

*Antonio P. Juanes-Cuartero Rodríguez\**

COMPREHENSIVE FITNESS SOLDIER. EN  
BUSCA DEL SOLDADO RESILIENTE

[Visitar la WEB](#)

[Recibir BOLETÍN ELECTRÓNICO](#)

## COMPREHENSIVE FITNESS SOLDIER. EN BUSCA DEL SOLDADO RESILIENTE

### Resumen:

El ejército de los Estados Unidos está realizando una serie de programas que tienen como finalidad conseguir que sus Fuerzas Armadas estén preparadas para afrontar el largo decenio de despliegue en Irak y Afganistán y los futuros retos que se avecinan.

En este trabajo nos centraremos en dar a conocer alguno de los programas que se han llevado a cabo en estos últimos años y en concreto el Comprehensive Soldier Fitness (CSF) que desarrolla la resiliencia en todas las personas vinculadas al ejército, desde los soldados al personal civil, pasando por las familias; por medio del desarrollo de cinco pilares: físico, emocional, social, familiar y espiritual. Se ha iniciado un cambio radical en la formación del soldado al equiparar la aptitud mental con la física.

### Abstract:

*The United States Army is conducting a series of programs aimed at ensuring that its Armed Forces are prepared to face the long decade of deployment in Irak and Afghanistan as well as the future challenges that lie ahead.*

*This paper presents some of the programs that have been implemented during the last few years; in particular, the Comprehensive Soldier Fitness (CSF) program, which aims to enhance resilience for any person linked to the army –soldiers, family members and army civilians– through the development of five pillars: physical, emotional, social, spiritual and family.*

*Hence a drastic change is taking place in the training of soldiers as mental skills are equalized to physical skills.*

**\*NOTA:** Las ideas contenidas en los **Documentos de Opinión** son de responsabilidad de sus autores, sin que reflejen, necesariamente, el pensamiento del IEEE o del Ministerio de Defensa.

**Palabras clave:**

Resiliencia, Psicología Positiva, formación, liderazgo, entrenamiento, misiones internacionales, estrés de combate, estrés postraumático,

**Keywords:**

*Resilience , Positive Psychology, training, leadership, coaching, international missions, combat stress.*



Strong Bodies. U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness Program<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup><https://www.facebook.com/pages/US-Army-Comprehensive-Soldier-Fitness-Program/287297257576>

## INTRODUCCIÓN

Un sargento de 38 años, casado y con dos hijos, con 3 misiones en Irak en su carrera militar, sale de su puesto y asesina a 16 civiles indefensos de dos pueblos de Afganistán. Esta noticia saltó a los medios de comunicación en febrero de 2012 y puso de nuevo de manifiesto que las misiones de paz, las operaciones militares de combate, las guerras en una palabra, afectan a los soldados en mayor o menor medida y pueden tener como consecuencia un drama como el que acabamos de esbozar. Sorprendentemente, este soldado estaba encadenando una serie de misiones que tarde o temprano podían tener consecuencias dramáticas... El caso está investigándose y determinará el motivo de si su reacción es fruto del estrés postraumático que afecta alrededor del 20 por ciento de los hombres y mujeres que regresan de Afganistán.

