

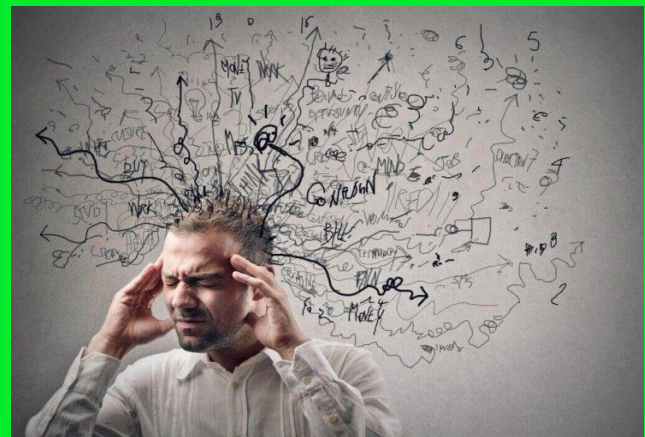
LA IDENTIFICACIÓN DE PERSONAS.

LA CAPTACIÓN DE DETALLES EN

LA IDENTIFICACIÓN.

PÁNICO, EFECTOS Y

AUTOCONTROL.



S.I.P.L.G.
ÁREA DE PUBLICACIONES

Autor/es: JUAN JESÚS SÁNCHEZ BECERRA
ANDRÉS MARTÍN VERA



AUTORES Y EDICIÓN:

© JUAN JESÚS SÁNCHEZ BECERRA

© ANDRÉS MARTÍN VERA

Policías Locales de Ronda (Málaga)

PROPIEDAD INTELECTUAL SAFE CREATIVE



COLABORA Y DISTRIBUYE



EJEMPLAR DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Esta publicación electrónica se divulga y distribuye con la colaboración de USPLBE, Unión Sindical de Policía Local y Bomberos de España, con la intención de reciclar y perfeccionar en esta materia a los diferentes Policías Locales tanto de nuestra Comunidad Autónoma, así como del resto de Comunidades. Se publica electrónicamente como publicación electrónica en la página web www.escuelapolicia.com, en la sección biblioteca virtual, apartado publicaciones de Interés Policial, estando disponible para su visualización e impresión de cuantos usuarios estén interesados en sus contenidos.

© Reservados todos los derechos del Autor, queda prohibida cualquier copia total o parcial de esta obra para su inclusión en otras publicaciones, salvo autorización expresa de su autor. Queda autorizada su impresión y difusión por cualquier tipo de medio.

INDICE

EPÍLOGO:	4
1.- IDENTIFICACIÓN	5
2.- TÉCNICAS Y MÉTODOS DE IDENTIFICACIÓN.	5
2.1.- BIOMÉTRICO.	6
2.2.- LA LOFOSCOPIA.	7
2.3.- EL A.D.N.	9
3.- TÉCNICAS DE DESCRIPCIÓN DE PERSONAS Y COSAS.	10
4.- REFERENCIA A LA PERCEPCIÓN, ATENCIÓN Y MEMORIA.	13
4.1.- PERCEPCIÓN.	13
4.2.- ATENCIÓN.	14
4.3.- MEMORIA-	14
5.- EL PÁNICO Y SUS EFECTOS.	16
6.- EL MIEDO.	17
6.1.- CONCEPTO Y EFECTOS.	17
6.2.- DIFERENCIA ENTRE MIEDO Y FOBIA.	18
7.- EL ESTRÉS.	18
7.1.- CONCEPTO.	18
7.2.- SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.	19
7.3.- CAUSAS DEL ESTRÉS.	19
7.4.- INFLUENCIA DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES EN EL ESTRÉS.	20
8.- EL AUTOCONTROL, TÉCNICAS DE AUTOCONTROL Y RELAJACIÓN.	22
8.1.- ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?	22
8.2.- EL AUTOCONTROL Y EL POLICÍA LOCAL.	23
8.3.- TÉCNICAS DE AUTOCONTROL	24
8.4.- TÉCNICA DE RELAJACIÓN.	25
9.- BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	27

EPÍLOGO:

Aunque si bien hemos de reconocer que no es competencia de la Policía Local, la reseña de personas, o toma de pruebas, para su posterior análisis en laboratorio, siendo esto competencia de Policía Nacional o Guardia Civil, dependiendo del territorio, si podemos afirmar con total contundencia, que es nuestro cuerpo, en el 99% de los casos, los primeros en llegar al lugar de los hechos, y en participar de la actuación a un nivel u otro, todo ello, fruto de que solemos ser conocedores del término municipal, y sus gentes.

Con esta publicación lo que pretenden los autores, es facilitar una pequeña introducción a la identificación de personas, a sus principales técnicas y métodos, para facilitar la labor policial en cualquier tipo de intervención en la que vayamos a intervenir.

De otro lado, resaltar que somos Policías, pero también personas, y hacemos un breve estudio del pánico, sus efectos, y como poder llegar a controlarlo, todos estamos muy preparados, pero las situaciones reales nos ponen al límite, hay que saber gestionar las emociones siempre que sea posible.

1.- IDENTIFICACIÓN.

El vocablo identificación deriva del “identificare” latino que quiere decir hacer verificación de algo a alguien.

El concepto identidad es el conjunto de signos que distinguen a un individuo de todos los demás la identificación es el acto de identificar.

Según el Doctor Olóriz Aguilera la identificación es el acto más frecuente y elemental de la vida social ya que cada vez que encontramos a un individuo en nuestra familia o a un conocido lo identificamos haciendo un cotejo mental instantáneo inconsciente entre uno y otro.

