Research Club Scientia Vol. 4, No 4
Frecuencia: Octubre–Diciembre 2026
ISSN: 3103 - 1315
DOI: https://doi.org/10.65415/wqt0gv27

Manifestaciones psicológicas reportadas por cadetes de tercer año ante el retorno anticipado del franco y propuesta de acondicionamiento físico

Psychological Manifestations Reported by Third-Year Cadets in Response to the Early Return from Leave and a Physical Conditioning Proposal

Manifestazioni psicologiche riportate dai cadetti del terzo anno in seguito al rientro anticipato dalla libera uscita e proposta di condizionamento fisico

Autores

Franklin Esteban Barreno Gavilanes[I]
estebanbarreno8@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-4578-801X
Escuela Superior de Policía del Ecuador

Galo David Montalván Añazco[I]
davidmontalvan18@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-7132-3443
Escuela Superior de Policía del Ecuador

Manfred Jhonatan López Vides[I]
manfredvides.25@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-2376-3676
Escuela Superior de Policía del Ecuador

Pablo Edwin Bolaños López
pebolanos@usecipol.edu.ec
ORCID:https://orcid.org/0000-0002-7296-4197
Policía Nacional del Ecuador

Correspondencia: estebanbarreno8@hotmail.com

Artículo de Investigación

***Aceptado:** 14, Octubre, 2026 ***Publicado:** 15, Octubre, 2026

I. Escuela Superior de Policía del Ecuador
II. Policia Nacional del Ecuador

.

Resumen

El estudio analiza las manifestaciones psicológicas y los recursos de afrontamiento reportados por cadetes de tercer año de la Escuela Superior de Policía del Ecuador ante el retorno anticipado del franco, y utiliza estos resultados como base para diseñar una propuesta de acondicionamiento físico. Se desarrolló una investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental y transversal. De una población de 112 cadetes, 82 respondieron el cuestionario y 56, que habían experimentado retorno anticipado, conformaron la muestra analítica principal.

El instrumento incluyó diez ítems organizados en manifestaciones psicológicas, afrontamiento y aceptabilidad del acondicionamiento físico. Los resultados evidenciaron un predominio de manifestaciones emocionales, especialmente frustración, reportada frecuentemente o siempre por el 35,7 % de los participantes, seguida de irritabilidad y dificultad para concentrarse, ambas con 30,4 %, mientras que la dificultad para dormir alcanzó el 21,4 %. El 42,9 % presentó un índice de manifestaciones igual o superior a tres.

El afrontamiento se concentró principalmente en redes informales y actividades individuales: el 71,4 % habló al menos alguna vez con compañeros o familiares y el 67,9 % realizó actividad física o recreativa, mientras que el 80,4 % nunca buscó orientación profesional. Respecto de la propuesta, el 66,1 % consideró útil un plan estructurado y el 85,7 % manifestó disposición a participar voluntariamente.

En consecuencia, se propone un programa voluntario de acondicionamiento físico recreativo, complementado con respiración y manejo del estrés. El estudio no establece causalidad ni demuestra la eficacia de la intervención propuesta, cuya eficacia deberá evaluarse posteriormente mediante un estudio piloto controlado futuro.

Palabras clave: salud mental; cadetes policiales; retorno anticipado del franco; afrontamiento; acondicionamiento físico.

Abstract

This study analyzes the psychological manifestations and coping resources reported by third-year cadets at the Ecuadorian National Police Academy in response to the early return from leave and uses these findings as the basis for designing a physical conditioning proposal. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study was conducted. Of a population of 112 cadets, 82 completed the questionnaire, and 56 who had experienced an early return from leave constituted the main analytical sample.

The instrument included ten items organized into psychological manifestations, coping, and acceptability of physical conditioning. The results showed a predominance of emotional manifestations, especially frustration, reported frequently or always by 35.7% of participants, followed by irritability and difficulty concentrating, both at 30.4%, while difficulty sleeping reached 21.4%. Overall, 42.9% obtained a psychological manifestation index equal to or greater than three.

Coping was mainly based on informal support networks and individual activities: 71.4% had spoken at least occasionally with peers or family members, and 67.9% had engaged in physical or recreational activities, whereas 80.4% had never sought professional guidance. Regarding the proposal, 66.1% considered a structured plan useful, and 85.7% expressed willingness to participate voluntarily.

Consequently, a voluntary recreational physical conditioning program is proposed, complemented by breathing exercises and stress-management strategies. The study does not establish causality or demonstrate the effectiveness of the proposed intervention; its effectiveness should therefore be evaluated in a future controlled pilot study.

Keywords: mental health; police cadets; early return from leave; coping; physical conditioning.

Riassunto

Lo studio analizza le manifestazioni psicologiche e le risorse di coping riportate dai cadetti del terzo anno della Scuola Superiore di Polizia dell'Ecuador in seguito al rientro anticipato dalla libera uscita e utilizza tali risultati come base per elaborare una proposta di condizionamento fisico. È stata condotta una ricerca quantitativa, descrittiva, non sperimentale e trasversale. Su una popolazione di 112 cadetti, 82 hanno risposto al questionario e 56, che avevano sperimentato il rientro anticipato, hanno costituito il campione analitico principale.

Lo strumento comprendeva dieci item organizzati nelle dimensioni delle manifestazioni psicologiche, delle strategie di coping e dell'accettabilità del condizionamento fisico. I risultati hanno evidenziato una predominanza delle manifestazioni emotive, in particolare la frustrazione, riportata frequentemente o sempre dal 35,7% dei partecipanti, seguita dall'irritabilità e dalla difficoltà di concentrazione, entrambe con il 30,4%, mentre la difficoltà a dormire ha raggiunto il 21,4%. Il 42,9% ha presentato un indice di manifestazioni pari o superiore a tre.

Le strategie di coping si sono concentrate principalmente sulle reti informali di sostegno e sulle attività individuali: il 71,4% ha parlato almeno occasionalmente con compagni o familiari e il

67,9% ha svolto attività fisica o ricreativa, mentre l'80,4% non ha mai cercato un orientamento professionale. Per quanto riguarda la proposta, il 66,1% ha ritenuto utile un piano strutturato e l'85,7% ha dichiarato la propria disponibilità a partecipare volontariamente.

Di conseguenza, viene proposto un programma volontario di condizionamento fisico ricreativo, integrato con esercizi di respirazione e strategie di gestione dello stress. Lo studio non stabilisce relazioni causali né dimostra l'efficacia dell'intervento proposto, che dovrà essere successivamente valutata mediante un futuro studio pilota controllato.

Parole chiave: salute mentale; cadetti di polizia; rientro anticipato dalla libera uscita; strategie di coping; condizionamento fisico.

1. Introducción

La formación de servidores policiales constituye un proceso especializado en el que confluyen dimensiones académicas, físicas, disciplinarias, éticas y psicológicas. El futuro desempeño profesional requiere no solamente conocimientos técnicos, sino también capacidad para actuar bajo presión, mantener disciplina institucional y responder adecuadamente a las exigencias propias de la función policial. La disciplina representa una condición necesaria dentro de una institución policial de carácter jerarquizado. Sin embargo, no debe reducirse a la imposición de medidas correctivas: también resulta necesario medir la manera en que estas son percibidas por quienes se encuentran en formación, particularmente cuando modifican períodos destinados al descanso, recuperación o convivencia familiar.

El retorno anticipado del franco constituye el objeto central de este artículo. Se define operacionalmente como la medida socioeducativa contemplada en el artículo 49 del Reglamento de Disciplina para los Centros de Formación Policial (Policía Nacional del Ecuador, 2023), aplicable al aspirante sancionado con faltas medias, quien permanece en el centro de formación realizando actividades académicas, de formación policial o de fortalecimiento físico, sin recibir visitas, durante el período en que de otro modo habría gozado de franco ordinario. Esta es la única definición que se empleará a lo largo del documento.

La investigación internacional sobre salud mental ocupacional en poblaciones policiales ha documentado de manera consistente la exposición a altos niveles de estrés durante la formación y el servicio activo. Andrew et al. (2010), en una muestra de reclutas de academia policial, encontraron que el apoyo social dentro de la institución se asoció con una menor presencia de síntomas depresivos. De manera complementaria, Andersen et al. (2015) documentaron que las intervenciones orientadas a fortalecer la resiliencia en personal policial educación sobre el estrés, regulación fisiológica y respiración controlada pueden mejorar la respuesta ante situaciones simuladas de alta exigencia. Más recientemente, Ungar (2021) ha replanteado la resiliencia como

un fenómeno multisistémico, resultado de la interacción entre la persona y los sistemas familiares, institucionales y sociales que la rodean, mientras que la Organización Mundial de la Salud (2022) subraya que los determinantes de la salud mental son multisectoriales y exigen intervenciones en distintos ámbitos de la vida institucional.

En el contexto ecuatoriano, Jiménez Espín et al. (2021) encontraron que, en una muestra de servidores policiales en servicio activo del Distrito Sur de Guayaquil, el 89,1 % presentaba algún nivel de estrés laboral, con predominio del nivel medio. Hallazgos posteriores han ampliado este panorama: Capecchi Caro (2025) estudió la prevalencia de ansiedad y estrés en servidores de la Policía Nacional de Guayaquil, mientras que Tandazo Agila (2025) analizó la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en servidores policiales de la provincia del Guayas. En población ecuatoriana no policial, Moreno Pulla (2024) reportó una relación inversa entre estrés percibido y resiliencia. Estos antecedentes muestran la relevancia de estudiar la salud mental y los recursos psicológicos en el contexto ecuatoriano, aunque ninguno se centra específicamente en la etapa de formación policial ni en las medidas disciplinarias que la atraviesan.

