



MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

RAFAEL ALORS CORREDERAS

POLICIA LOCAL SALOBREÑA

NUMERO REGISTRO LEGAL
PROPIEDAD INTELECTUAL



safeCreative

2011225958005

INFO ABOUT RIGHTS





AUTOR Y EDICIÓN:

RAFAEL ALORS CORREDERAS

POLICÍA LOCAL SALOBREÑA (GRANADA)



MINDFULNES Y EL ESTRÉS POLICIAL

INDICE.

1. INTRODUCCIÓN.

TEMA 1: EL ESTRÉS:

1. CONCEPTO DE ESTRÉS.
2. ANTECEDENTES HISTORICOS ESTRÉS.
3. DESENCADENANTE ESTRÉS, CAUSAS Y TIPOS.

TEMA 2. ESTRÉS LABORAL

1. INTRODUCCIÓN.
2. PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.
3. MANEJO ESTRÉS LABORAL.
4. CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS.

TEMA 3. ESTRÉS EN EL TRABAJO POLICIAL.

TEMA 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MINDFULNESS.

1. INTRODUCCIÓN MINDFULLNESS.
2. MÉTODOS DE RELAJACIÓN.
3. EL ESTRÉS Y LA MEDITACIÓN.
4. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL.

5. TEMA 5. ACTUACIONES POLICIALES SITUACIONES CRÍTICAS.

CONCLUSIONES.

BIBLIOGRAFIA.

1. EL ESTRÉS POLICIAL;

INTRODUCCIÓN.

Durante mucho tiempo se ha reconocido que el trabajo de la POLICIA puede ser el más estresante. El policía se enfrenta habitualmente con los peores ejemplos de comportamiento humano; y, aún así, se espera de ellos lo mejor, a pesar de que en su rutina diaria trabajan con beligerantes, gente peligrosa y seres insensibles.

Además, se les pide que sean respetuosos, atentos y considerados hacia todo, incluso cuando se enfrentan con provocaciones severas.

Para muchos, el vivir en conformidad con estas expectativas requiere de considerable represión y adaptación emocional. Recientes investigaciones, confirman que el ocultamiento de las emociones puede ser la causa del estrés que se relaciona con el trabajo policial.

Cualquiera sea la causa, muchos policías sufren de problemas de estrés, por lo tanto se deben tomar medidas para reducirlos lo antes posible.

Se ha demostrado que la educación y el entrenamiento de las causas y de los métodos para hacer frente al estrés, ha ayudado significativamente a reducir el problema.

Así mismo, es importante que el personal policial, aprenda a reconocer y a controlar el estrés a principio de su carrera. De esta forma puede evitarse el posible comportamiento, el daño emocional y físico que causa el estrés referido a la faz policíaca.

1.1 CONCEPTO DE ESTRÉS.

El estrés es la respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda sobre él. Todo comportamiento es un intento para satisfacer determinadas necesidades. Estas pueden ser físicas, psicológicas, sociales o emocionales.

“Cualquier demanda”, se refiere al hecho de que todo comportamiento es un intento del cuerpo para responder algunos deseos internos o externos y que los problemas de estrés puedan resultar de las demandas agradables y desagradables.

Un “Estresante”, es un evento, una circunstancia opuesta o una situación, la que puede evocar tal demanda. El estrés negativo o “malo” se denomina “angustia”, y se refiere a las demandas desagradables.

El estrés positivo o “bueno” se denomina entrega y se refiere a las demandas que la mayoría de la gente define como agradables o gratas.

Básicamente, el estrés ocurre cuando un individuo se entera de una situación donde él o ella participan de métodos comunes de comportamiento donde estos no se adecuan, y las consecuencias se perciben como mental o físicamente serias. El estrés no es siempre malo. El estrés solo llega a ser un problema si este es intenso, prolongado o incontrolable.

1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS ESTRÉS.

*Por Pablo Cóllica**– Por supuesto. ¿Era mayor el estrés del hombre primitivo? Este interrogante es de difícil respuesta. Los conceptos de vida y muerte en esa etapa de la evolución donde la expectativa de vida era sumamente breve no tenían nada que ver con lo que sentimos y pensamos hoy. Las respuestas eran casi puramente instintivas: miedo, fuga o parálisis.

La necesidad de supervivencia aportó a la evolución cognitiva para poder afrontar el peligro, planificar estrategias, idear armas defensivas que luego se convirtieron en ofensivas para la caza y alimentación. El desarrollo y complejidad del pensamiento fueron muy lentos; el *homo sapiens* tiene alrededor de 300.000 años pero solo dejó registros que revelan una cierta complejidad desde hace unos 5.000 años.

A medida que fue encontrando mecanismos de supervivencia se fueron desarrollando y perfeccionando sus sistemas nerviosos, endócrino e inmunológico que siguen cambiando según les toque adaptarse a nuevas situaciones.