La identificación personal es necesaria para fijar el estado civil de las personas transmisión de bienes, sufragio, derechos mercantiles, etc. En definitiva el orden social, la defensa de la colectividad y la existencia del Estado no podrían asegurarse si no existieran unos medios identificación, capaces de fijar la personalidad humana de cada individuo y de establecer su identidad.

2.- TÉCNICAS Y MÉTODOS DE IDENTIFICACIÓN.

A lo largo de la historia los métodos empleados para la identificación de las personas ha sido muy variados: cortar un miembro del cuerpo, poner una marca con un hierro candente, tatuajes, etc.

Con la aparición de la fotografía se da un gran salto en la identificación de las personas a los que se añaden otros métodos de identificación: configuración media de la oreja o determinados ejes craneales, dentadura, escribe la cavidad umbilical, etcétera.

Como sistema de identificación se han empleado durante la historia los siguientes:

- **Nominal:** que supone dar a la persona tras su nacimiento un nombre seguido de uno o varios apellidos.
- **Antropométrico:** De A. Bertillón basado en aplicar ciertas medidas antropométricas para determinar la identidad, teniendo en cuenta que desde la edad de 20 años las medidas del sistema óseo no varían, que las dimensiones del esqueleto son diferentes

en un individuo con respecto a otro y la facilidad de la medición de determinados elementos corporales.

- **Retrato hablado:** que consiste en la descripción de los distintos rasgos faciales del individuo incluyendo aquí también los defectos deformaciones del resto del cuerpo.
- **Dactiloscópico:** recoge los caracteres físicos inmutables que permanecen durante toda la vida del individuo que lo distinguen de los demás, esto es la identificación a través de las huellas dactilares.

2.1.- BIOMÉTRICO.

Desde hace muchos años como se viene tratando de identificar a las personas por rasgos personales de su cuerpo, únicos, ya que se dice que no hay dos personas iguales, con fines de seguridad. En informática cada vez disponemos en nuestros ordenadores de información a la que no queremos que pueda hacer otra persona, transacciones comerciales vía internet, dispositivos de información externo que podemos perder y un gran número de operaciones que requieren de una identificación segura.

Los primeros intentos de identificación biométrica (así se llama este proceso), se hicieron en base a la voz. El problema residía en que aunque la voz tiene rasgos muy característicos, una afonía o incluso el propio estado de ánimo hacían que el reconocimiento no fuera efectivo. Hay que tener en cuenta que cuanto más seguro es un sistema, más fácil es que la identificación no se lleva a cabo con éxito. Por ello todos los sistemas suelen ser mixtos, es decir, se complementan normalmente con uso de claves adicionales.

El organismo que regula y certifica estos usos es el IBG (International Biometrics Group), siendo los patrones más usados, los que a continuación se indican:

- Voz: es poco usado por los problemas que hemos mencionado antes.
- Huella dactilar: el más utilizado en la actualidad, los dispositivos de reconocimiento disponen de un sensor que las memoria y reconoce. Tiene un alto porcentaje de fallos de reconocimiento y se han detectado falsificaciones a base de moldes de silicona que han copiado la huella. Hay bastantes dispositivos que lo usan. Baste como simple ejemplo los teléfonos móviles que usamos a diario, donde el 99% usa un sistema de este tipo para el desbloqueo y acceso al terminal, aunque también y cada vez con mayor frecuencia se empieza a usar el reconocimiento facial.

- Líneas de las manos. Semejante al anterior.
- Venas. Cada vez se utiliza más. se basa en el reconocimiento que hace un sensor infrarrojo de la hemoglobina contenida en la sangre de las venas superficiales.
- Ojos. Reconoce este sistema del iris de los ojos que también es un rasgo personal único.
- Cara. Es el sistema en el que más está trabajando(puede ser una webcam), se hacen varias tomas que permiten elaborar una imagen tridimensional, con lo que el reconocimiento es posible con independencia de la posición de la cara.

2.2.- LA LOFOSCOPIA.

La lofoscopia es el sistema de identificación más comúnmente empleado en la actualidad por todas las policías del mundo. la lofoscopia tiene como raíz etimológica de la palabra “lofos” que significa cresta y “scopeo” que expresa mirar. Es la observación de las crestas papilares, es decir, los relieves de la epidermis que presenta al ser humano en la cara interna de las manos y los pies.

Una huella dactilar o huella digital es la impresión visible o moldeada que produce el contacto de las crestas papilares. Depende de las condiciones en que se haga el dactilograma (impregnado o no de sustancias de color distinto al soporte en que asiente), y de las características del soporte, (materias plásticas en debidas condiciones).

La impresión dactilar es la reproducción hecha a propósito sobre cartulina o papel del dactilograma natural (dibujo papilar), impregnado en tinta, generalmente tipográfica.

Estos dibujos papilares de la cara interna de las manos y de los pies presentan las siguientes peculiaridades.

- Se encuentran en todas las personas.
- Son inmutables, es decir, no se modifica su alineamiento y disposición.
- Son perennes, lo que significa que acompaña el durante toda la vida.
- Diversiformes, distintas formas en cada individuo.
- Son imprimibles y clasificables, que implica poder llevar a cabo su catalogación y cotejo de los dibujos.

Todas estas características hacen que la lofoscopia sea 1 de los sistemas más fiables de identificación ya que su diversidad garantiza plenamente la identificación.

La lofoscopia es una técnica que posee un carácter empírico evidente, dado que confronta sus conclusiones con la experiencia. la hipótesis en la que se basa para determinar que una huella puede ser identificada o relacionada con la persona con la que la produjo es fruto de un cúmulo de experiencias.

