

El manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento en situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad: una revisión sistemática

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Alonso Dóniz, Carolina

Hernández González, Erika Nerea

Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de La Laguna

Tutorizado por:

Ignacio Ibáñez Fernández

Livia García Pérez

Curso Académico 2021-2022

Resumen

El objetivo de esta revisión sistemática es conocer y estudiar los estresores a los que se enfrentan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que resultan más efectivas para abordar las situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas concretas y específicas. Se ha realizado una búsqueda de la literatura en las bases de datos electrónicas PubMed, PsycInfo y Scopus entre los años 2000 y 2022. De las cuales, se recabaron 2468 artículos tras la eliminación de los duplicados. De ellos, 21 artículos fueron analizados a texto completo, 18 fueron excluidos por diferentes razones, y finalmente 3 fueron incluidos. Los resultados mostraron que determinadas variables se asocian con una mayor sintomatología del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y que el optimismo, la integración social y la reevaluación positiva son estrategias de afrontamiento eficaces, ya que disminuyen el riesgo de sufrir trastornos psicológicos. Asimismo, se observaron patrones de afrontamiento tanto adaptativos como desadaptativos cuando las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad hacen frente a dichas situaciones, siendo lo óptimo en estos casos, fomentar la aplicación de los que resultan más beneficiosos y facilitan el manejo del estrés. Por último, cabe señalar que la bibliografía encontrada acerca de los fines descritos en este TFG es escasa, por lo que se debe realizar mayor investigación en esta área.

Palabras clave: estrés, afrontamiento, policías, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, revisión sistemática, Trastorno de Estrés Postraumático

Abstract

The aim of this systematic review is to know and study the stressors faced by the Security Forces and Bodies and to determine which are the coping strategies that are most effective in addressing concrete and specific crisis, emergency and/or traumatic situations. A literature search was conducted in the electronic databases PubMed, PsycInfo and Scopus between 2000 and 2022. Of which, 2468 articles were collected after elimination of duplicates. Of these, 21 articles were analyzed in full text, 18 were excluded for different reasons, and finally 3 were included. The results showed that certain variables are associated with a greater symptomatology of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and that optimism, social integration and positive reevaluation are effective coping strategies, since they decrease the risk of suffering psychological disorders. Likewise, both adaptive and maladaptive coping patterns were observed when the Security Forces and Bodies face such situations, being the optimal in these cases, to encourage the application of those that are more beneficial and facilitate the stress management. Finally, it should be noted that the bibliography found about the purposes described in this final degree project is scarce, so more research should be done in this area.

Key Words: stress, coping, police, Security Forces and Bodies, systematic review, Post-traumatic Stress Disorder

Introducción

El trabajo que desempeñan las Fuerzas y los Cuerpos de Seguridad (FFCCSS) supone una labor física y emocionalmente exigente. Ha sido descrita en la literatura como una profesión muy estresante (Cooper et al., 1982; Kroes, 1985; Reese, 1986) e incluso algunos investigadores (Axelbred y Valle, 1981) sostienen que los niveles de estrés experimentados por los policías son relativamente más altos que los de la mayoría de las ocupaciones. A su vez, el trabajo policial se desarrolla en un contexto laboral psicológicamente estresante lleno de altas exigencias, exposición a muerte y peligro (Violanti, 2011). Todo ello, conlleva consecuencias para la salud relacionadas con el estrés, por lo que los agentes deben utilizar diversos métodos de afrontamiento para lidiar y hacer frente a este tipo de situaciones y conseguir preservar su bienestar psicológico.

Desde principios de la década de 1970, los estudios han intentado identificar las causas del estrés laboral policial. El estrés se define como “una relación entre la persona y el medio, evaluada como desbordante y/o que excede sus recursos y amenaza su salud” (Lazarus & Folkman, 1984), además de “una respuesta física inespecífica generada por las tensiones” (Selye, 1956).

Los estresores específicos del trabajo de las FFCCSS se diferencian en organizacionales, haciendo referencia a los producidos por la administración y la gestión policial, y los estresores inherentes, que son los derivados de su actividad habitual siendo perjudiciales para su salud física y psicológica, como pueden ser la exposición al peligro y la violencia (Violanti, 1985; Martelli et al., 1989). Según el modelo conceptual de estrés ocupacional de la policía municipal que se basa en los planteamientos de Marmot y Madge (1987), se considera estresor a “una fuente externa potencial que genera una respuesta individual adversa”.