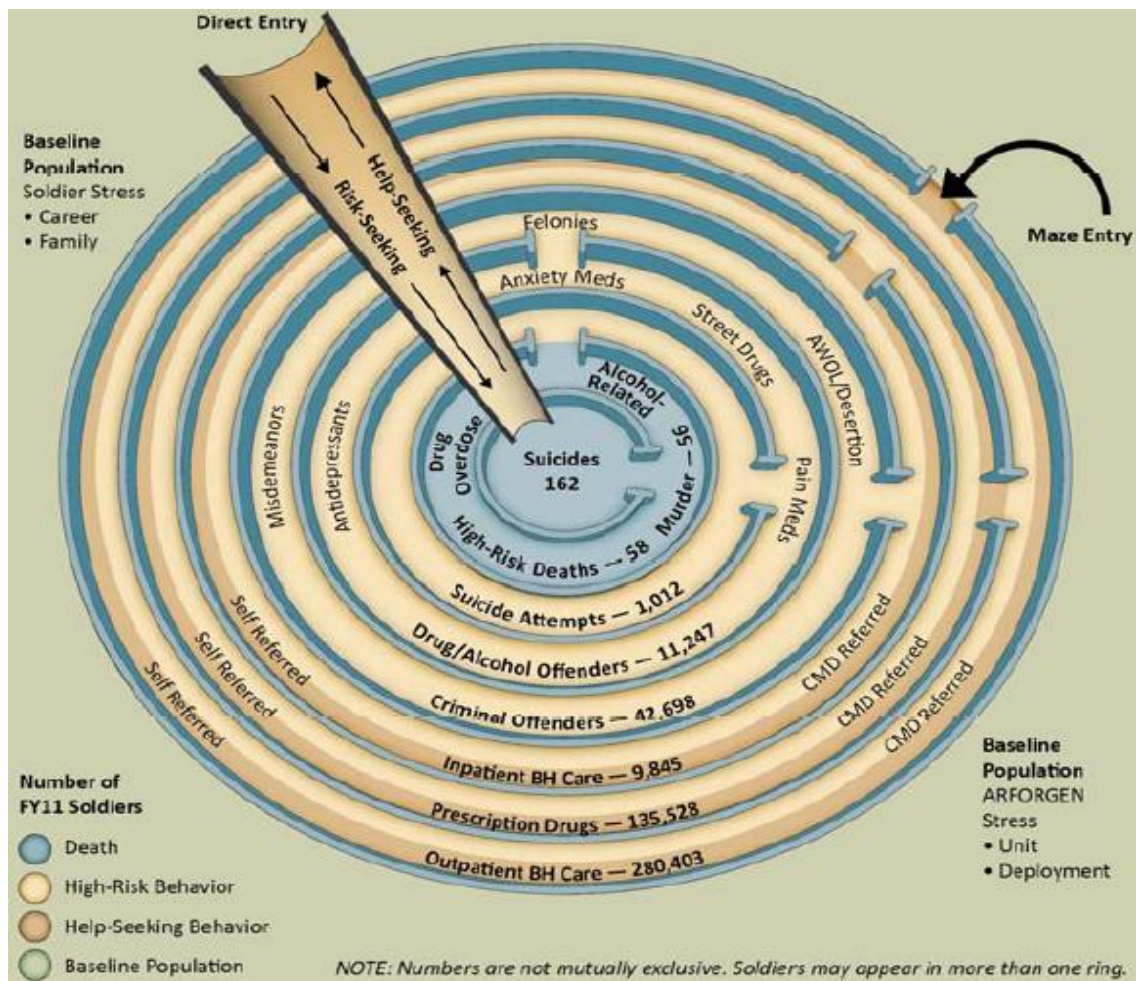
Ciertamente que durante la última década, el ejército norteamericano ha estado operando a un ritmo agotador por las altas exigencias operacionales que les ha supuesto el mantenimiento de las guerras de Irak y Afganistán, ya que es el periodo de guerra más largo al que se han tenido que enfrentar. Más de un millón de soldados se han desplegado en zona de operaciones junto con 30.000 civiles. Han sufrido más de 4.000 bajas y más de 28.000 heridos, de los cuales, 7.500 requieren de cuidados a largo plazo. Por otro lado, aumentaron los problemas psicológicos y los índices de suicidio y consumo de drogas se dispararon.

El "Army Red Book" del año 2010 trataba de informar y de formar a los cuadros de mando del Ejército de la importancia de continuar realizando, como se venía haciendo desde 2007, una serie de medidas que mejoraran los siguientes aspectos:

- las desigualdades en las políticas, procesos y programas de promoción de la salud, de reducción de conductas de riesgo y prevención de suicidios necesarios para mitigar las conductas de alto riesgo;
- la erosión del cumplimiento de las políticas y normas existentes en el Ejército;
- el aumento de los indicadores de conductas de alto riesgo, como el uso de drogas ilegales, de otros tipos de delito y de intentos de suicidio;
- los fallos en la vigilancia y detección de conductas de alto riesgo;

- el aumento de la prescripción de antidepresivos, anfetaminas y narcóticos;
- la responsabilidad disminuida de los procesos disciplinarios, administrativos y de informes y
- la elevada proporción de suicidios, muertes relacionadas con conductas de alto riesgo y otros resultados negativos para los soldados (ATENEA, 2012).

