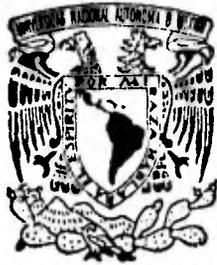


98
23



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

¿COMO AFRONTA EL POLICIA JUDICIAL DEL
DISTRITO FEDERAL LAS SITUACIONES DE ESTRES?

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N
GARCIA SILVA ROSA ISELA
MIRANDA PABELLO MARIA LUISA

SERRANO OLIVERA CLAUDIA ELIZABETH
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO.



DE TESIS: LIC. NOEMI BARRAGAN TORRES
ASESOR ESTADISTICO: LIC. RAUL TENORIO RAMIREZ.

EXAMENES PROFESIONALES
MEXICO D.F.

1996

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

EL HOMBRE NO ES PERTURBADO POR LAS
COSAS, SINO POR LA INTERPRETACION
QUE HACE DE ELLAS

EPICTETO

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

PORQUE NOS BRINDAS LA OPORTUNIDAD
DE SEGUIR VIVIENDO. GRACIAS SEÑOR
POR TODO EL AMOR QUE NOS DAS Y POR
QUE NOS PERMITISTE ALCANZAR UNA META
MAS EN ESTA VIDA.

A NUESTRA DIRECTORA DE TESIS:

LIC. NOEMI BARRAGAN TORRES

CON PROFUNDO AFECTO Y ADMIRACION
POR BRINDARNOS SU VALIOSO TIEMPO,
DISPOSICION Y ATENCION PARA
DIRIGIR ESTA TESIS, ASI COMO POR
EL ENTUSIASMO CON QUE NOS MOTIVO
PARA CONCLUIR LA MISMA.

! MIL GRACIAS !

A NUESTRO ASESOR DE TESIS:

MTR. SAMUEL JURADO CARDENAS

NUESTRO MAS SINCERO RECONOCIMIENTO
POR LA DEDICACION, APOYO Y SABIOS
CONSEJOS QUE NOS OTORGO A LO LARGO
DEL DESARROLLO DE ESTA TESIS.

A LOS INTEGRANTES DEL JURADO:

**LIC. RAUL TENORIO RAMIREZ
LIC. LYDIA BARRAGAN TORRES
LIC. ESPERANZA CARLOS HERNANDEZ**

**POR SUS COMENTARIOS Y OPINIONES
PARA EL ENRIQUECIMIENTO DEL PRESENTE
TRABAJO.**

**NUESTRO MAS SINCERO AGRADECIMIENTO
A LAS AUTORIDADES Y AGENTES DE
LA PROCURADURIA GENERAL DE
JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL
(PGJDF) POR SU VALIOSA
COLABORACION Y APOYO DECIDIDO PARA
LA CULMINACION DE ESTA
INVESTIGACION.**

A LOS COMANDANTES DE LA PGJDF

**FRANCISCO BLANQUET GUERRERO
FRANCISCO GAONA ORTIZ
SERGIO GARCIA GARCIA**

**POR CONTAR SIEMPRE CON SU APOYO Y
AYUDA INCONDICIONAL Y PORQUE DE
ALGUNA MANERA INFLUYERON CON SUS
CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS EN
LA REALIZACION DE ESTA TESIS.**

AL LIC. OSCAR ARRIOLA NAVARRETE

POR EL TIEMPO Y LA DEDICACION EN LA REVISION DE ESTE TRABAJO, QUE SIENDO TAN DETALLADA Y MINUCIOSA, SIRVIO PARA DARLE MEJOR VISTA Y PRESENTACION.

**A LA LIC. ISaura CORREA
ALCANTARA:**

POR SU VALIOSA COLABORACION Y DISPONIBILIDAD EN LA PRESENTE INVESTIGACION.

A LA LIC. ALMA TREVIÑO NOGUEIRA:

POR SU APOYO Y CARINO INCONDICIONAL Y POR FOMENTAR EN NOSOTRAS UN ESPIRITU DE LUCHA Y SUPERACION.

**A LUIS M. LUJANO
AURELIO GRANIEL
ALFONSO MARTINEZ
CELESTINO PADRON
TOMAS SANTILLAN**

QUE CONTRIBUYERON CON SU ESFUERZO, APOYO, TRABAJO Y AMISTAD EN LA CULMINACION DE ESTA INVESTIGACION.

NUESTRO ETERNO AGRADECIMIENTO A TODAS AQUELLAS
PERSONAS QUE CON SU AMOR NOS ALENTARON
A SEGUIR ADELANTE MOTIVANDONOS PARA NO CEDER.
PARA APRENDER Y VALORAR NUESTROS ERRORES
Y SABER LEVANTARNOS CON RENOVADOS ANIMOS.
CONTRIBUYENDO DE ALGUNA U OTRA FORMA EN EL
LOGRO DE ESTA META.

ROSA, CLAUDIA Y MARILU

DEDICATORIAS

COMO UNA MUESTRA DE CARINO Y AGRADECIMIENTO DEDICO
ESTE TRABAJO DE TESIS, EL CUAL CONSTITUYE
UNA DE MIS METAS MAS ANHELADAS A LAS
SIGUIENTES PERSONAS

A MIS PADRES:

**ANTONIO SERRANO CAMACHO
AURORA RIVERA CASTAÑEDA**

CON PROFUNDA ADMIRACION Y RESPETO,
POR HABERME DADO LA VIDA, POR SU
AMOR, SU COMPRENSION, PORQUE SIEMPRE
HAN CONFIADO EN MI, PORQUE DIA A DIA
SE HAN ESFORZADO POR DARMEL MEJOR
Y PORQUE ME HAN IMPULSADO A LOGRAR
MIS METAS DE SUPERACION.

GRACIAS A SU APOYO Y CONSEJOS HE
LLEGADO A REALIZAR LA MAS GRANDE DE
MIS METAS, LA CUAL CONSTITUYE LA
HERENCIA MAS VALIOSA QUE PUDIERA
RECIBIR.

**¡ LOS QUIERO MUCHO !
QUE DIOS LOS BENDIGA**

A MIS ABUELITOS:

GENARO Y GUADALUPE

DE QUIENES HE RECIBIDO, SABIOS
CONSEJOS, APOYO Y BUENOS EJEMPLOS,
QUE ME HAN PERMITIDO CULMINAR UNA
DE TANTAS METAS QUE ME HE
PROPUESTO EN LA VIDA.

¡ QUE DIOS LOS BENDIGA !

C L A U D I A

A MIS HERMANOS:

TONY, SANDY Y LAURA

GRACIAS POR SU APOYO, YA VEN UN POCO
TARDE PERO LO HICE, ME LO PROPUSE
Y LO LOGRE, YO NO QUIERO IMPONERLES,
NI OBLIGARLOS, SOLO INCULCARLES EL
DESEO DE SUPERACION, QUE SE FORJEN
UNA META Y HAGAN LO IMPOSIBLE POR
ALCANZARLA.

¡ LOS QUIERO !

A MI SOBRINITO:

ERICK

QUIEN HA VENIDO A LLENAR DE
ALEGRIA NUESTRO HOGAR.

¡ TE QUIERO MUCHO !

A MIS TIAS:

**CARMEN, EMMA, YOLANDA,
LUCY, IRENE Y PIEDAD**

CON LAS CUALES SE QUE PUEDO CONTAR
PORQUE JUNTAS FORMAMOS PARTE DE UNA
GRAN FAMILIA Y PORQUE ME HAN
DEMOSTRADO EN MAS DE UNA OCASION SU
APOYO Y LO MUCHO QUE ME QUIEREN.

¡ MIL GRACIAS !

C L A U D I A

A LUIS:

GRACIAS POR LOS MOMENTOS QUE
COMPARTIMOS, POR TU AMOR, POR TU
CONFIANZA, POR EL INVALUABLE APOYO
QUE ME BRINDAS CADA DIA Y PORQUE
HAS FORMADO PARTE IMPORTANTE EN MI
VIDA. RECUERDA QUE SIEMPRE PIENSO
EN TI.

¡ TE QUIERO !

A TODOS MIS FAMILIARES:

QUIENES DE UNA U OTRA FORMA ME
ALENTARON, PARA SEGUIR ADELANTE EN
MI SUPERACION PROFESIONAL.

¡ GRACIAS !

A MIS QUERIDAS AMIGAS:

ROSA Y MARILU

PORQUE USTEDES ME HAN ENSEÑADO A
VALORAR LA AMISTAD VERDADERA, PORQUE
JUNTAS HEMOS COMPARTIDO TRISTEZAS
Y ALEGRÍAS Y PORQUE A PESAR DE TODO
SIEMPRE SEGUIREMOS JUNTAS.

¡ GRACIAS !

CLAUDIA

CON IMPERECEDERO AMOR

DEDICO ESTE
Y TODOS MIS LOGROS FUTUROS

A MI MAMA:

MARIA LUISA PABELLO HERNANDEZ

CON ETERNO AGRADECIMIENTO POR SU
TOLERANCIA, SACRIFICIO, AYUDA
INCONDICIONAL Y CARINO ILIMITADO;
POR ESTAR CONMIGO EN TODO MOMENTO,
POR LUCHAR SIEMPRE, POR SER MI AMIGA
POR SUS CONSEJOS, SU EJEMPLO Y
POR FOMENTAR EN MI UN ESPIRITU
DE LUCHA Y SUPERACION.

¡ TE QUIERO MUCHO !

A MI PAPA:

CEFERINO MIRANDA PEREZ

POR SU AYUDA, COMPRESION Y APOYO.
CON TODO RESPETO ADMIRACION Y
CARINO.

¡ TE QUIERO !

A MI HERMANA:

ROSARIO

DICEN POR AHI QUE LOS HERMANOS SE
DEREN A UNA CASUALIDAD, MIENTRAS QUE
LOS AMIGOS SON ELEGIDOS, YO TENGO
LA GRAN FORTUNA DE TENERTE A TI COMO
UNA HERMANA Y UNA GRAN AMIGA.
GRACIAS POR LOS MOMENTOS COMPARTIDOS
POR ESCUCHARME, POR AYUDARME Y POR
TU CARINO.

¡ TE QUIERO !

M A R I L U

A MI HERMANA:

MARIA DOLORES

POR SU BONDAD, SU APOYO, SU EJEMPLO,
POR ESTAR CONMIGO SIEMPRE Y POR
CREER EN MI.

¡ MIL GRACIAS !

A MIS HERMANOS:

JOSE, MIRIAM, ISRAEL Y VERO

POR SER MIS COMPANEROS Y POR
SER PARTE DE MI. POR LOS JUEGOS,
LAS PLATICAS, LOS ENOJOS. POR
SU AYUDA Y POR QUE LOS QUIERO.

A SERGIO:

POR SER MI AMOR Y MI APOYO, POR
TU NORLEZA, GENEROSIDAD Y RIQUEZA
INTERNA. PORQUE ME DAS LO MEJOR
DE TI CADA DIA Y ME ENSENAS CON TU
EJEMPLO A AMAR, POR TU SENSIBILIDAD
E INTELIGENCIA. POR CUIDARME Y
CUIDARTE, POR SER UN EXTRAORDINARIO
SER HUMANO Y LLENAR MI EXISTENCIA.

¡ MIL GRACIAS !

MARILU

A ROSY Y CLAUDIA:

PORQUE ANTE TODO SON MIS AMIGAS. PORQUE HEMOS
LUCHADO JUNTAS Y GRACIAS A ELLO AHORA CULMINAMOS
UNA ETAPA DE NUESTRA VIDA PROFESIONAL. PORQUE
JUNTAS FORMAMOS UN "TRIO ESPECIAL", DESEANDO
SIEMPRE SER MEJORES EN TODOS LOS ASPECTOS DE
LA VIDA.