En la identificación de un cadáver es necesario contar con las pruebas lofoscópicas, ya que en caso de que sea posible su obtención, su certeza es de tal fuerza que no son sustituibles por otras pruebas. es importante resaltar el valor que tienen a efectos identificativos, y, por tanto, a efectos de la investigación de delitos de sangre. la identificación y su confirmación dactilar, ya que es necesaria la obtención del dactilograma del dedo índice, aun cuando se haya reconocido la víctima por parientes o amigos.

en la actualidad existen sistemas computarizados para la identificación análisis de las huellas, son los sistemas automatizados de identificación de huellas dactilares (AFIS): es un sistema computarizado que permite la identificación rápida y confiable de personas al contar con una base de datos proporcionados por los archivos tradicionales de identificación. la evolución de la informática ha permitido la creación de un equipo de cómputo donde se proporcione la imagen de una impresión dactiloscópica o fotográfica (si se tiene) para que sea captado archivada en una base de datos. en cuestión de minutos, el equipo computarizado puede localizar una huella cuestionada, latente u obtenida de un lugar de los hechos. Basta introducirla para que el sistema informe si existen antecedentes de ella en su memoria. En caso de que la localice, podrá complementar con información nominal e inclusive proporcionar una fotografía del presunto delincuente.

Dependiendo de la zona de estudio a que esté dedicada la lofoscopia puede dividirse en 3 tramas:

2.2.1.- Dactiloscopia.

Estudia los dibujos papilares de los dedos. La identificación de los dactiloscópica es la más fiable y sencilla de conseguir; solo es necesario que haya una coincidencia en la existencia de un número determinado de puntos característicos, que sería unos doce en opinión de la mayoría de los expertos, con idéntica morfología idéntica colocación entre los dos dibujos que se comparan, y la ausencia de cualquier diferencia natural, que no tenga razón justificable.

El primer paso que hay que realizar es determinar a qué mano pertenece la huella encontrada, para ello se ha de observar la ubicación de la huella o el conjunto al que está

unida en el soporte donde asienta. En algunos casos no contamos con suficiente información para realizar esta determinación, pues normalmente no aparecen la totalidad de los dedos. En estos casos debemos apoyarnos en las características morfológicas de cada dedo.

2.2.2.- Quiroscopia.

Se dedica al estudio de las crestas papilares de la palma de la mano.

2.2.3.- Pelmatoscopia.

Se circunscribe a la planta de los pies.

Se trata de la rama de la lofoscopia que estudia los dibujos formados por las crestas papilares de las plantas de los pies, con el fin de identificar a las personas.

Las crestas papilares existentes en la planta del pie humano aportan elementos individualizadores de la persona tan eficaces, persistentes e inalterables, como los de los dedos y palmas de las manos, teniendo la misma fuerza probatoria de identidad, ya que los patrones cutáneos de ambos obedecen a las mismas leyes de desarrollo morfológico, aunque ocurra con cierto retraso en los pies.

La dactiloscopia y la quirós copia tiene mayor aplicación en el ámbito policial, a fin de comprobar la identidad de personas, autores o víctimas de delitos, de accidentes, etcétera.

Mientras que la pelmatoscopia es más utilizado en centros hospitalarios con la idea de tener plenamente identificado al neonato con su madre despectiva y evitar así nefastas confusiones. En el momento de nacer se realiza el neonato una pel Mato grama y se añade al mismo documento donde figura un dactilograma de la madre.

En estos casos se prefieren las impresiones plantares a la dactilares de las manos, porque en la planta de los pies las crestas aparecen más desarrolladas y mejor diferenciadas ya desde el nacimiento, puesto que presentan surcos interpapilares más profundos y anchos, lo que hace posible el logro de pelmazo gramas de dibujo lineal nítido y útil para su interpretación e identificación.

2.3.- EL A.D.N.

El A.D.N. Es una cadena de nucleótidos que es distinta para cada uno de los individuos y puede ser recogido para su análisis a través de manchas de sangre, espermatozoides, pelo en su raíz, saliva que contenga restos epiteliales etcétera.

2.4.- EL ANÁLISIS DE VOZ.

Como última técnica de identificación se puede incluir el análisis de la voz, aunque está necesitando un elevado número de elementos que posibiliten la fiabilidad de la identidad de la persona.

3.- TÉCNICAS DE DESCRIPCIÓN DE PERSONAS Y COSAS.

Para realizar una descripción de una persona es necesario prestar atención no solo a sus características físicas, sino también a las de tipo psíquico y moral.

El ámbito de descripción ocupa todo el cuerpo aunque fundamentalmente el rostro. De éste se ocupa la fisionomía que es el aspecto peculiar del rostro de cada persona resultante de la diversa combinación de sus facciones. El fisionomista es la persona que tiene facilidad para recordar las semejanzas o diferencias individuales bien de forma innata o instruida.

Para poder realizar a posteriori una descripción detallada de un individuo que sea interesante desde el punto de vista policial tendremos que fijarnos en los siguientes aspectos de la persona:

- ❖ Sexo.
- ❖ Edad.
- ❖ Estatura.
- ❖ Compleción.
- ❖ Deformación corporal.
- ❖ Forma de andar.
- ❖ Tipo y forma de habla.
- ❖ Cara (nariz,, ojos, boca, cejas, mentón).
- ❖ Cicatrices, lunares.
- ❖ Tatuajes.

Aceptado que la descripción consiste en transmitir, a otras personas, los datos y hechos observados, al objeto de que éstas tengan un conocimiento lo más exacto posible de los hechos y considerando que esa descripción puede ser verbal, escrita o mixta (verbal y

escrita apoyada con dibujos, croquis o mapas), hemos de considerar, en relación con la función del Policía Local los siguientes factores:

- ✚ Se procurará siempre la comunicación escrita, el comunicado o informe escrito queda siempre, por el contrario la comunicación verbal es más aceptable de inducir a errores, incluso puedes decir lo dicho en un momento determinado, en tanto que, como ya se ha dicho, lo escrito siempre queda.
- ✚ La observación debe ser la base o primer eslabón de la cadena que genera la comunicación bien fundamentada.
- ✚ El policía local tendrá presente. Siempre, el marco general en el que se desarrollan los hechos, al tiempo que procurará” grabar” en su memoria todos los detalles, incluso los considerados insignificantes por cualquier observador ajeno a su actividad.