Referirse al estrés supone mencionar ineludiblemente al afrontamiento, el cual se refiere a “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para responder a las demandas específicas, externas y/o internas, que se consideran como excedentes o desbordantes de los recursos que tiene un individuo” (Lazarus & Folkman, 1984). La literatura actual sugiere que el afrontamiento del estrés es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo (Folkman, 2011), ya que el individuo evalúa la situación para determinar si, y en qué medida, tendrá una influencia en su bienestar (Folkman, 1986). Por lo que, las personas cambian sus valoraciones en función de la evaluación de los recursos de afrontamiento disponibles (Folkman, 2011). Asimismo, se debe considerar el contexto en el que se produce el afrontamiento y la habilidad con la que se aplica, ya que influye en el resultado de la estrategia de afrontamiento (Folkman & Lazarus, 1986). En relación con ello, diferentes estudios han detectado que los recursos son los que determinan el éxito del afrontamiento en un acontecimiento vital que, del mismo modo, amortiguan los efectos perjudiciales para la salud mental y física de las víctimas (Schwarzer et al., 2012).

Al mismo tiempo, diversas investigaciones han constatado que determinadas estrategias de afrontamiento ayudan a las FFCCSS a hacer frente al estrés. De acuerdo con lo que proponen Lazarus & Folkman (1986), se realiza una distinción entre el afrontamiento centrado en el *problema*, como generador del estresor, y el afrontamiento centrado en la *emoción*, que considera la emoción como producto del estresor. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema producen resultados positivos (Gumani et al., 2013; LeBlanc et al., 2008; Naudé, 2003; Rothmann et al., 2011), concretamente, en la reducción de la ideación suicida (de Wet, 2003; Van der Merwe et al., 2004) y en la promoción del bienestar general (Hart et al., 1995). La resolución planificada de problemas (Moller, 2008; Violanti, 1992, 1993) y la confrontación (Aaron, 2000) conducen a formas más sanas de afrontar el estrés.

Aunque el público puede considerar que el trabajo policial es glamuroso y emocionante, especialmente el relacionado con el homicidio, los datos indican que los investigadores policiales no lo consideran de esta forma (Huey & Broll, 2015). De hecho, la mayoría de los policías están mucho más expuestos a factores de estrés agudo y crónico en el trabajo y, en consecuencia, corren un mayor riesgo de desarrollar síntomas de peor salud mental como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático, que los de otras profesiones (Kohan & O'Connor, 2002).

Según establece el manual diagnóstico DSM-V (APA, 2013) el trastorno de estrés postraumático se produce por la exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las siguientes formas: experiencia directa del suceso traumático, presencia directa del suceso ocurrido a otros, conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar próximo y/o a un amigo íntimo, y/o a la exposición reiterada o extrema a características repulsivas del suceso traumático. Se entiende, por tanto, que el TEPT es un trastorno que puede presentarse en personas que han experimentado o presenciado eventos que involucran amenaza de muerte, daño grave o amenaza a la integridad física de la persona y/o de sus seres queridos (Botero, 2005). Estas experiencias potencialmente traumáticas suelen formar parte del trabajo policial, por lo que las organizaciones de las FFCCSS se preocupan cada vez más por la prevención de los efectos nocivos de los factores de estrés, entre los que se incluyen el trastorno de estrés postraumático y una serie de síntomas físicos (Long et al., 1992).

El objetivo de esta revisión sistemática es realizar el trabajo de fin de grado de Psicología, en el que se recopila e investiga la literatura existente entre los años 2000 y 2022 sobre las FFCCSS, comprobando tanto su evidencia como sus limitaciones. Concretamente se pretende conocer y estudiar los estresores a los que se enfrentan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (FFCCSS) y determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que resultan

más efectivas para abordar las situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas concretas y específicas. Para comprender la labor que realizan los agentes en las intervenciones de primera línea, resulta necesario subrayar y acotar las siguientes situaciones de acuerdo con el objetivo de este TFG:

"Las personas se encuentran en un estado de crisis cuando se enfrentan a un obstáculo para alcanzar objetivos vitales importantes, un obstáculo que es, durante un tiempo, insuperable mediante el uso de los métodos habituales de resolución de problemas". (Caplan, 1961).

Las situaciones de emergencias son definidas por la Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil (Jefatura del Estado, 2015) como una "situación de riesgo colectivo derivada de un suceso que pone en peligro inminente a personas o bienes y que requiere una rápida actuación de los poderes públicos para hacerle frente y paliar los daños e intentar evitar que se convierta en una catástrofe".

Un acontecimiento traumático es "aquel que supone una amenaza de lesión grave o muerte para uno mismo o para otros, y que provoca sentimientos de miedo intenso, impotencia u horror" (Cash, 2012).

En definitiva, en muchas ocasiones no se tiene en cuenta las consecuencias que sufren los miembros de los equipos de emergencias tras su actuación en situaciones que resultan desbordantes y/o arriesgadas. Ruiz Ramírez afirmaba en el año 2002, que los miembros de los cuerpos policiales constituyen una población especialmente sensible a los factores de estrés y a las consecuencias experimentadas, debido a que muchas de las demandas laborales a las que se enfrentan no son predecibles ni estructuradas y son cualitativamente significativas.