¡ CON CARINO !

MARILU

LA CULMINACION DE UNA META SIEMPRE
ES GRATIFICANTE Y ALENTADORA, PERO
ESTA CORRE MAYOR SIGNIFICADO SI
SE COMPARTI CON QUIEN NOS BRINDA
SU APOYO Y CARINO; ES POR ESO QUE
HOY, AL CULMINAR ESTE SUEÑO, DESEO
DEDICAR ESTE TRABAJO Y MANIFESTAR
MI MAS PROFUNDO AGRADECIMIENTO

A MIS PADRES:

ADOLFO GARCIA NERI

RAQUEL SILVA GARCIA

QUIENES SON LAS PERSONAS MAS
IMPORTANTES EN MI VIDA, LOS
EJEMPLOS MAS CLAROS DE UN SER
HUMANO EN TODA LA EXTENSION DE
ESTAS PALABRAS, QUIENES CON SU
APOYO, CARINO Y COMPRESION ME
ENSEÑARON A SER RESPONSABLE E
INDEPENDIENTE Y A VALORAR
LO MUCHO O POCO QUE LA VIDA
NOS DA.

PROFUNDAMENTE LES AGRADEZCO EL
HABERME DEPOSITADO TODA SU
CONFIANZA Y EL CREEER EN MI, Y
ESPERO ABARCAR CON ESTA PALABRA
TODO EL CARINO, ADMIRACION Y
RESPECTO QUE SIEMPRE POR USTEDES.

¡ G R A C I A S !

LOS QUIERO MUCHO

R O S A

A MI SOBRINO:

OSCAR OMAR

EXISTEN EN MI VIDA MUCHAS COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA, PERO UNA DE LAS PRINCIPALES ES LA DE TENER LA OPORTUNIDAD DE CONTAR CON UNA PERSONA TAN MARAVILLOSA COMO LO ERES TU, QUE A PESAR DE TU CORTA EDAD ME BRINDAS CARINO, COMPRENSION Y APOYO: PORQUE DISFRUTAS MIS ALEGRIAS Y SUFRES MIS TROPIEZOS.

NUNCA OLVIDES QUE LA CULMINACION DE UNA META NO SIGNIFICA LA TERMINACION DE UN CAMINO, SINO LA APERTURA DE MUCHOS MAS. ESPERO QUE ESTE TRABAJO DE TESIS SEA UN IMPULSO Y LOGRES TODOS TUS IDEALES EN ESTA GRAN LUCHA QUE ES LA VIDA.

RECUERDA QUE A PESAR DEL TIEMPO Y LAS CIRCUNSTANCIAS SIEMPRE CONTARAS CONMIGO.

A QUIEN NUNCA DEJARA DE SER MI NIÑO, MI MEJOR AMIGO.

¡ GRACIAS !

R O S A

A MIS HERMANOS:

JOSE Y ARACELI

POR FORMAR PARTE DE MI VIDA Y
TENERLOS A MI LADO. DESEANDO QUE
TENGAN SIEMPRE PRESENTE QUE PUEDEN
CONFIAR EN MI.

A CARMEN:

YA QUE MAS QUE UNA CUÑADA, HA
SIDO UNA HERMANA Y AMIGA PARA MI.

A MI SOBRINA

MICHEL:

POR SER LA ALEGRIA DE LA CASA, POR
SER LA ENANA QUE SIEMPRE SONRIE.

A MIS SOBRINOS

CARLOS, AIDE, ALEJANDRA,
LORENA Y RUTH:

CON TODO EL CARINO Y LA ESPERANZA
DE VERLOS UN DIA REALIZADOS Y CON
SUS DESEOS CUMPLIDOS.

R O S A

A MIS SOBRINOS

MIRIAM, ALEJANDRO,
SANDRA Y ALFONSO:

POR SU CARINO Y POR LO MUCHO QUE HAN
HECHO POR MIS PADRES.

¡ GRACIAS !

A LA LIC. ALMA TREVINO:

POR SU APOYO Y COMPRENSION, POR
SU GRAN CALIDAD HUMANA Y SU
PROFESIONALISMO, QUE ENHORA
SIEMPRE A LA SUPERACION.

¡ GRACIAS POR CREER EN MI !

A CLAUDIA Y MARILU:

POR TODOS LOS MOMENTOS COMPARTIDOS,
POR SER UNAS VERDADERAS AMIGAS,
POR SU CARINO Y APOYO QUE ME
DEMUESTRAN DIA CON DIA Y POR ESTAR
CONMIGO EN CUALQUIER SITUACION.
GRACIAS POR HABERME DADO UN
MOMENTO DE SU VIDA, PARA ENRIQUECER
LA MIA.

¡ LAS QUIERO MUCHO !

A MA. ELENA Y AURE:

POR QUE EN LOS MOMENTOS MAS
DIFICILES HE TENIDO LA
OPORTUNIDAD DE CONTAR CON SU
AMISTAD.

¡ GRACIAS !

R O S A

INDICE

PAGINA

JUSTIFICACION

INTRODUCCION

MARCO TEORICO

CAPITULO 1. POLICIA JUDICIAL

1.1 ANTECEDENTES DE LA POLICIA JUDICIAL	25
1.2 CLASIFICACION DE LOS CUERPOS POLICIACOS	27
1.3 ATRIBUCIONES Y FUNCIONES DE LA POLICIA JUDICIAL	30
1.4 ORGANIZACION DE LA POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL	32
1.5 INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL	35
1.5.1 ANTECEDENTES	35
1.5.2 PROCESO DE SELECCION Y RECLUTAMIENTO DE ASPIRANTES A AGENTES DE LA POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL	37
1.5.3 PERFIL PSICOLOGICO DEL POLICIA JUDICIAL	40
1.5.4 CAPACITACION DEL ASPIRANTE A POLICIA JUDICIAL	48

CAPITULO 2. ESTRES

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTRES	52
2.2 TEORIA RELACIONAL-COGNITIVA DEL ESTRES DE RICHARD S. LAZARUS Y COLS.	56
2.3 CONCEPTUALIZACION DEL ESTRES	63

2.4	CLASIFICACION DEL ESTRES	66
2.5	CAUSAS DEL ESTRES	67
2.6	RECURSOS MEDIADORES DEL ESTRES	69
2.7	CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS DEL ESTRES	72

CAPITULO 3. AFRONTAMIENTO

3.1	ANTECEDENTES DEL AFRONTAMIENTO	80
3.2	DEFINICIONES DE AFRONTAMIENTO	82
3.3	EL AFRONTAMIENTO Y SU CLASIFICACION	84
3.4	ETAPAS DEL AFRONTAMIENTO	88
3.5	FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO	90
3.6	EL AFRONTAMIENTO Y SU MEDICION	92
3.7	RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO	95
3.8	LA EFICACIA DEL AFRONTAMIENTO	100

CAPITULO 4. EL ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL

4.1	CARACTERISTICAS Y CUALIDADES DEL POLICIA JUDICIAL ...	105
4.2	ESTRES POLICIACO	108
4.3	FACTORES GENERALES DE ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL	109
4.4	CONSECUENCIAS GENERALES DEL ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL	117
4.5	ALTERNATIVAS PAEA AFRONTAR EL ESTRES	121
4.6	PERCEPCION POLICIACA	123

CAPITULO 5. METODOLOGIA

5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	128
5.2 OBJETIVO	128
5.3 HIPOTESIS	128
5.3.1 HIPOTESIS DE INVESTIGACION	128
5.3.2 HIPOTESIS ESTADISTICA	128
5.4 VARIABLES	129
5.5 MUESTRA	130
5.6 DISEÑO	130
5.7 TIPO DE ESTUDIO	131
5.8 ESCENARIO	131
5.9 INSTRUMENTO	132
5.10 PROCEDIMIENTO	135
5.11 ANALISIS ESTADISTICO	135

CAPITULO 6. RESULTADOS

6.1 ANALISIS DESCRIPTIVO	137
6.2 ANALISIS INFERENCIAL	154

CAPITULO 7. CONCLUSIONES

7.1 CONCLUSIONES	157
LIMITACIONES	159
SUGERENCIAS	160
ANEXOS	161
BIBLIOGRAFIA	218

J U S T I F I C A C I O N

En la actualidad todos los seres humanos estamos sujetos a situaciones estresantes que nos llevan a experimentar largos períodos de tensión, que en ocasiones producen sensaciones de desolación, angustia, apatía, ira, etc., afectando a nuestro organismo en su totalidad; sin embargo, existen ciertos grupos de trabajo que debido al papel que desempeñan dentro de la sociedad están expuestos a mayores situaciones de estrés, tal es el caso de los policías judiciales del Distrito Federal que en muchas ocasiones son acusados en forma generalizada de ineficiencia, corrupción, abuso de autoridad y alto nivel de agresión sin considerar que existe una gran diversidad de situaciones que los somete a niveles de estrés significativamente elevados, tales como las alteraciones en sus hábitos alimenticios y de sueño, el exponerse a situaciones de riesgo en las que pelagra su propia vida o la de sus compañeros, el enfrentarse a situaciones de violencia, amenaza, al rechazo y agresión social, además de verse presionados por la corrupción.

Debido a la gran cantidad de información negativa que aparece continuamente en los medios masivos de comunicación acerca del trabajo policial y ante la demanda de la sociedad de contar con una policía preparada y eficaz, nos surgió el interés por conocer más a fondo la labor policiaca, desde como es el proceso de selección y capacitación hasta cuales son los factores de estrés por los que atraviesa el policía judicial del Distrito Federal, para con ello conocer cuál es el modo de afrontamiento que más utiliza ante situaciones de estrés.

I N T R O D U C C I O N

Los cuerpos policíacos juegan un papel muy importante en los escenarios urbanos ya que están vinculados con los problemas de seguridad, con el problema de control de la criminalidad y de la violencia, con la impartición de justicia, con la legalidad y la impunidad. Basta observar la gran cantidad de notas periodísticas que cotidianamente se publican para percatarse de que la demanda de contar con una policía preparada y eficaz que respete íntegramente los derechos humanos, es un imperativo de la sociedad mexicana.

El trabajo del Policía Judicial del Distrito Federal, a pesar de ser una experiencia de gran satisfacción, es también un trabajo exigente por distintas razones: Por la presión emocional y psicológica, por el peligro físico, por la inseguridad y por el trabajo en turno. Cuando hay un constante involucramiento con el sufrimiento humano, puede haber difíciles ajustes psicológicos y emocionales que repercuten en lo familiar, en lo social y en lo personal.

Un fenómeno que aparece en todas las áreas que comprenden la vida cotidiana es el Estrés, el cual se manifiesta de diversas maneras y sus efectos se dejan sentir, ya sea positiva o negativamente, en el funcionamiento físico y mental de cada individuo, originando una serie de reacciones conductuales que pueden ser llamadas esfuerzos de adaptación.

Cuando una persona tiene que adaptarse a cualquier experiencia, estará bajo estrés; obviamente, hay experiencias que presentan más dificultad de adaptación que otras y mientras se reaccione con mayor aprehensión o euforia se tendrán índices de estrés más elevados. El estrés puede estar asociado con condiciones generales de vida; puede también estar en relación con cualquier trabajo u ocupación y puede haber estrés que se relacione con algunos aspectos únicos del trabajo policial.

Ya que el estrés representa un aspecto inevitable de la vida, lo que marca la diferencia en el funcionamiento social entre los individuos es la forma en que cada uno lo afronta; para ello existen diferentes modos, como son el activo cognitivo, el activo conductual y el de evitación.

Como una alternativa para lograr un mayor entendimiento del estrés surge el planteamiento realizado desde el enfoque cognoscitivo que expone la conceptualización del estrés como un proceso, explicando el papel que juegan el individuo, el ambiente y la relación que se da entre ellos al evaluar alguna situación como estresante.

