunicarse con los compañeros a la vez que vamos a intentar alcanzar a la amenaza o hablar con ella, mientras uno de nosotros siempre tiene que comunicar a la sala operativa nuestra situación actual (lo más correcto sería presionar el botón rojo de emergencia de nuestro “pocket”) y aguantar la posición o buscar un mejor parapeto. Estos serán momentos de gran estrés y tenemos que evitar los bloqueos, ya sea respirando tácticamente o mediante la formulación de mantras, así como intentaremos no perder la amenaza de vista una vez este controlada.

Está claro que estas directrices son muy básicas y pueden cambiar dependiendo del tipo de situación, el peligro que puedan correr terceros, o de si hay o no parapetos funcionales cerca, pero siguiendo esos pasos podemos aumentar la probabilidad de supervivencia en un *ratio* bastante alta y con que algún compañero salvase la vida al interiorizar este párrafo yo, personalmente, me doy por satisfecho.

**También quiero dejar cristalino que todos estos consejos son totalmente opcionales y quedan como herramienta para el policía. En esta guía no se pretende dar un protocolo a seguir, y cada uno debe actuar en responsabilidad propia y bajo las directrices que el crea conveniente.**

## **5- Matar, el gran desconocido. ¿Estamos preparados para ello?**

Para hablar de la habilidad de matar tenemos que remontarnos a épocas más violentas que esta, una época de guerra como lo fue el principio y mediados del siglo XX. Nos vamos a centrar en el conflicto armado que transcurrió en la horquilla de años entre 1939 y 1945, tiempo conocido como “La segunda guerra mundial”. Esta guerra

como todas las guerras fue muy cruenta y destructiva y sin embargo la tasa de disparo fue una de las más bajas en la historia, la gente no quería matar, porque la mayoría de estos soldados, aunque valientes como pocos, no estaban adiestrados en meter una bala a una forma humana, y si podían evitar accionar sus carabinas, lo evitaban a toda costa. Normalmente, cuando disparaban era porque tenían un superior ordenando a voz de grito que accionasen el gatillo y, aun así, algo dentro de ellos les hacía no apuntar correctamente o que su tasa de acierto fuese baja o muy baja. Por supuesto, había excepciones, un pequeño porcentaje de los soldados tenían comportamientos desviados como las sociopatías o psicopatías, trastornos en la psique que no trataremos en ese documento, pero que, por sus características, hacía más fácil el matar sin remordimiento alguno, o incluso disfrutar del acto de matar. Sin embargo sin adelantamos un poco en el tiempo, y nos vamos a guerras más modernas, veremos que todo esto se invierte, y las tasas de acierto comienzan a ser de moderadas a buenas, y el soldado moderno está listo para disparar a matar en un enfrentamiento armado cosa a la que no estaban sus hermanos del pasado. Todo esto que cuento aquí tiene una base científica plasmada en diversos estudios, recopilados en el libro del Teniente Coronel Dave Grossman, "MATAR", el cual ánimo a todo el que este leyendo este documento para que vaya a la librería más cercana y se lo compre.

¿Por qué los soldados de la segunda guerra mundial eran tan reacios a matar y los soldados modernos tienen más facilidad para ello? La respuesta está en el **modelo de entrenamiento**. Normalmente el modelo de entrenamiento que tenían los combatientes antes de la WW2, era un modelo basado en dianas circulares, con blancos fijos, y un tiempo de entrenamiento corto más enfocado a la actividad física, normalmente sacados al combate prematuramente dada la necesidad de soldados en el frente, sin embargo los soldados modernos pasan una cantidad ingente de tiempo disparando a blancos móviles, con forma humana, se les educa en tácticas de guerra contra personas y, en muchas ocasiones, los disparos se realizan, ya sea desde un avión o dron a mil metros de altura, o desde una distancia a la cual no puedes reconocer al enemigo y, por lo tanto, a través del entrenamiento, condicionan su mente a disparar a siluetas humanas, creando una sensación de familiaridad en su cabeza cuando disparan contra el enemigo y desbloqueando lo que una simple diana no podía hacer para con los soldados de anteriores guerras.

Es por esto que todas las policías y fuerzas armadas alrededor del globo han cambiado sus modelos de entrenamiento, dando forma humana a sus blancos, condicionando así la respuesta de sus agentes y soldados, consiguiendo de esta manera una mayor efectividad una vez llegue el momento del enfrentamiento armado, es decir y para concluir este punto, es mucho más sencillo disparar a una persona cuando llevas entrenando toda la vida a pegar el disparo contra una silueta realista y antropomórfica en su centro, que a una diana circular.