Este estudio se sustenta en dos marcos teóricos clásicos cuya vigencia ha sido reafirmada por literatura reciente. El primero es el modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), según el cual el estrés surge de la relación entre la persona y su entorno, mediada por una valoración primaria de la amenaza y una valoración secundaria de los recursos disponibles para enfrentarla; este modelo resulta compatible con hallazgos contemporáneos sobre estrés y resiliencia, como los de Moreno Pulla (2024), y con el enfoque de resiliencia desarrollado por Southwick et al. (2023). El segundo es la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), que sostiene que las intervenciones que respaldan la autonomía, la competencia percibida y la vinculación social favorecen formas más sostenibles de motivación. En el ámbito policial, Lu y Petersen (2023) aportan evidencia sobre la efectividad de programas de entrenamiento de habilidades psicológicas. Ambos marcos orientan, respectivamente, la caracterización de las manifestaciones psicológicas y los recursos de afrontamiento (OE1 y OE2) y el diseño de una propuesta de acondicionamiento físico de carácter voluntario y formativo (OE3).

En relación al estrés y resiliencia en personal policial en general, no se identificó literatura académica que describa y cuantifique las manifestaciones psicológicas asociadas al retorno anticipado del franco como medida disciplinaria en cadetes de formación. Este vacío de conocimiento específico constituye el punto de partida de la presente investigación, que distingue dos productos: primero, un diagnóstico cuantitativo de la frecuencia de manifestaciones psicológicas y de recursos de afrontamiento; segundo, una propuesta fundamentada de acondicionamiento físico, validada por juicio de expertos. El estudio no evalúa si el retorno anticipado "causa" dichas manifestaciones el diseño no experimental y transversal no permite establecer relaciones causales ni si la propuesta será eficaz; esa evaluación se plantea como línea de investigación futura (apartado 6).

2. Formulación del tema y diseño teórico

2.1.Delimitación del tema

El tema se delimita a la caracterización cuantitativa de las manifestaciones psicológicas y los recursos de afrontamiento que reportan los cadetes de tercer año de la Escuela Superior de Policía del Ecuador ante el retorno anticipado del franco, y al diseño de una propuesta de acondicionamiento físico fundamentada en esos resultados y validada por juicio de expertos. El estudio cubre la medición de frecuencias mediante cuestionario estructurado; no incluye evaluación clínica individual ni evaluación de la eficacia de la propuesta, que queda para una fase posterior.

2.2. Planteamiento del problema

El Reglamento de Disciplina para los Centros de Formación Policial (Policía Nacional del Ecuador, 2023) contempla el retorno anticipado como consecuencia de faltas medias que, por su amplitud incumplimientos de puntualidad, presentación personal, uso de uniforme y equipos, disciplina, organización y comportamiento durante actividades académicas, policiales, deportivas y recreativas, entre otras, abarcan un número considerable de conductas cotidianas dentro de la formación.

La evidencia citada en la introducción muestra que el personal policial ecuatoriano en servicio activo reporta niveles considerables de estrés laboral (Jiménez Espín et al., 2021), y que programas estructurados de fortalecimiento de la resiliencia han mostrado resultados favorables en otras policías de la región (Moreno et al., 2021). Sin embargo, no existe evidencia publicada que cuantifique las manifestaciones psicológicas que experimentan los cadetes ecuatorianos ante el retorno anticipado del franco, ni los recursos de afrontamiento que utilizan frente a esta medida en particular. Tampoco existe evidencia sobre el grado de aceptabilidad de una propuesta de acondicionamiento físico como estrategia formativa durante ese período. Este vacío impide, actualmente, diseñar con fundamento empírico cualquier intervención institucional dirigida a este grupo.

A partir de lo expuesto se formula la pregunta científica: ¿con qué frecuencia reportan los cadetes de tercer año de la Escuela Superior de Policía del Ecuador, expuestos al retorno anticipado del franco, manifestaciones psicológicas y recursos de afrontamiento, y qué grado de aceptabilidad tendría una propuesta de acondicionamiento físico orientada a este grupo?

2.3. Objetivos

2.3.1. Objetivo general

Caracterizar, mediante un estudio cuantitativo, las manifestaciones psicológicas y los recursos de afrontamiento que reportan los cadetes de tercer año de la Escuela Superior de Policía del Ecuador, ante el retorno anticipado del franco, como fundamento para diseñar una propuesta de acondicionamiento físico validada por juicio de expertos.

2.3.2. Objetivos específicos

OE1 Describir la frecuencia de las manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales que reportan los cadetes tras el retorno anticipado del franco (Bloque 1 del cuestionario, ítems 1 a 4).
OE2 Identificar la frecuencia de las estrategias de afrontamiento y las fuentes de apoyo que utilizan los cadetes ante el retorno anticipado del franco (Bloque 2, ítems 5 a 7).
OE3 Determinar el nivel de aceptabilidad percibida del acondicionamiento físico y diseñar, a partir de esos resultados, una propuesta validada (Bloque 3, ítems 8 a 10).
Nota de trazabilidad: los tres objetivos específicos se corresponden de manera directa con los tres bloques y los diez ítems del cuestionario (Anexo A), de modo que cada pregunta de la encuesta responde a un objetivo concreto.

2.4. Proposición de investigación

Los cadetes expuestos al retorno anticipado del franco reportan manifestaciones psicológicas emocionales, cognitivas y conductuales identificables, junto con estrategias de afrontamiento y fuentes de apoyo que pueden sistematizarse; a partir de esa caracterización, y de la aceptabilidad percibida, es posible diseñar una propuesta de acondicionamiento físico de carácter voluntario y formativo, con mejores condiciones de pertinencia que una capacitación o sanción genérica. Esta proposición orienta el diseño del estudio, pero no se presenta como una relación causal comprobada; su contrastación requiere la aplicación de los instrumentos descritos en el apartado 4, y la asociación entre la intensidad de la exposición y la frecuencia de manifestaciones podrá explorarse de manera secundaria y exploratoria mediante el coeficiente rho de Spearman, sin que ello constituya un objetivo específico adicional.

2.5. Variables y categorías de análisis

Variable / categoría	Definición operacional	Dimensiones / indicadores	Ítems	Escala
Exposición al retorno anticipado	Experiencia de haber cumplido la medida del	Número de episodios; duración del último; tiempo	Datos generales	Numérica (razón): conteo,

	art. 49 durante los últimos tres meses.	transcurrido desde el último.		horas o días.
Manifestaciones psicológicas	Frecuencia autorreportada de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales asociadas al último episodio.	Emocional: frustración, irritabilidad. Cognitiva: concentración.	1–4	Ordinal, Likert 1–5 (Nunca–Siempre).
Afrontamiento y fuentes de apoyo	Frecuencia de uso de recursos personales y sociales para enfrentar la medida.	Apoyo interpersonal, orientación profesional, actividad para sentirse mejor.	5–7	Ordinal, Likert 1–5 (Nunca–Siempre).
Aceptabilidad del acondicionamiento físico	Percepción de utilidad, riesgo de percepción como sanción y disposición a participar.	Utilidad percibida; percepción de sanción; disposición a participar.	8–10	Ordinal (8–9, Likert de acuerdo); nominal (10, intención).
Características de los participantes	Variables de caracterización y control.	Edad; práctica habitual de actividad física	Datos generales	Razón (edad); nominal dicotómica (práctica).

3. Marco teórico

Retorno anticipado

De acuerdo con el Reglamento de Disciplina para los Centros de Formación Policial (2023), el retorno anticipado del franco constituye una medida socioeducativa aplicable expuesta a continuación:

El aspirante a servidor policial que sea sancionado con faltas medias tendrá un retorno anticipado y permanecerá al interior del Centro de Formación Policial realizando actividades académicas, de formación policial o de fortalecimiento físico a fin de mejorar su rendimiento y no podrá recibir visitas. El aspirante a servidor policial que se encuentre sancionado con retorno anticipado,

formará en el Centro de Formación Policial a las 15:00 del día en que se autorice el franco ordinario a los aspirantes a servidores policiales.

En otras palabras, se refiere a la sanción que reciben los cadetes cuando cometen faltas medias estipuladas en el art. 49 del reglamento de disciplina; es decir que la comisión y sanción de una de estas faltas incide directamente en que el aspirante no haga uso de su franco y se quede al interior de la escuela cumpliendo las actividades planificadas.