3.1.- VESTIMENTA Y ADITAMENTOS.

Gorra, sombrero, gafas, anillos, reloj, pulsera, pendientes, traje, vestido, calzado, pulseras...

3.2.- OBJETOS.

Portafolios, cartera, bolso, teléfono, Tablet, radio...

3.3.- VEHÍCULOS.

Clase: turismo, moto, furgoneta, autobús, camión...

Matricula, marca, modelo, color, anomalías o características especiales, color, faros, estado, situación.

3.4.- LOCALES.

Ubicación.

Distribución del mobiliario.

Posibles anomalías:

- Puertas deterioradas.
- Ventanas rotas.

- Muebles y materiales ordenados o desordenados.
- Objetos irregulares en lugares no habituales.
- Lugares para ocultación de personas o cosas.

3.5.- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OBSERVACIÓN.

Factores Físicos: Entre los que podríamos citar el cansancio o enfermedad, que pueden producir un debilitamiento en la capacidad del individuo.

El Ambiente: La observación se puede ver afectada por factores ambientales que pueden influir directamente, sobre todo si el sujeto se ve:

- Presionado, en cuyo caso no puede percibir con la misma claridad que si lo hace con calma.
- Sometido a mociones fuertes, lo que podría producirle pérdida de memoria.
- Inducido a prestar su atención a determinados aspectos, en detrimento de la situación en general.
- Influido por situaciones dramáticas, que condicionan su estado emocional y disminuyen la exactitud de la observación.

Además de lo anterior, existen toda una serie de factores distorsionantes, no imputables directamente al observador, que también suelen influir, como:

- La situación ambiental: aglomeración, violencia, histeria de los asistentes...
- La Meteorología y los ruidos: No es lo mismo una situación con lluvia y tormenta, que idéntica situación con tiempo apacible y sin ruidos adicionales, en cuanto a la captación por el individuo.
- La iluminación y la distancia, son los elementos que inciden directamente en la nitidez de la percepción y, por lo tanto, en la posterior identificación.

La predisposición o prejuicio del observador: el individuo no percibe lo que tiene enfrente objetivamente, sino que lo acondiciona con los conceptos preconcebidos que ya tiene formados en su mente.

3.6.- CONCEPTOS DE PREJUICIO Y ESTEREOTIPO.

Prejuicio: juicio u opinión preconcebida y arbitraria que tiene por objeto a una persona o a un grupo y puede ser de naturaleza favorable o adversa. Actualmente este término indica, en

la mayoría de los casos, una actitud desfavorable útil hacia personas que pertenecen a un grupo social o étnico diferente. La característica diferenciadora de un prejuicio es que se basa en estereotipos latinos al grupo contra el que va dirigido.

Estereotipo: perpetuación de una imagen simplista de la categoría de una persona, una institución o una cultura. La palabra estereotipo procede de las palabras griegas *stereos* (sólido) y *typos* (marca). El concepto de estereotipo suele ser negativo. Degrada el pensamiento individual hacia una esclavitud o casi esclavitud de formulaciones predefinidas (el bloque de impresión original) que se opone a un razonamiento crítico por nuestra parte o por parte de otros a la luz de experiencias nuevas o diferentes. aparece anclado en prejuicios, es esencialmente irracional, a menos que pueda demostrarse que la idea original era un resumen exacto y sabido de experiencias anteriores.

4.- REFERENCIA A LA PERCEPCIÓN, ATENCIÓN Y MEMORIA.

4.1.- PERCEPCIÓN.

Para que un sujeto perciba es necesario que atienda a unos estímulos y a otros no. Esta selección de los objetos se hace normalmente en función de una serie de características propias del sujeto y de los estímulos que percibe.

El ser humano está en contacto con su entorno a través de los sentidos. Mediante estos capta las sensaciones que recibe tanto del ambiente externo como el interno del propio organismo. Estas sensaciones reflejan la realidad y constituyen la fuente principal de información de los seres vivos.

Podemos distinguir 3 tipos de sentidos:

Los Sentidos Exteroceptores: son aquellos utilizados para recibir información del mundo exterior. Son:

- a) El Gusto: proporciona información, a través de las papilas gustativas, sobre los alimentos objetos llevados a la boca. existen 4 cualidades: salado, dulce, ácido y amargo.
- b) Olfato: es un sentido menor en el ser humano. Esta poco desarrollado.

- c) El Oído: es la respuesta a las vibraciones del aire. Clave en el lenguaje.
- d) La Vista: es el sentido dominante. Funciona a través de la contracción o dilatación de la pupila y la proyección en la retina.
- e) El Tacto: se encuentra en la piel y se basa en las terminaciones nerviosas que por contacto, generalmente, informa de los objetos externos.

Los Sentidos Propioceptores: Aportan información sobre las acciones del cuerpo.

- a) Sentido Cinestésico: informa con respecto a la posición del cuerpo y sus partes y hace posible equilibrar la tensión muscular.
- b) Sentido Vestibular: es de la orientación o del equilibrio. Informa del movimiento y permite el equilibrio del cuerpo.

Los Sentidos Interoceptores: Nos dan información sobre el interior de nuestro organismo (sentido orgánico).

4.2.- ATENCIÓN.

Se define la atención como el aspecto selectivo de la percepción. Este descubrimiento es bastante intuitivo. Todo el mundo sabe que no podemos prestar atención a todas las cosas que nos estimulan en un momento determinado.