Método

Protocolo y registro

La revisión sistemática se planteó y realizó siguiendo las directrices del método PRISMA (Moher et al., 2009).

Criterios de inclusión

Para que los estudios fuesen seleccionados debían cumplir con las siguientes condiciones:

Tipos de estudios. Trabajos de investigación.

Tipos de participantes. Miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que se hayan enfrentado a situaciones de crisis, emergencia y/o traumáticas concretas y específicas.

Tipos de resultados. Extraídos de forma objetiva a través de cuestionarios y/o escalas que estén validadas y sean aceptadas como pruebas de evaluación.

Fecha de publicación. Entre los años 2000 y 2022, ambos inclusive.

Idioma. Artículos en inglés o español.

Criterios de exclusión

Tipo de estudio. No se incluyen estudios de caso único, anecdóticos y/o similares.

Tipo de participantes. Se excluyen a los miembros de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que se encontraban en prácticas o en formación.

Tipo de revisión. Se excluyen metaanálisis, estudios teóricos, revisión teórica y/o previa.

Tamaño de la muestra. El tamaño muestral de la población seleccionada tendría que ser mayor de 30.

Búsqueda bibliográfica

El día 18 de febrero de 2022 se llevó a cabo la primera búsqueda bibliográfica en las bases electrónicas de datos PubMed, PsycInfo y Scopus, teniendo en cuenta el título, resumen

y las palabras claves de ‘estrés’, ‘afrentamiento’ y ‘policías’ a partir del año 2000 hasta la actualidad, en los idiomas español e inglés.

Los criterios utilizados se adaptaron según las posibilidades que presentaban las bases de datos anteriormente mencionadas. Las combinaciones de términos que arrojaron mejores resultados en las bases de datos fueron las siguientes, en PubMed se utilizó: POLICE [Title/Abstract] AND STRESS [Title/Abstract] OR COPING [Title/Abstract]. *Filters applied: English, Spanish, from 2000 - 2022* , en Scopus se empleó: TITLE-ABS-KEY (police AND stress OR coping) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2017) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2016) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2014) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2013) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2012) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2011) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2010) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2009) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2008) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2007) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2006) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2005) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2004) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2003) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2002) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2001) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2000)) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish")) y en PsycInfo se usó: TI Título: police and stress or coping , limitadores: año de publicación 2000-2022, idioma: english y spanish; castilian.

Selección de estudio

Una vez realizada la búsqueda en las bases electrónicas, se procedió a descargar los artículos en formato CSV y se unieron todos los estudios encontrados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. A continuación, se localizaron y eliminaron los artículos duplicados, se

aplicaron las tres fases de filtrado (filtrado 1: título, filtrado 2: resumen y filtrado 3: texto completo) y los criterios establecidos como motivo de exclusión.

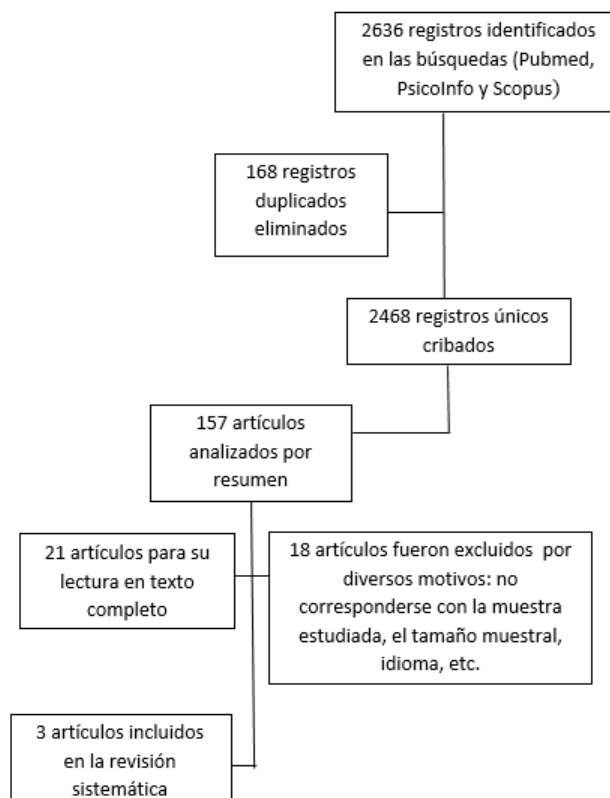
Resultados

Estudios seleccionados

Se recuperaron un total de 2636 artículos en las tres bases de datos electrónicas anteriormente mencionadas, de los cuales 168 fueron eliminados por ser duplicados (Figura 1). Se revisaron 2468 por título (filtrado 1), de los que se seleccionaron 157 estudios para ser analizados por resumen (filtrado 2) y de ellos, 21 fueron escogidos para su lectura a texto completo (filtrado 3). Posteriormente se excluyeron 18 de los 21 artículos por distintas razones, entre ellas, no corresponderse con la población estudiada, el tamaño muestral y el idioma. Finalmente, fueron 3 las investigaciones incluidas que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos en esta revisión sistemática.