En virtud de lo anterior nos surgió el interés por conocer cuál es el modo de afrontamiento más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal ante situaciones de estrés.

La presente investigación esta conformada de la siguiente manera:

En el primer capítulo se hace una revisión de los antecedentes, de la organización y del proceso de selección y capacitación por el que atraviesa el Policía Judicial del Distrito Federal, en el segundo capítulo se hace una revisión de los diferentes planteamientos acerca del estrés, enfocándose principalmente a la Teoría Relacional Cognitiva del Estrés de Lazarus, el tercer capítulo está enfocado al afrontamiento, su clasificación, funciones, eficacia, medición, etapas y recursos, basándose en la revisión que Lazarus hace del mismo y, en el capítulo cuatro se hizo una relación entre el policía judicial, el estrés y el afrontamiento, mencionando algunos factores de estrés, así como las consecuencias que el mismo provoca en el policía judicial.

Cabe hacer notar que al final de cada capítulo, aparecen las referencias bibliográficas que se revisaron en el mismo.

En los tres últimos capítulos se plantea el problema de investigación y su metodología, se reportan los resultados obtenidos en la investigación y se exponen las conclusiones a las cuales se llegó.

Al final se hace mención de las limitaciones a las cuales nos enfrentamos a lo largo de la investigación, planteando por último algunas sugerencias.

CAPITULO 1

POLICIA JUDICIAL

1.1 ANTECEDENTES DE LA POLICIA JUDICIAL

La Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal es una dependencia del Poder Ejecutivo Federal, encargada de apoyar la integración y consolidación del sistema de justicia y seguridad pública en el Distrito Federal. Para cumplir con sus funciones ejerce las tareas del Ministerio Público del Distrito Federal y los asuntos que le confieren su Ley y otras disposiciones legales, así como los reglamentos, decretos, acuerdos y órdenes del Presidente de la República.

De acuerdo con sus objetivos y responsabilidades, la PGJDF trabaja en estrecha coordinación operativa, técnica y científica con la Procuradurías Generales de Justicia de las entidades federativas y con la Procuraduría General de la República, así como con las demás dependencias y entidades o personas de los sectores social y privado que se estimen convenientes.

Función importante de la PGJDF es recibir denuncias, acusaciones o querrelas sobre acciones u omisiones que puedan constituir delito; ésto lo hace a través de las agencias del Ministerio Público, las cuales se auxilian de la Policía Judicial y de Servicios Periciales (1).

Siendo el Policía Judicial la población de estudio en la presente investigación, a continuación se expondrá un panorama general de los antecedentes de la cooperación a la que pertenece.

Durante la época colonial existieron dos tipos de policías, los simples vigilantes nocturnos o serenos y los alguaciles. Los primeros tenían a su cargo el cuidado del orden de la ciudad y de los bienes de los ciudadanos; su función era, desde tener las llaves de los domicilios hasta la detención de los sospechosos. Los segundos eran funcionarios dependientes de los jueces, que se usaban para la práctica de diligencias, hacer comparecer a testigos y ejecutar aprehensiones (2).

Los antecedentes y las bases fundamentales de la policía en México se encuentran íntimamente ligados con la evolución histórica del Ministerio Público, con los procedimientos penal y administrativo y con los que debe seguirse para la imposición de la pena a desacatos o desobediencia a jueces civiles, penales o administrativos.

En el Distrito Federal la investigación judicial no siempre fue una actividad ejecutada por personas especializadas como lo es actualmente, ya que antes se ejercitaba por diferentes personas incluyendo a la policía preventiva; los códigos y leyes

anteriores a la Constitución del 17 daban este carácter al inspector general de la policía, los inspectores, subinspectores, juez de paz, Ministerio Público y juez de instrucción.

Fuera de la jurisdicción de la Ciudad de México, se ejercía la justicia por sub-inspectores e inspectores de los lugares donde los hubiera, por los comandantes de las Fuerzas de Seguridad Rural, por los jefes políticos y de partido y también los jueces de paz, Ministerio Público y jueces de instrucción locales.

Es a principios de este siglo que la función investigadora y persecutoria se hace especializada, cuando el entonces jefe del primer ejército constitucionalista Venustiano Carranza, presenta al Congreso Constituyente de 1916 el Proyecto de Reformas a la Constitución de 1857, habiendo manifestado que el Ministerio Público se había convertido en juez y parte.

Es así, que a partir de la promulgación de la Constitución de 1917 (art. 21), nace la policía especializada, denominada **Policía Judicial (3)**.

El artículo 21 de la Constitución de 1917 que textualmente dice: la persecución de los delitos incumbe al Ministerio Público y a la Policía Judicial, la cual estará bajo la autoridad y mando de aquel.

1.2 CLASIFICACIONES DE LOS CUERPOS POLICIACOS

Por ser distinta la naturaleza de los casos en que se ejerce la acción policiaca, el estado en ejercicio de su soberanía ha formado diferentes cuerpos policiacos, cuya función queda definida por la actividad específica de cada uno de ellos. Por tal motivo, se considera necesario tener una visión general sobre la clasificación de estos cuerpos policiacos, como una manera de ubicar y conocer a la población de interés; aclarando que no se adentrará al estudio de todos ellos, ya que ésto implicaría alejarse del objetivo principal.

Fundamentalmente se establecen dos tipos de policía:

- a) Policía Preventiva, y
- b) Policía Judicial

La primera con su presencia previene la comisión de los hechos delictivos, adopta las medidas necesarias para evitar las infracciones legales, está encomendada a diversos organismos policiacos, según la esfera de la administración de que se trate. La segunda investiga y persigue los delitos, es decir se actualiza al consumarse el ilícito penal siendo ésta propiamente el presupuesto necesario para su intervención, y esta labor la llevan a cabo los policías judiciales del Distrito Federal, la Federal, la Militar y de las Entidades Federativas (4).

Esto no implica que en algún momento las dos funciones no se puedan ejercitar en forma simultánea pues en caso de necesidad nada le impide a la policía preventiva el tener conocimiento inmediato de un hecho, hacer las primeras investigaciones para auxiliar a la policía judicial; como tampoco nada impide a la policía judicial tomar conocimiento inicial de un delito en el momento de su comisión.

El concepto ideal es el de que la policía preventiva ejerza sus funciones de tal, previniendo y evitando los delitos antes de que se cometan o en el instante de estarse efectuando, es decir, tiene a su cargo la conservación del orden de la Ciudad y la ejecución de las faltas de tipo administrativo, sin que ello signifique que no pueda conocer en un momento dado la comisión de un delito.

Por otra parte lo ideal de la policía judicial es investigar la comisión de un hecho delictivo para conocimiento de quien lo ha de juzgar y así mismo le corresponde exclusivamente la investigación de los delitos, dejando a un lado el conocimiento de las faltas administrativas que como se indicó competen a la policía preventiva (5).

En términos generales, desde el punto de vista preventivo la policía se divide en:

- 1.- Policía Preventiva, y
- 2.- Policía Preventiva de los Estados de la República

Desde el punto de vista persecutorio y atendiendo el Art. 21 Constitucional y a la Organización Legal que nos rige en México, podemos clasificar a estos organismos de la siguiente forma:

- 1.- Policía Judicial del Distrito Federal,
- 2.- Policía Judicial de las Entidades Federativas, y
- 3.- Policía Judicial Militar

Particularmente en el Distrito Federal existen dentro de las Secretarías de Estado, Direcciones, Departamentos, Procuradurías, etc., los siguientes tipos de policías:

Secretaría de Gobernación	Dirección General de Investigaciones y Seguridad Nacional.
Procuraduría General de la República	Policía Judicial Federal.
Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal	Policía Judicial del D.F.
Secretaría de la Defensa Nacional	Policía Judicial Federal Militar. Policía Militar.
Secretaría de Hacienda y Crédito Público	Policía Fiscal Federal. Dirección de Resguardo Aduanal.
Secretaría de Comunicaciones y Transportes	Policía Federal de Caminos.
Secretaría de Salud	Policía Federal o Consejo de Vigilancia.
Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología	Policía Federal Forestal.
Departamento del Distrito Federal	Policía Preventiva. Policía Auxiliar.
Descentralizadas	Especiales de PEMEX. Servicios Especiales de los Ferrocarriles Nacionales de México.

Cabe hacer notar que existen cuerpos de seguridad y vigilancia en todas las Secretarías de Estado, los que sin ser policías desempeñan las mismas funciones.

Además se unen a los ya señalados, todos los organismos policíacos y fuerzas de seguridad que funcionan en los Estados de la República, sin contar a los cuerpos especiales de seguridad o guardias blancas que en algunos Estados se utilizan, así como los que están al servicio de algunos particulares y en cuestión de seguridad interna y externa de nuestro país el Ejército Mexicano.

Cada uno de estos cuerpos policíacos al ser corporaciones al servicio de la autoridad y de la justicia tienen sus propias funciones y atribuciones.

En el caso de la Policía Judicial del Distrito Federal, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, le confiere las atribuciones y funciones que se mencionan en el siguiente apartado.

1.3 ATRIBUCIONES Y FUNCIONES DE LA POLICIA JUDICIAL

ATRIBUCIONES

Según el Diario Oficial (17 de octubre del 1989) y de acuerdo con las disposiciones legales en la materia, la Policía Judicial del Distrito Federal tiene las siguientes atribuciones:

- Investigar hechos delictuosos en que los agentes del Ministerio Público soliciten su intervención, así como aquéllos de que se tenga noticia directamente, debiendo en este caso hacerlo del conocimiento inmediato del Agente del Ministerio Público que corresponda.

- Recabar las pruebas de la existencia de los delitos y las que tiendan a determinar la responsabilidad de quienes en ellos participaron, que le ordene el Agente del Ministerio Público.

- Entregar las citas y presentar a las personas que les soliciten los Agentes del Ministerio Público para la práctica de alguna diligencia.

- Ejecutar las órdenes de presentación, comparecencia, aprehensión y cateo que emita los órganos jurisdiccionales.

- Poner inmediatamente a disposición de la autoridad competente a las personas detenidas en flagrancia y a las que deban ser presentadas por orden de comparecencia.

- Llevar el registro distribución, control y trámite de las órdenes de presentación, comparecencia, aprehensión y cateo que giren los órganos jurisdiccionales y las de presentación o investigación que dicte el Ministerio Público; el control de radio, de la guardia de agentes y del personal de la Policía Judicial en cuanto a los servicios que presta.

- Rendir los informes necesarios para su intervención en los juicios de amparo.

- Rendir las demás que le señalen las disposiciones legales y reglamentarias aplicables y las que le confieran el Procurador y sus superiores jerárquicos, en el ámbito de sus atribuciones.

La investigación policiaca se sujetará en todo momento al principio del respeto a los derechos de los individuos y se ejercerá con estricto apego a la legalidad. El Ministerio Público en cada caso concreto instruirá a la Policía Judicial sobre los elementos o indicios que deban ser investigados o recabados para la integración del cuerpo del delito y la probable responsabilidad.

FUNCIONES

El Manual de Conceptos Básicos para Agentes de la Judicial (1982), cita como funciones de la Policía Judicial, las siguientes:

- **Prevenir.** La sola presencia del policía uniformado, proporciona seguridad, que es una manera elemental de prevenir la comisión de ilícitos.

- **Investigar.** Es hacer diligencias para buscar la verdad hasta descubrirla. Esta importante labor cuando la desarrolla la policía judicial, la debe efectuar, "siempre", bajo el mando directo del Ministerio Público.

- **Recabar Pruebas.** El coleccionar indicios en el lugar de los hechos, es otra función de la Policía Judicial que comparten en su realización con los servicios periciales.

