



CRIMIPOL

Combatiendo el estrés en la comunidad policial

Jim Dawson

crimipol.com.mx

<https://www.facebook.com/crimipol/>



Combatiendo el estrés en la comunidad policial

**Publicado por el
National Institute of Justice**

NIJ Journal No. 281, posted April 2019

https://nij.gov/journals/281/pages/fighting-stress-in-the-law-enforcement-community.aspx?utm_source=eblast-govdelivery&utm_medium=email&utm_campaign=nijjournal

**Traducción
no autorizada
y no revisada**

Mayo 2019

crimipol.com.mx

<https://www.facebook.com/crimipol/>

Contenido

Antecedentes	3
Combatiendo el estrés en la comunidad policial	3
Estudios tempranos	3
Superando la cultura del "chico duro"	4
NIJ's Strategic Research Agenda.....	5
Sobre el Autor	8

Criminología

Antecedentes

Combatiendo el estrés en la comunidad policial

[Por jim dawson¹](#)

Ya sea un oficial que patrulla un barrio de alto crimen en una gran ciudad, un policía de un pequeño pueblo que responde a una pelea en un bar, o un detective de homicidios que llega a la escena de un asesinato múltiple, el factor común en sus trabajos es el estrés. Trabajan en ambientes donde pasan cosas malas.

Lo mismo ocurre con los oficiales de correcciones: los hombres y mujeres que trabajan en prisiones, a menudo con miles de delincuentes condenados que no quieren estar allí. Los oficiales correccionales trabajan en sociedades confinadas que son, por definición, peligrosas. Los niveles de estrés son tan altos que, en un estudio, el 27 por ciento de los oficiales reportaron síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). [\[1\]](#)

NIJ tiene una larga historia de apoyo a la investigación relacionada con el estrés para el personal de aplicación de la ley, pero en 2016, los expertos de NIJ determinaron que se necesitaba una agenda de investigación coordinada para responder mejor a este problema de larga data. Como resultado, NIJ desarrolló el Plan de Investigación Estratégica de Seguridad, Salud y Bienestar para describir sus esfuerzos actuales y proyectados para promover la seguridad, la salud y el bienestar de las personas que trabajan en o están afectadas por el sistema de justicia penal. Lo que es único en el plan es que requiere herramientas basadas en la ciencia para medir y monitorear la salud física y mental. [\[2\]](#)

El plan, que continuará hasta 2021, se enfoca en tres poblaciones dentro del sistema de justicia penal e incluye a aquellas personas que están empleadas, bajo la supervisión o que interactúan con el sistema. El plan establece que "el enfoque en el estrés, el trauma, el suicidio y la prevención de autolesiones atraviesa las áreas demográficas, lo que resalta la importancia de promover la investigación de estos temas dentro del sistema de justicia penal".

Estudios tempranos

Este énfasis en la salud y el bienestar se basa en estudios anteriores de NIJ, como un proyecto de 1996 para desarrollar un programa de estrés para el cumplimiento de la ley para oficiales y sus familias. Ese informe, basado en casi 100 entrevistas con expertos en salud mental, administradores de la policía y oficiales, proporcionó "sugerencias

¹ Traducido por CrimiPol

pragmáticas que pueden ayudar a cada policía o departamento del sheriff a reducir el estrés debilitante que tantos oficiales experimentan". [3]

Un proyecto apoyado por el NIJ de 2000 examinó el alto estrés entre los oficiales de correccionales y observó que, además de la falta de personal, las horas extraordinarias, el trabajo por turnos y una imagen pública deficiente, los oficiales enfrentaban estrés relacionado con el trabajo que incluía la "amenaza de violencia de los internos y la violencia real". violencia de los reclusos ". El informe dice que muchos oficiales de prisiones" no contestan los teléfonos de sus casas porque podría ser la institución que pide horas extras ". [4]

En 2005, la Fundación de la Policía se centró en cómo el trabajo por turnos afecta a los oficiales de policía, lo que sigue siendo un problema grave en todo el cumplimiento de la ley. Ese estudio apoyado por el NIJ analizó la duración de los turnos, el impacto de los turnos dobles y otros factores que conducen a la fatiga y problemas físicos para el personal de aplicación de la ley. [5]

Un estudio apoyado por el NIJ de 2012 sobre el trabajo por turnos y la fatiga concluyó que el trabajo por turnos no solo aumenta el estrés, sino que también conduce a problemas de sueño, obesidad, problemas cardíacos, apnea del sueño y un aumento en el número de oficiales que roncan. Ese estudio, realizado por John Violanti con la Escuela de Salud Pública de la Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo, también encontró un vínculo entre el trastorno de estrés postraumático y el aumento de las tasas de depresión y suicidio. "La mediación de los procesos cerebrales debido a la falta de sueño y la fatiga también puede afectar el pensamiento suicida", dijo el informe de Violanti. [6]

Aunque muchos de estos primeros estudios fueron importantes, no formaban parte de una agenda coordinada de NIJ para estudiar sistemáticamente el impacto del estrés en la salud y el bienestar.