Figura 1

Diagrama de flujo de los resultados de la búsqueda bibliográfica



Características de los estudios incluidos

Los tres estudios incluidos (véase Tabla 1, Tabla 2 y Tabla 3) permiten abordar el objetivo planteado en este TFG, ya que a través de ellos, se puede conocer cuáles son los estresores y las estrategias de afrontamiento que surgen tras enfrentarse a situaciones de crisis, emergencia y/o traumáticas concretas y específicas. Se llevaron a cabo en Nueva Zelanda, donde ocurrió el Terremoto de Canterbury en 2010 (Surgenor et al., 2015), en New York, donde se produjo el ataque terrorista del 11-S en 2001 (Schwarzer et al., 2014) y en Suecia, con la llegada de menores refugiados y la deportación de los mismos por parte de los cuerpos policiales en 2017 (Hansson et al., 2017). La muestra está formada por miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que se han enfrentado a los eventos anteriormente mencionados, oscilando el tamaño muestral entre 2943 y 687 miembros.

A pesar de que todos los estudios incluidos cumplen con los criterios establecidos en este TFG, cada investigación hace una aportación particular en relación a nuestro objetivo. En el artículo de Surgenor et al. (2015), se investiga la asociación entre los factores previos al terremoto (características demográficas, características laborales normales, recursos y procesos de afrontamiento normales), peri (funciones y respuestas del primer interviniente, frecuencia de la exposición) y posteriores (angustia por la exposición) y los niveles de síntomas de TEPT entre 12 y 18 meses después del desastre. Schwarzer et al. (2014), se centran en examinar si los recursos de afrontamiento pueden moderar el efecto perjudicial del estrés, identificando a la integración social como un recurso beneficioso que explica una respuesta al estrés menos grave en aquellos miembros que están socialmente más integrados y que a su vez, actúa como moderador de la respuesta al estrés anterior y posterior al evento traumático. Y por último, Hansson et al. (2017), pretenden describir el afrontamiento de los agentes en la deportación de los niños refugiados solicitantes de asilo (UARC) e investigar

las asociaciones entre el afrontamiento y la salud mental general de los policías teniendo en cuenta las variables sociodemográficas.

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Autores y año de publicación	Objetivo	Diseño	Población, tamaños muestrales y edades medias
Surgenor et al. (2015)	Estudiar la relación entre variables sociodemográficas y laborales, recursos y procesos de afrontamiento con la sintomatología informada de TEPT a medio plazo de los terremotos de Canterbury (12-18 meses)	Analizar la relación de TEPT a medio plazo con las variables antes, tras el terremoto y en el seguimiento.	687 válidos (1048 cuestionarios remitidos). Mayoritariamente varones europeos.

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Diagnóstico	Situación	Medidas (Instrumentos)
Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	Terremoto de Canterbury (Nueva Zelanda, 2010)	The Brief COPE (Carver, 1997) The Life-Orientation Test-Revised (LOT-R; Scheier et al., 1994) The Traumatic Exposure Severity Scale (TESS; Elal & Slade, 2005) The 22-item Impact of Event Scale-Revised (IES-R; Weiss & Marmar, 1996)

Tabla 1*Características de los estudios incluidos*

Resultados	Conclusiones
<p>Mayor sintomatología de TEPT se asoció con la dependencia del afrontamiento disfuncional, trabajar en eventos sísmicos, estar en primera línea, ser nativos del lugar (etnia maorí) y estar en contacto con los medios de comunicación.</p> <p>El optimismo se relacionó negativamente con el TEPT, siendo una estrategia eficaz ante las experiencias adversas.</p> <p>La dependencia de la negación, la desvinculación y el desahogo fueron estilos de afrontamiento poco útiles en una catástrofe de este tipo.</p>	<p>Los hallazgos de este estudio, ponen de relieve las variables y los posibles subgrupos vulnerables que deben estudiarse en futuras investigaciones. El conocimiento sobre las estrategias de intervención y la comprensión de los síntomas, son un campo poco desarrollado en los primeros intervinientes de las FFCCSS.</p>

Tabla 2*Características de los estudios incluidos*

Autores y año de publicación	Objetivo	Diseño	Población, tamaños muestrales y edades medias
Schwarzer et al. (2014)	Identificar los efectos a largo plazo del ataque terrorista del 11-S en 2001 sobre la salud física y mental.	<p>Se trata de un estudio longitudinal.</p> <p>Análisis de mediación moderada.</p> <p>Mediador: Respuesta previa al estrés</p> <p>Respuesta a predecir: Respuesta posterior como resultado</p> <p>Moderador de la situación de crisis: Integración social</p> <p>Variable predictora: Exposición a eventos.</p>	<p>La muestra es de 2943 policías, que trabajaron al menos en un turno en el 11-S (hasta el 30 de junio de 2002), de los cuales, 2529 son varones y 414 mujeres.</p> <p>La edad media es de 43,10 años.</p> <p>Los datos se extrajeron del WTCHR, este es el mayor registro sanitario de la historia de EE.UU después de una catástrofe.</p>