¿Que factores influyen entonces en la habilidad de matar? Hay varios, aparte del entrenamiento, pero nos vamos a centrar en dos muy importantes: **la distancia de combate y la educación.**

Creo que todos estaremos de acuerdo en que no es lo mismo ahogar a alguien con nuestras propias manos, que presionar un botón en una base militar para que un dron a miles de kilómetros de distancia destruya un objetivo enemigo muchas veces matando en el proceso a varias decenas de personas, por supuesto que en frío pensaremos “hombre es mucho peor lo del dron, muere más gente”, pero llegado el momento de la verdad se nos hará mucho más fácil presionar ese botón, que ver como se escapa la vida de los ojos de una persona mientras apretamos su cuello.

Todo esto se resumen a un factor, **la distancia**, pongámoslo en términos más cercanos: un francotirador que esta defendiendo una posición o dando cobertura a sus compañeros desde una azotea, tendrá menos problemas en apretar el disparador viendo a través de la mira, como la cabeza de su objetivo se convierte en una masa sanguinolenta de tejido cerebral y virutas de cráneo que un agente de policía sacar su arma en una intervención y disparar a 6 metros a un delincuente que se abalanza sobre él con un cuchillo en la mano, y ya no digamos si el combate transcurre en cuerpo a cuerpo y debemos matar a alguien en defensa propia con nuestras propias manos. **La distancia es crucial en un enfrentamiento, contra más lejos transcurra la acción de matar a una persona, es más fácil para la mente el disociar el concepto en el que nuestro acto esta consiguiendo acabar con la vida de un semejante, siendo además crucial que el nivel de violencia que puede tolerar nuestro cerebro es limitado y no es lo mismo apretar un disparador que asestar 12 puñaladas, aunque el resultado mortal sea el mismo.**

Otro concepto interesante es la **educación**, creo es conocido por todos que la vida estaba mucho más relacionada con la muerte, y no hay que retroceder mucho en el tiempo para verlo, incluso en esta época solo hay que salir de la ciudad para encontrarse zonas en las que la muerte no es tan tabú, donde para comer tienes que cortarle el cuello al cordero o la gallina, y el supermercado donde todos nos hemos acostumbrado a coger un filete sin pensar que ese animal ha tenido que morir queda para asuntos residuales. Normalmente en estos lugares suelen ser también de tradición cazadora, lo cual termina de pulir su actitud para con la muerte. Ahora bien, enviemos a una guerra a un habitante de estas zonas y alguien de su misma edad y género, pero que habite en una metrópolis moderna, exceptuando casos, la persona que tiene una relación más estrecha con la muerte sera mucho más efectiva en combate que su homólogo de ciudad.

Otro condicionante educacional es la violencia en el ocio, los chicos y chicas de hoy en día están sometidos a dos corrientes totalmente opuestas, por un lado son la generación más salvajemente sobre protegida, son unos tiempos en los que el futuro adulto está siendo envuelto en una nube de algodón intentando aislarle de todo lo malo,

resultando así en muchas ocasiones en pequeños déspotas, ajenos a las normas sociales, y que creen que el mundo les pertenece por derecho, y cuando se dan cuenta que no es así caen en profundas decepciones y frustraciones que dan lugar a depresiones y comportamientos asociales que ponen en peligro su plena integración al mundo. Y, por otro lado, el adolescente medio está rodeado de violencia, tanto en las series, películas y videojuegos a los que les dedican más tiempo que a formarse como personas, reprogramando, poco a poco, una mente que es premiada en juegos como “Call of duty” “Fortnite” o “Valorant” por pegar tiros con precisión a la cabeza de sus amigos virtuales, enseñando a matar en edades tempranas, e infantilizando un proceso tan complejo como es el de quitar una vida a alguien. Si juntas niños sobre protegidos, a los cuales se les cuenta que el mundo esta diseñado para ellos que creen que la maldad en el mundo no existe, adictos a unas redes sociales que se convierten en más importante que la vida real, con niños hipersensibilizados a la violencia, el cóctel es naturalmente explosivo.

**Resumiendo estos puntos podemos acordar que matar es un proceso que en nuestra mayoría consideramos antinatural, estamos en una sociedad en la que hay que estar preparados como agentes de la ley para la posibilidad de matar a otro en defensa propia o de terceros, ya que aunque en su mayoría nuestros ciudadanos son personas totalmente funcionales a los que la idea de matar les repugna, hay ciertos individuos que no tienen estas barreras mentales totalmente colocadas o incluso removidas en su totalidad por los factores explicados con anterioridad y otros que no hemos entrado a disertar, y tenemos que estar preparados para defender al resto de estos “desviados”, ya que SOMOS LA PRIMERA Y ÚLTIMA LÍNEA DE DEFENSA QUE TIENE LA SOCIEDAD ANTE SUS ATAQUES.**