El objetivo estaba marcado y había que salir de este laberinto:



ARMY 2020 Generating Health and Discipline in the Force, Report 2012" Página 6.

El nuevo informe de 2012: "Army 2020 Generating Health and Discipline in the Force, Report 2012", (ARMY, 2012) denominado "Army Gold Book" actualiza el "Army Red Book", y resume el progreso realizado para mejorar la salud, la disciplina y la preparación de la fuerza gracias a las mejoras realizadas en las políticas, programas y procesos para disminuir el riesgo y valora la efectividad de los esfuerzos realizados por el Ejército en los últimos años en este

campo.

En este trabajo nos centraremos en dar a conocer alguno de los programas que se han llevado a cabo en estos últimos años y en concreto el Comprehensive Soldier Fitness (CSF) que desarrolla la resiliencia en todas las personas vinculadas al ejército desde los soldados al personal civil, pasando por las familias. Agradezco el apoyo del Teniente Coronel del ejército norteamericano Jerzy Zubr, destinado en el MADOC en Granada y la labor que prestan los psicólogos militares españoles, algunos de ellos me han animado a elaborar este trabajo.



Visita del General Casey al Master Resilience Trainer (MRT) en la Universidad de Pensilvania el 16 de noviembre de 2009

### LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA.

Lo primero que es importante aclarar es que, el término *resiliencia* es una castellanización de la palabra inglesa *resilience*, o *resiliency*. Éste no es un término exclusivo de la psicología, y se refiere a la capacidad de un cuerpo para recuperar su tamaño y forma original después de ser doblado, es decir, es un cuerpo elástico.

Dentro del campo de la psicología y la psiquiatría existen diferentes autores y autoras que han trabajado este tema y no han logrado consenso sobre una definición común de resiliencia (KALAWSKI, 2003).

No obstante, se puede elegir la que se consensuó en el Congreso de Resiliencia del año 2005, que fue descrita como la capacidad que tienen las personas de superar, con ayuda de recursos personales y socialmente mediados, las crisis de su ciclo vital, haciendo de éstas una ocasión para su propia evolución. Como se puede apreciar se entiende la manifestación de la resiliencia como un proceso cualitativo de desarrollo individual que no sólo restaura la situación originaria, sino que va más allá. Son necesarias, por tanto, una serie de actitudes y acciones que den lugar a una personalidad resistente (GRUHL, 2009).

En primer lugar, las tres actitudes que constituyen la personalidad resistente son: compromiso, control y reto. El compromiso es la creencia de que aunque los problemas aumentan, es importante implicarse con las personas, las cosas y el entorno, en lugar de aislarse. La actitud de control tiene que ver con la creencia de que hay que luchar por influir en los resultados, dejando a un lado la pasividad. Por último, el reto nos hace asumir que la vida tiene una faceta estresante o negativa y hay que aprender de lo bueno y malo que ésta ofrece.

Por lo que respecta a las acciones, que tienen una relación sinérgica con las actitudes en la consecución de la resiliencia, estarían: Afrontamiento resistente, Apoyo social resistente, Relajación resistente, Nutrición resistente y Actividad física resistente.

Los estudios, como los de Maddi llevados a cabo tras su experiencia de entrenamiento resistente en la compañía telefónica IBT y los llevados a cabo por Seligman, en la Universidad de Pensilvania, han demostrado que es posible a través del entrenamiento, desarrollar las actitudes y acciones resistentes y que juntos dan lugar al coraje y las habilidades necesarias para transformar las circunstancias estresantes y traumáticas en oportunidades de crecimiento. En este sentido, la calidad de la formación de los entrenadores es fundamental para asegurar la eficacia del proceso (VAZQUEZ, 2009).

La introducción de la resiliencia en las FAS estadounidenses se produjo en el Manual de Campaña (FM 6-22) del año 2006, cuando entre las 12 cualidades que debe tener el líder se encuentra el comportamiento resiliente en estos términos: “El líder resiliente rápidamente puede recuperarse de los contratiempos, la conmoción, las lesiones, las adversidades y el estrés, mientras mantiene el enfoque de la misión y de la organización. Su resiliencia descansa en la voluntad, el impulso interno que lo motiva a seguir adelante, incluso cuando

se siente agotado, hambriento, temeroso, con frío y mojado. La resiliencia ayuda a los líderes y a sus organizaciones a llevar hasta su conclusión las misiones difíciles” (ARMY, 2006).