Tabla 2*Características de los estudios incluidos*

Diagnóstico	Situación	Medidas (Instrumentos)
Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	Ataque terrorista del 11-S (Nueva York, 2001)	<p>The stressor-specific PTSD Checklist (PCL), adaptado al DSM-IV y vinculado a la evaluación del TEPT.</p> <p>Los niveles de exposición al estrés y la integración social se evaluaron a través de un cuestionario de 5 ítems, diseñado para el estudio que hacían referencia a los contactos con amigos y/o familiares.</p>

Tabla 2*Características de los estudios incluidos*

Resultados	Conclusiones
<p>La exposición previa a la situación media la relación entre las respuestas al estrés previo y posterior al evento traumático. El sexo y género funcionan como covariables.</p> <p>Se halló una interacción entre la exposición y la integración social. A su vez, la integración social era moderadora en las respuestas anteriores y posteriores al estrés.</p> <p>Experimentar acontecimientos traumáticos en combinación con la falta de integración social (efecto amortiguador) produce mayor nivel de estrés.</p>	<p>La integración social es un recurso beneficioso que determina una respuesta al estrés menos grave en los policías que están socialmente más integrados. Además, actúa como amortiguador del estrés explicando las diferencias individuales entre aquellos que pueden ser más resistentes al TEPT.</p>

Tabla 3*Características de los estudios incluidos*

Autores y año de publicación	Objetivo	Diseño	Población, tamaños muestrales y edades medias
Hansson et al. (2017)	Estudiar las estrategias de afrontamiento y la salud mental general ante la deportación de menores inmigrantes en Suecia.	<p>Estudio retrospectivo. Se contactó con las autoridades y se les encuestó acerca del estrés experimentado en las deportaciones de UARC.</p> <p>Se utilizó una muestra de conveniencia debido a las normas de confidencialidad de la organización policial sueca.</p>	<p>El estudio se realizó con 714 agentes de policía.</p> <p>La muestra final estaba formada principalmente por hombres (69%), con una edad media de 42 años.</p>

Tabla 3*Características de los estudios incluidos*

Diagnóstico	Situación	Medidas (Instrumentos)
Constan trastornos psicológicos, ya diagnosticados y sin especificaciones.	Llegada de menores refugiados y deportación de los mismos por parte de los cuerpos policiales (Suecia, 2017).	<p>Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (Folkman & Lazarus, 1985; Parker et al., 1993): mide las estrategias de afrontamiento</p> <p>Cuestionario de Salud General 12 (GHQ-12) (Goldberg & Williams, 1988) se encarga de evaluar la salud mental.</p> <p>El cuestionario sociodemográfico y laboral diseñado para el estudio.</p>

Tabla 3*Características de los estudios incluidos*

Resultados	Conclusiones
La solución de problemas planificada, el autocontrol y el distanciamiento se utilizan con más frecuencia entre los que no tienen experiencia en la UARC.	Las estrategias de afrontamiento tienen un efecto moderador sobre la salud mental general en el trabajo de deportaciones forzadas de la UARC.
La evitación-escape la utilizan con mayor frecuencia los policías que presentan trastornos psicológicos.	
No se encontraron asociaciones significativas entre el género, el estado civil, la educación, la labor desempeñada, el horario de trabajo, la perturbación psicológica y la experiencia con la repatriación forzosa de la UARC.	
El trabajo por turnos y la soltería tienen un efecto negativo sobre la salud mental general.	
Las estrategias de afrontamiento de "evitación-escape" y "autocontrol" tienen un efecto negativo en la salud mental general, mientras que la estrategia de afrontamiento de la "revalorización positiva" tiene un efecto positivo.	

En relación a lo investigado por Surgenor et al. (2015), se observó que determinadas variables se asociaron con una mayor sintomatología de TEPT, siendo estas, trabajar con más frecuencia en eventos de terremotos y en intervenciones de primera línea, estar en contacto con los medios de comunicación, tener mayor preocupación por sus seres queridos, y vivir en la zona geográfica en la que se desarrolla dicha situación. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el optimismo fue la única variable que se asoció con una menor sintomatología de TEPT, y el depender de la negación, la desvinculación y el desahogo fueron estilos de afrontamientos considerados poco útiles. Schwarzer et al. (2014) identifican a la integración social como una estrategia eficaz para hacer frente a este tipo de situaciones, ya que la respuesta que se da al estrés es menos grave si los agentes están socialmente integrados, siendo un recurso beneficioso y teniendo un efecto amortiguador frente al estrés.