Faltas medias

Son aquellas estipuladas en el art. 49 del reglamento de disciplina, resumidas a continuación:

Relacionadas principalmente con el incumplimiento de normas de puntualidad, presentación personal, uso adecuado del uniforme y equipos, disciplina, cortesía y respeto a los superiores, cumplimiento de órdenes y disposiciones, aseo y organización, comportamiento durante las actividades académicas, policiales, deportivas y recreativas, así como el respeto de los procedimientos institucionales. También contempla conductas vinculadas con el uso indebido de instalaciones, recursos y dispositivos electrónicos, el ingreso o posesión de objetos no autorizados, visitas sin permiso, irregularidades en el servicio de guardia, incumplimientos económicos y la falta de comunicación oportuna sobre procesos judiciales, descansos médicos, permisos, sanciones o faltas disciplinarias. (Policía Nacional del Ecuador, 2023)

En resumen se puede interpretar que la mayoría de las faltas están encuadradas en faltas medias, lo cual aumenta la probabilidad de que un cadete sea sancionado y por ello no haga uso del franco fuera del centro de formación policial.

Finalidad socioeducativa de las medidas disciplinarias

Las medidas disciplinarias aplicadas durante la formación policial pueden analizarse desde una perspectiva socioeducativa cuando, además de establecer una consecuencia ante el incumplimiento de una norma, buscan generar aprendizaje y modificación responsable de la conducta. En este sentido, el régimen disciplinario no debería desvincularse del proceso educativo general del cadete. El Reglamento de Disciplina para los Centros de Formación Policial establece precisamente una relación entre las faltas medias y el retorno anticipado, contemplando durante este último la realización de actividades académicas, de formación policial o fortalecimiento físico destinadas a mejorar el rendimiento del aspirante (Policía Nacional del Ecuador, 2023). Esta disposición permite identificar un componente formativo dentro de la medida y no solamente una restricción del franco.

Fortalecimiento de la disciplina institucional

El Reglamento de Disciplina contempla precisamente como faltas medias diversos incumplimientos relacionados con puntualidad, presentación personal, utilización del uniforme y equipos, disciplina, cortesía, cumplimiento de órdenes, organización y comportamiento durante actividades académicas, policiales, deportivas y recreativas (Policía Nacional del Ecuador, 2023).

Desde la perspectiva formativa, establecer consecuencias frente al incumplimiento de las normas tiene sentido dentro de una institución policial. El futuro oficial debe comprender que las decisiones que adopta generan responsabilidades. Sin embargo, para que la consecuencia tenga verdadero valor educativo, resulta importante que el cadete comprenda qué comportamiento debe corregir y por qué. De esta manera, el retorno anticipado puede trascender la simple pérdida del franco y convertirse en una oportunidad para reflexionar sobre responsabilidad y disciplina profesional.

Desarrollo de resiliencia y afrontamiento

La formación policial también requiere desarrollar herramientas psicológicas para afrontar situaciones de presión. Andersen et al. (2015) señalan que las intervenciones orientadas al fortalecimiento de la resiliencia en policías pueden incorporar educación sobre el estrés, regulación de las respuestas fisiológicas, respiración controlada e imaginación de escenarios críticos. Su investigación mostró que estas estrategias podían mejorar determinados indicadores de respuesta ante situaciones simuladas de alta exigencia.

Esta perspectiva resulta especialmente importante porque la resiliencia no debería confundirse con soportar indefinidamente cualquier situación sin expresar dificultades. Dentro de la formación policial, ser resiliente significa aprender a responder de manera adecuada ante la presión, recuperarse de experiencias exigentes y mantener la capacidad de tomar decisiones. Por ello, si el cadete debe permanecer en la institución como consecuencia del retorno anticipado, ese período podría aprovecharse para fortalecer capacidades físicas y psicológicas en lugar de convertirse únicamente en tiempo de espera.

Conductismo

El conductismo se centra en el estudio de la conducta observable y en la relación entre los estímulos del entorno y las respuestas del individuo (Watson, 1913). En una síntesis contemporánea, Torres (2017) explica que este enfoque analiza los principios que permiten comprender cómo el ambiente y las consecuencias influyen sobre la conducta. En el contexto de la formación policial, este marco permite analizar las medidas disciplinarias como contingencias destinadas a modificar comportamientos.

Condicionamiento Operante

El condicionamiento operante, desarrollado por Skinner (1938), sostiene que las consecuencias de una conducta influyen en la probabilidad de que esta vuelva a ocurrir: los reforzadores tienden a aumentar su frecuencia y los castigos buscan reducirla. En el contexto de la formación policial, este principio puede utilizarse para comprender la lógica conductual de determinadas consecuencias disciplinarias, sin asumir por ello que toda medida disciplinaria produzca por sí misma un efecto educativo.

Impacto Psicologico

El impacto psicológico puede expresarse mediante respuestas emocionales, cognitivas y conductuales ante situaciones exigentes o adversas. Merino Bustamante (2021), en una revisión sobre personal de salud expuesto a la atención de pacientes con COVID-19, identificó manifestaciones como ansiedad, depresión, estrés e insomnio, además de consecuencias emocionales, cognitivas y físicas. Estos antecedentes permiten comprender que una misma experiencia puede ser percibida y afrontada de manera diferente por cada persona.

En el contexto ecuatoriano, Gil-Fortoul (2021) identificó, mediante un análisis temático de experiencias emocionales durante la pandemia, tres categorías principales de afectación: tristeza, frustración e incertidumbre. Este antecedente resulta pertinente para comprender que las situaciones de alta exigencia pueden expresarse mediante respuestas emocionales diferenciadas.

Salud Mental

La Organización Panamericana de la Salud (s. f.) considera la salud mental un componente fundamental del bienestar y de la capacidad de las personas para afrontar las tensiones de la vida, aprender, trabajar y contribuir a su comunidad. Posada (2013) destaca la importancia de abordar la salud mental desde la promoción y la prevención, mientras que Calvo Soto (2020) advierte que los problemas de salud mental pueden acompañarse de repercusiones físicas y, en situaciones graves, de riesgo suicida. En conjunto, estos planteamientos respaldan la necesidad de considerar la salud mental como un componente relevante de la salud pública y del bienestar institucional.

Macaya Sandoval et al. (2018) plantean que la salud mental se relaciona con la vida cotidiana, las relaciones comunitarias y la capacidad de armonizar deseos, habilidades, sentimientos y valores con las demandas del entorno. Esta perspectiva refuerza una comprensión amplia de la salud mental, vinculada tanto con recursos individuales como con condiciones sociales.

Estado De Animo

Gallardo Vergara (2006) explica que las reacciones emocionales se activan ante estímulos internos o externos y se relacionan con sistemas de respuesta que influyen en el estado de ánimo. Asimismo, Baena Zúñiga et al. (2005) describen que el estado de ánimo puede presentarse como normal, elevado o deprimido y que, cuando se altera de manera patológica, puede acompañarse de malestar y pérdida de la sensación de control.

Resiliencia

Oriol-Bosch (2012) señala que los cambios forzados en las condiciones de vida pueden incrementar la vulnerabilidad y entiende la resiliencia como la capacidad de adaptarse, desarrollarse y recuperarse frente al estrés o la adversidad. Desde esta perspectiva, la resiliencia no supone ausencia de dificultades, sino la posibilidad de movilizar recursos personales y sociales para afrontarlas.

Piaggio (2009) caracteriza la resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que favorecen un desarrollo saludable aun en contextos adversos y destaca la introspección como uno de sus recursos. De forma complementaria, Oriol-Bosch (2012) resalta estrategias como el

apoyo social, la regulación emocional, el aprendizaje reflexivo y la automotivación para afrontar contratiempos y adversidades.

4. Metodología

4.1 Enfoque y Diseño

El estudio se desarrolla íntegramente bajo el enfoque cuantitativo: el fenómeno se mide mediante variables operacionalizadas en indicadores numéricos, los datos se recogen con un instrumento estructurado y estandarizado, y su análisis es estadístico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El alcance es descriptivo, porque busca especificar la frecuencia y distribución de las manifestaciones, los recursos de afrontamiento y la aceptabilidad de la propuesta. El diseño es no experimental, pues no se manipulan variables, y transversal, pues la información se recoge en un único momento. La validación de la propuesta de acondicionamiento físico (OE3) también se plantea de forma cuantitativa: los expertos califican criterios predefinidos en una escala ordinal de cuatro puntos y el acuerdo se resume mediante el coeficiente V de Aiken (Aiken, 1985; apartado 6.13). La comunicación de los resultados se orientó por las recomendaciones STROBE para estudios observacionales transversales (von Elm et al., 2007).

4.2 Unidad de análisis, población y muestra

La unidad de análisis son los cadetes de tercer año de la Escuela Superior de Policía del Ecuador que han experimentado retorno anticipado del franco. La población está constituida por el total de cadetes de tercer año vigente, 112. Dado que se trata de una población acotada y de tamaño manejable, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, de aspirantes a servidores policiales de nivel directivo, seleccionados por la cercanía que tienen con la problemática investigada, con la finalidad de que los datos fueran pertinentes.

Respondieron el cuestionario 82 cadetes (73,2 % de la población). De ellos, 56 (68,3 %) declararon haber experimentado un retorno anticipado del franco y cumplen el criterio de inclusión; constituyen la muestra analítica principal para los objetivos OE1, OE2 y OE3. Los 26 restantes (31,7 %) declararon no haberlo experimentado; aunque respondieron los ítems, no cumplen el criterio de inclusión y se conservaron únicamente como grupo de comparación exploratorio (apartado 5.5). Los resultados de la muestra total (N = 82) se presentan en el Anexo B.