Esta referencia fue el primer reconocimiento de la importancia que tiene la capacidad de resiliencia en la doctrina de liderazgo del Ejército. Lamentablemente, en el FM 6-22 hay solo cuatro breves párrafos que tratan acerca de uno de los aspectos de la resiliencia, la de los líderes en combate. Fue George W. Casey, Jr., general del Ejército de EE.UU. y Jefe de Estado Mayor quien se dio cuenta de la necesidad que existía de contar con una capacidad de resiliencia que vaya más allá del campo de batalla; y no sólo para los soldados, sino para todos los integrantes de la familia del Ejército.

Seligman ya llevaba años impartiendo desde la Universidad de Pensilvania diferentes cursos “Penn Resiliency Program” (PRP) a diferentes grupos de niños y jóvenes y también a profesores y no sólo en Estados Unidos sino que han adaptando el programa a otros países y grupos sociales<sup>2</sup>. Fue en noviembre de 2008, cuando el general George Casey, Jr., se interesó por lo que la psicología positiva podía decir acerca de los problemas de los soldados y encargó la dirección del programa a la general de brigada Rhonda Cornum. Esta mujer conocía bien los problemas a los que se enfrentan los soldados durante y después del combate. Ella misma fue hecha prisionera en la Primera Guerra del Golfo cuando siendo médico, su helicóptero fue abatido y tras pasar 8 días en manos de los Irakuíes, volvió a casa aceptando lo positivo de su experiencia y dejando a un lado las experiencias negativas; es decir, convirtió el estrés postraumático en crecimiento postraumático.

Cornum se reunió con Martin Seligman y trabajó con él para establecer una serie de reuniones con expertos en resistencia, la psicología positiva y el crecimiento postraumático. En menos de dos años, el programa comenzó para que más de un millón de personas del Ejército o relacionadas con él, consiguieran, desde diferentes vías, una preparación integral. Es así como se adapta al ejército el programa PRP y pasa a convertirse en Comprehensive Soldier Fitness (CSF).

---

<sup>2</sup> Se puede visitar la página web de la Universidad de Pensilvania para conocer los diferentes PRP: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/index.html>



### COMPREHENSIVE SOLDIER FITNESS (CSF)

*“De lo que nos dimos cuenta es que necesitamos elevar el nivel de acondicionamiento mental al mismo nivel de atención que le prestamos al acondicionamiento físico, ya que estamos lidiando con las realidades de la guerra. Se puede desarrollar la capacidad de resiliencia en la aptitud mental de la misma manera que se puede desarrollar la capacidad de resiliencia con flexiones de brazos”. Casey (SEWELL, 2011)*

Estas palabras de Casey ilustran la importancia cada vez mayor que el Ejército ha dado a la capacidad de resiliencia de los soldados y las medidas principales adoptadas para no solo ayudar a los mandos sino a todos los integrantes de la familia del Ejército, a fin de alcanzar mayores niveles de resiliencia. El elemento clave de este reconocimiento cada vez mayor y la iniciativa de desarrollar la capacidad de resiliencia en las fuerzas armadas ha culminado en el desarrollo del programa de Preparación Integral del Soldado (CSF, por sus siglas en inglés).

Los objetivos del programa CSF son los siguientes:

- Mejorar la capacidad de resiliencia, mediante una combinación de adiestramiento y preparación, mejorado en las competencias de la salud.
- Disminuir el estrés post-traumático.
- Disminuir la incidencia de comportamientos indeseables y destructivos.



- Inducir a una mayor probabilidad de crecimiento y éxito posterior a la adversidad.
- Desarrollar la fortaleza en cada aspecto de la vida, lo que aumenta la capacidad de resiliencia del individuo, familia, unidad y Ejército

El programa identifica cinco espacios o pilares claves para inculcar mayor resiliencia:

- **Físico**—Desempeñar y sobresalir en actividades físicas que requieren de capacidad aeróbica, resistencia, fortaleza, estructura corporal saludable y flexibilidad, producto del ejercicio, buena nutrición y adiestramiento.
- **Emocional**—Abordar los desafíos que presenta la vida de una manera positiva, optimista, demostrando autodisciplina, energía y buen carácter con sus elecciones y acciones diarias.
- **Social**—Desarrollar y mantener relaciones y amistades de confianza, que propician la buena comunicación, incluyendo un intercambio cómodo de ideas, opiniones y experiencias.
- **Familia**—Ser parte de una unidad familiar que sea segura, solidaria y afectiva, y que proporciona los recursos necesarios para que todos los integrantes del Ejército vivan en un entorno sano y seguro.
- **Espiritual**—Fortalecer un conjunto de creencias, principios o valores que sustentan la fortaleza de una persona más allá de la familia, organizaciones y la sociedad.



