

INSCRIPCIÓN GRATUITA
Y CERTIFICADO DE
ASISTENCIA BAJO
PETICIÓN

Inscripción en la
Web de AEPREPOL
WWW.AEPREPOL.COM



28 de Abril de 2021
17:30 a 19:45 H

WEBINAR

Acciones Preventivas Complementarias en el Seno de los CCFFS y FAS:

UNA ESTRATEGIA DE SEGURIDAD Y SALUD

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)





Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

La enfermedad de los débiles

Las enfermedades mentales, en España y en todo el mundo occidental, estaban consideradas un síntoma de debilidad del individuo y, en un marco bélico, se identificaban con la potencial fragilidad de los valores que se pretendía defender.

Por eso **no podían aceptar** que individuos que combatían bajo unos ideales como los que encarnaban -y que debían infundir valor en los hombres- **podieran colapsar**.

El último tabú de la guerra civil: el síndrome postraumático

<https://www.larazon.es/cultura/20210425/of2tj7cekraczbfxep5zekii5a.html>



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Herida con traumatismo craneal y facial una agente de ...

<https://www.europapress.es/comunitat-valenciana/noticia-herida...>

hace 2 días · VALÈNCIA, 14 Abr. (EUROPA PRESS)

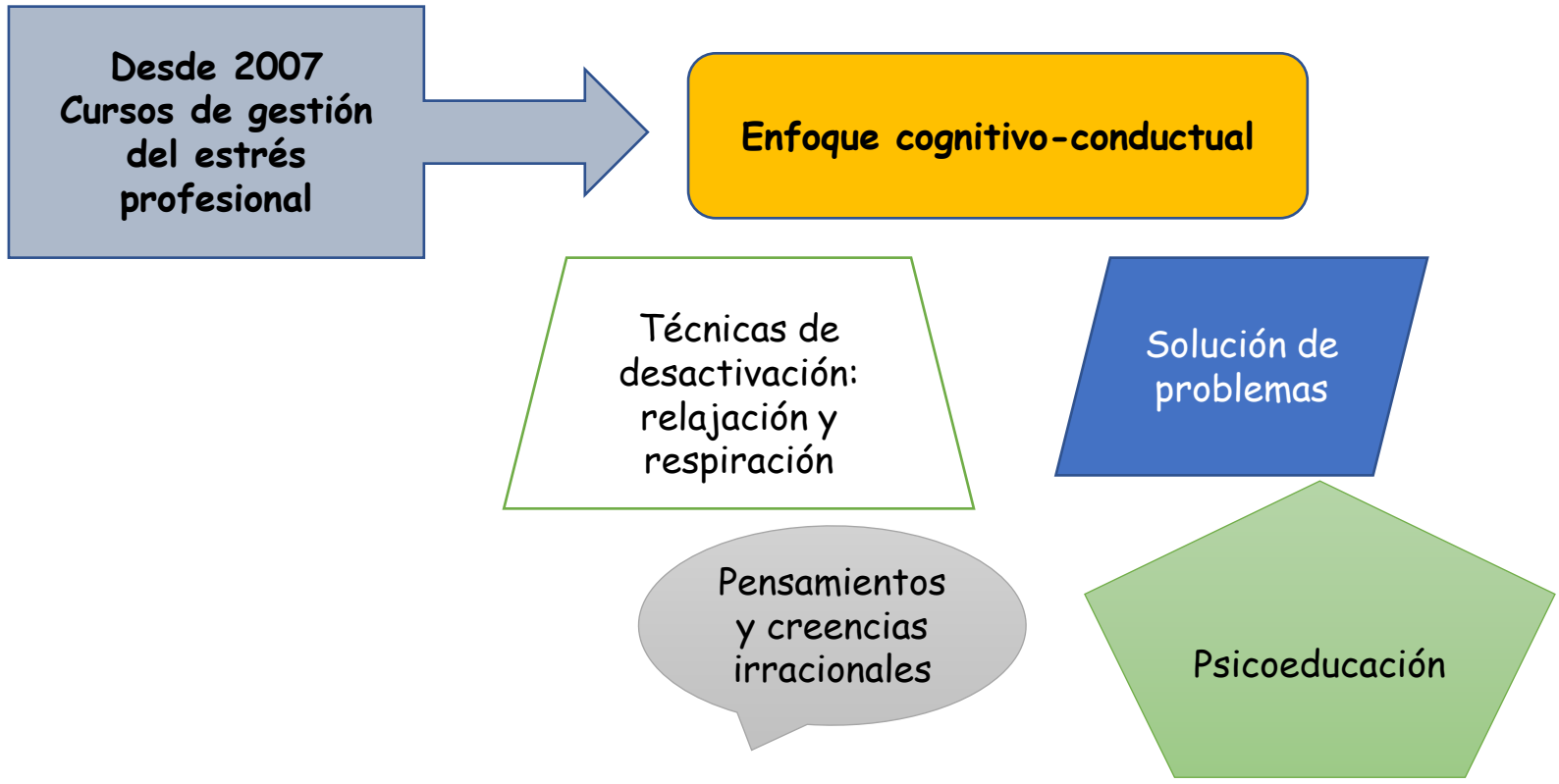
El ertzaina herido en el tiroteo de Donostia está grave ...