- **Identificar.** Esta función, íntimamente ligada a la anterior servirá para establecer la información que permita iniciar la búsqueda de la persona que realizó los hechos que se investigan. El laboratorio creará los Sistemas de Identificación o se basará en los ya establecidos.

- **Aprender.** Como sinónimos se utilizan las palabras de: Prender, detener, arrestar, apresar, capturar. Es el acto de poder real de la Policía Judicial, en donde se priva de la libertad a los ciudadanos por un mandato legítimo. Genera en ocasiones situaciones de verdadero peligro, este riesgo implícito, conduce cuando no existen precauciones a la muerte del policía.

De acuerdo con sus objetivos y responsabilidades, la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal trabaja en estrecha coordinación operativa, técnica y científica con las Procuradurías Generales de Justicia de las entidades federativas y con la Procuraduría General de la República, así como con las demás dependencias y entidades o personas de los sectores social y privado que se estimen convenientes.

1.4 ORGANIZACION DE LA POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL

La policía judicial del Distrito Federal se integra con los sectores Central y Desconcentrado.

El Sector Central está conformado de la siguiente manera: (6)

- Un Director General que será designado y removido por el Procurador.
- Directores, Subdirectores de Area, Titulares de las Unidades Especializadas, Subdelegados, Jefes de Departamento, Comandantes, Jefes de Grupo, de Sección y Agentes de la Policía Judicial.

Del Director General dependerán directamente las siguientes Direcciones de Area y Unidades Especiales:

a) **Coordinación Administrativa.**- Controla tres subdirecciones que atienden a la organización de los Recursos Humanos. Realiza la adquisición de los Recursos Materiales, su distribución y su conservación, mantiene un área de cómputo sobre datos de identificación del personal de la Policía Judicial y del índice de delitos, así como del Modus Operandi.

b) **Dirección Operativa.**- Supervisa y coadyuva el trabajo de las Subdirecciones Operativas, destacadas en las Delegaciones Regionales y la del Sector Central de Averiguaciones Previas. Además realiza la planificación "de los operativos estratégicos" necesarios para erradicar las zonas críticas (lugares donde se repite constantemente la criminalidad).

c) **Dirección de Investigaciones.**- Esta está integrada por las Subdirecciones de Homicidios y de Investigaciones, cuyas comandancias diariamente cubren una guardia general que atiende las emergencias y auxilia a la Dirección General para controlar las incidencias cotidianas en relación a las puestas a disposición de probables responsables y llamados de intervención del Agente del Ministerio Público que se consideran prioritarias, sea por el impacto social o por el monto del bien tutelado por la ley.

d) **Dirección de Asuntos Especiales.**- Se compone de varias Subdirecciones, cuyo servicio abarca desde la protección ciudadana y escolar "patrullaje", hasta la captación de información del desplazamiento y concentración de grandes grupos de personas, sea por un evento de tipo político, social o de recreación. Da la protección a funcionarios y seguridad a los edificios centrales de la PGJDF.

En esta Dirección existen áreas, como la comandancia del Grupo Especial de Reacción e Intervención (G.E.R.I.), la cual esta destinada a intervenir en apoyo del resto de los elementos de la Policía Judicial en casos de alto riesgo, cuando hay amenazas de explosivos, cuando existen rehenes, cuando se trasladan delincuentes peligrosos, etcétera.

En actividades de la protección civil tiene personal comisionado en la Dirección que se entienda de esta materia, para instruir al personal de toda la Procuraduría sobre como actuar antes, durante y después en los casos de un desastre. Estas actividades van ligadas a la seguridad que se ejerce en cada uno de los inmuebles de la PGJDF.

e) Dirección de Aprehensiones.- Se vincula con el "control de procesos", por ello atiende las órdenes emitidas por el órgano jurisdiccional como son: Medidas de apremio o arrestos, aprehensiones y reaprehensiones, cateos y comparecencia. Para su función tiene una área de cómputo y un archivo de control y seguimiento de la asignación, cumplimiento y cancelación de las referidas órdenes. Cuenta además con Comandancias Operativas para abatir la demanda del cumplimiento del trabajo; así como de una Unidad Especializada en investigación y recuperación de vehículos robados que realiza patrullajes por la Ciudad para su detección e intercambia información con otras autoridades dentro del marco de los convenios existentes.

También cuenta con la Unidad de Inspección Interna que recibe las denuncias o quejas de la ciudadanía en contra de elementos de la policía judicial, las cuales turna a la Unidad Administrativa que corresponda, la cual puede ser: Agente del Ministerio Público, Contraloría Interna o Superior Jerárquico para la sanción correspondiente. También atiende algunas irregularidades de tipo interno, como la omisión de la revista del arma de cargo, etcétera.

f) Dirección de Apoyo Jurídico.- Se encarga del control de las órdenes giradas por diferentes autoridades para presentar o hacer comparecer a elementos de la Policía Judicial.

g) Dirección de Investigaciones de Acción Inmediata.- Se encarga de cumplir indagaciones bajo ordenes directas de la Dirección General en casos donde se requiere actuar con tacto y estratégicamente a efecto de salvaguardar la integridad física de las personas o bienes, como es el caso de los secuestros.

El Sector Desconcentrado, se conforma con las Subdirecciones Operativas establecidas en las Delegaciones Regionales, donde siguiendo las políticas locales realiza en una forma casi independiente sus actividades en la persecución de los delitos y del cumplimiento de las órdenes.

Cada Subdirección Operativa se organiza de acuerdo a su misión, el terreno donde se desenvuelve y el tipo de delincuencia que enfrenta.

Para que el Policía Judicial desempeñe eficientemente sus funciones es necesario que pase por un adecuado proceso de selección y capacitación; por lo cual se creó el Instituto de Formación Profesional, el cual es un órgano desconcentrado de la PGJDF, que se encarga, entre otras cosas, de dicho proceso.

1.5 INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL

1.5.1 ANTECEDENTES

Con el nombre de "Escuela Científica de Policía Judicial", es el primer antecedente de existencia del ahora Instituto de Formación Profesional, que nace con la aprobación del Presidente de la República General Lázaro Cárdenas en 1938 cuyo objetivo principal es el de hacer verdaderos investigadores de la Policía Judicial.

Más tarde durante el mandato de Don Adolfo Ruiz Cortines y siendo Procurador el Lic. Guillermo Aguilar y Maza, determinan que la Policía Judicial es una Institución dependiente del Ministerio Público de acuerdo a las normas contenidas en los Arts. 21 Constitucional y 34 de la Ley Orgánica del Ministerio Público del Distrito y Territorios Federales.

Durante el año de 1955 se organizaron conferencias y cursos sobre Derecho Penal, Antropología Criminológica, Criminalística, Psicología del Delincuente y otras disciplinas penales; es durante el mandato del Lic. Adolfo López Mateos quien dicta instrucciones al Lic. Fernando Roman Lugo, Procurador de Justicia del Distrito Federal, para intensificar los cursos a Policía Judicial y Ministerio Público para mejorar el desempeño de sus labores, todas estas actividades se vinieron intensificando de tal forma que el 13 de febrero de 1962, mediante el C. Procurador Lic. Fernando Roman Lugo, se creó el "Instituto de Capacitación Criminalística" definiéndole su estructura institucional y funcional, así como el calendario escolar con opción abierta a cursos para Agentes de la Policía Judicial; en resumen, se asentaron todas las bases de su funcionamiento institucional y escolaridad, así mismo, se efectuaron diversas actividades e investigaciones que han sido bases fundamentales para la profesión de Policía Judicial y que año con año se actualizan. Posteriormente el Procurador sucesor Lic. Guillermo Suárez Torres, refrenda tanto el reglamento como Plan de Estudios actualizándose lo que correspondió.

El 2 de diciembre de 1971, siendo Procurador el Dr. Sergio García Ramírez se expide la Ley Orgánica de la Procuraduría General de Justicia del Distrito y Territorios Federales y en ella se establece que para ser Agentes de la Policía Judicial son indispensables, entre otros requisitos: haber concluido la enseñanza secundaria, aprobar los exámenes de ingreso, seguir y aprobar los cursos que para tal efecto se impartían en el Instituto Técnico de la Procuraduría.

En 1972 cambia nuevamente de nombre por el de "Instituto Técnico de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal".

El 19 de agosto de 1974 se le denomina "Instituto Javier Piña y Palacios" con el Nivel de Dirección General.

En junio de 1977 el Instituto de Formación Profesional se reestructura con el mismo nivel de Dirección General integrada por una Subdirección General. Dos Departamentos y Tres Secciones. Hasta esta fecha el Instituto impartió cursos de posgrado en Criminología y formó Técnicos en Criminalística y Agentes de la Policía Judicial, en esta época se impulsó la Educación Abierta para Niveles de Primaria, Medio Básico y Medio Superior que en su primera etapa comprendía a empleados de la Procuraduría. Así mismo se aseguró la corrección técnica de los principios impartidos.

En 1981 se le atribuyó el nivel jerárquico de Dirección de Área.

Al inicio de la gestión Presidencial del Lic. Miguel de la Madrid Hurtado, se otorga al Instituto la jerarquía de Coordinación General, contemplada en la Ley Orgánica de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal el 12 de diciembre de 1983.

Para 1984 la Coordinación General pasa a depender directamente del Procurador.

En 1985 al Instituto se le asigna el Nivel de Dirección de Área, dependiente del Procurador directamente. En esta administración se dió prioridad a los Cursos de Formación y Superación Profesional, habiéndose registrado con Derechos de Autor ante la Secretaría de Educación Pública esta estructura permanece hasta 1989 que con una nueva reestructuración pasa a depender de la Dirección General de Administración y Recursos Humanos, con el mismo Nivel de Dirección de Área fundamentada debidamente según el Diario Oficial del 12 de enero de 1989.

En 1992, con la administración del Lic. Diego Valades Procurador General de Justicia, pasa a depender de la Subprocuraduría de Asuntos Jurídicos y Política Criminológica, conservando su nivel jerárquico de Dirección de Área (7).

Actualmente el Instituto de Formación Profesional de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal esta conformada por una Dirección General y dos Subdirecciones de las cuales dependen otros departamentos (anexo 1) y tiene dentro de sus atribuciones la de formar a sus recursos humanos, como es el caso de los aspirantes al puesto de Agente de la Policía Judicial a través del curso de Formación para Técnico en Investigación Policial.

1.5.2 PROCESO DE SELECCION Y RECLUTAMIENTO DE ASPIRANTES A AGENTES DE LA POLICIA JUDICIAL

Los recursos humanos son el bien máspreciado de cualquier organización. En las organizaciones policiales, éstos resultan particularmente importantes porque son sus habilidades, conocimientos, actitudes y valores los que en sumo grado determinan la eficacia e imagen de la policía ante la comunidad.

Es necesario convocar, escoger, preparar y proporcionar la experiencia adecuada a las personas idóneas para el trabajo policial y así alcanzarán su máximo potencial.

La identificación clara, agrupada y jerarquizada de las tareas a desempeñar es esencial para el diseño de los requisitos que deben cumplir los interesados. Se debe diferenciar entre las características con las que deben contar previamente y las que se pueden obtener en la capacitación previa.

Resulta necesario establecer requisitos de ingreso atendiendo a las expectativas de la organización y de la sociedad, en los que se otorge especial importancia a la escolaridad y al comportamiento previo del interesado, para facilitar un adecuado desarrollo profesional dentro de la corporación.

Es a través de la Subdirección de Reclutamiento, Selección y Capacitación del Instituto de Formación Profesional (anexo 1), que se lleva a cabo la selección técnica y rigurosa, que permite contar con candidatos idóneos a las exigencias del puesto, así como una formación profesional inherente al perfil laboral del Agente de la Policía Judicial.

