

ESTRÉS EN POLICIAS UNIFORMADAS

Visión psicológica de las policías:

Desde una visión psicológica, las policías uniformadas y jerarquizadas, en todo el mundo tienen muchos factores en común, que se relacionan con la especial y distinta labor que desempeñan ante la comunidad.

Es así que estas instituciones deben enfrentarse con la sociedad para poder mantener el orden y la seguridad, velar por la normalidad de las actividades ciudadanas y mantener a raya la delincuencia.

En el día a día deben proceder de tal manera de no crear conflictos, no actuar fuera de la ley y mantener una relación amistosa con todos los ciudadanos.

Pero también es su obligación estar atentos para prevenir los delitos, o reaccionar de inmediato una vez consumados.

La psicología expresa que ante este tipo de situaciones el agente de policía se verá afectado en aspectos tan diversos como su autoestima, cuestionamiento de sus capacidades, dudas en cuanto a su vocación de servicio. Muchas veces se sentirá cansado física y mentalmente por las exigencias del servicio, por estar permanente atento a todo arquetipo de necesidades o requerimientos, por sentirse arriesgando la vida a veces inútilmente.

El agente policial muestra un marcado sentimiento de encierro en su actividad laboral diaria. Ello resulta comprensible si se tiene en cuenta que la actividad profesional del policía se realiza fundamental y mayoritariamente en la calle, donde se siente alejado de la población a la que debe proteger y obligado a resolver contantemente pequeñas o grandes situaciones, donde no tiene tiempo de consultar a otros niveles. ¹

La conformación administrativa de las policías también presenta dificultades, ya que resulta muy difícil y presenta serias limitaciones el aplicar métodos organizativos empresariales a instituciones públicas jerarquizadas, el establecer especificidades al trabajo policial ya que muchas veces se debe actuar al límite de lo legal arriesgando su propia vida, encontrar métodos adecuados para evaluar la eficiencia y la eficacia policial, etc.

Los efectos del trabajo policial van más allá de lo particular y privado del agente y se dirigen hacia su propia familia, la que debería constituirse en el elemento clave de su apoyo social. No obstante diversos estudios demuestran que las tasas de problemas conyugales son muy superiores a la mediana.

Las explicaciones que se han esgrimido tienen que ver con un alto nivel de estrés ante los riesgos vividos, los cambios de horarios, la movilidad geográfica, la presión endogrupal, los valores culturales internos, poco tiempo libre, lejanía para con sus hijos, etc.

Importante también es lo que respecta a las consecuencias comunitarias, ya que constantemente la imagen social de la policía se mueve en una ambivalencia enorme, sea que el ciudadano requiera de su atención o sea que la intente evitar. Así en muchas situaciones sus acciones son aprobadas abiertamente, mientras que en otras -las menos-, le son reprobadas, pero con mucho más difusión por los medios de prensa. Esta ambivalencia resulta en altos niveles de insatisfacción personal y permite entender el por qué se busca refugio en labores de oficina, evitando el trabajo de las calles.

Qué se entiende por estrés:

En general el organismo se encuentra en una armonía bio-psico-social (mente, organismo y sociedad) que se denomina homeostasis. Esta es la forma normal de desempeño de una persona ante sus actividades de la vida cotidiana, ya sea familiar, ya sea laboral o simplemente en sus momentos de ocio.

Sin embargo hay estímulos externos denominados estresores que se relacionan con una reacción interna y propia de cada individuo, ante situaciones negativas, amenazadoras y preocupantes.

Se produce, entonces, una respuesta que desestabiliza este delicado equilibrio y origina manifestaciones emocionales no deseadas (miedo, ansiedad, frustración), reacciones físicas anormales (aceleración del sistema circulatorio, alteración de la presión arterial, respiración agitada, tensión muscular, sudoración) y manifestaciones sociales extrañas (cambios de humor, tendencia al aislamiento).

A veces estas alteraciones son momentáneas y se recupera la homeostasis, pero si los estresores tienden a estar presentes continuamente y se acumulan sus efectos indeseados nos encontramos ante la presencia de estrés, que puede deprimir, agotar, provocar enfermedades e incluso indirectamente producir la muerte.