Las herramientas con las que se cuenta para llevar a cabo todo el programa CSF son el Global Assessment Tool (GAT), el Comprehensive Resilience Modules (CRMs) y el Master Resilience Trainer (MRT)

### Global Assessment Tool (GAT)

La formación continua del programa CSF se inicia mediante la evaluación individual a través del GAT. Este cuestionario, desarrollado por expertos en la materia de las universidades militares y civiles estadounidenses, es parte del programa CSF y se compone de 105 cuestiones que deben ser cumplimentadas por todos los miembros del ejército, al menos cada dos años, desde la plataforma virtual a la que todos tienen acceso con su contraseña personal. El GAT es una herramienta notable por varias razones:

- Ofrece una medida sistemática e integral que permite conocer la aptitud psico-social de los soldados de todos los rangos.
- El GAT presenta un vocabulario asequible para que cualquier persona pueda rellenarlo.
- Se evita el estigma de que estos cuestionarios ponen en duda la salud mental del individuo que se le pide que responda a cuestiones relacionadas con la salud mental, ya que se responde personalmente desde una plataforma virtual y es realizada por toda la familia militar.

- Cuando un soldado completa el GAT recibe una respuesta inmediata sobre cuáles son sus fortalezas y debilidades en el ámbito emocional, social, espiritual o familiar.
- Se ofrece la posibilidad de comenzar de inmediato la formación accediendo a los módulos de resiliencia que proporcionarán las herramientas para ayudar a mejorar sus habilidades en cada una de las cuatro dimensiones señaladas, ofreciendo la oportunidad de realizar un seguimiento de auto-desarrollo a través del tiempo.

Después de completar la encuesta, ésta es rápidamente evaluada a partir de escalas validadas científicamente y se muestran en un gráfico de barras las áreas más débiles y más fuertes. La información que ofrece el soldado y su evaluación es confidencial y sus mandos no podrán disponer de ella. Sí se están analizando para realizar diferentes estudios y estadísticas. EL capitán Lester, psicólogo militar del programa CSF en el artículo, *Soldiers need to retake GAT survey*, (LESTER, 2011) comenta las diferentes estadísticas y estudios que se están realizando y las posibilidades que esto les ofrece para poder ofrecer a los soldados una mayor diversidad de posibilidades de ayuda más personalizada cada vez. Las estadísticas y gráficos sí son accesibles a los miembros del ejército y cualquiera puede comparar sus puntuaciones con compañeros por edades, sexo, rango, estado civil, misiones... y así conseguir una mejor perspectiva de cuál es la situación personal con respecto a los demás.

Es interesante señalar las explicaciones que la web del programa CSF<sup>3</sup> da a las personas que han obtenido una puntuación baja en el GAT, haciendo notar que ello no significa que se tenga un problema psicológico pues, en general, los bajos resultados pueden significar estas cuatro cosas: *“En primer lugar, una puntuación baja significa que usted tiene la posibilidad de mejorar en una o más dimensiones de la salud humana y la resistencia (social, emocional, espiritual, o familiar). No es raro que una persona tenga una puntuación baja en algún apartado si se responde con sinceridad a las preguntas sobre el GAT. La idea, por tanto, no es conseguir un "buen" resultado en el GAT sino obtener unos resultados fiables de sus capacidades de recuperación y mejorar gradualmente con el tiempo a medida que recibe más formación a través de los módulos CRM on-line. En segundo lugar, una puntuación baja podría significar que usted se apresuró en responder o no leyó bien las preguntas. Si le ha sucedido esto, tome el GAT de nuevo, tómese su tiempo y conteste con sinceridad si quieres convertirte en un soldado resistente. En tercer lugar, una puntuación baja podría indicar que usted debe hablar con alguien de su confianza (familiar, compañero, mando o profesional sanitario); pero antes de eso, le recomendamos que trate de determinar si los resultados*