<https://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/detalle/797179/el-ertzaina...>

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Resultados de evaluaciones psicosociales

Investigaciones sobre burnout y trauma

- ❑ *Sintomatología traumática: pesadillas, recuerdos intrusivos, hipervigilancia, alteraciones del sueño, ..*
- ❑ *Síntomas de burnout*
- ❑ *Sentimientos de ineficacia, impotencia e inutilidad*
- ❑ *Distanciamiento emocional, despersonalización*
- ❑ *Trastornos emocionales*

Síntomas relacionados con determinadas experiencias y actividades profesionales: intervenciones en emergencias y siniestros, agresiones, mujeres y menores maltratados, pornografía infantil, ...

Experiencia docente: insatisfacción con el énfasis en lo racional (cognitivo)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Investigaciones sobre burnout y trauma



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

*"Yo no (tuve que pedir apoyo psicológico), y no porque no lo necesitase quizás, es por el orgullo ese de «**¡cómo voy a necesitar yo un psicólogo!**», esa especie de prejuicio que tienes. Yo y muchos más no nos lo planteamos, por eso, por los prejuicios que hay que tú puedes con todo y lo superas todo. Y más en nuestra unidad, «**¡Cómo vas a necesitar un psicólogo!**»".*

"No. Aquí se da por supuesto que tú eres Policía XXXXXXXX y tú tienes que aguantar todo esto. Nadie nunca se ha preocupado por ver qué tal, de darte apoyo ..., ni antes de entrar, ni una vez dentro, ni pasados los años".

Yo creo que más que formación debería de ser un apoyo continuo, una vez cada dos meses, a lo mejor; quizás que nos viniesen a hacer una reunión de grupo, un apoyo y que no fuese voluntario".

Muestra: 439 agentes de policía.
- 79,9% hombres y 16,2% mujeres.

*Estudio realizado por FN (2014)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Variables	Med.	Desv. Típ.	1	2	3	4	5	6
1. Edad	40,57	7,11	1					
2. Antigüedad	16,39	8,41	,87**	1				
3. Antigüedad puesto	4,72	4,35	,36**	,42**	1			
4. N° de incidentes	6,56	3,08	,33**	,45**	,23**	1		
5. P. total D.T.S.	9,59	1,17	,08 ns.	,11*	,08 ns.	,25**	1	
6. Estado de salud	2,24	0,70	,14**	,18**	,10*	,07 ns.	,11*	1

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001; ns. No significativa

Exposición a experiencias traumáticas y su repercusiones sobre la salud: sintomatología traumática y percepción del estado de salud

6. Percepción del estado de salud: 1 Excelente - 5 Mal

*Estudio realizado por FN (2014)

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

*Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena:
aplicación en policía y fuerzas armadas*

Situaciones con mayor impacto emocional

Trece casos superan el punto de corte
=> 40 puntos (DTS)
El 2,96% de los participantes.