De acuerdo al Instituto de Formación Profesional y al Art. 14 del Manual Operativo de la Policía Judicial del Distrito Federal publicado en octubre de 1989, los requisitos de ingreso para los aspirantes a agentes de la policía judicial del Distrito Federal son los siguientes:

- 1.- Ser ciudadano mexicano por nacimiento en pleno ejercicio de sus derechos.
- 2.- Acreditar que se ha observado buena conducta y no haber sido condenado por sentencia ejecutoriada por delito o delitos intencionales.
- 3.- Tener una edad de 21 a 35 años.
- 4.- Contar con una estatura mínima de 1.65 m. en hombre y 1.60 m. en mujeres.

5.- Tener acreditada la enseñanza preparatoria o su equivalente.

6.- Tener acreditado el Servicio Militar.

7.- Saber conducir vehículos automotores.

8.- Gozar de buena condición física.

9.- Presentar los siguientes documentos:

- Acta de nacimiento.
- Cartilla liberada del Servicio Militar Nacional.
- Certificado de estudios a nivel preparatoria.
- Curriculum vitae
- Registro Federal de Contribuyentes.
- Licencia de manejo.
- Comprobante de domicilio.
- 6 fotografías tamaño infantil.

Después de haber captado a los Recursos Humanos se recibe al interesado la documentación y se cotejan requisitos.

10.- Aprobar los siguientes exámenes:

a) **Examen Médico.** Este examen se realiza en el Centro de Capacitación y Adiestramiento Físico del Instituto de Formación Profesional, en el que se realiza una exploración general, para conocer si el candidato posee la capacidad física para desempeñar su trabajo sin consecuencias negativas para él o para las personas que lo rodean, para finalmente emitir un diagnóstico de "apto" o "no apto", que se marca en el formato de Historia Clínica (anexo 2).

b) **Examen de Aptitud Física.** Se lleva a cabo en el mismo centro y se realiza para determinar parámetros sobre actividad y resistencia física ante constante esfuerzo físico, en donde también se emite un diagnóstico (anexo 3).

c) **Examen de Conocimientos.** Se les aplica un examen de conocimientos generales para aspirantes a Policía Judicial (anexo 4).

d) **Exámenes Psicológicos y Psicométricos.** Con el fin de evitar que los mismos instrumentos psicológicos sean conocidos y manipulados por los aspirantes y de acuerdo a las exigencias institucionales, se cuenta con siete diferentes baterías (anexo 5), que permiten identificar el perfil del puesto de Agente de la Policía Judicial. La elección de la batería se realizará de forma aleatoria.

e) **Entrevista Psicológica.** Se realiza individualmente, comprende las áreas de Psicodinámica Familiar, Social, Laboral, Educativa y tiene como objetivo valorar los datos obtenidos en el curriculum vitae, en los exámenes médico y de aptitud física, autenticidad de documentos, investigación de conductas antisociales, de conocimientos generales y psicológicos. Esta información es de utilidad para determinar qué áreas quedan poco claras, así como para profundizar en información relevante; por otra parte, para evaluar el grado de probabilidad de que el candidato se adapte y funcione adecuadamente dentro de las condiciones relacionadas con el puesto.

Esta entrevista se apoya con un Cuestionario de Datos Generales que permite obtener y corroborar en forma escrita por el aspirante, los datos recabados en la entrevista verbal (anexo 6).

Una vez que se han cubierto los requisitos anteriormente señalados, se procede a realizar la **Integración del Reporte Psicológico**, en donde la información obtenida se ordena, jerarquiza e integra en el "Reporte de Estudio Psicológico del Aspirante a Técnico en Investigación Policial", en el cual se integran todas las características del aspirante; comparándolas siempre con el **Perfil Ideal**, concluyendo con la emisión de un juicio valorativo sobre la aceptación o no aceptación del aspirante (anexo 7).

1.5.3 PERFIL PSICOLOGICO

El Agente de la Policía Judicial requiere de una personalidad especial que le permita ajustarse al medio laboral y social, demostrando una imagen apegada a la normatividad jurídica; es por ello, que el Instituto de Formación Profesional ha desarrollado un Perfil Ideal cuyo objetivo primordial es el de contar con una línea que permita elegir entre la población a evaluar los mejores elementos que reúnan las características idóneas para el buen desempeño de las tareas en el área judicial (8).

A continuación se describen los 22 factores que lo integran, así como los instrumentos que los miden:

1) **Coficiente Intelectual.**- Rango que expresa la capacidad y aptitud de un individuo para actuar con finalidad pensando racionalmente para tratar de adaptarse eficazmente al medio ambiente y aprovechar positivamente las experiencias, dando soluciones o respuestas acertadas ante problemas.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Terman, Dominos, Raven, Beta II-R, Wonderlike, Otis Gamma.

NIVEL: Normal promedio.

2) **Análisis y Síntesis.**- Atención dirigida a las partes de una experiencia o problema, identificando los elementos aislados con su consiguiente integración de la información logrando un manejo acertado y la solución del mismo.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Pruebas de rendimiento intelectual, O.D.T., Bender, Cuestionario de Datos Generales.

NIVEL: Rendimiento promedio superior
Reproducción organizada de las figuras.

3) **Atención y Concentración.**- Función que permite discriminar un evento o hecho dentro de un conglomerado, desechando del campo de la percepción aquella información tentativamente poco determinante en la

solución de los problemas o realización de tareas logrando con ello mantener un rendimiento constante.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: O.D.T., Terman, Wonderlike, Dominos.

NIVEL: De normal promedio a superior.

4) Anticipación y Planeación.- Es la capacidad para prever las situaciones o sucesos con el fin de establecer objetivos o planes de acción para lograr el desarrollo de una tarea o trabajo dado.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Beta II-R, Dominos, Bender, Wonderlike.

NIVEL: Promedio a superior
Reproducción en una secuencia ordenada.

5) Rendimiento Bajo Presión.- Capacidad del individuo para controlar y manejar situaciones nuevas y de presión, reaccionando en forma organizada sin que se decremente su rendimiento.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Wonderlike, Terman, O.D.T., 16 Factores de la Personalidad de Catell.

NIVEL: Normal promedio a superior
Puntaje de 7 a 10.

6) Capacidad para seguir Instrucciones.- Capacidad para recibir y ejecutar instrucciones determinadas, con un margen de error mínimo y sin dificultad para llevarlas a cabo.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Pruebas de rendimiento intelectual, O.D.T.

NIVEL: Normal promedio a superior.

7) Memoria.- Proceso mental en que se establecen y conservan hechos, experiencias, ideas o impresiones sensoriales acontecidas, que pueden ser evocados en función de un estímulo o una asociación mental de forma estructurada y en una sucesión lógica.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: O.D.T., Beta II-R, Terman.

NIVEL: Normal promedio a superior.

8) Pensamiento Abstracto.- Sucesión o curso de procesos mentales de carácter simbólico estrechamente relacionado entre sí, que pueden comenzar con una tarea o problema y cuyo resultado es la producción de juicios, conclusiones, o soluciones prácticamente nuevas.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Terman, Wonderlike, Beta II-R, 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor B).

NIVEL: Normal promedio a superior.

9) Manejo de Impulsos.- Aptitud del individuo para identificar el origen de un impulso y controlarlo al evitar responder de manera agresiva, ya sea verbal o motora y transferirlo positivamente.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 4, 6, 8 y 9), 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor O3), Bender, Machover, Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60.

10) Tolerancia a la Frustración.- Capacidad para superar, posponer eventos o condiciones más o menos duraderas que obstaculizan o impiden la satisfacción de necesidades o deseos, encontrando diversas alternativas de solución por sí mismo.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 3, 4 y 7), Inventario de la Personalidad de Gordon.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60
Nivel de 7 a 10.

11) **Resistencia a la Depresión.**- Capacidad para superar las alteraciones del estado de ánimo como la tristeza, soledad, disminución de la autoestima o inhibición.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 2 y 7), 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor D), Machover.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60.

12) **Tacto y Sentido Común.**- **Tacto.**- Capacidad de ciertos individuos para ajustarse socialmente a los demás, especialmente en la conservación, con el objeto de suscitar relaciones amistosas y evitar observaciones, temas o situaciones que puedan engendrar una actitud antagónica. **Sentido Común.**- Juicios y conclusiones basados en la experiencia pasada general del individuo y propiamente de una valoración crítica de los datos.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Configuración Psicológica Individual, 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor A).

NIVEL: Puntaje de 7 a 10.

13) **Responsabilidad en el Trabajo.**- Sentimiento de estar obligado a actuar de acuerdo con las normas sociales y laborales, así como en el manejo confidencial de información.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 2, 3 y 9), 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor I), Inventario de la Personalidad de Gordon, Configuración Psicológica Individual.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60
Puntaje de 1 a 4.

14) **Motivación al Trabajo.**- Manifestación de conocimiento, interés y aceptación de las funciones de la Policía Judicial encaminados hacia la obtención de logros institucionales.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Cuestionario de Datos Generales y Entrevista.

NIVEL: -----

15) **Capacidad para tomar Decisiones.**- Capacidad para integrar en forma organizada situaciones que requieran de adecuado juicio lógico evaluando posteriormente la estrategia que de solución a la situación o problema.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 3, 4 y 7), Inventario de la Personalidad de Gordon, 16 Factores de la Personalidad de Catell.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60
Puntaje de 7 a 10.

16) **Identificación Psicosexual.**- Aptitud acertante y positiva hacia personas del sexo opuesto que le permite relacionarse productivamente.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Frases Incompletas de Sacks, Machover, Inventario Multifásico de la Personalidad (escala clínica 5), Bender.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60.

17) **Adaptación al Trabajo.**- Capacidad del individuo para acomodarse, ajustarse y responder a las circunstancias o condiciones del medio ambiente prevaleciente.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Técnica Cleaver, Inventario de la Personalidad de Gordon, Cuestionario

SN59, Configuración Psicológica Individual, Cuestionario de Adaptación para Adultos.

NIVEL: ----

18) **Aceptación de Figuras de Autoridad.**- Intercambio de pensamientos, sentimientos, como percepciones y aptitudes con personas del nivel jerárquico superior, que refleje aceptación y acatamiento de normas y lineamientos al realizar una labor.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 3, 4, 8 y 9), Machover, HTP, 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor G y E), Configuración Psicológica Individual, Frases Incompletas de Sacks.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60
Puntaje de 5 a 10.

19) **Integración y Trabajo en Grupo.**- Capacidad para trabajar en un grupo con una actitud dispuesta a la participación e integración a tareas comunes de grupo laboral sin manifestar conflictos.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Cuestionario de Adaptación para Adultos, Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone, Inventario Multifásico de la Personalidad (escalas clínicas 3, 4, 7, 8, 9 y 0), 16 Factores de la Personalidad de Catell (Factor A y G), Inventario de la Personalidad de Gordon, Configuración Psicológica Individual, Frases Incompletas de Sacks.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60
Puntaje de 5 a 10.

20) **Capacidad de Esfuerzo Físico.**- Actitud intensa en el trabajo muscular voluntario sostenido durante cierto tiempo y con poca fluctuación, con el propósito de realizar una tarea hasta llegar a un fin.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Inventario Multifásico de la Personalidad (escala clínica 2), Inventario de rasgos Temperamentales de Thurstone.

NIVEL: Puntaje T. 40 a 60.

21) **Capacidad de Esfuerzo Mental.**- Intensificación de la actividad mental con objeto de vencer la resistencia ante el fluir de ideas o pensamientos, para lograr un fin determinado.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: A través de las pruebas de inteligencia.

NIVEL: ----

22) **Habilidad Verbal.**- Comprensión y exposición de ideas expresadas en forma oral con claridad, fluidez y organización de pensamientos tanto en situaciones individuales como grupales.