Por último, Hansson et al. (2017) determinaron que, por un lado, la estrategia de reevaluación positiva supone un efecto protector en el desarrollo de trastornos psicológicos, y por otro lado, que la estrategia de evasión fue la mayor predictora, del mismo modo que, el autocontrol, no estar casados y el trabajo por turnos, aumentaban el riesgo de sufrir de trastornos psicológicos.

Discusión

Resultados principales

Este estudio se ha centrado en revisar la literatura, con la finalidad de comprobar a través de estas investigaciones la evidencia empírica existente acerca del objetivo planteado, a través del cual se pretende conocer y estudiar los estresores a los que se enfrentan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (FFCCSS) y determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que resultan más efectivas para abordar las situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas concretas y específicas.

Atendiendo a las cuestiones específicas que se plantean inicialmente en cada uno de los artículos, en primer lugar, Surgenor et al. (2015) estudiaron las características sociodemográficas y laborales, las funciones, los recursos y procesos de afrontamiento. En segundo lugar, Schwarzer et al. (2014) plantearon un modelo de mediación, en el que se identificaba a la integración social como moderadora de la respuesta que se da al estrés previo y posterior al evento traumático. En tercer lugar, Hansson et al. (2017) describieron el proceso de afrontamiento de los agentes teniendo en cuenta las variables sociodemográficas. Sin embargo, los tres artículos se encargaron de analizar el proceso de afrontamiento y la salud mental general de los agentes que intervinieron en el terremoto de Canterbury (Nueva Zelanda, 2010), el ataque terrorista del 11-S (Nueva York, 2001) y la deportación de los niños refugiados solicitantes de asilo (Suecia, 2017), respectivamente. Además, teniendo en cuenta la variedad y el impacto que han tenido estas situaciones traumáticas, totalmente diferentes

entre sí, cabría mencionar que la deportación de los niños refugiados solicitantes de asilo es el evento menos impactante debido a su menor severidad.

Los tres estudios analizados son comparables entre las variables que influyeron en una mayor sintomatología de TEPT, existen algunas comunes, siendo estas, las variables sociodemográficas (Surgenor et al., 2015; Hansson et al., 2017) y el efecto moderador de los recursos en la salud mental general (Schwarzer et al., 2014; Hansson et al., 2017), y otras aportaciones específicas, en primer lugar, Surgenor et al. (2015) encontraron como factor contribuyente la dependencia del afrontamiento disfuncional, trabajar en eventos sísmicos, estar en primera línea de respuesta, ser nativos del lugar (etnia maorí) y estar en contacto con los medios de comunicación. En segundo lugar, Schwarzer et al. (2014) identificaron la influencia que tiene la exposición a eventos traumáticos y la falta de integración social. Y por último, los estudios de Hansson et al. (2017), determinaron que las estrategias de afrontamiento de la evitación de la huida y el autocontrol, tienen un efecto negativo en la salud mental general, mientras que la revalorización positiva tiene un efecto positivo y moderador (esta investigación no se centró en realizar el diagnóstico de TEPT, aunque su muestra incluyó a personas que sufrían algún tipo de trastorno psicológico).

Por tanto, los resultados de los estudios analizados (véase Tabla 1, Tabla 2 y Tabla 3) evidenciaron que utilizar estilos de afrontamiento disfuncionales puede interferir en la adaptación progresiva y aumentar el riesgo de sufrir trastornos psicológicos. Y al mismo tiempo que, la exposición previa a estos eventos traumáticos, la experiencia en el cargo, los recursos y el apoyo social disponible fueron identificados como aspectos previos relevantes para hacer frente a las situaciones desbordantes y/o arriesgadas, permitiendo dar una respuesta más adaptativa a las mismas.

Tras la revisión de la literatura encontrada, también se ha podido observar la necesidad de realizar mayor investigación en este campo, ya que el número de estudios

encontrados que abordan el objetivo de este TFG fue reducido. Asimismo, cabe destacar que se halló mayor bibliografía acerca del afrontamiento que la encontrada sobre el manejo del estrés. Y además, que los resultados enfatizan la importancia de considerar el impacto del estrés y las estrategias de afrontamiento en la salud mental general de las FFCCSS.

A pesar de que los resultados encontrados se ajustan al objetivo planteado y al propósito previsto, hay ciertos aspectos que deben considerarse e incluirse en futuras investigaciones, entre ellos se encuentran, que se deben especificar en mayor medida los recursos previos que son eficaces para mitigar los efectos y/o consecuencias de las situaciones, además de realizar evaluaciones con su respectivo seguimiento, con la finalidad de conocer el estado emocional en el que se encuentran las FFCCSS tras las intervenciones de emergencia.