Un primer análisis científico sobre este tema señala que el estrés viene a ser una respuesta de sobrevivencia similar a la que mantenían los primeros seres humanos ante las contingencias para alimentarse y subsistir. Es decir constituye una replica adaptativa para hacer frente a las emergencias que originalmente se reducían a defenderse o huir. Hoy, el desarrollo de la civilización ha llevado a situaciones distintas ante las cuales las personas no saben cómo responder. Este mismo estudio establece la participación conjunta del sistema nervioso simpático y de la médula suprarrenal, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, lo que permite entregar una primera respuesta ante los factores estresores, todo lo cual deviene en una forma de reaccionar de defensa y de sobrevivencia. **2**

Otro avance importante fue el establecer los cambios que ocurren en la fisiología, tales como pérdida de peso corporal, hipertrofia adrenal, inhibición tímica, ulceración gástrica.

Así se pudo establecer tres etapas para este síndrome:

a) Fase de Alarma: el organismo se da cuenta de la existencia de un agente estresor, por lo que activa el sistema nervioso simpático, la corteza y médula de las glándulas suprarrenales que secretan glucocorticoides y adrenalina, para movilizar los recursos energéticos necesarios para afrontar la situación.

b) Fase de Resistencia: el organismo hace frente al estresor, utilizando los recursos energéticos disponibles. Aquellos sistemas y órganos no necesarios para una determinada emergencia, como podría ser el sistema digestivo o el sistema reproductivo, disminuyen o paralizan sus funciones, mientras que otros necesarios para el momento, como el sistema circulatorio o el respiratorio, aumentan su actividad.

c) Fase de Desgaste: es aquel momento en que el organismo ya no puede seguir enfrentado al elemento estresor, puesto que le consume demasiada energía física y psíquica, desgaste que afecta al organismo de forma tal que desencadena diversas patologías y en casos extremos puede llegar hasta la muerte. **3**

Una definición actual de estrés nos señala que corresponde a cualquier condición que perturba seriamente la homeostasis fisiológica y psicológica que el organismo percibe como aversiva. **4**

Factores que desencadenan el estrés:

El estrés es un concepto multidimensional que se libera y desliga a partir de tres componentes esenciales:

a. Los estresores propiamente tales: Corresponden a factores determinantes para que se desencadene el estrés. Se definen como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático y sociocultural), que de manera directa o indirecta propicie una desestabilización en el equilibrio dinámico del cuerpo. Pueden estar presentes de manera aguda o crónica y también pueden ser resultado de la anticipación mental respecto de lo que pueda ocurrir. Los de tipo psicológico son los más potentes para desencadenar respuestas fisiológicas y conductuales.

Debido al proceso cognoscitivo de evaluación al que es sometido todo estímulo estresor, los efectos que ejerce sobre el organismo dependen, además del estresor mismo, de factores psicológicos que modulan la respuesta de estrés. Dichos factores dicen relación con el control y la predictibilidad que el organismo tiene sobre el estímulo y la existencia de otras actividades que pueden servir para evitar la frustración producto del estresor, todo lo cual es relevante para reducir los efectos, de conformidad a la experiencia individual de cada quien.

Los estresores, si no son bien manejados, contribuyen a la aparición de enfermedades, tales como deterioro en la capacidad de memoria, disminución en el aprendizaje, exacerbación de las disfunciones cognoscitivas asociadas con la edad y cambios metabólicos.

b. La respuesta del organismo al estresor: Los estímulos estresantes, difieren cualitativamente y también cuantitativamente en lo que dice relación con la intensidad del estímulo. La frecuencia y la duración del estímulo son parámetros que hacen referencia al curso temporal de exposición a la situación estresante, por lo que se clasifican en:

- Agudos: se presentan una vez y difieren en la duración de la exposición (segundos, minutos, horas).
- Crónicos: pueden ser intermitentes cuando se repiten diariamente durante un determinado número de días o continuos si el individuo está permanentemente expuesto al mismo.

c. Los estados fisiológicos intermedios entre estresor y reacción corporal: Corresponden a los procesos de evaluación cognoscitiva y emocional. Se ha relacionado al estrés con un cierto número de síntomas físicos y psíquicos como: migrañas, úlceras de estómago, irritabilidad, impotencia, alteraciones menstruales, ansiedad, falta de concentración, indecisión. También con comportamientos insalubres como fumar, hábitos alimenticios, falta de ejercicio, abuso de alcohol y drogas. El estrés es causa de insatisfacción laboral, de accidentes, de falta de precaución en el trabajo, así como, de problemas maritales y familiares. Algunas enfermedades como las cardiovasculares y coronarias, patologías mentales e incluso la aparición de ciertos cánceres se relacionan igualmente con el estrés. **5**