Es difícil imaginar cómo funciona una mente que atendiera a todo al mismo tiempo. Un simple acto de observar un algo sería imposible ya que produciría un empastamiento de las distintas formas que dentro del existen.

4.3.- MEMORIA-

La memoria es el lugar del cerebro donde se codifica y almacena la información con la posibilidad de recuperarla posteriormente. Pero la memoria no solo almacena y recupera información, sino que en ella también están implicados procesos que construyen y reconstruyen parte de esa información y que, a pesar de su tremendo poder para almacenar prácticamente todo, la memoria humana es muy vulnerable a variables internas y externas, responsables de que, en ocasiones, se alteren o distorsionen nuestros recuerdos.

Existen 3 tipos de memoria:

- Memoria sensorial.
- Memoria a corto plazo.
- Memoria a largo plazo.

4.3.1.- Memoria Sensorial.

Se cree que la memoria sensorial lo que hace es una especie de fotografía de la información que le llega y así mismo se cree que existen varias memorias sensoriales, una para cada sentido.

Parece que sí, que esa imagen fotográfica es breve, que tiene una duración sobre lo de fracciones de segundo y se desvanece rápidamente pero que no existe elaboración alguna de ese registro fotográfico. Cumple la función de dar tiempo a que otros procesos y mecanismos extraiga la información pertinente para su elaboración.

Las memorias sensoriales son almacenes de información que alargan la duración de la estimulación y que nos permiten tomar decisiones incluso a partir de exposiciones breves de los eventos. Nuestro conocimiento ordinario, nuestra intuición nuestra experiencia confirma la existencia de dichas memorias. Por ejemplo, si cierro los ojos de repente puedo seguir viendo el desorden de una mesa de trabajo, si cesa una melodía sigo oyendo un conjunto de sonidos, si retiró la mano de una superficie áspera continúo sintiéndola.

4.3.2.- Memoria a Corto Plazo.

Una vez que la información procedente de los sentidos ha sido procesada a cierto nivel en las memorias sensoriales, y antes de entrar en el sistema de memoria a largo plazo, dicha información es transferida al sistema de memoria a corto plazo. Este sistema se utiliza tanto para la retención a corto plazo de la información entrante como para el procesamiento activo de esa y/o de cualquier otra información procedente del propio sistema cognitivo.

Igual que el anterior tiene su limitación en el número de cosas que puede retener y el tiempo de retención (6 o 7 cosas y durante medio minuto). Lo que entra en la memoria a corto plazo depende de la atención que se le haya prestado al asunto.

4.3.3.- Memoria a Largo Plazo.

Con este tipo de memoria hacemos referencia a todo el bagaje de conocimientos de un sujeto; es como un almacén donde esté toda la información que hemos adquirido a lo largo de la vida. Posee capacidad y su duración es prácticamente ilimitada. Es la memoria más rica y al mismo tiempo la más difícil de estudiar. Cualquier información que se pretenda retener por espacio de unos minutos ha de ser en esta memoria.

5.- EL PÁNICO Y SUS EFECTOS.

Cuando una persona, ante el temor que le pueda producir una amenaza o peligro para la vida experimentó una reacción de huida, que no puede controlar, sin tener por ello en cuenta las consecuencias de dicha huida, se dice que es presa de un miedo que no puede controlar. por consiguiente, el pánico se identifica con ese miedo máximo, también relacionado con el miedo colectivo.

El pánico y sus efectos se suelen introducir en los siguientes aspectos:

- a) Influye especialmente en personas con escasos recursos psicológicos o con poca capacidad de adaptación a la situación, lo que coarta su capacidad de respuesta o de reacción y genera un estado interno de miedo que desemboca en el pánico.
- b) Se trata, por consiguiente, de una respuesta a situaciones peligrosas que tienen su base en una amenaza, con independencia que dicha amenaza sea real o supuesta.
- c) Tales reacciones emocionales se transmiten e influyen especialmente la masa. bastan algunas carreras y gritos para provocar el miedo y que cunda rápidamente el pánico en una concentración de personas.
- d) Los efectos del pánico se reflejan en el aspecto físico de la persona a la que provoca temblores, como consecuencia de la aceleración de la respiración, Ritmo cardiaco e incremento de la secreción de hormonas. en el aspecto psicológico la reacción más elocuente es la incapacidad que manifiesta para tomar cualquier decisión, al no captar debidamente la realidad.

Entre los aspectos que suelen crear o asociarse al concepto de pánico se cuentan los sentimientos de indefensión, agobio o claustrofobia e incluso creencias, si la gente aprecia que en un estadio de fútbol los demás gritan y corren, ellos también reaccionarán así y se produce pánico.

Ante situaciones como las descritas, hemos de intentar procurar recordar lo siguiente:

- Procurar conservar la calma y ayudar a escapar del peligro.
- Seguir las instrucciones de los mandos y colaborando con los servicios de rescate.
- Intentar que las personas paralizadas por el pánico reaccionen y se concienten de la situación.

Al final hemos de recordar, que nos pagan por correr en sentido contrario a las masas, mientras todos huyen del peligro, nosotros avanzamos hacia él, si no se hace por vocación, debemos hacerlo porque el marco legal así lo establece.

Además, se supone que tenemos la formación necesaria adquirida para este tipo de situaciones...

6.- EL MIEDO.

6.1.- CONCEPTO Y EFECTOS.

El miedo es la consecuencia de estímulos externos o internos, que se traducen en un estado alterado de la persona, estado emocional que el individuo trata de evitar e intenta que finalice rápidamente por la angustia que suele producirle.

Las causas determinantes del miedo pueden ser reales, pero no se descartan las imaginadas por la propia persona que lo padece.