Van desapareciendo muchos de los agentes agresores con los que se tuvo que ver durante miles de años, desde animales feroces a luchas tribales. Grandes guerras y grandes pestes diezaban la humanidad. A medida que deambulaba por la tierra buscando alimentos se encontraba con nuevas variedades de hongos, bacterias, virus, etc. a los que debía adaptar su sistema inmunológico para superarlos y crear anticuerpos. Su piel era la primera barrera inmunológica y debía crear muchas defensas; contaba con receptores, neuropéptidos y pro hormonas similares a su

sistema nervioso central porque derivaban de la misma capa embriológica. Maravillas de la evolución.

Se adaptaba a los climas mientras migraba, en su piel contaba con un polipéptido llamado *pro-opio-melano- cortina* (el mismo que se encuentra en el plexo coroideo entre hipotálamo e hipófisis) que se rompe con los rayos ultravioletas y da origen a pro melanocitos que darán color a la piel, su parte pro opio a endorfinas que lo hacen tolerable y también a cierta dosis de ACTH que estimulará las suprarrenales para que produzcan cortisol para tener más energía para seguir adelante.

Lo mismo que sucede a nivel central cuando se activa el mecanismo neuroendócrino del estrés.

Cada ser humano repite en su concepción, desarrollo y evolución lo mismo que le sucede a la especie. Las etapas del neurodesarrollo se cumplen según una secuencia pre determinada desde etapas embrionarias y se completan a lo largo de mucho tiempo.

De manera acelerada hasta los cinco años y más lentamente hasta los 30. Pero aún después siguen habiendo fenómenos de neuroplasticidad, no solo en el desarrollo y reparación de las interconexiones dendríticas entre neuronas sino en la generación de nuevas neuronas en algunos lugares como el hipotálamo a partir de células gliales del cíngulo, por ejemplo.

Estrés, desnutrición, violencia materna y perinatal.interfieren en esa secuencia además los factores de crecimiento y migración neuronal.

El sistema inmunológico también es plástico y debió adaptarse a todos los antígenos que fue encontrando a lo largo de la evolución. Pero algo distinto ha ocurrido en los últimos cien o ciento cincuenta años. Agua corriente, cloacas, vacunas y antibióticos mitigaron la importancia de agentes que habían atacado a la humanidad durante milenios.

Y en ese mismo período de tiempo se produjeron importantes cambios en las reglas de la humanidad, incluso con la posibilidad de desaparición de las guerras convencionales luego de la segunda guerra mundial y la aparición de la posibilidad de una hecatombe atómica masiva. La angustia existencial nunca estuvo tan presente.

El desarrollo tecnológico ha sido y es inabarcable y se produce a una velocidad que la hace inalcanzable para la adaptación biológica. La globalización de las comunicaciones, las redes sociales y el fenómeno de la noticia instantánea de lo sucedido en cualquier lugar del mundo está cambiando las formas tradicionales de relación.

Esto junto a la “modernidad líquida”, el apuro por conseguir algo de bienestar y esa especie de lucha competitiva, de hostilidad de todos contra todos, sobre todo en las grandes urbes, ha provocado un importante grado de *estrés psicosocial*

La vida moderna nos mantiene entonces cada vez desde edades más tempranas inmersos en un medio ambiente hostil y conflictivo. Incluso las madres cursan sus embarazos en ese entorno que influirá sobre el hijo que se está formando.

Al estrés psicosocial se lo engloba dentro de los *factores psicosociales de riesgo*. Significa que nuestro sistema de adaptación está casi permanentemente activado y va perdiendo flexibilidad. Y así vivimos.

Esa activación permanente nos coloca en el estado que Selye hace casi noventa años denominó "*fase de resistencia*" (la primera es de alerta y la tercera de claudicación del sistema) que puede ser más o menos prolongada según cada individuo. En esa fase se mantienen activas todas las expresiones de sustancias químicas de los sub sistemas de estrés: Adrenalina, Nor adrenalina, CRH, ACTH, Cortisol, Vasopresina, Aldosterona, Citoquinas pro inflamatorias, numerosos neuropéptidos, etc. etc.

Un verdadero bombardeo biológico sobre nosotros mismos. Así aparecen más tarde o más temprano las Enfermedades Relacionadas con el Estrés (E:R:E.) que, obviamente, son casi todas las que pueden encontrarse en cualquier texto de Patología Médica y seguramente muchas otras que aparecerán.

Decimos "que aparecerán" y esto se relaciona con lo que está pasando con nuestro sistema inmune.

Parece ser que como se estaba quedando sin trabajo debido al control de las enfermedades por bacterias, hongos y parásitos ha comenzado a reaccionar de manera inadecuada ante los virus que él mismo destruye confundiendo y atacando a células propias que reconoce como ajenas cuando algunas de sus partes forman complejos con partículas virales que las células presentadoras de antígenos presentan en conjunto al sistema inmune, desencadenando una gran cantidad de enfermedades autoinmunes, de manera creciente. Esa confusión parecería afectar a los Linfocitos T reguladores que activan de más al sistema y en otros casos de menos provocando inmunodepresión.