INSTRUMENTO QUE LO MIDE: Razonamiento verbal y Entrevista.

NIVEL: Promedio a superior.

PERFIL IDEAL

NIVELES ALCANZADOS

FACTORES	A	B	C	D	E	F
1.- CDEFICIENTE INTELECTUAL				*		
2.- ANALISIS Y SINTESIS				*		
3.- ATENCION Y CONCENTRACION				*		
4.- ANTICIPACION Y PLANEACION				*		
5.- RENDIMIENTO EN SITUACIONES DE PRESION				*		
6.- CAPACIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES				*		
7.- MEMORIA				*		
8.- PENSAMIENTO ABSTRACTO				*		
9.- MANEJO DE IMPULSOS						*
10.- TOLERANCIA A LA FRUSTRACION						*
11.- RESISTENCIA A LA DEFRESION						*
12.- TACTO Y SENTIDO COMUN						*
13.- RESPONSGABILIDAD EN EL TRABAJO						*
14.- MOTIVACION AL TRABAJO					*	
15.- CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES				*		
16.- IDENTIFICACION PSICOSEXUAL					*	
17.- ADAPTACION AL TRABAJO					*	
18.- ACEPTACION DE FIGURAS DE AUTORIDAD						*
19.- INTEGRACION Y TRABAJO EN GRUPO					*	
20.- CAPACIDAD DE ESFUERZO FISICO						*
21.- CAPACIDAD DE ESFUERZO MENTAL					*	
22.- HABILIDAD VERBAL						*

A=DEFICIENTE

B=INFERIOR

C=INFERIOR AL TERMINO MEDIO

D=TERMINO MEDIO

E=SUPERIOR AL TERMINO MEDIO

F=SUPERIOR

1.5.4. CAPACITACION DEL ASPIRANTE A POLICIA JUDICIAL

El Programa de Estudios para formar profesionalmente a los aspirantes al puesto de Policía Judicial, tiene como objetivo ofrecer conocimientos científicos y tecnológicos, así como el desarrollo de habilidades y aptitudes que permitan a los alumnos desempeñar eficazmente las funciones de Policía Judicial en beneficio de la comunidad.

El programa pretende que las materias que lo integran proporcionen a los aspirantes a Policía Judicial un conjunto de conocimientos básicos en diversas disciplinas, además que les de una visión amplia de las funciones generales del puesto; por lo tanto no está limitado a aspectos concretos de tareas específicas, pues incluye temas jurídicos, criminológicos y psicológicos.

El programa enfatiza la importancia de las técnicas y tácticas específicas de las actividades del Policía Judicial como son: Técnica del Interrogatorio, Acondicionamiento Físico, Tiro y Armamento, se incluyen las disciplinas auxiliares de importante apoyo y cuyo conocimiento dará como resultado que la investigación policial se lleve a cabo en forma más técnica, tales disciplinas son: Criminalística, Balística y Medicina Forense. El programa también contempla el desarrollo de habilidades necesarias y útiles en las tareas del policía como son: Las técnicas de seguimiento, arresto y aprehensión, así mismo resalta la importancia de las prácticas policiales de campo.

El Curso de Formación para Técnico en Investigación Policial se encuentra estructurado en tres etapas, que se imparten en 16 semanas, en donde la primera etapa abarca 4 semanas, la segunda 8 y la tercera 4.

Las materias que integran el programa son las siguientes:

PRIMERA ETAPA

- Nociones de Derecho Positivo Mexicano.
- Nociones Generales de Criminalística.
- Garantías Constitucionales y Amparo.
- Acondicionamiento Físico.
- Balística, Armamento y Tiro.
- Etica Policial y Derechos Humanos.
- Primeros Auxilios.
- Prácticas Policiales de Campo.

SEGUNDA ETAPA

- Métodos y Técnicas de Investigación Criminalística.
- Bases Generales de Derecho Penal.
- Psicología Criminal.
- Etica Policial y Derechos Humanos.
- Balística, Tiro y Armamento.
- Acondicionamiento Físico.
- Primeros Auxilios.
- Prácticas Policiales de Campo.

TERCER ETAPA

- Técnicas Interrogatorio.
- Técnicas de Seguimientos, Arresto y Aprehesión.
- Bases Generales de Criminología.
- Etica Policial y Derechos Humanos.
- Balística, Tiro y Armamento.
- Acondicionamiento Físico.
- Medicina Forense.
- Prácticas Policiales de Campo.

En lo que se refiere al acondicionamiento físico, balística, tiro y armamento, son materias netamente físico-prácticas y se llevan a cabo en el Centro de Capacitación y Adiestramiento Físico. Las prácticas policiales de campo se llevan a cabo en las diferentes Agencias Investigadoras del Ministerio Público, en donde los alumnos quedan bajo las instrucciones directas del Agente del Ministerio Público y en donde tienen la oportunidad de participar en arrestos, aprehensiones, cateos, órdenes de presentación, entre otras. La parte teórica se lleva a cabo en las instalaciones del Instituto de Formación Profesional (9).

REFERENCIAS

- (1) Seguridad y Justicia, **Guía del Ciudadano**. Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal. Pág. 9.
- (2) Piña y Palacios, Javier (1974). Bases Fundamentales de la Organización de la Policía en México. Conferencia sustentada el 13 de mayo de 1974 en la Convención de Procuradores de los Estados Unidos de América, celebrada en la Ciudad de México. **Revista Mexicana de Derecho**, 4a. época. No. 13. julio-septiembre.
- (3) Sam López, Jesús A. (1988). **La Policía Judicial en México**. Ed. Litho, ediciones América S.A. de C.V. Pág. 11.
- (4) Sarre Iquíñiz, Miguel (1992). **Guía del Policía**. Asociación Mexicana para las Naciones Unidas. México. Pág. 2.
- (5) Jiménez Navarrete, Samuel (1992). **Rasgos de Personalidad entre aspirantes a Policía Judicial y pasantes de la licenciatura en Derechos**. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Págs. 16.
- (6) **Diario Oficial de la Federación**, martes 17 de octubre de 1989. Manual Operativo de la Policía Judicial del Distrito Federal. Pág. 45.
- (7) **Folleto del Instituto de Formación Profesional de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal**. Antecedentes del Instituto de Formación Profesional.
- (8) Correa Alcantara, Isaura A. y Gómez Romero, Isabel (1995). **Determinación de Expectativas y las Probables causas de la deserción de alumnos en los Cursos de Formación Profesional, para Aspirantes al Puesto de Agentes de la Policía Judicial del Distrito Federal**. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 103.
- (9) *Ibidem*. Pág. 121.

CAPITULO 2

ESTRES

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTRÉS

El concepto de estrés ha sido considerado durante años, pero sólo recientemente se ha conceptualizado de forma sistemática y ha sido objeto de investigación. La segunda guerra mundial y la guerra de Corea representaron un avance en la investigación sobre el tema; más tarde, se reconoció que el estrés representaba un aspecto inevitable de la vida y que lo que marcaba las diferencias en el funcionamiento social entre individuos era la forma en que cada uno lo afrontaba. Los avances en medicina psicosomática, conductual, psicología de la salud e intervención clínica, aumentaron el interés en el estudio del estrés y de las diferencias individuales en las reacciones ante él.

Es difícil establecer los orígenes del concepto estrés, sin embargo como antecedentes históricos tenemos que durante el siglo XIV el término estrés describió un estado de angustia, o presión, penuria y adversidad. Durante el siglo XVIII denotaba una fuerza, presión o influencia poderosa ejercida sobre un objeto físico o una persona (1). En el siglo XIX el término estrés hacía referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza externa que tiende a distorsionarlo. A mediados de este siglo, el fisiólogo Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo y que era esencial que éste, a fin de mantener el propio ajuste a tales cambios alcanzara la estabilidad del medio anterior (2). Este parece ser uno de los primeros reconocimientos de las consecuencias potenciales de disfunción, provocados por el rompimiento del equilibrio en el organismo, o sea, de someter a éste al estrés. Ya en este siglo el estrés fué concebido como antecedente de la pérdida de salud.

Existen dos tradiciones básicas en las que la investigación sobre el estrés ha florecido. Una ha sido desarrollada desde una perspectiva biológica, basada en las investigaciones de la fisiología y endocrinología. La otra es desde una perspectiva psicosocial, ambas han hecho importantes contribuciones al estudio del estrés (3).

Enfoque Biológico

En la década de 1920, el fisiólogo estadounidense Walter Cannon empleo el término homeostasis para denotar el mantenimiento del medio interno, en un estudio posterior adoptó el término estres (estrés) refiriéndose a los "niveles críticos de estrés", a los cuales definió como aquellos que podían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos. Incluso, empezó a usar el término relacionándolo con la organización social e industrial (4).

El estrés fue visto por Cannon (1936) como una respuesta a la amenaza, relacionándolo directamente a la supervivencia y a la adaptación. Consideró la "respuesta de emergencia" del organismo al estrés como una preparación que sufre éste al enfrentar las situaciones de peligro, ya que ante tales situaciones el organismo inicia una actividad de la glándula adrenal (secreción de epinefrina) teniendo como consecuencia un incremento en la frecuencia cardíaca y en la respiración y un decremento en el fluido sanguíneo hacia la piel y las vísceras, este estado de alta tensión facilitaría en el individuo el pelear o el huir del peligro (5).

El trabajo de Walter Cannon es muy importante para entender al estrés; sin embargo, es al Dr. Hans Selye endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama "Padre del concepto estrés", puesto que fueron sus investigaciones las que constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo posteriores investigaciones (6).

En 1936 Selye conceptualizó al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulos nocivos, incluyendo las amenazas psicológicas. Posteriormente, propone una Teoría centrada alrededor del **Síndrome de Adaptación General**, la cual describía la manera en como el estrés afectaba al organismo al grado de activarlo o prepararlo para una respuesta vigorosa de lucha o escape a través de un proceso consistente en tres etapas:

- La primer etapa del proceso es la **ALARMA**, en la cual el organismo es movilizado a combatir las demandas físicas del agresor.
- La segunda etapa es la **RESISTENCIA**, en la cual el organismo parece mantenerse en contra de la amenaza.
- La tercer etapa es la de **AGOTAMIENTO**, sin embargo puede no haber cambios inmediatos en las condiciones del medio ambiente, por lo tanto el organismo aparentemente se abandonaría, lo cual traería como consecuencia la muerte. Presumiblemente esto sólo ocurre cuando la amenaza persiste lo suficiente como para colmar la habilidad del organismo para resistir.

Esta teoría tiene varias implicaciones, la primera de ellas es que los efectos del estrés son acumulativos, esto es que los daños producidos por los agentes estresantes se van acumulando. Segundo, estos efectos están envueltos en serias patologías cuando colman la capacidad del individuo para afrontarlos. Y tercero, el estrés puede ser adictivo ya que las respuestas a diferentes amenazas se verán afectadas por las reacciones que el individuo tenga a ellas, por lo que se incrementarán tales respuestas (7).

La publicación más significativa de Selye (1950) fue la de su vasta obra **estrés**, en la que modificó su definición de estrés para denotar una condición interna del organismo, que se traduce a una respuesta ante agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: Estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual en este campo.

Por su parte, Harold Wolff quien escribió sobre el estrés y la enfermedad en los años 1940 y 1950, consideraba al estrés como una reacción del organismo, aunque nunca trato de definirlo de una manera sistemática como hiciera Selye, utilizó la palabra en Biología para indicar el estado que se produce en un ser viviente, como resultado de la interacción del organismo con estímulos o circunstancias nocivas concibiéndolo en forma general como un estado dinámico del organismo (8).