Tabla 2. Criterios de selección

Tipo	Criterio
Inclusión	Ser cadete de tercer año y haber experimentado al menos un retorno anticipado del franco en el último período previo a la aplicación.
Exclusión	Encontrarse en licencia, baja temporal o situación administrativa que impida la aplicación; negativa expresa a otorgar consentimiento informado.

Tipo	Criterio
Eliminación	Cuestionarios con más del 20 % de ítems sin responder en un bloque (se excluyen solo del análisis de ese bloque). No se eliminó ningún cuestionario: no hubo datos perdidos.

El período de estudio comprendió de mayo a septiembre de 2026 como ventana de referencia de los episodios de retorno anticipado, y el cuestionario se aplicó el 9 de octubre de 2026 mediante formulario digital. Para reducir el sesgo de memoria, las instrucciones del cuestionario fijan una ventana de recuerdo común: se pidió a cada cadete que pensara en su último episodio de retorno anticipado del franco.

4.3 Técnicas e instrumentos

La técnica de recolección es la encuesta y el instrumento es un cuestionario estructurado de diez ítems (Anexo A), único instrumento de recolección de datos de investigación. Está organizado en una pregunta filtro, datos generales (no contabilizados entre los diez ítems) y tres bloques trazables a los objetivos específicos: Bloque 1, manifestaciones psicológicas (ítems 1 a 4, OE1); Bloque 2, afrontamiento y fuentes de apoyo (ítems 5 a 7, OE2); y Bloque 3, aceptabilidad del acondicionamiento físico (ítems 8 a 10, OE3). Los bloques 1 y 2 emplean una escala Likert de cinco puntos (Likert, 1932); el bloque 3 combina escalas de acuerdo y una escala de intención. La aplicación toma aproximadamente de 8 a 10 minutos. La versión digital aplicada registró la pregunta filtro y la práctica habitual de actividad física como datos generales; no registró la edad ni las características del episodio (número, duración), por lo que no se analizaron.

Como alternativa de mayor respaldo psicométrico para futuras fases, se identifican escalas validadas en español: la Escala de Estrés Percibido (PSS-10; Cohen et al., 1983; adaptación de Remor, 2006), el Brief-COPE (Carver, 1997), y la Brief Resilience Scale o la CD-RISC-10 para resiliencia (Smith et al., 2008; Campbell-Sills y Stein, 2007), sujetas a verificación de su adaptación y disponibilidad para la población policial ecuatoriana.

Tabla 3. Plan de análisis por objetivo

Objetivo	Variables	Técnica estadística
OE1	Bloque 1: manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales (ítems 1–4).	Frecuencias y porcentajes por ítem; mediana y RIC; IC 95 %; índice de manifestaciones.
OE2	Bloque 2: afrontamiento y fuentes de apoyo (ítems 5–7).	Frecuencias y porcentajes por ítem; mediana y RIC; IC 95 %.

Objetivo	Variables	Técnica estadística
OE3	Bloque 3: aceptabilidad (ítems 8–10); calificación de expertos sobre la propuesta.	Porcentaje de respuestas favorables con IC 95 %; V de Aiken por criterio y global (propuesta).
Complementario	Comparación con/sin retorno anticipado; asociaciones entre bloques; confiabilidad.	U de Mann-Whitney con corrección de Holm; rho de Spearman; alfa de Cronbach.

5. Resultados del diagnóstico cuantitativo

5.1 Caracterización de la muestra

Tabla 4. Caracterización de los participantes

Característica	Con retorno anticipado	Sin retorno anticipado	Total
Cadetes, n (%)	56 (68,3)	26 (31,7)	82 (100)
Practican actividad física habitualmente, n (%)	54 (96,4)	26 (100)	80 (97,6)
No practican actividad física, n (%)	2 (3,6)	0 (0)	2 (2,4)
Cobertura sobre la población (N = 112), %	50,0	23,2	73,2

Nota. La muestra analítica principal corresponde a la columna «Con retorno anticipado». Elaboración propia.

Respondieron 82 cadetes, equivalentes al 73,2 % de la población de tercer año. El 68,3 % declaró haber experimentado retorno anticipado del franco en el último período y conforma la muestra analítica de los apartados 5.2 a 5.4. La práctica habitual de actividad física fue casi universal (97,6 %), lo que sugiere una población familiarizada con el ejercicio y, por tanto, con condiciones favorables para un programa de acondicionamiento, aunque limita la posibilidad de contrastar a quienes practican con quienes no.

5.2 Manifestaciones psicológicas (OE1)

Figura 1. Distribución porcentual de las manifestaciones psicológicas reportadas por los cadetes con retorno anticipado del franco (n = 56). Elaboración propia.

Tabla 5. Frecuencia de manifestaciones psicológicas (Bloque 1; n = 56)

Ítem	Nunca n (%)	Rara vez n (%)	Algunas veces n (%)	Frecuente-mente n (%)	Siempre n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
1. Frustración	7 (12,5)	13 (23,2)	16 (28,6)	4 (7,1)	16 (28,6)	3 (2,0–5,0)	3,16 (1,40)	20 (35,7) [24,5–48,8]
2. Irritabilidad	15 (26,8)	10 (17,9)	14 (25,0)	5 (8,9)	12 (21,4)	3 (1,0–4,0)	2,80 (1,48)	17 (30,4) [19,9–43,3]
3. Dificultad para concentrarse	19 (33,9)	7 (12,5)	13 (23,2)	9 (16,1)	8 (14,3)	3 (1,0–4,0)	2,64 (1,46)	17 (30,4) [19,9–43,3]

Ítem	Nunca n (%)	Rara vez n (%)	Algunas veces n (%)	Frecuente-mente n (%)	Siempre n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
4. Dificultad para dormir	25 (44,6)	10 (17,9)	9 (16,1)	6 (10,7)	6 (10,7)	2 (1,0–3,0)	2,25 (1,40)	12 (21,4) [12,7–33,8]

Nota. Mdn = mediana; RIC = rango intercuartílico; M = media; DE = desviación estándar; IC = intervalo de confianza de Wilson. Escala: 1 = Nunca … 5 = Siempre. Elaboración propia.

La frustración fue la manifestación más reportada: el 87,5 % la experimentó al menos rara vez, el 64,3 % algunas veces o más y el 35,7 % frecuentemente o siempre (IC 95 %: 24,5–48,8), con una mediana de 3. Le siguieron la irritabilidad (mediana 3; 30,4 % en las categorías 4–5) y la dificultad para concentrarse en las actividades académicas (mediana 3; 30,4 % en 4–5; 33,9 % nunca). La dificultad para dormir fue la menos frecuente (mediana 2; 44,6 % nunca; 21,4 % en 4–5). El patrón describe un gradiente en el que predomina el componente emocional, seguido del cognitivo y, en menor medida, del conductual.

El índice de manifestaciones tuvo una media de 2,71 (DE = 1,28) y una mediana de 2,75 (RIC: 1,50–3,75). Con puntos de corte descriptivos definidos por los autores no clínicos, el 35,7 % se ubicó en un nivel bajo (índice menor a 2), el 21,4 % en moderado (2 a menos de 3), el 19,6 % en alto (3 a menos de 4) y el 23,2 % en muy alto (4 o más); es decir, el 42,9 % (24 cadetes) obtuvo un índice igual o superior a 3. La distribución es heterogénea: el 8,9 % (5 cadetes) respondió «Nunca» en los cuatro ítems, mientras que el 44,6 % (25) reportó al menos una manifestación frecuentemente o siempre y el 33,9 % (19) reportó las cuatro con una frecuencia de algunas veces o mayor. Este resultado indica que el retorno anticipado no se vive de manera uniforme y que un subgrupo relevante concentra el malestar.

5.3 Afrontamiento y fuentes de apoyo (OE2)

Figura 2. Distribución porcentual de las estrategias de afrontamiento y fuentes de apoyo utilizadas por los cadetes con retorno anticipado del franco (n = 56). Elaboración propia.

Tabla 6. Frecuencia de estrategias de afrontamiento y fuentes de apoyo (Bloque 2; n = 56)

Ítem	Nunca n (%)	Rara vez n (%)	Algunas veces n (%)	Frecuente-mente n (%)	Siempre n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
5. Habló con compañero o familiar	16 (28,6)	21 (37,5)	8 (14,3)	4 (7,1)	7 (12,5)	2 (1,0–3,0)	2,38 (1,32)	11 (19,6) [11,3–31,8]
6. Buscó orientación profesional	45 (80,4)	5 (8,9)	5 (8,9)	1 (1,8)	0 (0,0)	1 (1,0–1,0)	1,32 (0,72)	1 (1,8) [0,3–9,4]
7. Realizó actividad física o recreativa	18 (32,1)	19 (33,9)	9 (16,1)	7 (12,5)	3 (5,4)	2 (1,0–3,0)	2,25 (1,19)	10 (17,9) [10,0–29,8]

Nota. Escala: 1 = Nunca … 5 = Siempre. Elaboración propia.

Hablar con un compañero o un familiar sobre cómo se sentían fue la estrategia más utilizada: el 71,4 % lo hizo al menos rara vez, aunque solo el 19,6 % lo hizo frecuentemente o siempre (IC 95 %: 11,3–31,8; mediana 2). La realización de alguna actividad física o recreativa para sentirse mejor tuvo un patrón similar (67,9 % al menos rara vez; 17,9 % en 4–5; mediana 2). En contraste, la búsqueda de orientación profesional (psicología o instructor) fue marginal: el 80,4 % nunca la

buscó y solo el 1,8 % (un cadete) lo hizo frecuentemente (mediana 1). El índice de afrontamiento fue bajo (M = 1,98; DE = 0,78).