Pero además parecería que el sistema centinela y las alarmas del sistema inmune que están "subocupados" han comenzado a reaccionar ante situaciones de compromiso y sufrimiento psico emocional provenientes del mundo interno de cada persona, como si se encontrara ante un antígeno de los clásicos. Y desencadena el mecanismo del sistema de estrés, su inundación de adrenalina, su cascada neuroendócrina y la tormenta de citoquinas que lleva a la neuroin-munoinflamación y a todas las patologías consecuentes desde la Depresión (que aumenta de manera exponencial) a las enfermedades neurodegenerativas.

Una reacción del sistema inmune ante lo que podemos llamar "sufrimiento moral" que tendrá su correspondiente interacción con los otros subsistemas del mecanismo del estrés. Cuando se afecta uno se afectan inmediatamente todos. Y volviendo a Selye, cuando publicó su primer trabajo sobre "Estrés" en la década del 30 del siglo pasado le puso como sub título "Sufrimiento".

Sin embargo, todavía se banaliza el concepto de estrés, ignorando su importancia y consecuencias. Prevenirlo y manejarlo es el desafío de la medicina preventiva de hoy en más.

1.3 DESENCADENANTE ESTRÉS, CAUSAS Y TIPOS.

En 1956, Seyle teoriza que **la respuesta de estrés consta de tres fases distintas:**

1. Alarma de reacción: Empieza justo después de ser detectada la amenaza. En esta fase aparecen algunos síntomas como baja temperatura corporal o un incremento de la frecuencia cardíaca.

- **Resistencia:** El organismo se adapta a la situación pero continúa la activación aunque en menor medida respecto la etapa anterior. Si la situación estresante se mantiene en el tiempo, la activación acaba por sucumbir porque se consumen recursos a una velocidad mayor de la que se generan.

- **Agotamiento:** El cuerpo acaba por agotar recursos y pierde gradualmente la capacidad adaptativa de la anterior fase.

-Tipos de estrés en base a su duración.

-. Estrés agudo

Es el estrés que más personas experimentan y **es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás.** Estas exigencias son alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo pero en dosis más elevadas puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

Por suerte este tipo de estrés no dura mucho por lo que no deja secuelas, aparte de ser de fácil curación. Los principales señales del estrés agudo son:

1. Dolores musculares: Suelen aparecer dolores de cabeza, espalda y contracturas entre otras afecciones.

2. Emociones negativas: Depresión, ansiedad, **miedo, frustración**, etc.

3. Problemas gástricos: El estrés puede causar una gran oscilación en los síntomas estomacales; estreñimiento, acidez, diarrea, dolor abdominal, etc.

4. Sobreexcitación del sistema nervioso: causa síntomas como aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña.

- Estrés agudo episódico

Es también uno de los tipos de estrés más tratado en las consultas psicológicas. **Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad.**

Son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener una angustia permanentes a causa de que no pueden controlar todas las variables que les exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir. Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento.

- Estrés crónico

Es el estrés que aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. **Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece.**

Sin lugar a dudas es el tipo de estrés es el más grave, con unos resultados destructivos severos para la salud psicológica de la persona que lo padece. Las personas que lo sufren diariamente **presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas**

durante toda la vida. La persona no puede cambiar la situación estresante, pero tampoco puede huir, sencillamente no puede hacer nada.

La persona que tiene este tipo de estrés muchas veces no es consciente de ello, pues lleva tanto tiempo con ese sufrimiento que ya se ha acostumbrado. Incluso les puede que les guste ya que es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a la situación de otra forma, a causa de esto es normal que rechacen la posibilidad de tratamiento pues se sienten tan identificados con el estrés que creen que ya forma parte de ellos.

2. ESTRÉS LABORAL.

INTRODUCCIÓN.

El estrés laboral es un tipo de estrés asociado al ámbito del trabajo que puede ser puntual o crónico, aunque la mayoría de los casos responde al segundo tipo mencionado (Cavanaugh, Boswell, Roehling y Boudreau, 2000).

Es importante conocer que el estrés laboral **puede ser positivo o negativo**
Estrés laboral positivo



El estrés positivo (eustress) se refiere a cuando la respuesta de estrés se produce de una forma adaptativa, las consecuencias de tal respuesta no perjudican la salud integral del sujeto y su duración se acopla a la duración del estímulo estresor, p.e., la respuesta de estrés que se desencadena durante tu primer día de trabajo es adaptativa (estrés positivo) porque implica que has de estar alerta para

atender a los nuevos estímulos (tareas, jefes, compañeros, procedimiento de la empresa, etc.).

Estrés laboral negativo



¿Cuándo deja esta respuesta de ser adaptativa y por tanto, se puede convertir en estrés negativo? Pues, si dicho estrés dura más de un mes, la respuesta se intensifica con el paso del tiempo y comienza a interferir en la salud del trabajador (aparecen problemas de insomnio, taquicardia, ansiedad, **depresión**, entre otros) se trataría de un caso de estrés laboral negativo y se debería tomar medidas.