---

<sup>3</sup> <http://csf.army.mil/faq.html#gat1>

coinciden con lo que realmente está sucediendo en su vida o, puede haber sucedido que los resultados no se corresponden con su realidad personal. En cuarto lugar, sin importar su puntuación en cualquiera de las dimensiones, el GAT es una herramienta de auto-conocimiento y auto-ayuda, y usted es libre de hacer caso omiso de cualquier parte del GAT”.

Por último cabe indicar que el GAT está adaptado al personal civil que trabaja en el ejército americano y a los familiares de los soldados. En este caso, son 85 preguntas que se contestan también desde la página web de CSF y tienen carácter voluntario aunque muy recomendable, sobre todo para el cónyuge, ya que le da acceso a una gran cantidad de módulos de auto-ayuda como dijimos anteriormente.

### Comprehensive Resilience Modules (CRMs)

Después de haber cumplimentado el GAT, y haber recibido las puntuaciones y recomendaciones necesarias se puede acceder vía online a los módulos que se centran en el desarrollo de habilidades individuales de resiliencia.

Módulo de aptitud emocional: coordinado por Barbara Fredrickson y Sara Algoe, hace un recorrido por lo que son las emociones, sus tipos y como usarlas para un mejor aprovechamiento. Los módulos que se ofrecen son los siguientes: *Put It In Perspective; What Do Emotions Do; What is an Emotion; What Good Are Negative Emotions* y *What Good Are Positive Emotions*.

Módulo de la dimensión Familiar: El módulo coordinado por Gottmans pretende enseñar a los soldados algunas habilidades de comunicación y relación que pueden emplearse en el ámbito familiar y especialmente con la pareja. También se incide en la importancia de la vuelta a casa y la importancia de la integración al hogar. Estos módulos son los siguientes:

*Effective Communication, Hostile Interactions Following Arrival Home, Stranger In My Home, Trust and Insecurity y Who's In Charge.*

Módulo de aptitud Social : El módulo de resiliencia social hace hincapié en la empatía: ser capaz de identificar y respetar las emociones que otro soldado siente. Otro tema central del módulo es la importancia de transmitir las emociones. Las sugerencias para mejorar esta aptitud son: *Active Constructive Responding, Building Resilient Teams, Team Diversity and Resilience, The Dynamics of Socially Resilient Teams y The Importance of Team Chemistry*



Los CRMs se agrupan en las siguientes cuatro categorías cada una de ellas está coordinada por un grupo de expertos civiles y militares que dirige la General Cornum:

Módulo de salud espiritual: Se centra en la parte espiritual de soldado. Se considera importante el autoconocimiento, la automotivación y autorregulación por medio de la meditación y el apoyo espiritual. Los módulos que se pueden utilizar para mejorar la salud espiritual son: *Hunt The Good Stuff, Making Meaning, Meditation, Rituals y Spiritual Support*.<sup>4</sup>

Estos cuatro módulos son optativos y depende del soldado, civil o familiar, el considerar su uso en las versiones básicas o avanzadas o ninguno de ellos. Sin embargo, hay un módulo que se considera esencial y que se solicita que todos lo realicen. Se trata del módulo que trata sobre el trastorno del estrés post-traumático y el crecimiento post-traumático. La idea fundamental que desarrolla este módulo es que se debe aprovechar al máximo el hecho de que el trauma debe sentar las bases para el crecimiento y es por ello por lo que se ofrecen las condiciones para que dicho crecimiento se desarrolle frente al estrés y sus consecuencias negativas.

### Master Resilience Trainer (MRT)

Otro de los pilares fundamentales del programa Comprehensive Soldier Fitness (CSF) es este Máster que capacita principalmente a los suboficiales para cumplir uno de los objetivos

<sup>4</sup> Todos los módulos se pueden descargar en power point de la página oficial de la Guardia Nacional de los Estados Unidos <https://g1arng.army.pentagon.mil/Programs/CRMs/Pages/default.aspx>

marcados por el ejército que busca tener en todos los batallones del ejército entrenadores de resiliencia hasta llegar a finales de 2012 a más de 8.000 graduados. Este curso está basado en el que imparte la Universidad de Pensilvania a profesores para que impartan a sus estudiantes conocimientos sobre la capacidad de resiliencia durante el año académico, es el conocido Penn Resilience Program (PRP). El curso, que se basa principalmente en el dinamismo y la participación, tiene tres componentes: preparación, mantenimiento y mejora.