Dos hallazgos merecen destacarse. Primero, el afrontamiento descansa en redes informales y en iniciativas individuales, no en apoyo especializado. Segundo, existe una brecha entre la práctica habitual de actividad física (96,4 % de los cadetes con retorno anticipado) y su uso como recurso para sobrellevar la medida (17,9 % con frecuencia): los cadetes hacen ejercicio, pero rara vez lo emplean con ese fin durante el retorno anticipado. Entre los 24 cadetes con índice de manifestaciones igual o superior a 3, 16 (66,7 %) nunca buscaron orientación profesional y solo 9 (37,5 %) realizaron actividad física o recreativa con una frecuencia de algunas veces o mayor.

5.4 Aceptabilidad del acondicionamiento físico (OE3)

Figura 3. Distribución porcentual de la aceptabilidad percibida del acondicionamiento físico entre los cadetes con retorno anticipado del franco (n = 56). Elaboración propia.

Tabla 7. Aceptabilidad percibida del acondicionamiento físico (Bloque 3; n = 56)

Ítem	Nunca/ Tot. en desac. n (%)	Rara vez/ En desac. n (%)	Neutral/ Indeciso n (%)	De acuerdo/ Prob. sí n (%)	Tot. de acuerdo/ Def. sí n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
8. Un plan estructurado sería útil	7 (12,5)	4 (7,1)	8 (14,3)	19 (33,9)	18 (32,1)	4 (3,0–5,0)	3,66 (1,34)	37 (66,1) [53,0–77,1]
9. Obligatorio = extensión de la sanción	9 (16,1)	8 (14,3)	16 (28,6)	14 (25,0)	9 (16,1)	3 (2,0–4,0)	3,11 (1,30)	23 (41,1) [29,2–54,1]

Ítem	Nunca/ Tot. en desac. n (%)	Rara vez/ En desac. n (%)	Neutral/ Indeciso n (%)	De acuerdo/ Prob. sí n (%)	Tot. de acuerdo/ Def. sí n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
10. Disposición a participar (voluntario)	3 (5,4)	1 (1,8)	4 (7,1)	22 (39,3)	26 (46,4)	4 (4,0–5,0)	4,20 (1,03)	48 (85,7) [74,3–92,6]

Nota. Ítems 8 y 9: escala de acuerdo (1 = Totalmente en desacuerdo … 5 = Totalmente de acuerdo). Ítem 10: escala de intención (1 = Definitivamente no … 5 = Definitivamente sí). Elaboración propia.

El 66,1 % de los cadetes (IC 95 %: 53,0–77,1) consideró que un plan estructurado de acondicionamiento físico sería útil durante el retorno anticipado (mediana 4), el 14,3 % se mostró neutral y el 19,6 % en desacuerdo. La disposición a participar de forma voluntaria fue aún mayor: el 85,7 % (IC 95 %: 74,3–92,6) respondió «probablemente sí» o «definitivamente sí», con un 46,4 % que optó por la opción más favorable; solo el 7,2 % manifestó que probablemente o definitivamente no participaría y el 7,1 % estuvo indeciso.

En cuanto al riesgo de que el plan sea percibido como una sanción, el 41,1 % (IC 95 %: 29,2–54,1) estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo con que la participación obligatoria sería una extensión de la sanción, el 28,6 % se mostró neutral y el 30,4 % en desacuerdo. El ítem 9 se lee en sentido inverso a la aceptabilidad: una mayor conformidad indica mayor riesgo. Es relevante que, de los 23 cadetes que percibirían la obligatoriedad como extensión de la sanción, 21 (91,3 %) declararon que participarían voluntariamente, lo que sugiere que el rechazo se dirige a la imposición y no al contenido del programa. Estos resultados, en la muestra total (N = 82), fueron similares: 62,2 % de utilidad, 81,7 % de disposición y 34,1 % de percepción de sanción (Anexo B).

5.5 Comparación entre cadetes con y sin retorno anticipado y asociaciones exploratorias

Figura 4. Medias de los ítems 1 a 7 según haya o no experimentado retorno anticipado del franco (n = 56 y n = 26). Elaboración propia.

Tabla 8. Comparación entre cadetes con y sin retorno anticipado

Ítem	M con (n = 56)	M sin (n = 26)	U	p	p ajustado (Holm)	r biserial
1. Frustración	3,16	2,00	1078,0	< 0,001	0,003	0,48
2. Irritabilidad	2,80	1,54	1087,0	< 0,001	0,002	0,49
3. Dificultad para concentrarse	2,64	1,58	1023,0	0,002	0,018	0,41
4. Dificultad para dormir	2,25	1,38	972,0	0,008	0,058	0,34
5. Habló con compañero o familiar	2,38	1,69	956,5	0,017	0,101	0,31
6. Buscó orientación profesional	1,32	1,15	771,0	0,529	1,000	0,06
7. Realizó actividad física o recreativa	2,25	2,31	714,5	0,893	1,000	-0,02
8. Un plan estructurado sería útil	3,66	3,31	797,0	0,479	1,000	0,09
9. Obligatorio = extensión de la sanción	3,11	2,77	853,5	0,200	0,999	0,17
10. Disposición a participar (voluntario)	4,20	3,81	809,5	0,384	1,000	0,11
Índice de manifestaciones (1–4)	2,71	1,63	1093,5	< 0,001	—	0,50

Nota. U de Mann-Whitney bilateral. r biserial por rangos positivo = mayor puntaje en el grupo con retorno anticipado. Corrección de Holm sobre diez comparaciones por ítem. Elaboración propia.

Los cadetes que habían experimentado el retorno anticipado reportaron mayor frustración, irritabilidad y dificultad para concentrarse que quienes no lo habían experimentado; las diferencias

se mantuvieron significativas tras la corrección de Holm (p ajustado = 0,003; 0,002 y 0,018, respectivamente), con tamaños del efecto medianos a grandes (r = 0,41 a 0,49). La dificultad para dormir mostró una diferencia que no resistió la corrección (p = 0,008; p ajustado = 0,058). El índice de manifestaciones fue significativamente mayor en el grupo con retorno anticipado (U = 1093,5; p < 0,001; r = 0,50, efecto grande). No hubo diferencias en las estrategias de afrontamiento ni en los ítems de aceptabilidad: el grupo sin retorno anticipado también mostró una disposición alta a participar (media 3,81 frente a 4,20). Dado que los grupos no fueron asignados al azar ni son necesariamente equivalentes, estas diferencias son descriptivas y no demuestran que el retorno anticipado cause las manifestaciones.

Tabla 9. Asociaciones exploratorias entre bloques

Asociación (n = 56)	rho de Spearman	p
Índice de manifestaciones — Disposición a participar (ítem 10)	0,31	0,022
Frustración (ítem 1) — Disposición a participar (ítem 10)	0,37	0,005
Índice de manifestaciones — Percibir la obligatoriedad como sanción (ítem 9)	0,25	0,065
Índice de manifestaciones — Utilidad percibida del plan (ítem 8)	0,09	0,517
Índice de manifestaciones — Índice de afrontamiento	0,31	0,021
Índice de manifestaciones — Actividad física o recreativa como afrontamiento (ítem 7)	0,04	0,777

Nota. Análisis secundario y exploratorio, sin corrección por comparaciones múltiples. Elaboración propia.

Entre los cadetes con retorno anticipado, a mayor índice de manifestaciones, mayor disposición a participar en el plan (rho = 0,31; p = 0,022), y la frustración fue la manifestación más asociada con dicha disposición (rho = 0,37; p = 0,005). Las asociaciones son débiles a moderadas y exploratorias; sugieren que quienes experimentan más malestar perciben mayor interés en una alternativa estructurada, pero no permiten concluir que el plan lo reduzca.

5.6 Confiabilidad del instrumento

Tabla 10. Confiabilidad por bloque

Bloque	Ítems	Alfa de Cronbach (n = 56)	Interpretación
Bloque 1. Manifestaciones	1–4	0,92	Consistencia interna alta; los ítems miden un constructo homogéneo.
Bloque 2. Afrontamiento	5–7	0,51	Consistencia baja, esperable en estrategias heterogéneas; se interpreta ítem por ítem.
Bloque 3. Aceptabilidad	8 y 10	0,61	Consistencia aceptable-baja con solo dos ítems; el ítem 9 se analiza por separado por su sentido inverso.

5.7 Síntesis de hallazgos y criterios que debe cumplir la propuesta

Tabla 11. Criterios de diseño derivados del diagnóstico

Hallazgo del diagnóstico	Criterio de diseño	Manifestación en la propuesta
Predominio de frustración e irritabilidad (35,7 % y 30,4 % en 4–5).	Canalización emocional y descarga física regulada.	Deportes recreativos de baja competitividad y juegos cooperativos.
Dificultades de concentración (30,4 %) y sueño (21,4 %) en un subgrupo.	Activación progresiva y relajación.	Respiración controlada, estiramiento guiado y sesión de higiene del sueño.
Afrontamiento informal; 80,4 % nunca buscó orientación profesional.	Acceso no estigmatizante a apoyo especializado.	Presencia breve del área de bienestar al cierre de las sesiones.
Brecha entre práctica habitual de ejercicio (96,4 %) y su uso como afrontamiento (17,9 %).	Aprovechar una conducta ya instalada.	Programa que reutiliza instalaciones y disciplinas conocidas.