1.2 PREVENCIÓN.

Como el origen del estrés laboral puede ser múltiple, también las medidas preventivas para eliminar o reducir el estrés laboral pueden ser múltiples; y por tanto, se intervendrá sobre el trabajador y sobre la organización. Intervención sobre el trabajador

A través de distintas técnicas se puede dotar al trabajador de recursos de afrontamiento del estrés laboral cuando las medidas organizativas no dan resultados. Hay que hacer ejercicio, evitar la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol, y evitar comunicaciones de tipo pasivo o agresivo, desarrollando tolerancia y respetando a los demás.

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

Algunas de estas técnicas son:

Técnicas generales.	Tener una dieta adecuada, procurar distraerse y realizar actividades divertidas.
Técnicas cognitivo-conductuales.	Reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, inoculación de estrés, detención de pensamiento, entrenamiento asertivo, entrenamiento en habilidades sociales, entrenamiento en resolución de problemas y técnicas de autocontrol.
Técnicas de relajación.	Relajación muscular, relajación autógena y control de la respiración.

2.3 MANEJO ESTRÉS LABORAL.

Ocúpese de sí mismo;

- **Desconéctese.** No permita que la tecnología que le ayuda a hacer su trabajo se interponga en su tiempo libre. Considere apagar los teléfonos celulares o buscapersonas cuando está con su familia o sus amigos. Y evite revisar el correo electrónico del trabajo cuando no está en su lugar de trabajo.
- **Sea realista.** Recuerde que todos tenemos días buenos y días malos en el trabajo. Para obtener más información, vea el tema **Detenga los pensamientos negativos: Cómo elegir una manera más saludable de pensar**.
- **Dese una recompensa.** Cuando termine una tarea difícil, celebre. Disfrute un refrigerio en su escritorio, o haga una caminata corta o visite a un compañero de trabajo si su empleo lo permite.
- **Programa tiempo para divertirse.** Si usted pasa cada segundo de su día haciendo cosas, es posible que le moleste el hecho de que nunca tiene tiempo para sí mismo. Si su empleador le ofrece un horario laboral flexible, úselo para adaptarlo a su estilo de trabajo. Vaya a trabajar más temprano y tome un descanso más largo en el almuerzo para tomar una clase de yoga o hacer una caminata.
- **Practique técnicas de respiración y relajación.** Puede hacer esto en el hogar o en un lugar tranquilo en el trabajo. Para obtener más información, vea:
 - Manejo del estrés: Ejercicios de respiración para relajación.
 - Manejo del estrés: Cómo usar imágenes guiadas para relajarse.
 - Manejo del estrés: Cómo hacer relajación progresiva de los músculos.

2.4 CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS.

Consecuencias psíquicas:

- **Deterioro cognitivo:** la mente del ser humano es muy compleja. Nuestro cerebro es capaz de realizar tareas y funciones mentales que nos ayudan en el día a día en infinidad de ocasiones. Tareas del tipo memoria, atención, lenguaje, percepción... etc. Todas ellas se pueden englobar en el ámbito mental de la cognición.

Cuando hablamos de deterioro cognitivo hacemos referencia a que esas tareas poco a poco van disminuyendo o que la capacidad de rendimiento va viéndose dificultada. Es natural pensar que cuando forzamos un determinado aparato, éste irá más lento.

Piensa en tu ordenador, si abres muchos programas a la vez, su rendimiento será más lento de lo habitual, ya que para que su funcionamiento sea óptimo necesita no estar muy forzado.

Con los humanos pasa algo parecido, si forzamos a nuestra mente, ésta se satura, y deja de tener un nivel óptimo de rendimiento, el cual se da sin problemas en situaciones normales.

- **Dificultad para concentrarse:** La concentración es una función cerebral que nos mantiene en un estado focalizado sobre un determinado estímulo. Cuando estamos activos y disponemos de un nivel de energía óptimo, nuestra concentración funcionará sin problemas.

Pero en el caso de las personas que padecen estrés, el cansancio es tan elevado al no poder afrontar la situación, que la mente tendrá grandes dificultades para focalizar su atención en una determinada tarea.

- **Ansiedad y/o depresión:** el estrés laboral presenta ante la mente del empleado ideas y afirmaciones que pueden influir en el desarrollo de un estado ansioso y/o depresivo.

En cuanto a la ansiedad, el hecho de no poder abarcar todas aquellas tareas encomendadas e incluso así intentarlo, hace que nuestro organismo padezca ansiedad. El sistema nervioso está sobreactivado y además nuestra mente nos lanza mensajes sobre las consecuencias que puede tener el hecho de no poder realizar todo lo que nuestro puesto requiere.

Por otro lado la depresión, puede derivar de aquellos pensamientos negativos basados en el autoconcepto. Frases como “no soy capaz”, “no puedo”, “no valgo para nada”, “me siento inútil” o incluso “no me siento valorado en mi trabajo” hacen que se

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

desarrolle un sentimiento de ineficacia que puede desembocar en un problema psicológico.

Esto acarrea que muchos empleados necesiten tomarse bajas laborales para poder afrontar la depresión.

- **Dificultad para tomar decisiones:** es cierto que a veces el tiempo apremia a la hora de tener que tomar una determinada decisión, pero cuando se padece estrés, la presión que se siente es tan elevada que la persona tiene la sensación de no ser capaz de tomar una decisión adecuada.

