

EL ESTRÉS POLICIAL

Jose M^a Carmona

Naturopata Holístico. Crecimiento personal y Master Reiki.



Durante mucho tiempo se ha reconocido que el trabajo de la POLICÍA puede ser el más estresante.

El policía se enfrenta habitualmente con los peores ejemplos del 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.

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.

EL ESTRÉS Y LA PERCEPCIÓN

Según estudiosos en Psicología, el trabajo de los efectivos policiales, es uno de los trabajos del mundo más responsables y emocionalmente exigentes. Todos los tipos de estrés se producen por nuestra reacción hacia la presencia de actividades estresantes específicas. Todo lo que se enfrentan a estas mismas pueden o no pueden percibir las como estresantes.

Estos son muchos tipos de trabajos que son más peligrosos que el trabajo de la fuerza policíaca:

Rescate bajo el agua, la construcción de estructuras metálicas, la explotación de túneles profundos, por nombrar algunos de ellos. Estos trabajos requieren más esfuerzo de lo que la gente puede soportar, y mientras se les percibe como peligrosos, aquellas personas que lo hacen no lo consideran estresantes.

A ellos se le ve como una actividad prestigiosa y novedosa, lo que involucra el origen de una serie de peligros específicos. El peligro personal sólo se percibe si la persona comienza a consultar, su habilidad para enfrentarse a riesgos específicos. Si eso sucede, el trabajo se vuelve estresante y es rara vez necesario cambiar de trabajo.





En el trabajo de la fuerza policiaca no hay un solo set de peligros, el trabajo trata con las personas y constituye una infinita e impredecible variedad de riesgos. Además, rara vez hay otra recompensa que no sea más que el sentimiento de satisfacción personal. A pesar de esto, la comprensión es la clave del esfuerzo.

El entrenamiento y la educación ayudan a descender los niveles del estrés. Ayuda a entender mejor los tipos de situaciones que deberá enfrentar. El entrenamiento permite definir el trabajo en grupos específicos de peligro que pueden ser superados en forma segura aplicando una técnica de procedimientos.

EL MODELO DEL ESTRÉS

Existe una variedad de conceptos entorno a como se desarrolla el estrés. Uno de los más informativos es el denominado "Modelo de Estrés". Utilizando este acercamiento, podemos observar el desarrollo del estrés y como afecta a la persona.

El modelo consiste en:

Un estímulo, algo que causa una acción o reacción. En este caso el estímulo es un estresor.

Frustración (no obtener lo que se desea)

Miedo (a no ser capaz de controlar situaciones futuras)

Complicidad (por acciones o pensamientos que Ud. sabe que estuvieron errados pero que Ud. no trato de evitar)

Shock (encontrar condiciones que no se esperaban)

Apreciación (percepciones del estresor).

La persona no es capaz de controlar mucho de los estímulos que están en el medio ambiente (guerra, inflación, hambre)

Reacción (psicológico o fisiológica)

A menudo ésta es la única parte que la persona puede controlar.

Como reacciona Ud. ante la escena de un crimen, ver una persona muerta, accidentada, herida, ahogada, quemada, etc.



Comportamiento (hacer frente a acciones con ayuda)

Nauseas al ver sangre

Golpear a una persona que lo provoca

Que puede hacer la persona en relación a ello Acondicionamiento, preparación, práctica.

Todos los factores estresantes tienen una causa en común. Aumentar la demanda frente al problema. Algunos estímulos se encuentran siempre alrededor y el cuerpo humano se acostumbra a ajustarse a las necesidades. Otros estímulos se encuentran solo en forma excepcional y requieren de mayores ajustes para manejarlos en forma exitosa.

RESPUESTAS DEL ESTRÉS

Respuestas fisiológicas

El síndrome de adaptación general, a menudo llamado la respuesta "pelear o volar"

*Se acumulan energías para luchar o para huir.

*Involucran a la mayor parte del cuerpo

*Aumenta la habilidad para desenvolverse ante heridas

*Coordinan todas las funciones para sobrevivir

Se divide en tres fases:

Reacción de alarma: El organismo se prepara para defenderse a través del sistema nervioso autónomo

Etapa de resistencia: El cuerpo está listo y los sistemas están estimulados para

reparar cualquier daño provocado por el despertar del estimulante.

Etapa de agotamiento: Las defensas comienzan a colapsar.

Una vez desencadenado, el síndrome de adaptación general requiere de mucha actividad física. El ejercicio en forma regular evitará que el problema se transforme en algo serio.