Hallazgo del diagnóstico	Criterio de diseño	Manifestación en la propuesta
85,7 % dispuesto a participar; 41,1 % vería la obligatoriedad como sanción.	Voluntariedad y ausencia de efectos disciplinarios.	Participación voluntaria, sin calificación ni reporte a la cadena de disciplina.
Mayor malestar se asocia con mayor interés (rho = 0,31).	Oferta abierta para quienes más la necesitan.	Inscripción libre; difusión en los días de retorno anticipado.

6. Propuesta de plan de acondicionamiento físico recreativo

Esta sección integra los criterios técnicos de la propuesta de acondicionamiento físico (OE3) y su desarrollo operativo cronograma, sesiones, responsables, indicadores y gestión de riesgos, que anteriormente se concebía como documento complementario independiente. La propuesta se ajusta a los resultados del diagnóstico (OE1 y OE2) y a la aceptabilidad percibida (OE3), y se somete a validación por juicio de expertos (apartado 6.13). No se presenta como una intervención de eficacia comprobada.

El programa se denomina «Retorno Activo»: acondicionamiento físico recreativo y manejo del estrés para cadetes en retorno anticipado del franco. Su propósito es ofrecer, durante los días en que el cadete permanece en el centro de formación, una opción voluntaria y formativa que combine disciplinas deportivas recreativas con ejercicios breves de respiración y manejo del estrés, con el fin de mitigar las manifestaciones psicológicas identificadas frustración, irritabilidad, dificultad para concentrarse y para dormir y de ampliar los recursos de afrontamiento disponibles, sin calificación disciplinaria.

La población destinataria son los cadetes que se encuentren cumpliendo un retorno anticipado del franco vigente. La inscripción es libre y se complementa con una verificación básica de aptitud física y la firma de un consentimiento. Dado que cada cadete permanece un número distinto de días, el programa es de ingreso abierto y se organiza en tres niveles de progresión, de modo que quien participa en una sola jornada también complete una experiencia con sentido.

Tabla 12. Niveles de progresión del programa

Nivel	Destinatarios	Intensidad y contenido	Meta
1 Adaptación	Cadetes que participan por primera vez.	Intensidad baja; juegos cooperativos, movilidad y respiración diafragmática.	Reducir la tensión inicial y generar vinculación.
2 Consolidación	Cadetes con una o más sesiones previas.	Intensidad moderada; ecuavóley, fútbol de reglas modificadas y circuito de gimnasio.	Canalizar la irritabilidad y fortalecer la autoeficacia.
3 Integración	Cadetes con participación recurrente.	Intensidad moderada a vigorosa recreativa; juegos con roles rotativos y apoyo a pares.	Consolidar el apoyo entre pares y las rutinas de regulación.

6.1 Objetivos

Objetivo general

Mitigar las manifestaciones psicológicas asociadas al retorno anticipado del franco mediante un programa voluntario de acondicionamiento físico recreativo con componentes de respiración y manejo del estrés.

Objetivos específicos

Canalizar la frustración y la irritabilidad mediante deportes recreativos de baja competitividad y juegos cooperativos.
Favorecer la concentración y el descanso mediante activación física regulada, respiración controlada y relajación.
Fortalecer el apoyo entre pares como fuente de afrontamiento.
Facilitar un primer contacto no estigmatizante con el área de bienestar o psicología institucional.
Preservar el carácter voluntario y no disciplinario de la participación.

Resultados esperados (hipótesis de trabajo)

Se espera que quienes participen reporten, en una medición posterior, menores puntajes en el índice de manifestaciones, mayor uso de la actividad física como recurso de afrontamiento y mayor conocimiento del apoyo profesional disponible. Estas expectativas son hipótesis para el piloto y no efectos demostrados por este estudio.

7. Discusión

Los resultados muestran que, entre los cadetes que experimentaron el retorno anticipado del franco, predominan las manifestaciones emocionales, en particular la frustración y la irritabilidad, sobre las cognitivas y las conductuales. Este gradiente es coherente con el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984): la pérdida del franco puede ser valorada como una amenaza o pérdida, y la respuesta emocional precede a las consecuencias sobre la concentración o el sueño. Resulta consistente también con la descripción del impacto psicológico en dimensiones emocional, cognitiva y conductual (Merino Bustamante, 2021) y con la ubicación de la frustración entre las respuestas emocionales habituales ante situaciones de crisis. La comparación con el grupo sin retorno anticipado, que reportó puntajes significativamente menores ($r = 0,50$), apunta en la misma dirección, aunque el diseño transversal y la ausencia de asignación aleatoria impiden atribuir causalidad.

La heterogeneidad observada el 42,9 % con un índice igual o superior a 3 y el 8,9 % sin ninguna manifestación indica que el retorno anticipado no tiene el mismo costo para todos. Esto coincide con la idea de que una situación difícil no afecta de la misma manera a todas las personas porque cada una la valora y afronta de forma distinta (Merino Bustamante, 2021) y justifica una oferta abierta y voluntaria, orientada a quienes más la necesitan, y no una intervención obligatoria generalizada. Los estudios ecuatorianos previos documentan estrés en personal en servicio activo (Jiménez Espín et al., 2021) y su relación inversa con la resiliencia (Moreno Pulla y Delgado Quezada, 2024); los presentes hallazgos extienden la preocupación a la etapa de formación, pero no son comparables en magnitud, pues se emplearon instrumentos y poblaciones distintos.

En afrontamiento, el patrón dominante fue informal: hablar con compañeros o familiares y, con menor frecuencia, hacer actividad física, mientras que el 80,4 % nunca buscó orientación profesional. La importancia del apoyo social dentro de la institución, documentada por Andrew et al. (2010) en reclutas, y la visión multisistémica de la resiliencia de Ungar (2021) respaldan que la propuesta fortalezca el apoyo entre pares y utilice el entorno institucional como un recurso. Una precaución interpretativa: el ítem 6 agrupa «psicología» e «instructor», por lo que no es posible distinguir cuál de las dos fuentes explica el bajo uso. La baja búsqueda de ayuda profesional, junto con la advertencia de que los problemas de salud mental pueden tener repercusiones físicas y graves (Calvo Soto, 2020), refuerza la inclusión de un primer contacto no estigmatizante con el área de bienestar.

Un hallazgo relevante es la brecha entre la práctica habitual de actividad física (96,4 %) y su uso como estrategia de afrontamiento durante el retorno anticipado (17,9 % con frecuencia). Los cadetes ya poseen una conducta instalada que podría aprovecharse: la propuesta no requiere introducir una práctica ajena, sino orientarla hacia un fin de regulación emocional. Las revisiones sobre actividad física y salud mental (Noetel et al., 2024; Singh et al., 2023) respaldan la

plausibilidad de este enfoque, pero fueron realizadas en poblaciones generales y clínicas, de modo que su aplicabilidad a cadetes bajo una medida disciplinaria debe ser comprobada en el piloto.

La aceptabilidad fue alta: el 85,7 % declaró disposición a participar de forma voluntaria y el 66,1 % consideró útil el plan. Sin embargo, el 41,1 % percibiría la obligatoriedad como una extensión de la sanción, y 21 de los 23 cadetes que así lo percibían participarían igualmente de forma voluntaria. Este patrón es coherente con la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) la motivación es más sostenible cuando la actividad se percibe como elegida, con la evidencia sobre programas voluntarios de entrenamiento psicológico en personal policial (Lu y Petersen, 2023) y con la advertencia sobre el uso del ejercicio como castigo (Burak et al., 2013). Constituye además una tensión normativa: el reglamento contempla actividades de fortalecimiento físico dentro del retorno anticipado (Policía Nacional del Ecuador, 2023), por lo que el programa debe diferenciarse claramente de esas actividades de la medida y mantenerse fuera del régimen disciplinario.

Desde la perspectiva del conductismo y el condicionamiento operante (Skinner, 1938), la medida cumple su lógica de consecuencia ante la falta; el diagnóstico sugiere que esa consecuencia tiene un costo emocional apreciable en un subgrupo. El programa Retorno Activo, no cuestiona la medida ni su finalidad disciplinaria, sino que propone aprovechar el período para fortalecer capacidades físicas y psicológicas, en línea con la finalidad socioeducativa que el propio reglamento atribuye a la medida. Los componentes de respiración controlada y regulación fisiológica se apoyan en las intervenciones descritas por Andersen et al. (2015), aunque en personal en servicio y en escenarios simulados.

La asociación entre un mayor índice de manifestaciones y una mayor disposición a participar (rho = 0,31) sugiere que quienes más malestar reportan perciben mayor interés en una alternativa estructurada. Esta asociación es exploratoria y débil, y no implica que el programa reduzca el malestar. Del mismo modo, el hecho de que el grupo sin retorno anticipado también muestre disposición alta (media 3,81) indica que el atractivo del programa no depende exclusivamente de la exposición a la medida.