Estrés y policía:

En 1943 se crea en Portland (Oregón) el "Counseling Program" como primer proyecto de Psicología policial. Ello supuso un primer acercamiento de la Policía a la Psicología con dos objetivos básicos, en primer lugar, mejorar los procesos de selección de personal, siguiendo los principios inspirados en la Psicología de las organizaciones y, en segundo lugar, reforzar la investigación criminal a partir de los estudios de "la mente criminal" procedentes de la psicología de la salud.

En 1966, la Policía de Munich contrata dentro de la propia organización policial a un psicólogo con la función de formar a los oficiales de policía y, secundariamente, mejorar la relación entre el agente y la comunidad en la cual actúa. Al mismo tiempo, en USA aparece una fuerte expansión del número de psicólogos ligados internamente a la organización policial, que profundizan estudios en nuevas funciones, especialmente en el desarrollo de métodos y técnicas específicas como el polígrafo o el desarrollo de entrevistas con testigos o preservación de testimonios.

Es por ese motivo que en el "Policeman's department of Los Angeles" EE.UU. en 1968, específicamente se contrató un psicólogo para desarrollar el primer estudio de estrés laboral en la policía, tratando de identificar algunas variables importantes en la organización de esa institución policial.

Este estudio no fue muy bien recibido porque las conclusiones entraban en conflicto con el manejo de la función profesional pero fue un gran avance en el detectar las fuentes de estrés. Así por ejemplo se estableció los efectos de los rígidos horarios de los turnos, los problemas de comunicación entre los jefes en las centrales de radio y los oficiales en las patrullas, las dificultades de realizar su trabajo en una vecindad hostil, entre otras. **6**

Unos años después otro trabajo, constituye una de las investigaciones científicas más citada respecto al tema en análisis, porque representa el primer esfuerzo en realizar un estudio investigativo a la policía, bajo niveles de metodología científica.

Fue desarrollado en el Instituto Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional (NIOSH) en Cincinnati, Ohio, Estados Unidos y señalaba aquellos aspectos que producían tensión o agotamiento físico y psíquico:

El 56 % indicó los hechos que les llevaban ante tribunales y los procedimientos policiales en la calle.

El 51 % mencionó la administración de los recursos humanos y materiales.

Un 39 % hizo referencia a la insuficiencia o falta de equipamiento adecuado.

Un 38 % señaló las difíciles relaciones con la comunidad.

Otras, en un 20 % de las respuestas, tenían que ver con las relaciones con los jefes y supervisores, situaciones relacionadas con asignaciones y traslados no deseados, aislamiento, aburrimiento y bajo sueldo.

Es menester mencionar que nadie señaló la peligrosidad del trabajo como estresor importante. **7**

Otra investigación trabajó sobre una muestra de 104 oficiales de policía seleccionada aleatoriamente en tres ciudades de Texas, tratando de entender de qué manera influyen las tensiones generales de la vida respecto al stress laboral. Los resultados del estudio fueron:

1.- Existen dos tipos de estrés en el trabajo del policía:

- De tipo temporal, pero agudo: Es el resultado de las actividades policiales propiamente tales o de una situación específica de alto riesgo. La respuesta a estos estresores produce efectos inmediatos tales como alteraciones del ritmo cardíaco, cansancio, consumo inadecuado de alcohol.

- De tipo crónico, a largo plazo: Este se presenta por la conformación administrativa de las organizaciones policiales, respecto a traslados, muchas exigencias y pocos incentivos. Pueden dar lugar a depresión, enfermedades cardíacas, dificultades en las relaciones maritales y de familia.

2.- Las redes sociales al interior de las instituciones desempeñan un papel muy importante como refuerzo a los policías para defenderse de circunstancias potencialmente agotadoras. Revelaron que, por ejemplo, la adecuada supervisión y comunicación por parte de las jefaturas permite una mejor calidad laboral, mientras que la asistencia a la familia ayuda a disminuir las tensiones de la actividad policial diaria.