"Así que los científicos de NIJ se reunieron en 2016 utilizando la taxonomía de la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control de Enfermedades para articular un plan estratégico de salud y seguridad", dijo William Ford, director de la división de investigación en la Oficina de Ciencia y Tecnología de NIJ.

El enfoque en el uso de herramientas científicas para obtener marcadores físicos para el estrés y la fatiga es nuevo para los estudios de aplicación de la ley, dijo Ford, "y queremos crear datos para otras investigaciones en el futuro. Queremos traducir el cuerpo de investigación relacionado con el estrés para que sea aplicable a la comunidad de justicia penal".

Superando la cultura del "chico duro"

Un obstáculo importante en el trabajo con la policía y los oficiales de prisiones en temas de salud física y mental es la actitud del "tipo duro"

común en la aplicación de la ley. Cuando los investigadores se acercan a los oficiales y preguntan sobre el alcoholismo, el divorcio, el suicidio y otros problemas que están muy extendidos en la aplicación de la ley, no quieren hablar sobre los problemas a nivel personal porque podría dañar sus carreras.

Eso fue cierto cuando se realizaron los estudios anteriores y lo es hoy, dijo Brett Chapman, analista de ciencias sociales en la Oficina de Investigación y Evaluación de NIJ. Para superar la resistencia a los programas que muchos en la aplicación de la ley ven como indicios de debilidad personal, "hay que enfatizar estos programas en la academia de policía", dijo Chapman.

En el trabajo que realizó con los departamentos de policía, Chapman dijo que los programas de salud y bienestar más exitosos se llevaban a cabo en sitios alejados de los departamentos "porque los oficiales no van a ir si está en el departamento. Si muestra alguna indicación de que está bajo estrés o algo por el estilo, podría afectar su carrera".

Al lidiar con el estrés, los oficiales suelen decir: "Voy a controlarlo y no dejaré que eso me controle a mí", dijo Chapman. "Lo siguiente que sabe, el divorcio, el consumo de alcohol, el uso de drogas y otros problemas comienzan a ocurrir".

Entonces, mientras los oficiales, tanto hombres como mujeres, se están diciendo a sí mismos cuán difíciles son, sus problemas de salud relacionados con el estrés inevitablemente comienzan. "Ya sea que se trate de obesidad, o [un] problema de cardio, o de todos los otros problemas, se acumulan", dijo Chapman.

Agenda de Investigación Estratégica del NIJ's

Cuando se instituyó el plan estratégico en 2016, varias becas de investigación existentes de NIJ respaldaron sus objetivos, incluido el estudio de la Universidad de Chicago titulado *Seguridad y bienestar de los oficiales encargados de hacer cumplir la ley: un estudio de múltiples niveles*, que todavía está en marcha. Incluye una encuesta en dos etapas a más de 1,000 miembros del personal de las agencias policiales para determinar qué se está haciendo y qué factores están en juego en los programas de seguridad y bienestar de los oficiales. El estudio aborda una amplia gama de temas relacionados con el estrés, incluida la violencia, el trabajo por turnos y el abuso del alcohol; Según los investigadores, es el primer estudio nacional integral de la comunidad de aplicación de la ley. Después de evaluar varios programas de salud y bienestar, los investigadores tienen la intención de diseñar intervenciones que brinden a las agencias programas de mejores prácticas que puedan ser exitosos.