7.1 Alcance y limitaciones

El diseño no experimental y transversal no permite establecer relaciones de causalidad entre el retorno anticipado y las manifestaciones reportadas; los resultados describen frecuencias, no efectos comprobados.

Los datos son autorreportados y no constituyen diagnóstico clínico; cualquier indicador de malestar significativo se canalizará mediante el protocolo de derivación (apartado 4.7).

El instrumento es un cuestionario ad hoc de diez ítems; su validez y confiabilidad dependen de los procesos descritos en el apartado 4.4, el Bloque 2 mostró baja consistencia interna (alfa = 0,51) y no se dispone de baremos poblacionales. Se recomienda complementar con otros indicadores, como el omega de McDonald (1999), cuando se cuente con una muestra mayor.

La ventana de recuerdo y el contexto jerárquico pueden introducir sesgos de memoria y de deseabilidad social, mitigados mediante el procedimiento del apartado 4.5.
La muestra es no probabilística y acotada (una promoción de una escuela; n = 56 en el análisis principal), por lo que los intervalos de confianza son amplios y la generalización a otras promociones o escuelas es limitada.
El grupo sin retorno anticipado respondió ítems formulados para quienes lo vivieron; sus resultados se interpretan solo como referencia exploratoria.
La práctica habitual de actividad física fue casi universal, lo que impide contrastar a practicantes y no practicantes.
El ítem 6 agrupa psicología e instructor, y la versión digital no registró la edad ni las características del episodio (número, duración).
La eficacia de la propuesta no se evalúa en este estudio, y la validación por juicio de expertos se encuentra pendiente de incorporarse (apartado 6.13); su evaluación queda planteada como línea de investigación futura (apartados 6.12 y 9).

8. Conclusiones

1. En respuesta al primer objetivo específico, los cadetes con retorno anticipado reportaron manifestaciones psicológicas de predominio emocional: frustración (media 3,16; 35,7 % con frecuencia 4–5), irritabilidad (media 2,80; 30,4 %), dificultad para concentrarse (media 2,64; 30,4 %) y, en menor medida, dificultad para dormir (media 2,25; 21,4 %). El 42,9 % obtuvo un índice de manifestaciones igual o superior a 3 y los cadetes expuestos puntuaron más alto que los no expuestos ($p < 0,001$; $r = 0,50$), lo que describe un malestar heterogéneo que se concentra en un subgrupo.
2. En respuesta al segundo objetivo específico, el afrontamiento se apoyó en redes informales (hablar con compañeros o familiares, 71,4 % al menos rara vez) y en la actividad física o recreativa (67,9 %), con un uso frecuente bajo (19,6 % y 17,9 %). La búsqueda de orientación profesional fue marginal: el 80,4 % nunca la utilizó. Existe una brecha entre la práctica habitual de actividad física (96,4 %) y su uso como recurso de afrontamiento.
3. En respuesta al tercer objetivo específico, la aceptabilidad percibida del acondicionamiento físico fue alta: el 66,1 % lo consideró útil y el 85,7 % manifestó disposición a participar de forma voluntaria (IC 95 %: 74,3–92,6). El 41,1 % percibiría la participación obligatoria como una extensión de la sanción, por lo que se estructuró un programa voluntario, sin calificación disciplinaria, de ingreso abierto y con tres niveles de progresión: Retorno Activo, que combina deportes recreativos con respiración y manejo del estrés, con sesiones de 55 a 75 minutos y un protocolo de seguridad y derivación. Se definió el procedimiento de validación por juicio de expertos mediante V de Aiken, cuyos resultados deben incorporarse para considerar la propuesta validada.

4. En relación con el objetivo general, el estudio caracterizó cuantitativamente las manifestaciones psicológicas y los recursos de afrontamiento de los cadetes de tercer año ante el retorno anticipado del franco y los utilizó como fundamento de una propuesta de acondicionamiento físico recreativo. Sin embargo, el diseño transversal no demuestra causalidad ni la eficacia de la propuesta, que deberá comprobarse mediante un piloto con línea base, medición posterior y análisis de contexto antes de decidir su escalamiento.

9. Recomendaciones

Completar la validación por juicio de expertos y ajustar la propuesta antes de su aplicación.

Realizar un piloto con medición antes y después, preferentemente con un grupo de comparación, para evaluar la eficacia del programa.

Mantener la participación voluntaria y fuera del régimen disciplinario, y comunicar de forma explícita esa condición.

Asegurar que las sesiones no sean conducidas por personal con línea de mando directa sobre los cadetes.

Fortalecer el acceso no estigmatizante a orientación profesional y difundir el canal de apoyo.

Aplicar instrumentos con respaldo psicométrico (PSS-10, Brief-COPE, BRS) y registrar edad y características del episodio en futuras fases.

Replicar el estudio en otras promociones y escuelas de formación policial para ampliar la generalización.

Referencias

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. Educational and Psychological Measurement, 45(1), 131–142.

Andersen, J. P., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M., & Gustafsberg, H. (2015). Fostering resilience among the police. Journal of Law Enforcement, 5(1), 1–13.

Andrew, M. E., Burchfiel, C. M., Joseph, P. N., Mnatsakanova, A., & Violanti, J. M. (2010). Psychosocial factors in police academy recruits [Abstract]. Annals of Epidemiology, 20(9), 721.

Baena Zúñiga, A., Sandoval Villegas, M. A., Urbina Torres, C. C., Juárez, N. H., & Villaseñor Bayardo, S. J. (2005). Los trastornos del estado de ánimo. Revista Digital Universitaria, 6(11), 2–14. http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art110/art110.htm

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462.

Burak, L. J., Rosenthal, M., & Richardson, K. (2013). Examining attitudes, beliefs, and intentions regarding the use of exercise as punishment in physical education and sport: An application of the theory of reasoned action. Journal of Applied Social Psychology, 43(7), 1436–1445.

Calvo Soto, A. P. (2020). Salud mental en la actualidad. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 10(1), e6457. https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6457

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress, 20(6), 1019–1028.

Capecchi Caro, C. G. (2025). Prevalencia de ansiedad y estrés en servidores de la Policía Nacional de Guayaquil [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. Repositorio Digital Universidad de las Américas. https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18432

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 92–100.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika, 16(3), 297–334.

Gallardo Vergara, R. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. Revista Chilena de Neuropsicología, 1(1), 29–40.

Gil-Fortoul, D. (2021). Impacto psicológico de la pandemia: análisis temático de experiencias emocionales en Ecuador. CienciAmérica, 10(1), 111–123. https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.362

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Holm, S. (1979). A simple sequentially rejective multiple test procedure. Scandinavian Journal of Statistics, 6(2), 65–70.

Jiménez Espín, A. F., Flores Moreira, E. P., & Romero Frómeta, E. (2021). El estrés en los servidores policiales del sur de Guayaquil. Mikarimin: Revista Científica Multidisciplinaria, 7(1), 115–124.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. Archives of Psychology, 22(140), 1–55.

Lu, Y.-F., & Petersen, K. (2023). Effectiveness of psychological skills training for police personnel: A meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine, 80(10), 590–598. https://doi.org/10.1136/oemed-2023-109117

Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Vicente Parada, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. Humanidades Médicas, 18(2), 338–355.

Marquina-Lujan, R. J., & Benavides-Román, A. M. (2021). Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el COVID-19. Revista ConCiencia EPG, 6(2), 132–142.

McDonald, R. P. (1999). Test theory: A unified treatment. Lawrence Erlbaum Associates.

Merino Bustamante, B. E. (2021). Impacto psicológico en el personal de salud por atención a pacientes con COVID-19 [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador].

Moreno, J., Cárdenas, C., Cárdenas, J., Nieto, J., & Lopera, J. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. Revista Logos Ciencia & Tecnología, 13(1), 96–115.

Moreno Pulla, C. G. (2024). Estrés y resiliencia en adultos en condición de movilidad humana en la ciudad de Cuenca, 2023 [Tesis de maestría, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/45271

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, 384, e075847.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. OMS.

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Salud mental. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. Educación Médica, 15(2), 77–78. https://doi.org/10.33588/fem.152.638

Piaggio, A. M. R. (2009). Resiliencia. Revista Psicopedagogia, 26(80), 291–302.

Policía Nacional del Ecuador. (2023). Reglamento de disciplina para los centros de formación policial (Resolución No. PN-DNE-REGL-2023-054-R, Orden General No. 204).

Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. Biomédica, 33(4), 497–498.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). The Spanish Journal of Psychology, 9(1), 86–93.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.

Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). Biometrika, 52(3–4), 591–611.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine. Advance online publication. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Skinner, B. F. (1938). The behavior of organisms: An experimental analysis. Appleton-Century.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194–200.

Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (3rd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781009299725

Tandazo Agila, A. L. (2025). Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en trabajadores ecuatorianos [Tesis de grado, Universidad Técnica Particular de Loja]. Repositorio Institucional UTPL. https://dspace.utpl.edu.ec/handle/29.500.19856/71412

Torres, A. (2017, 6 de febrero). Conductismo: historia, conceptos y autores principales. Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/psicologia/conductismo

Ungar, M. (2021). Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. Oxford University Press.

von Elm, E., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., & Vandenbroucke, J. P. (2007). The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: Guidelines for reporting observational studies. The Lancet, 370(9596), 1453–1457.