También influye sobre esto el hecho de que puede que las decisiones que ha tomado anteriormente no hayan sido valoradas, o hayan tenido consecuencias negativas. Por tanto, la sensación de incapacidad de tomar una buena decisión se torna algo natural en personas que padecen este tipo de estrés.

- **Trastornos del sueño o dificultad para conciliar el sueño (insomnio):** entender el porqué de esta consecuencia es simple. Nuestro organismo está más activado de lo normal, por lo que el ritmo circadiano encargado de regular nuestras horas de sueño se verá afectado. Cabe añadir que en personas que padecen estrés, su mente está en constante movimiento con pensamientos acerca de la problemática.

No son capaces de relajarse, por lo que a la hora de descansar el organismo no obtiene unos niveles óptimos de tranquilidad para poder dormir lo que necesita.

- **Trastornos sexuales:** puede que te parezca raro, pero el estrés laboral también puede afectar a la persona en el ámbito de su sexualidad.

La sexualidad debe conllevar un acto en el que el principal objetivo para el ser humano debe ser la obtención de placer. Para que el organismo se encuentre en plenas facultades para disfrutar de la sexualidad, debe tener unos niveles óptimos tanto de energía como de calma.

Algo así como un equilibrio básico para la predisposición al disfrute. Por lo que aquellas personas que padecen estrés laboral no están mental ni físicamente en óptimas condiciones para disfrutar del sexo.

Las alteraciones sexuales que podemos encontrar en este tipo de pacientes en concreto son las siguientes:

- Disfunción eréctil.
- Eyaculación precoz.
- Disminución del apetito sexual.

- **Deterioro de las relaciones personales:** esta consecuencia puede estar basada en el hecho de no poder desconectar del trabajo. Es importante señalar también que, al padecer estrés, la persona no encontrará un momento adecuado para dedicarse a la familia, los amigos o la pareja.

Al no dedicar tiempo, por el malestar que padece, las relaciones se van deteriorando poco a poco haciendo que incluso la persona pueda verse en una situación de soledad.

- **Aumento de conductas perjudiciales para la salud:** las personas que sufren estrés laboral, tienen tendencia a adoptar conductas que pueden ser nocivas para ellos mismos. Existe un aumento de probabilidades de que la persona se comporte de una forma adictiva ante una determinada sustancia, como puede ser, el tabaco, el alcohol u otro tipo de drogas.

Es posible que aquellas, personas que antes de padecer dicho estrés ya tenían una adicción, aumente y se incremente el consumo del vicio.

Esto también es aplicable a desordenes en la alimentación.

- **Síndrome Burnout:** el síndrome de burnout implica de forma general la presencia de una respuesta de estrés prolongada en el tiempo. La respuesta se da ante variables emocionales e interpersonales que pueden darse en el puesto laboral. El síndrome presenta consecuencias como: ineficacia, negación y fatiga crónica. Es importante seguir unas pautas para combatir estos signos psicósomáticos.

Consecuencias físicas:

Como ya se ha comentado anteriormente, el estrés laboral no solo puede afectar a la persona de forma psíquica sino también a nivel físico.

El individuo puede mostrar síntomas o patologías que están altamente relacionadas con el estrés y para ello es importante reseñar que no todas las personas que sufren de estrés laboral tienen porque padecer las enfermedades que se citan a continuación.

Sin embargo, aunque es importante acudir a un médico si lo crees oportuno, este artículo no tiene la finalidad de diagnosticar al lector.

Podemos encontrar las siguientes enfermedades:

- Problemas o alteraciones cardiovasculares:

- **Hipertensión:** En personas que padecen estrés puede existir un aumento de la presión sanguínea.
- **Enfermedades coronarias:** el estrés laboral conlleva un aumento en la probabilidad de padecer enfermedades de corazón.

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

- Arritmias: el ritmo natural del corazón puede verse afectado por el estado del organismo que provoca el estrés.

- **Alteraciones dermatológicas:** nuestra piel refleja nuestros estados de ánimo y de salud a la perfección, por lo que no es raro encontrarnos que aquellas personas que padecen estrés laboral puedan tener problemas cutáneos. En este sentido podemos encontrar los siguientes síntomas:

- Pérdida y caída del cabello (alopecia).
- Manchas.
- Picazón.

- **Alteraciones corporales a nivel muscular y óseo:** recordemos que nuestro organismo debe estar en equilibrio para tener salud y el estrés no ayuda a que los niveles estén como deben; por lo que en referencia a este tipo de alteraciones, las que pueden padecerse son las siguientes:

- Contracturas a nivel muscular.
- Aumento de la posibilidad de padecer lesiones.
- Aparición o empeoramiento de dolores crónicos o patologías como la artritis.
- Entumecimiento, hormigueo y/o calambres.
- Aparición de tics nerviosos.
- Cefalea tensional (dolor de cabeza).