Respuestas psicológicas

El problema principal al producirse el hecho involucra cambios en la escala de las emociones y de la razón. Durante el transcurso en que se produce S.A.G. (Síndrome de Adaptación General) en el organismo, la mente también está trabajando con el fin de defenderse de él.

En el nivel de conciencia, el individuo reacciona al estrés en una combinación de tres formas:

Ataca la fuente del estrés

Se compromete de alguna forma

Se aísla

En el nivel de inconsciencia, los mecanismos de defensa o "defensores mentales de la mente" se ponen en acción en cualquier momento en que él se siente amenazado.

Negación: Niega a la percepción, pretende pasar por alto o desconocer la existencia de la fuente del estrés.

Racionalización: Busca hacer algo más razonable o aceptable al engañarse a sí mismo y no aceptarse como la verdadera naturaleza del estimulante.

Aislamiento del afecto: Retirando los



aspectos emocionales del estresor

Proyección: Culpando a otros por sentimientos o defectos inaceptables.

Represión: Evitar el conocimiento o pensamientos inaceptables en la mente consciente al forzarlos a trasladarse a la mente inconsciente.

PROBLEMAS DE ESTRÉS CRÓNICO.

Cuando el individuo ha sido sometido a condiciones de estrés severas por un periodo de tiempo prolongado, el cuerpo comienza a desmoronarse de muchas formas:

El principio de problemas conductuales Alcoholismo Promiscuidad Apuestas Arrogancia, problemas disciplinarios Falta de decisión Otras actividades irracionales Actividades ilegales, malversación, corrupción. El principio de problemas emocionales Desordenes de ansiedad y neurosis Depresión Ira El Principio de Problemas Físicos Úlcera Diarrea Dolores de cabeza Desordenes de gastrointestinales Desordenes cardiovasculares Tic involuntarios y otros desordenes similares.

SEÑALES DE ALERTA

Un aumento significativo en el uso de drogas y alcohol.

Inicio de relaciones sexuales con un miembro de un grupo criminal.

Aumento en el riesgo de comportarse con falso sentimiento de "despreocupación" hacia el trabajo

Siempre elegir estar solo

Sentirse sin ayuda

Aumento desmedido en los sentimientos de agotamiento: Estar sin

dormir por mas de tres días o promediar menos de cuatro horas de sueño por noche durante un período prolongado

Poca destreza al imaginar o al buscar promociones o diferentes tareas a futuro.

Sentimiento de agrado o preferencia de la compañía de elementos criminales en desmedro de colegas, Institución o de la familia

Institución o de la familia

Constantes o persistentes dolores de cabeza, indigestión o diarrea sin causa aparente

Permanecer en forma mental "de turno" cuando se encuentra con la familia o amigos

Deprimirse o estar excesivamente pesimista en relación al trabajo o el sistema de Justicia Penal

Sentir la necesidad de pelear o golpear a alguien para aliviar sus frustraciones

USTED PUEDE APRENDER A MONITOREAR SUS PROPIAS REACCIONES DE ESTRÉS Y COMO REDUCIRLAS

Básicamente, el control del estrés enfatiza tres técnicas:

Ejercicio, dieta y Relajación

Entrenamiento, Ejercicio y dieta

Coma tres comidas diarias Evite el azúcar, el café, el cigarrillo, el alcohol, la sal, la grasa animal y la harina procesada

Siga un curso regular de ejercicios, preferentemente aeróbico al menos 20 minutos diarios

Duerma lo suficiente (de seis a ocho horas)

Practique respiración abdominal y relajación Establezca su propio ritmo

Identifique y acepte sus necesidades emocionales y límites

Observe las señales de alerta del estrés

Debe darse el gusto de vez en cuando

Hable de sus problemas

Distribuya su plan de vida en tres categorías con tiempo adecuado para cada área. No descuide una a favor de la otra

* Tiempo ocupacional

* Tiempo familiar

* Tiempo personal

Entrenamiento

Prepararse para manejar diferentes tipos de problemas.

Lea libros relacionados con el tema.

Hable con personal más antiguo para determinar sus métodos.

Tome todo el entrenamiento que se le ofrezca.

Busque información de otras agencias de resguardo de la ley y como seleccionan problemas similares.

Familiarícese con técnicas de estrés y cuales serian las más efectivas en su caso personal Relajación progresiva, Ejercicio, Hobbies, Actividades religiosas y Preocuparse de la nutrición.

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 reducir las. 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. ■