A su vez, es fundamental valorar que esta población, en situaciones de peligro, experimenta un alto grado de incertidumbre, tensiones y emociones, que deben ser gestionadas de acuerdo a su rol, ya que son los meros representantes de la institución y las normas. El hecho de no poder expresarse abiertamente, supone una limitación, lo que demuestra una vez más la necesidad de concienciar a la población sobre la presión y alerta constante a la que se someten estos agentes.

Las FFCCSS tienen diversas funciones, entre otras, el deber de auxiliar y proteger a las personas, manteniendo el orden y cumpliendo con lo dispuesto en las leyes y disposiciones generales. Por ello, se recomienda hacer hincapié en promover la formación psicológica en estos profesionales, favoreciendo el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, el manejo del estrés y la gestión de sus emociones. Sería de gran utilidad enseñar técnicas y facilitar herramientas psicológicas que pueden ayudar a compensar y subsanar el agotamiento en suministros y recursos personales, propios de las situaciones de crisis.

Presencia e impacto de limitaciones en los estudios

Los resultados de esta revisión sistemática deben ser interpretados considerando una serie de limitaciones. En un inicio, se limitó la búsqueda de la literatura a español e inglés en tres bases de datos (Psycinfo, Pubmed y Scopus), siendo posible la omisión de algunos estudios que pudiesen ser relevantes. Asimismo, se encontraron otras limitaciones en el análisis de las investigaciones, entre ellas, el uso de datos transversales, la naturaleza y sesgos de los autoinformes, el conocimiento poco desarrollado acerca de las estrategias de prevención en los primeros intervinientes, el uso de la muestra de conveniencia debido a las normas de confidencialidad y a la dificultad de recopilar datos de la autoridad policial (Hansson et al., 2017), el miedo a autodeclarar debido a las posibles consecuencias laborales, y el número de participantes en algunas funciones policiales de primera respuesta. Además de, la imposibilidad para determinar en algunos casos con exactitud cuáles son las estrategias de afrontamiento más adaptativas o desadaptativas, ya que los miembros de las FFCCSS pueden utilizar diferentes técnicas en una misma situación, dependiendo de cómo estos la perciban y valoren.

Comentarios para futuros estudios

La literatura encontrada sugiere la importancia de considerar el efecto que tiene el manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento en la salud mental general de las FFCCSS, es por ello que, resulta fundamental tener en cuenta los resultados y conclusiones extraídas en este TFG, así como realizar un mayor análisis sobre el efecto moderador o mediador de diferentes factores, como el locus de control, el agotamiento y la personalidad en el bienestar de los agentes en futuras investigaciones.

Además, es necesario llevar a cabo más mediciones cualitativas y una comprensión más objetiva acerca de las estrategias de afrontamiento, explorando el potencial y el alcance de las intervenciones en el lugar de trabajo. De modo que, se refuercen tanto los recursos

sociales de las víctimas directamente afectadas, como el de los agentes. Para ello, se recomienda fomentar la educación ante el manejo de las situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas y una gestión adecuada de las consecuencias, en las que se promueva el aprendizaje en el uso de las estrategias que sean más eficaces en dichas circunstancias.

Conclusiones

Se observan patrones de afrontamiento adaptativos como desadaptativos cuando las FFCCSS hacen frente a situaciones de crisis, emergencia y/o traumáticas. Es importante señalar, que los agentes perciben y valoran las demandas de forma diferente utilizando al mismo tiempo distintas estrategias. Siendo la revaloración positiva, protectora en el desarrollo de trastornos psicológicos y la evasión, la mayor predictora en aumentar el riesgo de presentarlos. Asimismo, cabe mencionar que los comportamientos de afrontamiento son situacionales (Lazarus & Folkman, 1984) y que ser consciente de ello, puede ayudar a disminuir el daño y los efectos negativos que puedan producirse en la salud mental general de los agentes.

Referencias

- Aaron, J. (2000). Stress and coping in police officers. *Police Quarterly*, 3 (4), 438–450.
<https://doi.org/10.1177/109861110000300405>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Axelbred, M. y Valle, J. (1981). Stress control programme for police officers in the City of Miami Police Dpto. In Territo, L. y Vetter, H. *Stress and Police Personnel*. Boston: Allyn & Bacon
- Botero, G.C. (2005). Efectividad de una intervención cognitiva-conductual para el trastorno por estrés postraumático en excombatientes colombianos. *Universitas psychologica*, 4(2), 205-219.
- Broll, R., & Huey, L. (2015). “Just being mean to somebody isn’t a police matter”: Police perspectives on policing cyberbullying. *Journal of school violence*, 14(2), 155-176.
<https://doi.org/10.1080/15388220.2013.879367>
- Caplan, G. E. (1961). *Prevention of mental disorders in children: Initial explorations*. New York: Basic Books, Inc.
- 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.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (1.^aed.). Waltham: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