El **componente de preparación** se desarrolla en los primeros ocho días del curso. Este componente enseña fundamentos de la resiliencia y se basa en el Programa de Resiliencia Penn (PRP). Los contenidos que se imparten en el grupo-clase son puestos en práctica en pequeños grupos de 6 personas coordinadas por un monitor. El objetivo principal es que el suboficial practique la forma de transmitir los conocimientos adquiridos a sus soldados por medio de dramatizaciones, estudio de casos prácticos, vídeos, música y discusiones en grupo. Dicho de otro modo, se busca que lo que se aprende, se viva y así se pueda enseñar mejor. Se desarrolla a lo largo de 4 módulos y un módulo final para las consideraciones finales, identificar los puntos claves, y elaborar una programación para los soldados.

En el módulo 1 se enseñan los fundamentos de la resiliencia, lo que contribuye a desarrollarla y se eliminan conceptos erróneos comunes. Se destacan también las competencias básicas como el autoconocimiento, autocontrol, la capacidad para expresar emociones, la agilidad mental, empatía...

El módulo 2 se basa en el aprendizaje de una serie de habilidades mentales que pueden aumentar las competencias de resiliencia aprendidas en el módulo 1 que favorezcan la fortaleza mental y la solución eficaz de problemas. Aprenden una serie de habilidades que aumentan las competencias de resistencia aprendidas en el Módulo 1. Por enumerar algunas de las actividades que se practican se pueden citar: técnicas para la resolución de problemas, diálogo, evitar pensamientos negativos hacia las personas, risoterapia, meditación-oración, ejercicios físicos y la importancia del descanso.

El módulo 3 busca identificar las fortalezas principales del individuo, de los demás y del grupo y relacionarlas con el liderazgo que todos los suboficiales deben tener para tratar con sus soldados y también con la propia familia construyendo así un vínculo más fuerte con la unidad y con el hogar.

EL módulo 4 busca enseñar técnicas para fortalecer las relaciones entre los soldados y entre éstos y sus familias. Entre las diferentes técnicas a descubrir por medio del juego de roles,

destaca la importancia que tienen en las relaciones humanas las respuestas constructivas y activas. Haciendo caer en la cuenta que frases como: ¡buen trabajo!; usar un tono de voz correcto, un buen lenguaje corporal, actitud de escucha..., favorecen un buen clima comunicativo.

El **componente de mantenimiento** ha sido desarrollado por investigadores del Walter Reed Army Institute y se realiza durante el noveno día. Intenta dar unas pautas para que sean capaces de identificar a un individuo que puede estar pasando por problemas y como poder adaptar para él algunas actividades de apoyo adicional.

El **componente de fortalecimiento** fue desarrollado por psicólogos del deporte en la Academia Militar de West Point y enseña habilidades personales y profesionales que maximicen el rendimiento individual. Se introducen conceptos como gestión de la energía, alto rendimiento, establecimiento de metas, concentración, optimismo, entusiasmo, búsqueda de la excelencia, etc. (REIVICH, Karen J. y SELIGMAN, Martin, 2011)

En la actualidad, el Master Resilience Trainer se imparte en la Universidad de Pensilvania y últimamente por Leader Development Division of the Training Support and Schools Directorate de Fort Jackson<sup>5</sup> y por los equipos móviles de instructores de capacitación que viajan a las unidades fuera de los Estados Unidos continentales, como Alemania, Corea y Hawai. (MATTSON, 2011)



<sup>5</sup> Se puede visitar la página web para poder ampliar la información del curso y las próximas fechas de realización <http://www.army.mil/info/organization/jackson>

## CONCLUSIONES

El ejército norteamericano ha operado, en estos últimos años, a un ritmo agotador y es por ello por lo que está realizando una serie de programas que restablezcan el equilibrio de la fuerza para poder afrontar un entorno estratégico complejo. El objetivo marcado en 2007 ha supuesto una inversión sin precedentes en programas que mantengan una óptima preparación integral de los soldados, en su cuidado mientras forman parte del ejército, así como en el apoyo en su reintegración a la vida civil tras la guerra y en la transformación de las fuerzas armadas para cumplir con las exigencias de esta segunda década del siglo XXI.