- **Alteraciones de tipo digestivo:** nuestro sistema digestivo es muy sensible a cambios en nuestra salud mental, por lo que no es raro que al padecer este tipo de estrés puedan aparecer síntomas como los que se citan a continuación:

- Diarrea y/o gastroenteritis.
- Alteración del ritmo intestinal con tendencia al estreñimiento.
- Úlceras pépticas (úlceras de estómago).

- **Alteraciones del sistema inmune:** otro de nuestros sistemas que puede verse afectado con el estrés es el sistema inmunológico. Las alteraciones pueden ser consecuencia por disminución ante la resistencia que tiene de forma natural nuestro organismo ante los ataques que producen los agentes patógenos. Esto se traduce en un aumento en la probabilidad y el riesgo de sufrir enfermedades infecciosas.

- **Alteraciones del sistema endocrino:** Este sistema es el encargado de regular los niveles hormonales de nuestro cuerpo. Puede verse afectado a nivel tiroideo, sufriendo la persona tanto hipertiroidismo como hipotiroidismo.

3. ESTRÉS EN EL TRABAJO POLICIAL.

A pesar de ser uno de los ejes vertebradores de las sociedades modernas, en nuestro país los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad son unos grandes desconocidos. En cambio, en Europa y EE.UU desde una perspectiva sociológica, la Policía y su trabajo se ha perfilado como una línea de investigación de consolidada trayectoria. Los estudios al respecto realizados en **España se orientan hacia debates generales y poco se atiende**

al trabajo diario del agente y a la organización que ha de sustentar. Definir un modelo policial y dar una buena imagen es muy importante, **pero no es menos trascendental ocuparse de las condiciones de trabajo del colectivo policial**, pues ello conlleva una eficiencia y eficacia en el servicio que los agentes ofrecen a la sociedad y además, en una mayor calidad de vida laboral de los propios policías.

El estrés laboral afecta de manera muy negativa tanto a los agentes como a la organización en su conjunto y los costes que suponen estas consecuencias negativas son crecientes, pues las organizaciones que albergan en su seno a personas que padecen estrés va a verse enfrentada a “síntomas organizacionales”, como absentismo laboral, baja calidad de los servicios, accidentes ect.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

El Síndrome de Burnout (también llamado simplemente “Burnout” o “síndrome del trabajador quemado”) es un tipo de estrés laboral conocido como crónico.

Podríamos indicar éste aparece cuando el individuo percibe en su ambiente un desajuste entre lo que demanda y los recursos con los que cuenta.

El concepto de “burnout” o síndrome de “estar quemado” surge en los años 70 (Freudenberger, 1974), sería propio de profesionales que trabajan con contactos con las personas, siendo definido posteriormente por Malach y Jason (1981) como síndrome multidimensional compuesto por tres síntomas fundamentales:

- **Cansancio emocional:** El sujeto se siente emocionalmente exhausto por el propio trabajo y siente que sus recursos se han agotado.
- **Baja realización personal:** Evaluación negativa al desempeño profesional. Evalúa negativamente su capacidad profesional.
- **Despersonalización:** Conducta fría e impersonal ante los receptores de los servicios produciendo una deshumanización en el trato.

Su efectos negativos no solo afectan al profesional o a la organización, sino a los clientes de los servicios que la organización ofrece. Según muchas investigaciones, han relacionado el “burnout” con bajos índices de salud, insomnio, enfermedades físicas, con consecuencias colaterales negativas como problemas familiares y personales, abuso de alcohol ect.

¿CÓMO AFECTA EL TRABAJO DE LOS AGENTES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

En su trabajo los policías distinguen cierto nivel de cansancio emocional. Del policía se espera continuamente, ofrezca una buena imagen y una actuación eficaz ante la resolución de situaciones altamente estresantes a pesar del coste personal que ello suponga. Pero cuando el estrés emocional y psicológico se hace patente, el profesional pierde la habilidad, la energía o el deseo de responder de manera óptima las situaciones conflictivas..

El policía empieza a ver y a tratar al público de forma diferente, transformándose los ciudadanos y usuarios de servicio en “objetos sin sentimientos” y responsables de los que les ocurre.

CAUSAS DEL ESTRÉS POLICIAL.

Elevado nivel de responsabilidad: Algunos puestos de trabajo exigen un **gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada**. El más mínimo error puede tener consecuencias desastrosas. Un ejemplo sería el del personal médico, de cuyas manos

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

muchas veces depende la vida de un paciente. Se trata de **profesiones sometidas a altos grados de estrés** y por tanto propicias para sufrir el Síndrome de Burnout.

– **Jornadas laborales o “turnos” demasiado largos:** Otra de las causas del “Burnout” son las jornadas demasiado largas. Trabajos en los que el empleado debe **mantenerse en su puesto por 10, 12 e incluso 16 horas**, pueden aumentar drásticamente la posibilidad de padecer este síndrome.

– **Trabajos muy monótonos:** Paradójicamente, los **puestos laborales aburridos, repetitivos o carentes de incentivos también pueden ser causa del Síndrome de Burnout**. El trabajador no encuentra ninguna motivación en lo que hace y esto le causa frustración y estrés. A nadie le gusta pasar cientos de horas al mes realizando una actividad que no le motiva en absoluto y con la que no se siente cómodo.