Generalmente la mayoría de los seres humanos suelen reaccionar de forma semejante ante determinados estímulos, eso es lo que podemos considerar, con respecto al miedo, como reacción innata. Lo que no quita que determinadas personas, por asociación de ideas o recuerdos negativos pueden sentir miedo ante determinadas situaciones, en cuyo caso se trataría de un miedo adquirido.

El sistema nervioso simpático, mediante la segregación de las hormonas llamar a adrenalina y noradrenalina, generada por la reacción de emergencia, moviliza los recursos para proporcionar la respuesta adecuada, que puede ser de huida o de ataque, según la situación.

Los efectos del miedo se traducen en síntomas corporales observables externamente, cómo puede ser:

- Incremento de la frecuencia de latidos cardíacos y de la capacidad respiratoria.
- Las pupilas se dilatan y los rasgos faciales se contraen y quedan inmovilizados.
- Aumento del riego sanguíneo del cerebro y los músculos, con dilatación bronquial.

6.2.- DIFERENCIA ENTRE MIEDO Y FOBIA.

El *miedo* es una respuesta emocional normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto. es una respuesta diferenciada ante un objeto o situación específica. es un fenómeno evolutivo y transitorio.

La *fobia* es una forma especial de miedo y reacción desproporcionada irracional, fuera de control voluntario del sujeto, implica respuestas de evitación de la situación objeto fabricado y es persistente en el tiempo.

7.- EL ESTRÉS.

7.1.- CONCEPTO.

Podríamos definir el estrés como: “La Respuesta general del organismo ante cualquier situación de tensión”, también conocido como “síndrome general de adaptación”. Se trata de una reacción adaptativa del organismo a los estímulos externos.

El estrés, considerado desde la perspectiva de la reacción, también lo puede hacer desde un sentido positivo y necesario para poder hacer frente a las diversas situaciones de la vida que requieren un cierto grado de tensión.

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No podemos evitarlo, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes, así como los sucesos positivos: ascender en el trabajo trae consigo el estrés del nuevo estatus, de nuevas responsabilidades.

El organismo atraviesa 3 fases en este proceso adaptativo:

- a) **Fase de Alarma**, con las consiguientes reacciones:
 - **Reacción Física**: en que el estímulo produce una excitación general.
 - **Reacción Motora**: se circunscribe a la mera activación muscular cognitiva, de percepción o sensación de inseguridad, falta de control.
- b) **Fase de Resistencia**, la respuesta a la situación de tensión exige una fuerte activación fisiológica que, de mantenerse, puede llevar al consumo de los recursos del organismo y dar paso a la fase de agotamiento.
- c) **Fase de Agotamiento**, los síntomas de estrés que pueden llegar a repercutir negativamente en la persona aparecen cuando lo mismo pierde sus defensas.

7.2.- SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.

Cuando hablamos de estrés negativo podemos encontrarnos dos tipos de síntomas:

- Síntomas físicos: sensación de ahogo, nudo en la garganta, boca seca, indigestión, náuseas, diarrea, estreñimiento, tensión muscular, rechinar de dientes inquietud...
- Síntomas psíquicos o mentales: angustia, preocupación, tristeza, histerismo, ansiedad, depresión, irritación, hostilidad...

7.3.- CAUSAS DEL ESTRÉS.

Desde una concepción popular, cuando una persona, debido a su estado de emoción, percibe como amenazantes determinadas situaciones, se entiende que tienes estrés y se interpreta que puede poner en peligro tanto su integridad física como su vida afectiva y situación.

Como causas del estrés se pueden citar las:

- Físicas, motivadas por el elevado índice de ruidos, cambio de temperatura...
- Biológicas, consistentes en sentimiento de ser, hambre, dolor, enfermedad, drogas, alcohol.
- Sociales, consecuencia de las relaciones sociales, entre las que cabría citar, entre otros, problemas de tráfico, de paro, en el trabajo, familiares, separaciones, divorcios...
- Psicológicas, relativas a las expectativas, motivación laboral o cualquier tipo de amenaza o peligro vivido con intensidad emocional.

Como fuentes del estrés caben destacar sucesos vitales intensos extraordinarios; sin embargo son los sucesos diarios de menor intensidad los que más correlacionan con los trastornos, así como las situaciones de tensión crónica mantenida.

Asimismo también existen factores amortiguadores del estrés. El más importante es el apoyo social. El apoyo afectivo, las situaciones de quedarte positivo que acontecen en la vida cotidiana, los recursos utilizados, instrumentales, también son factores amortiguadores del estrés.

Relacionado con el estrés, hay que distinguir la respuesta de defensa de la persona de la orientación. La respuesta de orientación tiene una duración limitada, caracterizándose principalmente por su duración escasa y habituación del juego al estímulo de la prueba que la provoca. En cambio, la respuesta de defensa, el sujeto tarda en adaptarse al estímulo/situación manteniendo una activación simpática.

En sujetos con trastornos psicofisiológicos, tiene más respuesta de defensa que de orientación ante los estímulos, comparados con sujetos normales.

Ante una situación de estrés existe un procedimiento central controlado. El sujeto efectúa una evaluación primaria, de demandas que exige la situación. A continuación, efectúa una evaluación secundaria, de capacidades de afrontamiento de los que dispone el sujeto.

El individuo organiza la acción, mediante respuestas generales y respuestas específicas. la estrategia del afrontamiento va dirigida a:

- La solución de problemas.
- Controlar la emoción cuando la situación no puede modificarse.

Es la mayoría de las intervenciones psicológicas para los trastornos psicofisiológicos, es necesario entrenar ambos tipos de estrategia de afrontamiento.

Los sujetos más sensibles al estrés son los sujetos auto-referentes (sujetos que se preocupan más por sí mismos que por la situación). Si estos sujetos se preocuparan más por la situación mejoraría el problema.