- Cooper, C.L., Davidson, M.A. y Robinson, B.A. (1982). Stress in the Police Service. *Journal of Occupational Medicine*, 24 (1), 30-36.
- De Wet, M. (2003). *Coping, stress and suicide ideation in the South African Police Service in the Northern Cape*.
- Elal, G., & Slade, P. (2005). Traumatic Exposure Severity Scale (TESS): A measure of exposure to major disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 18(3), 213–220. <https://doi.org/10.1002/jts.20030>
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992- 1003.
- Gellert, P., Ziegelmann, J.P., & Schwarzer, R. (2012). Affective and health-related outcome expectancies for physical activity in older adults. *Psychology and Health*, 27(7), 816–828.
- Gumani, M. A., Fourie, M. E., & Terre Blanche, M. J. (2013). Inner strategies of coping with operational work amongst SAPS officers. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2), 1–10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v39i2.1151>
- Hansson, J., Ghazinour, M., & Padyab, M. (2017). The Swedish Police Service's deportations of unaccompanied, asylum-seeking refugee children: The role of coping and general mental health. *Cogent Psychology*, 4(1), 1355629. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1355629>

- Hart, P. M., Wearing, A. J., & Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68(2), 133–156.
- Kohan, A., & O'connor, B. P. (2002). Police officer job satisfaction in relation to mood, well-being, and alcohol consumption. *The Journal of psychology*, 136(3), 307-318.
- Kroes, W.H. (1985). Society's victim: *the police officer: An analysis of job stress in policing*. Springfield IL: Thomas.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. *Journal of Commerce and Social Sciences*, 11(2), 623-643. Barcelona: Martínez Roca.
- LeBlanc, V. R., Regehr, C., Jelley, R. B., & Barath, I. (2008). The relationship between coping styles, performance, and responses to stressful scenarios in police recruits. *International Journal of Stress Management*, 15, 76–93. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.1.76>
- Long, N., Chamberlain, K., & Vincent, C. (1992). The health and mental health of New Zealand Vietnam war veterans with posttraumatic stress disorder. *The New Zealand Medical Journal*, 105(944), 417-419.
- Marmot, M., & Madge, N. (1987). An epidemiological perspective on stress and health. *Issues in Research Methodology Reports*, 64, 267–273.
- Martelli, T. A., Waters, L. K., & Martelli, J. (1989). The Police Stress Survey: Reliability and relation to job satisfaction and organizational commitment. *Psychological Reports*, 64(1), 267–273. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.1.267>

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal medicine*, 151(4), 264-269. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moller, A. (2008). *The relationship between coping behavior, personality characteristics and psychological distress in South African police trainees*. University of Pretoria. <https://doi.org/10.1177/0081246318763059>
- Naudé, J. L. P . (2003). *Occupational stress, coping, burnout and work engagement of emergency workers in Gauteng*. University of Potchefstroom.
- Reese, J. T. (1986). Policing the violent society: the American experience. *Stress Medicine*, 2(3), 233-240.
- Rothmann, S., Jorgensen, L. I., & Hill, C. (2011). Coping and work engagement in selected South African organizations. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.4102/sajip.v37i1.962>
- Ruiz, A. (19-21 de septiembre de 2002). *Estrés laboral y psicopatología asociada al personal de intervención en situaciones de emergencia y/o catástrofes. IV Congreso Internacional de la Sociedad Española de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), celebrado en Benidorm (España)*.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

- Schwarzer, R., Bowler, R. M., & Cone, J. E. (2014). Social integration buffers stress in New York police after the 9/11 terrorist attack. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 18-26. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.806652>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Surgenor, L. J., Snell, D. L., & Dorahy, M. J. (2015). Posttraumatic stress symptoms in police staff 12–18 months after the Canterbury earthquakes. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 162-166.
- U.S. Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD. (2010). *Traumatic effects of specific types of disasters*.
- Van der Merwe, A., Rothmann, S., & Pienaar, J. (2004). Coping-strategieë, stress en selfmoord-denkeeldvorming in die Suid-Afrikaanse polisiediens in die Vrystaat. *SA Journal of Industrial Psychology*, 30(1), 29–36. <https://doi.org/10.4102/sajip.v30i1.136>
- Violanti, J. M. (1992). Coping strategies amongst police recruits. *The Journal of Social Psychology*, 132(6), 717–729.
- Violanti, J. M. (1993). What does high stress police training teach recruits? An analysis of coping. *Journal of Criminal Justice*, 21(4), 411–417. [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(93\)90022-F](https://doi.org/10.1016/0047-2352(93)90022-F)
- Violanti, J. M., Marshall, J. R., & Howe, B. (1985). Stress, coping, and alcohol use: The police connection. *Journal of Police Science & Administration*, 13(2), 106–110.
- Violanti, J. M., O'Hara, A. F., & Tate, T. T. (2011). *On the edge: Recent perspectives on police suicide*. Charles C Thomas Publisher.

Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1996). The Impact of Events Scale - Revised. In: J. P. Wilson & T. M. Keane (Ed.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. New York: Guilford Press.