-En ocasiones, **el estrés laboral puede estar causado por la falta de apoyo** que el empleado recibe tanto por parte de sus subordinados, como de sus superiores e incluso de sus propios compañeros.

-Si en el punto anterior el trabajador se veía privado del apoyo necesario para realizar satisfactoriamente sus tareas, en este caso se va más allá y no sólo se ve privado de apoyo, sino que además es **objeto de burlas, insultos, intimidaciones, amenazas e incluso violencia física** (lo que se conoce como **“mobbing” o acoso laboral**). Se trata de **uno de los casos más graves de estrés laboral** en los que en muchos casos los empleados requieren de atención psicológica.

-Una **mala gestión de la capacidad de mando** por parte de aquellos que ostentan las posiciones de poder en el reparto de tareas y la toma de decisiones puede ser otra de las causas del estrés laboral.

– **Falta de reconocimiento. La carencia de estímulos positivos** hacia el trabajador cuando obtiene un logro beneficioso para la empresa, **puede ser encontrarse entre las causas que producen estrés laboral**.

– **Condiciones ambientales del lugar de trabajo. Inadecuada gestión de los recursos básicos que el trabajador necesita para sentirse cómodo en su puesto de trabajo**, como pueden ser la temperatura, la luz o en ocasiones, el silencio, que puede estar

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

contaminado con ruidos desagradables, que impiden al empleado concentrarse adecuadamente cuando lo necesita.

– **Falta de medios.** Uno de las causas más frecuentes en el ámbito policial, es la falta de medios (mal estado, escasez) para poder realizar los agentes su trabajo con total garantías y poder ofrecer lo mejor de sí.

– **Relaciones con la comunidad.** Apatía del público, imagen negativa de la Policía, escaso apoyo a su trabajo. El policía se percibe como un experto ofreciendo un servicio vital a la comunidad, pero con frecuencia es tratado como si fuera un enemigo del bienestar social.

– El peligro físico que están sometidos los agentes y la preocupación de sus familiares.

– Mal reparto de honores y medallas que crea frustración y sentimientos de impotencia en los agentes.

Un policía podría ser capaz de anteponerse a los factores de estrés si sintiesen en líneas generales que sus superiores conocen y comprenden sus problemas, pero parece que en algunos mandos, desde el punto de vista del agente, en vez de eliminar algunas presiones, crean presiones nuevas. Además al policía no se le pide ninguna participación en decisiones que les afecten directamente.

4. TECNICAS DE RELAJACIÓN MINDFULNESS.

4.1 INTRODUCCIÓN MINDFULNESS.

El *mindfulness* es la focalización de la atención en el momento presente, es un **método** para conseguir la **atención plena**, centrándonos en lo que está sucediendo “*aquí y ahora*”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su **significado** es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.

4.2 METODO RELAJACIÓN.

Para poder alcanzar el mindfulness habrá que aprender desde el principio y entrenarse duro para ello. Existen diferentes **técnicas** que nos pueden ayudar a conseguirlo: hacer yoga, practicar meditación, la respiración consciente, el escaneo corporal... por lo tanto, la meditación es un vehículo más, de todos los que tenemos para poder alcanzar mindfulness, así que, como hemos dicho al principio de este artículo, no son lo mismo, mindfulness es un estado y/o rasgo que se alcanza a través de la práctica de la **meditación**.

4.3 EL ESTRÉS Y LA MEDITACIÓN.

Algunas investigaciones neurocientíficas sugieren que la práctica de mindfulness apoya las conexiones entre la amígdala y la corteza prefrontal, responsable de regular la expresión de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Una conexión fuerte entre la corteza prefrontal y la amígdala nos protege de los efectos dañinos del estrés y de la ansiedad.

4.4 TECNICAS DE AUTOCONTROL.

- **Control de respiración.**
- **Relajación Muscular:** hay pensamientos y actos que provocan, como respuesta del organismo, tensión muscular, esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad.
La relajación muscular consiste, fundamentalmente, en la realización de una serie de ejercicios musculares de secuencias de tensión-distensión, es decir, la respuesta de relajación se consigue a través de la tensión.
Este método está recomendado en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.
- **Técnicas de Biofeedback:** funciona con instrumentación (y colocación de electrodos) que nos da información acerca de ciertos procesos psicofisiológicos. Debe considerarse una técnica de aprendizaje, dirigida a tomar consciencia ciertos procesos psicofisiológicos con el objetivo final de conseguir su control voluntario sin el uso de instrumentos.

Autocontrol cognitivo consiste en:

Minimizar los trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas de las personas. Por eso es necesario un cambio en la filosofía y actitudes ante la vida y reconocer los errores de pensamiento.

Con el autocontrol cognitivo se pretende:

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

- Desarrollar una nueva filosofía: reemplazar las filosofías viejas e irracionales por unos pensamientos racionales y alternativos, y obrar de acuerdo con ellos automáticamente.
- Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual es necesario hacer comprender a la persona lo que es ilógico y falso acerca de las ideas que apuntalan sus perturbaciones.
- Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales.
- Convencer de la lógica y beneficios de estas nuevas ideas para motivar a la persona en el compromiso responsable de adaptarlas como propias.