Las siguientes son otras subvenciones de seguridad y bienestar de NIJ que forman parte del plan estratégico:

- *Los efectos de los síntomas del trastorno por estrés postraumático (TEPT) en las medidas de comportamiento, psicológicas y neurofisiológicas de la toma de decisiones en oficiales de policía*, un estudio realizado por investigadores de la Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo. "A pesar de la exposición repetida de los oficiales de policía a los eventos traumáticos y la prevalencia de la sintomatología del trastorno de estrés postraumático entre los oficiales, hay pocos estudios hasta la fecha que hayan examinado los efectos del trastorno de estrés postraumático (PTSD) sobre las bases psicológicas y neurofisiológicas de la toma de decisiones policiales", dijeron los investigadores. Un estudio anterior realizado por los investigadores encontró "volumen reducido" en ciertas estructuras cerebrales como resultado del trastorno de estrés postraumático, y este estudio actual continúa y amplía ese trabajo. [\[7\]](#)
- *Vecindades, estrés y comportamiento policial: comprender las relaciones*, un estudio realizado por investigadores de la Wayne State University en Detroit. El estudio examina cómo los "factores estresantes ambientales crónicos" afectan a los oficiales de patrulla de policía, específicamente a los desafíos que surgen de la vigilancia policial en vecindarios urbanos. "Aunque el estrés afecta claramente a los oficiales, no está claro cómo el estrés influye en la vigilancia policial a nivel de la calle, o qué papel desempeñan los factores ambientales más estresantes en el estrés y el desempeño de los policías", dijeron los investigadores.
- *El impacto de la capacitación en resiliencia basada en la atención plena en los resultados relacionados con la salud relacionados con el estrés biológico, el comportamiento y la salud en oficiales de la ley*, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison. Reconociendo que los agentes de la ley están expuestos diariamente a "niveles extremos de estresantes laborales", los investigadores señalan que existen diferencias sustanciales en la percepción del estrés por parte de los oficiales que están expuestos a estresantes similares. Los investigadores estudiarán el impacto de un programa de entrenamiento novedoso llamado "entrenamiento de resiliencia basado en la atención plena en el estrés percibido en las mediciones físicas y mentales en los participantes".
- *Efectos de la reducción del estrés basado en la atención plena en oficiales correccionales: un enfoque biopsicosocial*, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Louisville, Kentucky. Observando que los oficiales de correcciones "tienen una

tasa de suicidio más alta que cualquier otra ocupación" y que un tercio cumple con los criterios para el trastorno de estrés postraumático, los investigadores usarán un diseño experimental aleatorio para examinar la efectividad del entrenamiento de la atención plena en los mecanismos biológicos, como los niveles de cortisol. "Este proyecto tiene el potencial de identificar una intervención factible que pueda mejorar los efectos del estrés en la salud de los oficiales correccionales", dijeron los investigadores.

- *Examinar el papel de las respuestas fisiológicas y psicológicas a incidentes críticos en prisiones en el desarrollo de problemas de salud mental entre los oficiales correccionales*, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Nebraska, Omaha. Teniendo en cuenta que los oficiales de correcciones experimentan altas tasas de violencia en el lugar de trabajo y un alto rango en cuanto a tasas de lesiones no fatales y el ausentismo debido a esas lesiones, los investigadores se están centrando en si la exposición a incidentes violentos críticos contribuye a la salud negativa y los resultados laborales. Los investigadores también están examinando si la constante exposición de los oficiales de corrección a la violencia aumenta su vulnerabilidad al desarrollo de trastorno de estrés postraumático.
- *Definición del impacto del estrés y los eventos traumáticos en los oficiales de corrección*, un estudio realizado por investigadores de la Oregon Health & Science University, Portland. Los investigadores están llevando a cabo un estudio observacional de 18 meses de aproximadamente 400 oficiales de correcciones y seleccionarán a los 80 oficiales más estresados y 80 no estresados. Esos oficiales se someterán a imágenes de resonancia magnética funcional (IRMf) para identificar alteraciones en los procesos neurocognitivos afectados por el estrés. "Este proyecto evaluará y definirá el impacto del estrés crónico y los eventos traumáticos en los oficiales de correcciones para definir los pasos urgentes necesarios para mejorar el bienestar de los oficiales", dijeron los investigadores.
- *Prevención del suicidio y estrategias de intervención por parte de los organismos encargados de hacer cumplir la ley: utilización, características y costos*, un proyecto en profundidad y en curso de la Corporación RAND. Los investigadores encuestaron a las agencias de aplicación de la ley tanto en los Estados Unidos como en el extranjero para conocer los programas y las prácticas que usan las agencias para prevenir el suicidio entre sus empleados. La encuesta analizó por qué se adoptaron los programas, cómo varían de una agencia a otra y qué recursos participaron en su implementación. La recolección de datos está completa, con 117 agencias contactadas y

aproximadamente 150 entrevistas realizadas. Los investigadores del proyecto están publicando los resultados en varias revistas.