#### **6- Importancia del debriefing. Sino hablamos entre nosotros, nadie lo hará.**

En nuestras FFCCS no es común que haya bajas en combate, se dan por supuesto, pero por suerte es muy raro que un compañero muera en acto de servicio. Hubo un tiempo oscuro, unas décadas atrás en las que se hacía extraño que no se abriesen los telediaros con la muerte de un policía asesinado cobardemente por la banda terrorista ETA, una bomba, una bala en un semáforo, o incluso volaban cuarteles enteros, plantillas en su totalidad sufrían de bajas psicológicas dado el alto estrés que se sufría en ese tiempo, y sin embargo todo acabó por cambiar. La banda terrorista declaró su rendición final, llegando un remanso de paz para todos esos compañeros que sufrieron las consecuencias de tan turbios años, quedándoles en muchos casos secuelas de por vida tanto físicas como emocionales, dando el nombre a un nuevo síndrome conocido como “la enfermedad del norte o síndrome del País Vasco”. Todos estos policías y guardias podrían haberse ahorrado muchas de estas secuelas si se hubiese puesto a su disposición un buen gabinete psicológico y se hubieran puesto en funcionamiento los

diferentes métodos que se conocen hoy en día de liberación del estrés y tratamiento de experiencias traumáticas.

Está claro que las muertes en los cuerpos de seguridad son bajas, pero incluso en el año en el que nos encontramos seguimos teniendo un número muy alto de bajas psicológicas, además de un número totalmente inadmisibles de suicidios y es que no hablamos entre nosotros todo lo que deberíamos. No hay ninguna vergüenza en comunicar tus sentimientos y cómo te sientes de ánimo a tu compañero o compañera, seguramente el haya pasado por lo mismo o incluso lo este pasando en ese momento, hablar es una actividad muy sana que puede evitar una acumulación innecesaria de estrés, expresando lo que te pasa por la cabeza por disparatado que te suene en ese momento y, desde luego, sabiendo escuchar al compañero que se abre contigo, no tomándonos a risa sus palabras y dando nuestra opinión de forma constructiva.

**Por parte de nuestros jefes y de la administración se deberían mover diversos mecanismos para que todos los compañeros tengamos a nuestra disposición y sin depender de los seguros privados o de psicólogos del ente público sin ningún tipo de especialización en la materia, de profesionales psicólogos que estén versados en el estrés y las emociones que se desatan en una profesión como la nuestra, cuidando a los actuales guerreros para que puedan seguir haciendo lo que mejor se les da: servir al ciudadano.**

## **7- Problemática en las plantillas, ¿cómo nos afecta legalmente no saber afrontar el estrés?**

Nuestra capacidad de absorber estrés es limitada, cada uno tiene su límite personal y hay personas que no son capaces de gestionar ni el más mínimo momento de tensión en sus vidas, explotando con mecha corta, perjudicando sus relaciones personales y de trabajo dada su incapacidad (muchas veces mal gestionada por un falso orgullo) de realizar una intervención en la que el ciudadano no se muestra colaborativo, abandonando una ventaja táctica de serenidad, y dejándose llevar por las emociones negativas y volviendo una situación totalmente ajena al policía como personal. Esto suele acabar en situaciones incómodas con detenciones evitables (que no ilegales, una desobediencia es un delito), que generan finalmente más estrés cuando nos llaman a declarar y en el juicio “nos aprietan las tuercas” y recelan de nuestra intervención. Esto llevado a un extremo puede acabar en un mal uso de los medios de dotación, acabando en lesiones inoportunas o incluso en algo más grave. No podemos olvidar que, aunque somos personas, nuestro trabajo requiere de nosotros una profesionalidad y un saber hacer que no va muchas veces acorde a la formación que hemos recibido por parte de la *empresa*, y, por lo tanto, tenemos que ser conscientes de nuestra responsabilidad al portar medios tan lesivos como es un arma de fuego o un mera defensa policial, y que si nos sabemos controlar el estrés podemos llegar a un uso no amparado en la ley de estos medios acabando en dolorosas imputaciones que pueden terminar con nuestra

vida policial, y asumiendo una responsabilidad civil de varios miles de euros, acompañada de una responsabilidad penal que nos puede poner entre rejas. Con esto no quiero asustar a nadie, pero quiero que los compañeros y compañeras que lean este documento sean conscientes de hasta que punto controlar el estrés puede ser importante en nuestro trabajo, así que invito a todos los que hayan llegado al final, que se formen, que lean y que se interesen en este tema, porque puede irros el trabajo, la salud y hasta la vida en ello.

## **BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS**

Antonio Ruiz Urbano, Profesional en la gestión de estrés y el entrenamiento mental. *Ponencia sobre el estrés del combate*, Curso de Especialista en Tácticas Defensivas Policiales. UDIMA, Madrid.

Dave Grossman, Teniente Coronel retirado de las fuerzas armadas de EEUU. *Libro On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*.

Dave Grossman, Teniente Coronel retirado de las fuerzas armadas de EEUU. *Libro On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*.

Bruce K Siddle, Novelista e investigador en el ámbito del combate. *Libro Sharpening the Warrior's Edge: The Psychology and Science of Training*.

*Psicología del enfrentamiento*. Curso de Especialista en Tácticas Defensivas Policiales. UDIMA, Madrid.