Autocontrol conductual consiste en:

- Modelado Encubierto
- Desensibilización
- Entrenamiento en Inoculación de Estrés

Los beneficios del autocontrol emocional:

Por medio de la práctica de las técnicas de autocontrol emocional se pueden conseguir importantes beneficios físicos y psicológicos, entre los que se pueden señalar los siguientes:

- La adquisición o incremento de la capacidad de relajación física y psíquica.
- La adquisición de técnicas y sistemas de autocontrol que permiten superar la ansiedad nerviosa y su sintomatología.
- Superación y eliminación del Estrés y sus síntomas.
- Adquisición de la capacidad de controlar las alteraciones emocionales derivadas de situaciones de tensión.
- Identificación y modificación de las estructuras de pensamiento que median y/o producen respuestas de ansiedad.
- Conocimiento de técnicas que permiten dominar estados emocionales negativos.
- Identificación y control de las conductas nerviosas y aceleradas que propician y facilitan las respuestas de ansiedad.
- Aumento de la satisfacción personal mejorando la calidad de vida.

Las técnicas de autocontrol emocional nos ayudan a lograr un estado de calma interior y a conseguir mayor bienestar y una vida satisfactoria.

Una persona entrenada en técnicas de relajación puede reducir sus niveles de tensión y alteración emocional siempre que quiera, con lo que tendrá la posibilidad de disfrutar, permanentemente de las placenteras sensaciones que se desprenden de la relajación y de todos sus beneficios.

5. ACTUACIONES POLICIALES SITUACIONES CRÍTICAS.

La crisis aparece cuando una persona con una estructura de la personalidad normal afronta una situación inesperada/desconocida para ella sin disponer de la respuesta adecuada debido a la falta de información.

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS POLICIAL

Actuación lo más rápida posible para minimizar daño psicológico (amortiguación). Hipótesis: la ayuda recibida por la víctima después del suceso protege a la víctima de los efectos negativos del suceso.

- El proceso de la crisis: incremento de la tensión emocional de la persona, que busca soluciones a lo que ha ocurrido. Si no las encuentra a su alrededor, la tensión se incrementa y comienza proceso de agotamiento físico y psicológico.
- Componentes característicos de toda crisis: sentimientos negativos (ira, frustración); sentimiento de impotencia y búsqueda de soluciones; y alteraciones en comportamiento habitual (sueño, trabajo, amigos, familia...).

La intervención policial en situaciones de crisis puede dividirse en dos grandes grupos:

- Alejar a los afectados del lugar estresante lo más rápidamente posible.
- Resolver la situación creada organizando tareas y deberes inmediatamente.
- Transferencia de responsabilidad. El policía asume temporalmente la “responsabilidad de actuar” de la víctima, pero debe restituirla lo más pronto

posible transfiriéndola a otras personas, familia, vecinos, etc.

- Tranquilizar y bajar el nivel de excitación.
- Facilitar la expresión de los sentimientos.
- Eliminar los sentimientos de peligro y descontrol.
- Actuar para resolver el problema y sus consecuencias.
- Facilitar la acción a desarrollar mediante la información de servicios, derechos, etc.
- Búsqueda de alternativas. El objetivo es intentar el retorno a la vida habitual lo más rápido posible.

CONCLUSIÓN:

El control del estrés es de responsabilidad del individuo. Asumiendo que Ud. tiene una personalidad que puede afrontar una cantidad normal de estrés, Ud. puede aprender a manejar el estrés adicional que se asocia a las tareas del resguardo de la Ley. Usted puede aprender a monitorear sus propias reacciones de control del estrés y como reducirlas. Básicamente, todas las técnicas de control del estrés enfatizan una combinación de tres técnicas. Recuerde que el entrenamiento en el manejo del personal y de problemas profesionales, relajación y ejercicio reducirán de manera efectiva casi cualquier forma de estrés.

Referencias bibliográficas:

- Cano, A. (2002). La Naturaleza del Estrés. IV congreso internacional de la Sociedad Española para el estudio de Ansiedad y Estrés. Madrid: SEAS.
- Hüther, Gerald (2012). Biología del miedo. El estrés y los sentimientos. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Wulf SAur. (2012). Enfermedad, Prof. Lincoln Alayo Bernal.
- Profesor Lincoln Alayo Bernal director S.O.S vidas.
- Estrés laboral info escuela de Seguridad Pública de Málaga.
- Fernando Pérez Cacho psicología clínica especialista en comportamientos humanos ámbito policial.
- Lazarus , R.S y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos.
- Barcelona: Martínez Roca. Robles Ortega, H y Peralta Ramírez, M.I. (2006). Programa para el control del estrés.
- Madrid: Ediciones Pirámide. Sapolsky, R.M. (1995). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. Madrid: Alianza Editorial. Selye, H. (1960).
- La tensión en la vida (el estrés). Buenos Aires: Fabril Editora.

GRÁFICOS EXPLICATIVOS ESTRÉS.