El plan estratégico cita una declaración del Grupo de Trabajo del Presidente de 2014 sobre la Policía del siglo XXI que enfatiza la necesidad de programas sobre salud y bienestar de los oficiales: [\[8\]](#)

El "policía a prueba de balas" no existe. Los oficiales que nos protegen también deben estar protegidos contra problemas de salud físicos, mentales y emocionales incapacitantes, así como contra los peligros de sus trabajos. Su bienestar y seguridad son cruciales para ellos, sus colegas y sus agencias, así como el bienestar de las comunidades.

Aunque el informe del grupo de trabajo se centró en los oficiales de policía y sus comunidades, el plan estratégico de NIJ señaló que el "sentimiento de bienestar dentro del informe es igualmente relevante para aquellos que trabajan en otras partes del sistema de justicia penal, así como para aquellos que están bajo custodia"

"Estamos hablando de los empleados de la justicia penal, los internos y las familias de los oficiales y de los internos", dijo Ford. Cuando un departamento de policía o de correcciones dice que está preocupado por la seguridad de los oficiales, "subimos un nivel para ser más amplios y completos. Nuestro objetivo es traducir el cuerpo de investigación en algo que sea aplicable a toda la comunidad de justicia penal "

Sobre el Autor

Jim Dawson es un escritor de ciencia forense y contratista de "Leídos"

NIJ Journal No. 281, posted April 2019

NCJ 252732

Notas

[[nota 1](#)] Caterina G. Spinaris, Michael D. Denhof y Julie A. Kellaway, *trastorno por estrés postraumático en los profesionales correccionales de los Estados Unidos: prevalencia e impacto en la salud y el funcionamiento* (Florence, CO: Desert Waters Correctional Outreach, 2012).

[[nota 2](#)] [Plan de Investigación Estratégica](#) del Instituto Nacional de Justicia, [Seguridad, Salud y Bienestar, 2016-2021](#) (Washington, DC: Departamento de Justicia de los EE. UU., Instituto Nacional de Justicia, agosto de 2016), NCJ 250153.

[[nota 3](#)] Peter Finn y Julie Esselman Tomz, [Desarrollando un programa de estrés de aplicación de la ley para oficiales y sus familias](#), problemas y prácticas en justicia penal (Washington, DC: Departamento de Justicia de los EE. UU., Instituto Nacional de Justicia y Abt Associates Inc., Diciembre de 1996), número de concesión OJP-94-C-007, NCJ 163175.

[[nota 4](#)] Peter Finn, [Abordando el estrés de los oficiales correccionales: Programas y estrategias](#), problemas y prácticas en justicia penal (Washington, DC: Departamento de Justicia de EE. UU., Instituto Nacional de Justicia y Abt Associates Inc., diciembre de 2000), número de concesión OJP -94-C-007, NCJ 183474.

[[nota 5](#)] Karen L. Amendola et al., "[El impacto de la duración del turno en la actuación policial en el desempeño, la salud, la calidad de vida, el sueño, la fatiga y el empleo no remunerado](#)", informe final al Instituto Nacional de Justicia, subvención número 2005-FS-BX-0057, enero de 2012, NCJ 237330.

[[nota 6](#)] John M. Violanti, "[Turnos, horario extendido de trabajo y fatiga: una evaluación de la salud y los riesgos personales para los oficiales de policía](#)", informe final al Instituto Nacional de Justicia, número de subvención 2005-FS-BX-0004, Marzo de 2012, NCJ 237964.

[[nota 7](#)] Janet L. Shucard et al., "Los síntomas del trastorno por estrés postraumático y la exposición a estresores traumáticos están relacionados con los volúmenes estructurales cerebrales y las medidas de comportamiento del procesamiento del estímulo afectivo en los oficiales de policía", *Psychiatry Research: Neuroimaging* 204 no. 1 (30 de octubre de 2012): 25-31.

[[nota 8](#)] Grupo de trabajo del Presidente sobre vigilancia policial en el siglo XXI, *informe final del Grupo de trabajo del presidente sobre vigilancia policial en el siglo XXI* (Washington, DC: Departamento de Justicia de los EE. UU., Oficina de Servicios de Policía Orientados a la Comunidad, mayo de 2015), 62.

Fecha de creación: 8 de abril de 2019