

ESTRÉS POLICIAL: ASIGNATURA PENDIENTE

Hace ya algunas décadas que la literatura científica se ocupa y se preocupa del estrés policial. Parece ya un hecho bien establecido que ser policía te coloca automáticamente entre las profesiones que más estrés generan. El estudio del estrés policial se ha realizado, fundamentalmente, desde los grandes grupos de estresores: aquellos que se producen dentro de la organización (relaciones con compañeros y mandos, tipo de trabajo, turnos, ambiente laboral, etc.), y aquellos otros que se producen “puertas afuera de la comisaría” (relaciones de pareja, enfrentamientos armados, encuentros violentos, etc.).

En lo que estamos casi todos de acuerdo es que – y por decirlo de una manera general – nuestros policías se estresan más dentro de la comisaría que fuera de ella. También estamos de acuerdo en que los policías afrontan situaciones estresantes cada día; situaciones que van desgastando a los policías de una manera lenta, pero segura. Cada vez hay más profesionales de distintos ámbitos ocupados en estudiar en profundidad las causas del estrés policial y las posibles maneras de manejarlo. Esta preocupación aumenta, si cabe, al ir conociéndose los terribles datos que ponen sobre la mesa la fría realidad del suicidio de un policía cada 15 días.

Lo paradójico de todo esto es que, fuera del ámbito científico, no parece que sea un tema que se aborde con igual tenacidad desde los propios ambientes policiales. Y me refiero a los ámbitos de dirección desde donde se podrían tomar medidas al respecto.

Hace un par de semanas impartía una charla sobre estrés a un grupo de policías. Hablábamos de las causas, reacciones ante el estrés y todo eso. También hablábamos del suicidio y de cómo reconocer en un compañero/a las señales de que nos puedan avisar de la posible ocurrencia de problemas. Yo les decía que ellos son los primeros en poder poner sobre aviso a sus superiores, servicios médicos, etc., la situación para poder tomar medidas preventivas. A partir de aquí se generó un interesante debate que me abrió los ojos a cómo están las cosas en realidad.

A los policías allí presentes la teoría les parecía muy buena, pero la práctica ya era otra cosa. ¿A quién tengo que comunicarlo? ¿Y si me dicen que me meto donde no me llaman? ¿Y si pasan de mí? ¿Y si mi compañero/a se enfada conmigo por haber hablado de temas privados suyos? En un ambiente laboral en el que decir que padeces estrés está casi proscrito, se torna muy difícil, además, ocuparse de los problemas emocionales de los demás. Con todo el sentido común del mundo, estos policías allí reunidos comentaban la dificultad real que supone poner en conocimiento de algún responsable este tipo de situaciones.

Cuando el entorno laboral no está preparado para asumir con normalidad los problemas emocionales/estrés que se producen, algo está fallando en la estructura general de funcionamiento.

Cada vez más se reconoce la importancia de abordar directamente y de forma preventiva los problemas de estrés, depresión, etc., que se producen en el colectivo policial, pero esta importancia choca de lleno con mentalidades muy arraigadas en la cultura policial que fruncen el entrecejo cuando escuchan cosas como “baja psicológica” o que este u otro policía sufre de ansiedad. No reproduciré aquí los apelativos de mal gusto que se suelen emplear para referirse a estos agentes.

A la vista de semejante panorama, uno entiende perfectamente que a los policías les cueste decir que padecen estrés, y que tratar de ayudar a un compañero/a pueda terminar resultando una empresa hartamente complicada.

El primer paso para resolver un problema consiste en reconocer su existencia.

- Es necesario reconocer que determinados niveles de estrés forman parte inherente del trabajo policial y que, por esta misma razón, hay que aprender a gestionarlo de forma eficaz. Esto pasa por formar al policía en técnicas de afrontamiento del estrés.
- No todo estrés es intrínsecamente “malo”. Determinadas dosis de estrés (o estrés bueno) son necesarias para estimularnos en el trabajo y en nuestros deseos de afrontar desafíos y nuevos retos.
- Urge establecer mecanismos de comunicación adecuados y que aseguren la confidencialidad para que el agente pueda hablar de sus problemas emocionales en la confianza de que va a recibir ayuda y no el silencio, el menosprecio o el juicio de valor de quienes tendrían que ayudarlo. También habría que facilitar estos canales de comunicación para poder prevenir la ocurrencia de problemas graves a quienes no se animan a hablar del tema.
- Nuestros policías no son robots. Sienten y padecen como cualquier hijo de vecino. Sin embargo, la cultura policial tradicional desanima toda expresión de emociones, viéndolas como muestras de debilidad.
- De manera poco realista se exige al policía un pleno autocontrol en lo que se refiere a sus emociones. Mientras que en algunas de las interacciones que lleva a cabo por su profesión este autocontrol es deseable, esta exigencia también está presente de forma más o menos explícita, al hablar de cómo se ha sentido ese policía antes, durante y después de una intervención especialmente dura. Con el tiempo, el policía aprende que sólo ante los más compañeros más cercanos ese policía reconocerá haber sentido miedo, rabia, lástima o haberse quedado congelado.

- Muchas intervenciones generan un fuerte estrés en el policía. Se supone que tiene que saber “desconectar” cuando termina la jornada laboral. Como no suelen existir mecanismos para canalizar el estrés experimentado durante la jornada laboral, el malestar se traslada a la vida personal y familiar, convirtiéndose en un círculo vicioso que se retroalimenta, pudiendo llegar a perjudicar seriamente la relación de pareja, etc.

Seguramente se quedan muchas cosas en el tintero, pero todo lo que sabemos clama por replantearnos cómo se están haciendo las cosas. **Cuidar la salud emocional de nuestros policías es una inversión en la que todos ganamos.**

Autor:

Fernando Pérez Pacho

Psicólogo Clínico



Tutor de las siguientes acciones formativas

- Asignaturas Máster en Psicología Policial.
- Curso de Experto Profesional en Ciencias del Comportamiento Aplicadas a la Intervención Policial.
- Estrategias y Habilidades para el Mando.
- Curso Superior en Detección e Intervención en Violencia contra las Mujeres desde el Ámbito Psico-social.
- Perito Judicial Experto en la Detección e Intervención en Maltrato y Abusos Sexuales a Menores.
- Experto Profesional en Inteligencia Emocional en la Empresa.
- Perito Judicial Experto en Psicología del Testimonio.