Ha intervenido en situaciones de catástrofe o emergencia.

Ha atendido a / o intervenido en casos con mujeres y/o niños víctimas de delitos sexuales o violentos (pornografía infantil,...).

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

ESCALA TOTAL	Agotamiento		Despersonalización / Cinismo		Eficacia profesional	
Bajo	47%	47%	32%	32%	58%	58%
Medio	16%	63%	26%	58%	0%	58%
Alto	37%	100%	42%	100%	42%	100%
M	1,78		1,54		4,77	
Dev. Est.	1,30		1,33		0,56	

Otro estudio. Actividades con exposición a víctimas de abuso, malos tratos, etc.

	Burnout	No Burnout	DTS	No DTS
Con hijos	16%	68%	21%	63%
Sin hijos	0%	16%	0%	16%
	16%	84%	21%	79%

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

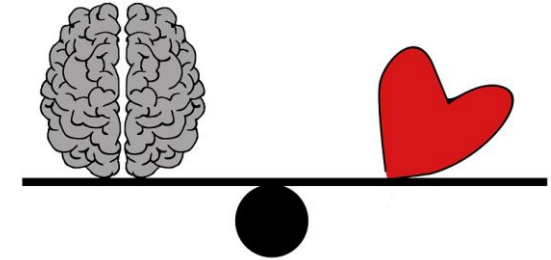


Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

La sabiduría del cuerpo es un recurso valiosísimo en la psicoterapia para supervivientes de trauma. La historia contada por la narrativa somática, los gestos, la postura, la prosodia, las expresiones faciales, la mirada y el movimiento ha de incorporarse a la narrativa lingüística y así poder facilitar la evolución de la experiencia.

Ogden Pat. Psicoterapia sensoriomotriz: intervenciones para el trauma y el apego. Bilbao, Desclee de Brower, 2016.

- Vivir, sentir la experiencia, aceptación
- Reconectar cuerpo y mente
- Conexión con valores
- Centrado en la acción, no en el logro
- Auto-responsabilización



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

<https://www.revistayogajournal.es/yoga-en-la-policia-nacional/>



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Formación en Yoga y Mindfulness

Práctica personal en Yoga y meditación Vipassana

Actuaciones formativas basadas en yoga y atención plena desde 2017



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[Yoga para policías estresados](https://elpais.com/politica/2018/10/29/actualidad/1540819602_802294.html)

https://elpais.com/politica/2018/10/29/actualidad/1540819602_802294.html

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Los ingredientes



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

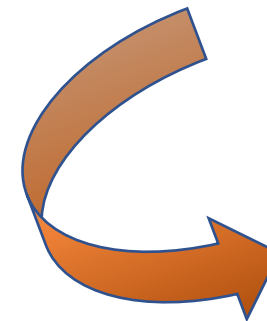
Esto de ser un ser humano es como administrar una casa de huéspedes. Cada día una nueva visita, una alegría, una tristeza, una decepción, una maldad, alguna felicidad momentánea que llega como un visitante inesperado. Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos, incluso si son un grupo penoso que desvalija completamente tu casa. Trata a cada huésped honorablemente pues podría estar haciendo espacio para una nueva delicia. El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado, recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar. Agradece a todos los que vengan pues se puede decir de ellos que han sido enviados como guías del mas allá.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

LA CASA DE HUÉSPEDES (Rumi, Poeta Sufí)

En vez de luchar contra,
eliminar
u ocultar ... **ACEPTAR**



TRANSFORMAR el lodo en
SABIDURÍA, RESILIENCIA



<https://pixnio.com/es/plantas/flores/nenufar-loto/flor-loto-nenufar-flora-acuatico-jardin-hoja-horticultura>

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas



Mind Full, or Mindful?