En este sentido, la colaboración social es percibida como altamente satisfactoria y está relacionada negativamente con la tensión de trabajo, es decir a mayor satisfacción por las ayudas sociales se produce menor estrés en el trabajo. **8**

En un trabajo desarrollado para comprender y catalogar específicamente los estresores policiales, se llegó a separar cuatro áreas:

1) Estresores externos a la organización: El trabajo policial es muy complejo debido a las diversas necesidades diarias, los sueldos resultan comparativamente bajos y la toma de decisión ante procedimientos complejos es agotadora.

2) Estresores internos de la organización: Se considera el equipamiento obsoleto o inadecuado, dificultades o carencia de oportunidades en el desarrollo y ascenso en la carrera, falta de desarrollo profesional y entrenamiento moderno a través de los años, sistema vago en cuanto a recompensas o incentivos, así como una elevada carga de labores administrativas.

3) Estresores del lugar donde el policía trabaja: Se refieren a expectativas cotidianas del trabajo, alta presión en el desempeño laboral, turnos rutinarios, la cantidad de trabajo administrativo producto de procedimientos policiales, aburrimiento y cansancio, exposición permanente al peligro, muchas veces sensación de miedo, conocimiento de miserias y brutalidades del sector en que le corresponde realizar sus funciones.

4) Estresores percibidos individualmente: Se relacionan con el éxito, autoestima y realización personal, conjuntamente con los temores sobre la propia capacidad o sobre inseguridad del trabajo, a lo que se agrega problemas familiares.

Aquí hay una amplia gama de variables, que puede originarse desde un simple papeleo hasta la muerte de algún compañero en el cumplimiento del deber.

La mayoría de los agentes de policía uniformado debe aguantar a pie firme tensiones que un individuo medio no podría imaginar.

Todo el mundo espera que su capacidad de respuesta sea fuerte y su toma de decisión sea oportuna, sin importar los riegos y que, adicionalmente, pueda controlar o suprimir sus respuestas emocionales ante las variadas situaciones que encuentran a diario en los crudos procedimientos policiales. Esta forma de enfrentar las emociones no es adecuada a la realidad y tampoco es sana. **9**

Una mención especial merece el caso de España, puesto que históricamente existían serias dificultades de competencias entre la Policía Nacional, las Policías Autonómicas y las Policías Locales, desarrollo de la policía judicial, etc.

Dichas organizaciones policiales tenían un desdén histórico por las técnicas y los procedimientos policiales científicos, fruto de lo cual en gran medida muchas funciones policiales se tendía a realizar basándose en la experiencia y habilidades individuales.

Pero la modernización y evolución del mundo hizo que existiera una apertura y posibilitaran puntos de contacto y desarrollo con la psicología. Tras dicho cambio, ahora es la organización policial quien más se ha dirigido hacia la psicología para mejorar su función y ahora hay una activa interrelación profesional. **10**

Consecuencias del estrés en las policías:

Hoy se acepta que el policía es víctima de la violencia física y psicológica a la que se expone en el desarrollo de sus funciones, lo que da por resultado serios traumas. Las reacciones inmediatas en casos de estrés implican sensaciones de negación y dudas sobre la propia auto-estima. La culpabilidad, la cólera y la depresión que pueden surgir colateralmente, pueden dar origen a reacciones secundarias tales como trastornos del sueño y enfermedades psicosomáticas. **11**

Aunque ahora existen mecanismos administrativos de ayuda para afrontar el estrés, éstos no resultan tan eficaces como podría suponerse, porque los agentes no están dispuestos a admitir sus efectos en sus vidas. Tradicionalmente los agentes se muestran renuentes a confesar sus problemas, porque les asusta perder el respeto de sus colegas o porque vislumbran dificultades en el desarrollo de su profesión.

Se debe sumar circunstancias tales como repetición rutinaria de los turnos, inseguridad en el empleo, conflictos de cuartel, la naturaleza misma del trabajo, el efecto de victimización secundaria que se les produce en tribunales, la forma de administrar por parte de los jefes de policía, las relaciones con la comunidad, todo lo cual permite concluir que existe una cantidad significativa de estrés en las instalaciones policiales.