7.4.- INFLUENCIA DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES EN EL ESTRÉS.

El estrés hoy en día se considera como un proceso interactivo en el que influyen los aspectos de la situación (demandas) y las características del sujeto (recursos). Si las demandas de la situación superan a los recursos del individuo, tenderá a producirse una situación de estrés en la que el individuo intentará generar más recursos para atender las demandas de la situación.

Los factores psicosociales que inciden en el estrés laboral tienen que ver con la demanda de la situación (o contexto laboral) y con las características del individuo.

La importancia que las características contextuales (entorno de trabajo) tienen para determinar la respuesta del individuo está en función del grado de precisión o ambigüedad que dicho contexto presente. es decir, cuando una situación tiene mucha "fuerza", las variables personales son poco importantes porque el comportamiento está muy pautado. Por el contrario, si la situación no es clara, se presta a la interpretación del sujeto. en este caso, las características del individuo son más determinantes de su conducta.

¿Existen profesiones más estresantes que otras? obviamente sí. La naturaleza de cada trabajo exige una mayor o menor cantidad de recursos a los trabajadores, independientemente de sus diferencias individuales. Unos trabajos exigen prisa, inmediatez, otros exigen precisión, exactitud, otros exigen un gran esfuerzo físico, otros un gran

esfuerzo mental, otros acarrear una gran responsabilidad, pues las consecuencias de un error pueden ser vitales...

Hemos de contextualizar que la labor de la policía local dependiendo de las intervenciones requiere de un gran volumen y nivel de estrés, pues se toman decisiones en la gran mayoría de ocasiones muy importantes, con muy poco margen de tiempo, y donde corre el riesgo nuestra propia integridad física o la de terceras personas, todo ello en situaciones poco controlables por nosotros, puede ser a gran temperatura si es en verano, con un frío extremo si es invierno, con lluvia, con nieve... no disponemos en el 99% de las intervenciones de un tiempo mínimo de reflexión, y con la decisión que tomemos vamos al extremo de que pueda ser un éxito o nos pueda llegar a costar el trabajo.

Ahora bien, además de tener en cuenta la profesión, el contexto laboral, debemos tener en cuenta las diferencias individuales. Así, dos personas en un mismo puesto de trabajo pueden responder de manera muy diferente. Llegado el caso uno puede estresarse y el otro no.

Cualquier situación o condición que presiona al individuo su actividad laboral puede provocar la reacción de estrés. e incluso, en ocasiones, aunque la situación objetivamente no sea muy estresante (por ejemplo, puede que sea agobiante para un individuo, pero que no lo sea para otro), si un individuo interpreta dicha situación como un peligro, o como una amenaza potencial, surgirá la reacción de estrés.

Los factores que se recogen como desencadenantes del estrés laboral son los siguientes:

- ❖ Exceso y falta de trabajo.
- ❖ Tiempo inadecuado para completar el trabajo de modo satisfactorio para nosotros y para los demás.
- ❖ Ausencia de una descripción clara del trabajo, o de la cadena de mando.
- ❖ Falta de reconocimiento recompensa por un buen rendimiento laboral.
- ❖ No tener la oportunidad de exponer las quejas.
- ❖ Responsabilidad de múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones.
- ❖ Superiores compañeros o subordinados que no cooperan ni nos apoyan.
- ❖ Falta de control de satisfacción del trabajador por el producto determinado fruto de su trabajo.

- ❖ Verse expuesto a prejuicios en función de la edad, el sexo, la raza el origen étnico o creencias políticas.
- ❖ Exposición a la violencia, amenazas o intimidaciones.
- ❖ Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas.
- ❖ No tener la oportunidad de servirse eficazmente del talento o las capacidades personales.
- ❖ Posibilidad de que un pequeño error o una inatención momentáneos tengan consecuencias serias o incluso desastrosas.
- ❖ Cualquier combinación de los factores anteriores.

8.- EL AUTOCONTROL, TÉCNICAS DE AUTOCONTROL Y RELAJACIÓN.

8.1.- ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que éstas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Nosotros somos los actores o hacedores de nuestra vida ya que de las pequeñas y grandes selecciones depende nuestra existencia; tenemos la importante posibilidad de hacer feliz o no nuestra vida, a pesar de los acontecimientos externos.

Esos acontecimientos no son los que manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la interpretación que hacemos de ellos.

Somos lo que pensamos y aprendemos a controlar nuestros pensamientos también así podemos comprar nuestras emociones.

Sentimiento, lo podemos definir como una reacción física a un pensamiento. si no tuviéramos cerebro no sentiríamos.

Todas las sensaciones por un pensamiento y sin la función del cerebro no se puede experimentar sensaciones.

Si se controlan los pensamientos... y las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un autocontrol emocional.

Todos tenemos derecho a hacer, pensar y sentir lo que queremos, siempre y cuando no perjudique a nadie.

Hay muchas ideas irracionales o pensamientos distorsionados en nuestra sociedad que impiden el autocontrol emocional y logran que nuestra vida no sea plena, que la disfrutemos con alegría.

En la medida que tenemos un autocontrol de nuestros sentimientos y somos capaces de manejar nuestras emociones e impulsos contribuimos al desarrollo armónico de la inteligencia emocional, que se expresa mediante la madurez psicológica, tan beneficiosa para crear un clima laboral.

El autocontrol de los propios sentimientos, evita la alteración emocional y el eclipse de la capacidad racional. de este modo se puede hacer frente con claridad del procedimiento en las situaciones complejas que presentan los procesos productivos.

Cuando nos enojamos y perdemos el control, tendemos a recordar incidentes que alientan nuestra ira, cegando la objetividad de nuestra visión. Lo que en otras circunstancias sería interpretado con normalidad, lo percibimos con hostilidad.