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Indagación

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)



Pranayama

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Vipassana Meditation

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Psicoeducación



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Compasión

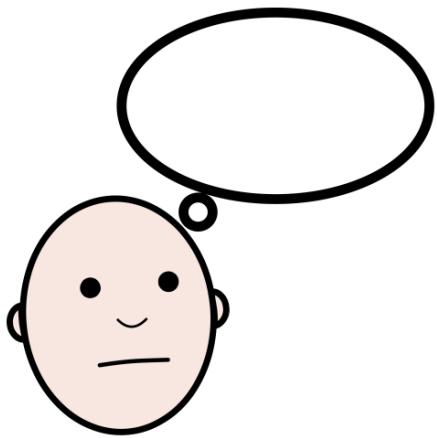


[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

¿Realmente sirve para mejorar la salud psicofísica de los profesionales o es una moda pasajera?



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<https://scholar.google.es/>

<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/>

Términos de búsqueda: yoga, mindfulness, mbsr, police, military, stress

Por ejemplo, búsqueda en scholar.google.es:

yoga stress police

yoga for police officers

yoga for military

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

- Estudio realizado con 183 agentes (USA)
- Relación entre sintomatología del TEPT y componentes de mindfulness
- Dimensiones mindfulness:
 - Observación** (*Observo cambios en mi cuerpo cuando respiro lentamente o lo hago rápido*);
 - Descripción** (*Tengo problemas para pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento por las cosas*);
 - Conciencia** (*Cuando hago algo, sólo me concreto en lo que estoy haciendo y no en otras cosas*)
 - Aceptación sin Juicio de valoración** (*Creo que algunos de mis pensamientos son anormales o malos y no debería pensar de esa manera*).



El resultado más concluyente: al incrementar las habilidades de **ACEPTACIÓN SIN JUICIOS DE VALORACIÓN** se produce una reducción de los síntomas de estrés postraumático.


Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

- ❑ Estudio realizado con 147 de 218 sujetos de Infantería de Marina (Marines USA) previo a su despliegue en teatro de operaciones.
- ❑ Objetivo: Mejorar los mecanismos de resiliencia de cara al despliegue operativo.

¿El entrenamiento en mindfulness previo al despliegue mejoraría la capacidad de recuperación de los soldados?

- ❑ Conciencia interoceptiva, control atencional y tolerancia a las experiencias del momento presente.
- ❑ 8 semanas de formación: 20 horas de instrucción y actividades diarias en casa.



❑ Resultados: Los marines entrenados recuperaron más rápido sus frecuencias cardíacas y respiratorias, mejoraron la calidad del sueño y presentaron **menores cantidades del neuropéptido Y** en sangre, en comparación con el grupo sin entrenamiento tras los combates.

componente clave en la respuesta al estrés, presentando propiedades ansiolíticas



Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

- ❑ Jeter, P., Cronin, S., & Khalsa, S. B. (2013). Evaluation of the benefits of a kripalu yoga program for police academy trainees: a pilot study. *International journal of yoga therapy*, 23(1), 24-30.
- ❑ Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *International journal of yoga*, 6(1), 4.
- ❑ Ranta, R. S. (2009). Management of stress and coping behaviour of police personnel through Indian psychological techniques. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 47-53.
- ❑ [Yoga For Police - After Patrol Yoga - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=D6ZLVbvYfB4)
<https://www.youtube.com/watch?v=D6ZLVbvYfB4>
- ❑ [Policías colombianos reciben talleres de yoga para manejar ...](https://www.efe.com/efe/america/sociedad/policias-colombianos-reciben...)
<https://www.efe.com/efe/america/sociedad/policias-colombianos-reciben...>
21/9/2020 · ...
- ❑ Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(2), 112-118.
- ❑ Papazoglou, K., & Andersen, J. P. (2014). A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 103.



Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

[Adapting Mindfulness Training for Military Service Members With Chronic Pain.](#) Brintz CE, Miller S, Olmsted KR, Bartoszek M, Cartwright J, Kizakevich PN, Butler M, Asefnia N, Buben A, Gaylord SA. *Mil Med.* 2020 Mar 2;185(3-4):

[Mindfulness-based stress reduction improves the general health and stress of Chinese military recruits: A pilot study.](#) Guo D, Sun L, Yu X, Liu T, Wu L, Sun Z, Zhang F, Zhou Y, Shen M, Liu W. *Psychiatry Res.* 2019 Nov;Epub 2019 Sep 18.

[Mindfulness-based stress reduction for veterans exposed to military sexual trauma: rationale and implementation considerations.](#) Gallegos AM, Cross W, Pigeon WR. *Mil Med.* 2015 Jun;180(6)

The role of anger in the improvement of police officer mental health in a mindfulness-based resilience training
Bergman A. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (2016)

Mindfulness-Based Mind Fitness Training: Entrenamiento de acondicionamiento físico mental basado en la atención plena, que fue desarrollado específicamente para entornos militares por la Dra. Elizabeth Stanley



Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

**Reducción del Estrés
Basada en Mindfulness
(MBSR)**

Programas de intervención como el MBSR inducen cambios positivos en la salud de la población general como en militares: dolor crónico, estrés postraumático, trastornos del sueño, patologías lumbares, adicciones, recuperación del estrés de combate, depresión, ...

**Estés postraumático
Patología lumbar
Dolor crónico
Problemas mentales
Estrés
Enfermedades crónicas, cáncer
Resiliencia, bienestar, autocuidado,
sociabilidad, ...**



PROGRAMA

17:30 - Presentación de la Jornada Técnica

17:35 - Inauguración y moderación
Iñaki Santos Alberdi,
Presidente de AEPREPOL

17:40 - 18H - "LAS FUNCIONES DE LA IPSS EN MATERIA DE PRL".
Julio Muñoz Blázquez
Técnico Superior y Máster de PRL.
Inspector-Auditor de la Inspección de Personal y Servicios de Seguridad.
Secretaría de Estado de Seguridad.

18H - 18:20 - "LA NUEVA REALIDAD POLICIAL. REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS".
Jose Manuel Rodriguez
Prof. Titular en Facultad de Psicología y de Derecho en el Grado de Criminología. Resp. Grupo CTS 441 Intervención Psicológica .
Prevención de la Salud y la Seguridad de la Junta Andalucía.

18:20 - 18:40 - "AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN EL YOGA Y EN LA ATENCIÓN PLENA. APLICACION EN POLICÍA Y FAS".
Antonio Jose Adán Muñoz,
Asesor Técnico de AEPREPOL.

18:40 - 19:00 - "MEDIDAS DE EMERGENCIAS EN CENTROS POLICIALES".
Fernando León Santiago,
Asesor Técnico de AEPREPOL
Técnico Superior en PRL.
Miembro de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

19:00 - 19:20 - "EL USO DEL DESFIBRILADOR POR PRIMEROS INTERVINIENTES".
Roberto Morán Pellitero
Subinspector de la Policía Nacional.
Técnico Superior en PRL
Instructor de SVB y DESA.

19.20 - 19.35 - "RONDA DE PREGUNTAS".
19.35 - 19.45 - "CLAUSURA DE LA JORNADA".

Organiza:
AEPREPOL



Colabora:
Prevencionar



PATROCINAN:



*Y esto todo ...
¡Muchas gracias por
vuestra atención!*

Autorregulación emocional basada en el yoga y en la atención plena: aplicación en policía y fuerzas armadas

Situación actual de la prevención de riesgos laborales en el ámbito policial y las fuerzas armadas

Ponente: Antonio J. Adán Muñoz (Técnico Asesor de AEPREPOL)