Hay otros autores que contribuyeron a la investigación de los aspectos fisiológicos del estrés, por ejemplo Mason en 1975, conceptualizó al estrés mostrando que el sistema endócrino exhibe diferentes patrones de respuesta a diferentes amenazas, consideró que todas estas respuestas son integradas por el sistema nervioso central y son por lo tanto dependientes del reconocimiento psicológico del peligro.

El trabajo de Mason representa una integración de enfoques biológicos y psicosociales acerca del estrés. En una serie de estudios con animales, él fué capaz de mostrar que la conciencia de la amenaza o el daño es necesario para que la respuesta ocurra (9).

En un principio los investigadores del estrés fueron médicos que centraron su atención en los estímulos físicos y en las consecuencias fisiológicas. En las últimas tres décadas ha disminuido levemente el interés por el estudio del estrés desde el punto de vista fisiológico y biológico y se ha incrementado en el ámbito de las ciencias del comportamiento. Lo que ha dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales han hecho crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

Enfoque psicosocial

Además de la tradición biológica, hay una perspectiva psicosocial en el estudio del estrés, esta perspectiva surgió a raíz de que se empezó a observar y estudiar los correlativos psicológicos y sociológicos del estrés, tomando en cuenta que hay una serie muy amplia de variables de este tipo que lo provocan (desacuerdos interpersonales o presiones económicas) y también que hay una serie de importantes efectos psicosociales (Hostilidad o alienación).

Por tal motivo surge la Teoría Cognitiva del Estrés, cuyo principal representante es Richard Lazarus; el término teoría cognoscitiva del estrés denota, en primer lugar, que el estudio del estrés está centrado en el sujeto, confiriéndosele una participación activa en relación a su medio o entorno. En segundo lugar, la percepción y evaluación que el mismo hace de la situación a la que se enfrenta, así como el comportamiento resultante de ella son entonces enfatizados. Estos puntos sustentan el estudio del estrés llamado psicológico, a diferencia del estrés fisiológico de Selye.

2.2 TEORIA RELACIONAL-COGNITIVA DEL ESTRES DE RICHARD S. LAZARUS Y COLS.

El estrés ha sido por más de veinte años el tema central de los estudios e investigaciones de Lazarus; a partir de la publicación de 1966 de su obra *Psychological stress and the coping process* ha mantenido una actividad intensa e ininterrumpida destinada al perfeccionamiento y aplicaciones de su modelo cognitivo.

El modelo cognitivo de Lazarus se apoya en un enjuiciamiento funcional de la actividad psíquica, centrado en tres clases de procesos:

- a) Procesos de evaluación. Encargados de llegar a una cognición tras operar con la información que procede del exterior y de uno mismo.
- b) Procesos automáticos. Que dependen del estilo cognitivo y de las conductas automatizadas por los aprendizajes.
- c) Procesos de esfuerzo. De naturaleza dinámica que persiguen objetivos e implican una participación activa.

Los dos primeros tienen lugar al margen de la conciencia y los terceros también incluyen operaciones de las que el sujeto puede ser ignorante. Aún así, la psicología de Lazarus y los cognitivistas en general no es una psicología del inconsciente puesto que centra su teorización en los procesos del Yo, sin atribuir una dinámica organizada a sus antecedentes irracionales. La cognición alarmante no depende de fuerzas inconscientes que deciden el significado de la percepción sino que ésta se configurará como producto final de una apreciación intuitiva de las demandas, los recursos y los resultados previsibles de la interacción con el medio.

Lazarus en su modelo cognitivo define al estrés psicológico como **Una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluada por éste, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar** (10).

Esta definición relacional distingue a esta teoría de otras aproximaciones en las cuales el estrés se define como un estímulo y otras en las que se considera como una respuesta:

- Las aproximaciones en las cuales el estrés se define como un estímulo (estresor) se centran en acontecimientos del entorno aceptando que ciertas circunstancias son de manera general estresantes para todo mundo; tal como lo es un examen, un shock, un procedimiento médico nocivo, una enfermedad o un despido laboral.

- Las aproximaciones en las cuales el estrés se considera como una respuesta, son las que han prevalecido en biología y medicina, y se refieren al estado de estrés concibiéndolo como resultado de una demanda negativa del organismo, considerando al individuo como dispuesto a reaccionar a ésta.

Sin embargo en la definición que hace Lazarus, el estrés no es propiamente de la persona o del medio ambiente, ni del estímulo o de una respuesta; el estrés es una relación particular entre la persona y el ambiente, esto implica dos aspectos: el primero, que la persona y el medio ambiente son una relación dinámica que constantemente cambia; y segundo, que es una relación bidireccional, entre la persona y el medio ambiente, uno actúa sobre el otro.

Dicha definición estaría considerando dos procesos críticos que tienen lugar en la relación individuo-entorno, los dos procesos son: la evaluación o valoración cognitiva y el afrontamiento.

- La **evaluación cognitiva** es un proceso que determina porqué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y su entorno son o no estresantes, es decir la relación estresante es aquella que demanda esfuerzo o excede los recursos personales.

- **Afrontamiento** es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-entorno que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera (11).

PAPEL DE LA EVALUACION COGNITIVA EN LA TEORIA DEL ESTRES DE RICHARD S. LAZARUS

Antes de Lazarus, muchos autores interesados en el tema del estrés psicológico utilizaron el concepto de evaluación, aunque la mayoría de ellos de manera informal y no sistemática, es hasta 1960 que M. B. Arnold trata el concepto de manera sistemática y considera a la evaluación como el determinante cognitivo de la emoción, describiéndola como un proceso rápido e intuitivo que ocurre de forma automática y que se diferencia del pensamiento reflexivo, más lento y más abstracto (12).

Para Lazarus el concepto de evaluación cognitiva hace referencia a los procesos de evaluación que median entre el afrontamiento y la reacción del sujeto. Mediante los procesos de evaluación cognitiva el individuo evalúa el significado e importancia de la situación para su bienestar.

Lazarus y Folkman identifican tres clases de evaluación cognitiva:

1.- **Evaluación primaria.** Es una evaluación de los acontecimientos y de la situación en términos de un significado para el bienestar personal.

Los organismos difieren percibiendo y evaluando, de modo que en unos habrá cogniciones amenazadoras, donde en otros hay estímulos placenteros; los organismos perciben de manera ideosincrática y se sienten amenazados de forma desigual (13).

2.- **Evaluación secundaria.**- Cuando estamos en peligro, ya sea bajo amenaza o desafío, es preciso actuar sobre la situación, en este caso actúa una forma de evaluación dirigida a determinar que puede hacerse, a esto se le llama evaluación secundaria, ésta es característica de cada confrontación estresante ya que los resultados dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo y de lo que esta en juego; es decir, el sujeto evalúa sus recursos y opciones para responder y adaptarse cuando percibe en su entorno algún estímulo o situación amenazadora. La convicción o desconfianza respecto a los propios recursos, determinará de manera desigual estrategias de afrontamiento para adaptarse en el sentido de atenuar la sobrestimulación (14).

Tanto las evaluaciones primarias como secundarias interactúan entre sí determinando el grado de estrés y la intensidad y calidad o contenido de la respuesta emocional.

3.- **Reevaluación.**- Este concepto hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno, la cual puede eliminar la tensión del individuo o bien aumentarla, en base a la información que se desprende de las propias reacciones de éste.

Una reevaluación es una nueva evaluación de una situación que sigue a otra previa y que es capaz de modificarla (15).

FACTORES PERSONALES QUE AFECTAN EN LA EVALUACION COGNITIVA

Se refieren a las características que posee el individuo y que influyen en la evaluación cognitiva.

Entre los factores personales más importantes que afectan la evaluación cognitiva se encuentran los **Compromisos** y las **Creencias**.

- **Compromisos.** Los compromisos expresan aquello que es importante para el individuo y determinan sus decisiones.

Cualquier situación en la que se involucre un compromiso importante será evaluada como significativa en la medida en que los resultados del afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso, es decir, poseen una cualidad motivacional. Los compromisos deciden las alternativas que el individuo elige para conservar sus ideales o conseguir determinados objetivos.

Lazarus, Coyne y Folkman en 1982 señalan que aunque la definición de compromiso contiene elementos cognitivos como son alternativas, valores y objetivos, también poseen implicaciones motivacionales, intensidad, persistencia, un tinte afectivo y dirección.

- **Creencias.** Las creencias también determinan la forma en que una persona evalúa lo que ocurre o va a ocurrir a su alrededor. Las creencias son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente (Wrubel, 1981). Son también nociones preexistentes de la realidad que sirven de lente perceptual y se refieren a aquello que uno piensa que es verdad, al margen de que le guste o le merezca desaprobación; es decir, posee una afectividad neutra. Las creencias sin embargo pueden dar lugar a la aparición de emociones estresantes, como lo es el caso de sostener evaluaciones amenazantes (por ejemplo la idea de un mundo hostil y peligroso), y pueden utilizarse para disminuir o regular una respuesta emocional (por ejemplo la creencia de que existe apoyo por parte de los demás). En ambos casos las creencias generan o regulan emociones, pero no son emocionales por sí mismas, sino que se convierten en emocionales solo cuando una situación incluye también un compromiso con un valor o con un ideal, o con una persona u objetivo, o bien cuando se encuentra amenazado el bienestar físico.

Los compromisos y las creencias por sí mismos no son suficientes para explicar el proceso de evaluación. Actúan de forma independiente con los factores situacionales para determinar el grado en que se experimentará daño/pérdida, amenaza o desafío.

FACTORES SITUACIONALES QUE AFECTAN LA VALORACION COGNITIVA

Los factores situacionales se refieren a las propiedades formales de la situación que la hacen potencialmente perjudicial, peligrosa, amenazante o desafiante.

Los factores situacionales definidos por Lazarus y Folkman son los siguientes:

1.- **Novedad.** Inevitablemente los seres humanos se encuentran ante situaciones que les resultan nuevas, situaciones en las que no hay una experiencia previa; sin embargo, una situación nueva resulta estresante sólo si existe una asociación previa con el daño, el peligro o el dominio, es decir, si una situación es completamente nueva y no hay ningún aspecto de ella que se haya relacionado psicológicamente con daño, no dará lugar a una evaluación de amenaza. Igualmente, si no hay ningún aspecto de la situación que se haya relacionado previamente con dominio o victoria, tampoco dará lugar a una evaluación de desafío. Los contactos previos con el daño o la ganancia no tienen que haber sido necesariamente directos; el individuo puede haber visto, leído o inferido de cualquier otra forma las características relevantes de la situación, de modo que éstas puedan dar lugar a una evaluación amenazante o desafiante.

2.- **Predictibilidad.** El factor predictibilidad se ha estudiado extensamente en animales, y los hallazgos obtenidos indican una preferencia de los sujetos por los estímulos predictibles. Una explicación de esta preferencia, es el hecho de que el estímulo venga precedido de una señal permite la posibilidad de un afrontamiento anticipatorio; esto es en esencia la hipótesis de la respuesta preparatoria, la cual nos indica que un aviso proporciona la información necesaria que permite a los sujetos prepararse de alguna forma, reduciendo por lo tanto, la capacidad aversiva del agente estresante.

Otra explicación alternativa es la ofrecida por la hipótesis de la señal de seguridad, que sugiere que el hecho de ser avisado informa a los sujetos de cuando están a salvo del agente estresante. Este conocimiento podría resultar útil porque proporciona períodos en los que es posible relajarse.