El adecuado autocontrol emocional no supone caer en un exceso de control o en la extinción de los sentimientos, sino que se refiere al control de la cólera o el enfado, para mantener la calma cuando tenemos que corregir errores cometidos. hay que saber controlar la tiranía de los Estados de ánimo.

Los trabajadores que se muestran tranquilos mientras los demás están inquietos, manifiestan un mejor autocontrol y dominio de sí mismos. esta actitud permite entablar con más facilidad en una conversación sosegada y estimulante.

8.2.- EL AUTOCONTROL Y EL POLICÍA LOCAL.

El Policía Local, por las peculiaridades de su función, se ve sometido en su trabajo habitual a situaciones que está obligado a controlar debidamente, en evitación de posibles conflictos con personas o pérdidas materiales.

Son numerosas las situaciones de tensión y estrés a los que nos vemos sometidos en cualquier turno de trabajo, accidentes de tráfico, violencia de género o en ámbito doméstico familiar, alteración del orden, fuga en controles policiales, o encaramientos por una denuncia...

En este tipo de situaciones, tanto nosotros como profesionales, como cualquier persona, puesto que se trata de un proceso innato, fruto de la evolución, el cuerpo humano suele reaccionar a esos estímulos de la siguiente manera:

- a) Produciéndoles una alteración en su ritmo cardiaco.
- b) Incrementando la rapidez en la respiración

- c) Pensando en sentido negativo, es decir, que todo resultara inútil.
- d) Disminuyendo su nivel de atención.

Solo basta observar, que cualquiera de las reacciones descritas, son cambios metabólicos y físicos, que se producen de la misma manera que si tuviéramos que huir de un predador, son instintos básicos, difícilmente controlables.

En los casos en que estas reacciones pueden generar una incapacitación de la persona para tomar decisiones o poder desarrollar su trabajo de forma eficaz, se suele decir que están estresados, que tienen estrés.

8.3.- TÉCNICAS DE AUTOCONTROL.

La diversidad de los métodos de autocontrol dependen tanto del tipo de personas como de los factores desencadenantes del estrés. por ello solamente expondremos, a título de ejemplo algunas recomendaciones.

Procurar que la persona consiga un estado de tranquilidad declives suficientes para relajación física, mediante la adopción de medidas como:

- a) Lograr el máximo silencio.
- b) Crear un ambiente lo más tranquilo posible.
- c) Evitar la realización de movimientos corporales bruscos.
- d) Buscar la postura corporal más cómoda; echado boca arriba y con las piernas extendidos sentado apoyando la cabeza y brazos
- e) Procurar el caso de las sensaciones internas, cerrando los ojos para ello.
- f) Respirar profundamente al tiempo que se realizan suaves ejercicios corporales.

Evidentemente todos estamos pensado lo mismo, durante la situación de estrés es imposible realizar estas técnicas, pero debemos tenerlas presentes en momentos anteriores o posteriores, para poder controlar en mitad de una intervención un ataque de pánico, ira, o miedo incontrolable, debemos poder tener un autocontrol total, en cualquier tipo de situación, ya que nuestro trabajo, nuestra vida, y la de terceros, penden de ello.

Por último, como un medio de prevención frente al estrés, los profesionales suelen recomendar:

Ejercicios físicos moderados, revisión de los hábitos alimenticios, control del consumo del tabaco, alcohol y excitantes como el café, vigilar el descanso, tiempo libre relaciones sociales y, especialmente, analizar las causas, reconocer, si ello es cierto, que el estrés existe.

8.4.- TÉCNICA DE RELAJACIÓN.

a) Observación de la respiración:

- 1) Tiendas en el suelo sobre la alfombra sobre una manta y colóquese en la posición del cuerpo muerto: esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas, las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo y con Las Palmas de las manos mirando hacia arriba y los ojos cerrados.
- 2) Dirija su atención hacia la respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que suba o baja cada vez que respira. Fíjese si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que no está ventilando totalmente los pulmones. Las personas que estén nerviosas tienen que hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanzan las partes más altas del tórax.
- 3) Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. Como su abdomen se eleva al inspirar y desciende cuando expulsa el aire.
- 4) Es preferible respirar por la nariz más que por la boca, por tanto mantenga sus fosas nasales tan libres como pueda antes de realizar los ejercicios.

b) Respiración profunda:

Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación:

- 1) Tiendas en el suelo sobre una alfombra o seguro una manta y colóquese en la posición del cuerpo muerto.
- 2) explora su cuerpo en búsqueda de signos de tensión.
- 3) coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
- 4) tomé aire, lenta y profundamente por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. el tórax de mover a solo un poco y a la vez que el abdomen.
- 5) cuando se haya relajado en la forma que le indica el punto 4 sonríe un poco, inhale por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. con ellos supongo que su lengua se relajaran. haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que se relaja más y más.

6) continúe con 5 o 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas; luego, si lo desea, puede prolongar hasta 20 minutos.

Lo que pretenden los autores en esta publicación técnicas sencillas de autocontrol y relajación, es facilitar la carrera profesional de los lectores de la misma dando pequeños consejos sobre cómo canalizar sus emociones, con la simple finalidad de conseguir una plenitud laboral muy compleja.

Como actuantes que somos, tenemos consciencia de que detrás del trabajo se encuentra en lo más importante, qué es la familia, y cualquier ayuda es poca, para poder llegar a casa y disfrutar de ellos.

9.- BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

https://es.slideshare.net/lain_invers/identificacion-de-huellas-dactilares

<https://etie.es/la-puerta-al-autocontrol-y-bienestar-la-calma/>

<https://www.relajemos.com/psicologia-ansiedad-depresion-ataques-panico-estres/>

Toma de apuntes de los Grados Universitarios que tienen los autores.