En cuanto a las relaciones conyugales, diferentes fuentes de Norteamérica indican que los oficiales de policía tienen una de las tasas más altas del divorcio. La naturaleza de la ocupación, los horarios erráticos de los turnos, las demandas del trabajo y la necesidad de disponibilidad las 24 horas, puede afectar su unión matrimonial. Así también se establece que es fácil encontrar policías que están en su tercera unión antes de los 30 años de edad. Muchos de ellos se casan pocos años después de acabar la escuela secundaria y, generalmente, sus cónyuges no tienen noción realista de lo que significa el servicio policial o su efecto en la vida de familia. Muchos de los mismos problemas y situaciones del trabajo se llevan a casa, lo que significa que estas frustraciones, lejos de llevar a una distensión en el hogar, más bien producen discordia en la vida de familia.

Los cambios en el horario del trabajo, el agotamiento emocional, la imagen pública negativa, el manejo inadecuado de las emociones, las dificultades con la pareja y los problemas con los niños van conformando una situación de peso conforme pasan los años. Por otra parte, si el comportamiento del agente se acomoda a lo que le exige el sistema, después de cada servicio tendrá poco tiempo y pocas energías para dedicar a construir relaciones adecuadas con su cónyuge o con sus niños. **12**

En un estudio del Instituto Nacional de la Seguridad Ocupacional (NIOSH), sobre 2.300 policías en 29 departamentos en EE.UU., el 36 % mostró problemas serios de salud. Al examinar las admisiones a hospitales y los certificados de defunción, se encontró que los oficiales de policía se ubican en el lugar decimoséptimo de un total de 130 ocupaciones. Además, los oficiales de policía quedan muy abajo en este grupo de 130 ocupaciones respecto al uso de instalaciones de salud mental. La investigación concluyó que ninguna otra ocupación excede al trabajo del policía en los cuocientes combinados de mortalidad por enfermedades coronarias, diabetes y suicidio. Los dos factores principales que aparecen en la mayoría de todas las enfermedades físicas son tensión mental y emocional, relacionado directamente con trastornos del sueño y paranoia funcional. Los desórdenes digestivos, respiratorios y cardiovasculares son los síntomas físicos principales de tensión en muchos policías. La investigación ha demostrado que el policía muere prematuramente en una proporción perceptiblemente mayor que la población en general. **13**

Estrés en carabineros

Carabineros de Chile cuenta con una estructura jerarquizada, plurifuncional y con una base formativa común en cada nivel de jerarquía y/o función. Como se ha visto, la Institución no está ajena a los efectos tan especiales del dinamismo policial mundial.

Así tenemos que la actividad de los integrantes de la Institución se desarrolla en el campo personal (como componente de una familia), en el campo profesional corporativo (como persona integrada en un colectivo jerárquico y sometida a normativas legales y estatutarias específicas) y en el campo profesional operativo (con una actividad con características propias de riesgo y peligrosidad, relaciones con todo tipo de estratos sociales, formas especiales de actuación ante cada procedimiento policial, etc.).

Las consecuencias psicológicas son muy complejas de analizar pero se puede asegurar que conforme los indicativos internacionales, Carabineros no está ajeno a poseer algún nivel de estrés. Sobre todo que esta Institución, está prácticamente integrada a todas las actividades cotidianas del país y se mueve en una ambivalencia enorme, según sea que el ciudadano necesite su actuación o la intente evitar.

Por lo demás prácticamente todos los días aparece alguna faceta institucional en los diversos medios de comunicación social, tanto para recibir felicitaciones, como para criticársele negativamente, lo que constituye una situación socio-cultural extraña pues la sociedad chilena exige que cada Carabinero deba estar listo para actuar ante cualquier situación, pero no acepta que cometa errores.

Es más, el proceso tan complejo de adecuar su actuación específica al marco legal y social implica un proceso de vulnerabilidad e indefensión, puesto que las exigencias van creciendo permanentemente y obligando a desarrollar funciones nuevas, algunas incluso que escapan al ámbito policial.

Ahora ya no resulta extraño que atiendan partos, arriesguen su vida estando en su tiempo libre o simplemente conozcan de algún nuevo mártir.

En este sentido es importante destacar un hecho no menor referido a que hay más de 1100 mártires en el transcurso de la historia de Carabineros (90 años o sea 1080 meses) lo que da en promedio un muerto en actos del servicio por mes.

Conclusiones:

El Carabinero debe poder funcionar tal como lo hacen otras profesiones desafiantes y ser absolutamente eficaz en el desempeño de todos sus roles. Además no puede evitar recibir una cantidad abrumadora de estresores relacionados con su trabajo, debido a las múltiples situaciones de vivencia diaria, respecto a lo mejor y a lo peor del comportamiento humano.