Dentro de estos programas se encuentra, entre otros, el que hemos expuesto. El CSF se puede considerar como una de las intervenciones psicológicas de mayor envergadura jamás llevadas a cabo. Se puede decir que se ha iniciado un cambio radical en la formación del soldado al equiparar la aptitud mental con la física. El ejército está convencido en que este programa basado en la Psicología positiva mejorará las dramáticas estadísticas de suicidios, adicciones, estrés postraumáticos... que se han cosechado en esta última década. Los últimos informes como el citado anteriormente, el "Army Gold Book", parece que determinan que se camina en la senda correcta.

Ciertamente, las críticas han venido de diferentes sectores. En primer lugar, dentro del mismo ejército ha habido resistencias a introducir unos conceptos y unas actividades como las que hemos comentado que parecía que en el ejército no tenían cabida. La pregunta que se podría hacer un suboficial al comienzo de su curso MRT ¿tiene sentido enseñar a los soldados a ser felices? Ciertamente no. Sin embargo, al final del curso se podría plantear otra cuestión ¿tiene sentido enseñar a los soldados a cómo dejar de lado los problemas emocionales o a hacerles más resistentes a ellos, para que no interfieran en su tarea especialmente en zona de operaciones? En este caso, la respuesta es bien distinta. Al fin y al cabo, el ejército americano es una de las mayores organizaciones del mundo y como todas busca un mejor rendimiento en su trabajo, encontrándolo, como muchas empresas en el entrenamiento de la psicología positiva que también tiene sus detractores como el último libro de la periodista del New York Time, Barbara Ehrenreich en donde desmitifica y tacha de auténtica dictadura a la "moda positiva" que "invade" el pensamiento, la economía, las escuelas y... el ejército. (EHRENREICH, 2012).

*Antonio P. Juanes-Cuartero Rodríguez\**  
*Profesor de Geografía-Historia*  
*Máster en Seguridad y Defensa UCM-CESEDEN*



## BIBLIOGRAFÍA

ARMY, Department. o. t., 2006. *Army Leadership*, Washington: s.n.

ARMY, Department. o. t., 2012. *Army 2020 Generating Health and Discipline in the Force, Report 2012*, s.l.: s.n.

ATENEA, R., 2012. *Informe sobre la salud y la disciplina en el Ejército estadounidense*. [En línea]

Available at:

[http://www.revistatenea.es/revistatenea/revista/articulos/GestionNoticias\\_7241\\_ESP.asp](http://www.revistatenea.es/revistatenea/revista/articulos/GestionNoticias_7241_ESP.asp)  
[Último acceso: 15 MARZO 2012].

EHRENREICH, B., 2012. *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Segunda ed. Madrid: Editorial Turner Noema.

GRUHL, M., 2009. *EL arte de rehacerse: la resiliencia*. Santander: Editorial Sal Terrae.

KALAWSKI, J. P., 2003. Y... ¿Dónde Está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, Vol. 37(2), pp. 365-372.

LESTER, C., 2011. *Soldier need to retake GAT survey*. [En línea]

Available at: [18ab2011 http://www.army.mil/article/55153/soldiers-need-to-retake-gat-survey/](http://www.army.mil/article/55153/soldiers-need-to-retake-gat-survey/)

[Último acceso: 15 marzo 2012].

MATTSON, J., 2011. Master Resiliency Trainers. *The NCO journal*, Volumen 20, pp. 10-16.

REIVICH, Karen J. y SELIGMAN, Martin, 2011. Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), pp. 25-34.

SEWELL, G. F., 2011. How emotional intelligence can make a difference (sewell Gerald F.). *MILITARY REVIEW*.

VAZQUEZ, C. y. H. G., 2009. *Psicología Positiva Aplicada*. 2ª ed. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

---

\* **NOTA:** Las ideas contenidas en los **Documentos de Opinión** son de responsabilidad de sus autores, sin que reflejen, necesariamente, el pensamiento del IEEE o del Ministerio de Defensa.