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review, 20(2), 158–177.

Wilson, E. B. (1927). Probable inference, the law of succession, and statistical inference. Journal of the American Statistical Association, 22(158), 209–212.

Anexo A Cuestionario dirigido a los cadetes (10 ítems)

Instrucciones: piense específicamente en su último retorno anticipado del franco ocurrido en el último período. Lea cada afirmación y marque la opción que mejor describa su experiencia. Sus respuestas son anónimas y confidenciales, y se utilizarán exclusivamente con fines académicos. Participar, no participar o dejar preguntas sin responder no afectará su calificación ni su situación disciplinaria.

Pregunta filtro. ¿Ha experimentado usted un retorno anticipado del franco durante el último período? ☐ Sí ☐ No

Datos generales (no forman parte de los 10 ítems). Practica habitualmente actividad física: ☐ Sí ☐ No

N.°	Ítem (Bloque 1. Manifestaciones psicológicas — OE1)	1	2	3	4	5
1	Durante mi último retorno anticipado del franco, sentí frustración.					
2	En los días posteriores a mi retorno anticipado del franco, noté irritabilidad.					
3	Después de mi retorno anticipado del franco, tuve dificultad para concentrarme en mis actividades académicas.					
4	Durante o después de mi retorno anticipado del franco, tuve dificultad para dormir.					

Escala: 1 = Nunca; 2 = Rara vez; 3 = Algunas veces; 4 = Frecuentemente; 5 = Siempre.

N.°	Ítem (Bloque 2. Afrontamiento y fuentes de apoyo — OE2)	1	2	3	4	5
5	Cuando tuve un retorno anticipado del franco, hablé con un compañero o un familiar sobre cómo me sentía.					
6	Cuando tuve un retorno anticipado del franco, busqué orientación de un profesional (psicología, instructor).					

N.°	Ítem (Bloque 2. Afrontamiento y fuentes de apoyo — OE2)	1	2	3	4	5
7	Cuando tuve un retorno anticipado del franco, realicé alguna actividad (física o recreativa) para sentirme mejor.					

Misma escala que el Bloque 1.

Bloque 3. Aceptabilidad del acondicionamiento físico (OE3). A continuación, se describe brevemente la propuesta que se está evaluando: un plan de acondicionamiento físico de carácter voluntario, con sesiones de 45 a 60 minutos durante los días de retorno anticipado, que combina disciplinas deportivas recreativas con ejercicios breves de respiración y manejo del estrés, sin calificación disciplinaria.

N.°	Ítem	1	2	3	4	5
8	Considero que un plan estructurado de acondicionamiento físico como el descrito sería útil durante el retorno anticipado del franco.					
9	Si la participación en este plan fuera obligatoria, la percibiría como una extensión de la sanción.					

Escala: 1 = Totalmente en desacuerdo … 5 = Totalmente de acuerdo.

10. Mi disposición a participar en un plan de acondicionamiento físico voluntario como el descrito sería: ☐ Definitivamente no ☐ Probablemente no ☐ Indeciso ☐ Probablemente sí ☐ Definitivamente sí

Anexo B Distribución completa de respuestas

Se presentan las distribuciones de la muestra total (N = 82) y del grupo sin retorno anticipado (n = 26). La distribución de la muestra analítica (n = 56) consta en las Tablas 5 a 7.

Tabla B1. Distribución de respuestas, muestra total (N = 82)

Ítem	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
1. Frustración	16 (19,5)	24 (29,3)	20 (24,4)	5 (6,1)	17 (20,7)	3 (2,0–4,0)	2,79 (1,39)	22 (26,8) [18,4–37,3]
2. Irritabilidad	29 (35,4)	20 (24,4)	16 (19,5)	5 (6,1)	12 (14,6)	2 (1,0–3,0)	2,40 (1,40)	17 (20,7) [13,4–30,7]
3. Dificultad para concentrarse	33 (40,2)	16 (19,5)	16 (19,5)	9 (11,0)	8 (9,8)	2 (1,0–3,0)	2,30 (1,36)	17 (20,7) [13,4–30,7]
4. Dificultad para dormir	43 (52,4)	16 (19,5)	11 (13,4)	6 (7,3)	6 (7,3)	1 (1,0–3,0)	1,98 (1,28)	12 (14,6) [8,6–23,9]
5. Habló con compañero o familiar	30 (36,6)	29 (35,4)	11 (13,4)	4 (4,9)	8 (9,8)	2 (1,0–3,0)	2,16 (1,25)	12 (14,6) [8,6–23,9]
6. Buscó orientación profesional	67 (81,7)	9 (11,0)	5 (6,1)	1 (1,2)	0 (0,0)	1 (1,0–1,0)	1,27 (0,63)	1 (1,2) [0,2–6,6]

Ítem	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
7. Realizó actividad física o recreativa	27 (32,9)	25 (30,5)	17 (20,7)	7 (8,5)	6 (7,3)	2 (1,0–3,0)	2,27 (1,22)	13 (15,9) [9,5–25,3]
8. Un plan estructurado sería útil	14 (17,1)	5 (6,1)	12 (14,6)	24 (29,3)	27 (32,9)	4 (3,0–5,0)	3,55 (1,44)	51 (62,2) [51,4–71,9]
9. Obligatorio = extensión de la sanción	12 (14,6)	15 (18,3)	27 (32,9)	17 (20,7)	11 (13,4)	3 (2,0–4,0)	3,00 (1,24)	28 (34,1) [24,8–44,9]
10. Disposición a participar (voluntario)	7 (8,5)	2 (2,4)	6 (7,3)	30 (36,6)	37 (45,1)	4 (4,0–5,0)	4,07 (1,18)	67 (81,7) [72,0–88,6]

Nota. Códigos 1 a 5 según la escala de cada ítem (apartado 4.3). Elaboración propia.

Tabla B2. Distribución de respuestas, cadetes sin retorno anticipado (n = 26)

Ítem	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
1. Frustración	9 (34,6)	11 (42,3)	4 (15,4)	1 (3,8)	1 (3,8)	2 (1,0–2,0)	2,00 (1,02)	2 (7,7) [2,1–24,1]
2. Irritabilidad	14 (53,8)	10 (38,5)	2 (7,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,0–2,0)	1,54 (0,65)	0 (0,0) [0,0–12,9]
3. Dificultad para concentrarse	14 (53,8)	9 (34,6)	3 (11,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,0–2,0)	1,58 (0,70)	0 (0,0) [0,0–12,9]
4. Dificultad para dormir	18 (69,2)	6 (23,1)	2 (7,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,0–2,0)	1,38 (0,64)	0 (0,0) [0,0–12,9]
5. Habló con compañero o familiar	14 (53,8)	8 (30,8)	3 (11,5)	0 (0,0)	1 (3,8)	1 (1,0–2,0)	1,69 (0,97)	1 (3,8) [0,7–18,9]
6. Buscó orientación profesional	22 (84,6)	4 (15,4)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,0–1,0)	1,15 (0,37)	0 (0,0) [0,0–12,9]

Ítem	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	Mdn (RIC)	M (DE)	4–5: n (%) [IC 95 %]
7. Realizó actividad física o recreativa	9 (34,6)	6 (23,1)	8 (30,8)	0 (0,0)	3 (11,5)	2 (1,0–3,0)	2,31 (1,29)	3 (11,5) [4,0–29,0]
8. Un plan estructurado sería útil	7 (26,9)	1 (3,8)	4 (15,4)	5 (19,2)	9 (34,6)	4 (1,2–5,0)	3,31 (1,64)	14 (53,8) [35,5–71,2]
9. Obligatorio = extensión de la sanción	3 (11,5)	7 (26,9)	11 (42,3)	3 (11,5)	2 (7,7)	3 (2,0–3,0)	2,77 (1,07)	5 (19,2) [8,5–37,9]
10. Disposición a participar (voluntario)	4 (15,4)	1 (3,8)	2 (7,7)	8 (30,8)	11 (42,3)	4 (3,2–5,0)	3,81 (1,44)	19 (73,1) [53,9–86,3]

Nota. Resultados de referencia exploratoria. Elaboración propia.

Anexo C Instrumento de validación por expertos

Instrucciones: califique cada criterio de la propuesta «Retorno Activo» en la escala: 1 = no cumple; 2 = cumple poco; 3 = cumple; 4 = cumple plenamente. Registre los cambios obligatorios y las sugerencias.

Criterio	Definición	1	2	3	4
Pertinencia	Los componentes responden a las manifestaciones y recursos identificados en el diagnóstico.				

Criterio	Definición	1	2	3	4
Coherencia con el diagnóstico	Los objetivos y actividades se derivan de los resultados de los Bloques 1 a 3.				
Factibilidad	El programa puede ejecutarse con los recursos, tiempos y personal de la escuela.				
Claridad	Las actividades, sesiones y responsabilidades se comprenden sin ambigüedad.				
Suficiencia	El programa incluye los componentes necesarios para cumplir su propósito.				
Respeto del carácter voluntario	La participación es voluntaria, sin calificación disciplinaria y sin reporte a la cadena de disciplina.				

Cambios obligatorios: _____
Sugerencias: _____
Datos del experto: nombre, formación, años de experiencia y firma.