Esta Institución representa un conjunto de valores, tradiciones, símbolos, creencias, que conforman sus bases fundamentales y la cohesionan como elemento fundamental del estado.

De ahí que la práctica constante y continua de la doctrina y tradición ha generado un arraigo fuerte y generalizado que se extiende a toda la ciudadanía sin excepción, que aprecian que hay un buen ejemplo a seguir. Es una fuente permanente de inspiración sobre todo para los jóvenes, que aprecian el sentido del deber, la entrega de sacrificios y valores, en estas personas que no buscan otro reconocimiento que no sea el lograr el cumplimiento del deber en pro de los demás.

El policía, en su calidad de persona, percibe que como funcionario institucional, no sólo es un individuo más, sino que está obligado a lograr una relación empática, de amistad, afectividad y quizás hasta de íntima familiaridad con el sector poblacional, entregando una sensación cabal de seguridad diariamente en el sistema social del país. La institución policial uniformada, está fuertemente ligada al tejido de relaciones sociales, por lo que hace las veces de red transversal que atraviesa todas las capas socio-culturales, en todos los lugares del país.

Es así, entonces, que un agente de policía libre de estrés, puede adoptar decisiones equilibradas y beneficiosas para la ciudadanía, lo cual hoy por hoy es un derecho exigido prácticamente en todas las constituciones políticas del mundo, que consideran variados aspectos respecto a las actuaciones policiales buscando el bien común, el evitar excesos de fuerza, impedir decisiones parciales, conjurar agresiones que afectan los Derechos Humanos, precaver adecuada respuesta ante la Violencia Intrafamiliar y un largo etcétera.

Se debe considerar que realizar labores diarias directamente en contacto con las personas, resulta complejo, difícil e incierto, produciendo efectos de mucha presión psicológica sobre un policía, que puede resultar seriamente afectado en el orden emocional o en su estructura de personalidad.

Interesante resulta aquí mencionar que una de las recientes tesis presentadas en la Academia de Ciencias Policiales propone la creación de un Departamento de Psicología Policial en Carabineros, destinado a aplicar este espacio científico a los diferentes ámbitos del quehacer institucional, especialmente en todas aquellas áreas que tienen repercusión en el desarrollo de las actividades profesionales de sus integrantes, tanto en el ámbito interno (organización) como en las relaciones con la sociedad (estado, comunidad).

En suma, lograr que cada funcionario policial pueda contar con herramientas psicológicas que le permitan afrontar positivamente su contexto personal y profesional, entregando respuestas conductuales que reflejen su homeostasis consigo mismo, con la familia, con la sociedad, se reflejará plenamente en una maciza imagen y respuesta institucional.

FRANCISCO SMITH GONZALEZ
General Inspector de Carabineros ®
Psicólogo
Licenciado en psicología
Doctor en psicología organizacional

Referencias:

- 1 Mason, J. W. (1974). Specificity in the organization of neuroendocrine response profiles. Univ. Toronto Press, Toronto.
- 2 Cannon, Walter. (1935). Stresses and strains of homeostasis. American Journal, Medicine and Sciences, 189: 1-14.
- 3 Selye, Hans. libro "Fisiología y patología de la exposición al estrés". New York: McGraw-Hill; (1956).
- 4 Libro "Desarrollo Humano", D. Papalia, S. Wendkos, R. Duskin. McGraw-Hill, Quebecor World, (2003), Bogotá, Colombia.
- 5 Libro "Desarrollo Humano", D. Papalia, S. Wendkos, Loc. Cit.
- 6 Reiser, Martin y Geiger, S.P. (1984) Professional Psychology: Research y Practice.
- 7 Kroes, W. H., Margolis, B., y Hurrell, J. J. (1974). Estrés en el trabajo de los policías, Journal of Police Science and Administration.
- 8 Selye, Hans. (1956). Loc. Cit.
- 9 French, J.R., Jr. (1975). Job Stress and the police officer. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- 10 Kroes, Loc. Cit.
- 11 Reiser, M. y Geiger Loc. Cit.
- 12 Schwartz, J. A. y Schwartz, C.B. (1975). Identifying stress reduction techniques). Washington, DC: U.S. Department of Health, Education and Welfare.
- 13 Ferry, W.C. III (1981), Estrés en policías: una evidencia empírica. Journal of police Science and Administration.