3.- **Incertidumbre del acontecimiento.** La incertidumbre de un acontecimiento suele generar mucho estrés en el individuo, una de las razones más importantes por las que la incertidumbre puede resultar estresante en la vida es que tiene un efecto inmovilizador sobre los procesos de afrontamiento anticipatorio. Las estrategias de afrontamiento para anticipar la aparición de un acontecimiento son generalmente incompatibles con aquellas que

anticipan la no aparición del acontecimiento. El término incertidumbre del acontecimiento introduce la noción de probabilidad y pone de manifiesto que la probabilidad de que ocurra un acontecimiento influye en su evaluación, es decir, el hecho de no saber con certeza si va a ocurrir un acontecimiento determinado, puede dar lugar a un dilatado proceso de evaluación y reevaluación que genere pensamientos, sentimientos y conductas conflictivas que, a su vez, crean sentimientos de desesperanza y finalmente confusión. Cuanto más cargado de significado esté un acontecimiento, mayor probabilidad existe de que estos efectos se den con intensidad, por lo menos hasta el punto en que no son controlados por procesos cognitivos de afrontamiento tales como las defensas.

4.- **Factores temporales.** Appley y Trumbull en 1967 y McGrath en 1970, señalan que el tiempo puede ser uno de los parámetros más importantes de las situaciones estresantes.

Los factores temporales son tres:

a) La inminencia. Este concepto hace referencia al tiempo que transcurre antes de que ocurra un acontecimiento; es el intervalo durante el que éste se anticipa. Generalmente, cuanto más inminente es un acontecimiento, más intensa resulta su evaluación, especialmente si existen señales que indiquen daño, peligro, o bien la posibilidad de dominio o de ganancia. Sin estas señales, no es probable que el factor inminencia influya en la evaluación; cuanto menos inminente sea un acontecimiento en el que se den tales tipos de señales, el proceso de evaluación se hará menos urgente y más complejo.

b) La duración. Hace referencia al tiempo que persiste un acontecimiento estresante. Se encuentra muy relacionada con el concepto inminencia, con la diferencia de que ésta se refiere al período anterior al suceso, mientras que la duración comprende el período durante el que el suceso se desarrolla. Gran parte de la investigación desarrollada sobre este parámetro ha estado influida por el concepto de Selye del Síndrome General de Adaptación, que incluye la reacción de alarma, la fase de resistencia y la de agotamiento. No todos los estresantes prolongados conducen forzosamente al agotamiento; por ejemplo, los animales, se suelen acostumar pronto a situaciones de estrés prolongado, por lo tanto se produce una disminución de la respuesta al estrés. Se ha observado que también en los seres humanos se da una habituación emocional, como resultado de los procesos de afrontamiento.

c) Incertidumbre temporal. Este concepto se refiere al desconocimiento de cuándo se va a producir un acontecimiento dado. El desconocimiento del momento en que un acontecimiento ocurrirá se ha investigado poco, pero la evidencia de la que se dispone sugiere que la incertidumbre temporal genera una actividad de afrontamiento que reduce las reacciones al estrés.

5.- **Ambigüedad.** Cuando la información necesaria para la evaluación de una situación es poco clara o insuficiente, se dice que la configuración del entorno es ambigua. La ambigüedad se halla presente de una forma u otra en prácticamente todo tipo de situaciones a las que se enfrenta el hombre, en donde los factores personales juegan un importante papel en la creación de diferencias individuales en la evaluación de lo que ocurre. En muchos casos la ambigüedad puede ser amenazante y el individuo puede intentar reducirla buscando más información, o mediante procesos deductivos y juicios arbitrarios; sin embargo, las situaciones en las que se permite mantener la esperanza o prevenir una confusión prematura, la ambigüedad parece resultar ventajosa. Y puede aumentar la amenaza si existe la predisposición a ella o bien si existen otras señales que indican daño; también puede reducir esta sensación permitiendo interpretaciones alternativas del significado de la situación.

6.- **La cronología de los acontecimientos estresantes en relación con el ciclo vital.** Esta cronología puede afectar también su evaluación. Neugarte en 1968, 1977 y 1979 ha señalado que muchos de los acontecimientos normales de la vida resultan estresantes sólo si ocurren "fuera de tiempo". Los acontecimientos a destiempo son más amenazantes por que no son esperados y por lo tanto, privan al individuo del apoyo del grupo, de la sensación de satisfacción plena que acompañaría al mismo acontecimiento de haber ocurrido en su momento, o de la oportunidad de preparar o establecer un afrontamiento anticipatorio. La cronología de los acontecimientos con relación al momento biográfico y los efectos de un suceso dado, según éste ocurra o no en yuxtaposición con otros merece también consideración, puesto que tienen importancia desigual para cada individuo.

Es importante señalar que tanto los factores personales y los situacionales son siempre interdependientes e influyen en la evaluación cognitiva, es decir, en la vida real los compromisos y las creencias interactúan para determinar el componente personal de la transacción, mientras que la naturaleza del acontecimiento, la certeza de su aparición, sus propiedades temporales, su ambigüedad y su cronología determinan la forma en que el entorno interviene en esta transacción. Por lo tanto los procesos en relación con el individuo y los procesos en relación con el entorno se combinan para determinar la relación que se establece entre los dos (16).

2.3 CONCEPTUALIZACION DEL ESTRES

La palabra estrés tiene una increíble variedad de significados, sin embargo estrés implica la interacción del organismo con el medio ambiente. Aún cuando existen muchas maneras de definir el estrés (17), en su mayoría caen en una de tres categorías:

- Las definiciones basadas en los estímulos. Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión, en la cual tensión es sinónimo de presión o en sentido físico de deformación.

- Las fundamentadas en las respuestas. Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación, ambos potencialmente dañinos.

- Las centradas en el concepto estímulo-respuesta. Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrática del individuo (constituye una combinación de las dos clases anteriores).

Algunas definiciones sobre estrés:

Cofer y Appley en 1964, definen al estrés como "el estado del organismo que sobreviene cuando percibe que su bienestar (o integridad) está en peligro y que tiene que elevar todas sus energías para protegerlo".

Troch Achim en 1982, define al estrés como "viejo modelo de respuestas, no específico, estereotipado, filogenético, que prepara en primer lugar el organismo para actividades físicas tales como la lucha y la huida".

Fleming, Baum y Singer en 1984, definen al estrés como un proceso que envuelve al reconocimiento, la respuesta a la amenaza y el peligro.

Huber en 1986, menciona que el estrés designa el peligro que amenaza al bienestar y, como consecuencia, incluso a la supervivencia.

Ivancevich en 1989, define al estrés como una respuesta adaptativa mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas.

Al considerar estas definiciones se obtienen una serie de puntos que pueden proponerse como base de un marco conceptual para el estudio del estrés.

- 1.- La investigación sobre el estrés debe conceptualizar al hombre como un organismo activo, en vez de uno pasivo o sólo reactivo.
- 2.- El organismo focal (individuos, grupos u organizaciones) se interrelaciona constantemente con su medio ambiente.
- 3.- En esta interrelación hay una sucesión de eventos:
 - a) Hay una demanda del medio ambiente, llamada también carga, energía, estresor, presión, etc.
 - b) Cuando esta demanda del medio ambiente es recibida por el organismo focal se convierte en demanda subjetiva.
 - c) Hay entonces una respuesta del organismo focal a la demanda subjetiva. La respuesta se puede dar en los niveles fisiológico, psicológico, conductual y social.
 - d) También se suceden una serie de consecuencias a esta respuesta, tanto para el organismo focal como para el medio ambiente en el que se encuentra.
- 4.- Las propiedades o atributos del organismo focal afectan:
 - a) La recepción de la demanda medio ambiental. Este punto hace referencia a la evaluación cognitiva primaria propuesta por Lazarus en 1986.
 - b) La respuesta a las demandas subjetivas. Diferentes organismos tienen diferentes respuestas dependiendo de varios factores: habilidades, capacidades, efectos de las primeras respuestas, referencias, repertorio de respuestas y de la evaluación que haga el sujeto de todos estos recursos o evaluación secundaria como la llama Lazarus.
 - c) Las consecuencias de las respuestas. Diferentes organismos tienen diferentes criterios para evaluar los resultados.

- 5.- Algunas definiciones del estrés, lo conciben en relación a la demanda ambiental; otras lo refieren a correlativos psicológicos de tales eventos, algunas hacen énfasis en cierto tipo de respuestas o en las consecuencias a estas respuestas. Sin embargo, "cualquiera que sea la preferencia para usar el término, la investigación sobre el estrés debe tomar en cuenta la secuencia y las interrelaciones entre estos eventos" (18).
- 6.- Por consiguiente, el estrés implica una relación entre el organismo focal (sujeto) y su entorno.

Para fines de la presente investigación, se tomará la definición elaborada por Lazarus en 1966, la cual expone que "el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y su entorno, que es evaluado por éste como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar".

2.4 CLASIFICACION DEL ESTRES

El estrés es una respuesta del cuerpo que sin ser específica, se presenta ante cualquier estímulo percibido. Se puede dividir en **estrés positivo** (eutrés) y **estrés negativo** (distrés).

El estrés positivo, es una fuerza que nos impulsa para realizar actividades con mayor entusiasmo, aprovechando al máximo nuestras capacidades gracias a la energía extra que obtenemos de la respuesta de alerta; un bajo nivel de estrés puede repercutir en bajos niveles de productividad.

Algunos síntomas que se presentan en el estrés positivo son:

- Alto nivel de energía
- Gusto y entusiasmo por el trabajo
- Claridad mental y buen nivel de concentración
- Trabajo productivo
- Capacidad de generar soluciones alternativas
- Percepción clara
- Adaptación al cambio

El estrés negativo, es el que se presenta cuando rebasamos el límite de tolerancia a las tensiones cotidianas, de manera constante. Dicho límite varía de acuerdo a las características personales de cada individuo, pero en cualquier caso, si se viven cargas excesivas y constantes de estrés, se sufren repercusiones en la salud y el rendimiento.

Algunos síntomas que se presentan en el estrés negativo son:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Falta de entusiasmo
- Dificultad para tomar decisiones, confusión
- Agotamiento
- Continuos errores
- Incapacidad para enfrentar el cambio

2.5 CAUSAS DEL ESTRES

Los factores externos que enfrentamos continuamente en la vida y los elementos internos expresados en actitudes y pensamientos que demandan una respuesta del ser humano, se denominan estímulos provocadores de estrés o estresores.

Es muy importante identificar el impacto que produce cada tipo de estímulo en forma individual, y así poder dar respuesta de manera óptima a cada provocador en beneficio de nuestra salud.

Los estímulos provocadores de estrés se pueden localizar en el ambiente, con situaciones a las cuales nos tenemos que ajustar, tales como: clima, ruido, distancia, tránsito, situaciones de incertidumbre, o cambios de casa, trabajo, etc.

Otro factor que también constituye una fuente de estrés, es el estado biológico en que se encuentra cada ser humano, como son: adolescencia, vejez, enfermedades, accidentes, etc.

En una tercer categoría de provocadores de estrés se encuentran los pensamientos que cada uno genera; las interpretaciones de la realidad que hacemos constantemente y de muy diversas maneras, incluyendo los sentimientos y emociones derivadas de las relaciones familiares, laborales o sociales.

Los provocadores de estrés no se manifiestan de forma aislada, por el contrario, éstos se presentan en complejas interacciones provocando distintas reacciones en cada individuo.

Los estímulos provocadores de estrés pueden tener un fundamento interno, externo o ambos. Para que un estímulo en particular se convierta en un verdadero estresor, es muy importante considerar las diferencias individuales, la historia de cada persona y las circunstancias en que se presenta. El control que se pueda ejercer sobre el estímulo determinará el impacto de éste en cada individuo.

En 1981, Lieberman, Menaghan, Mullan y Pearlin determinaron que las fuentes del estrés social pueden ser delineadas por los propios límites de las sociedades, por sus estructuras y su cultura. Naturalmente esto afecta la experiencia individual, de cualquier modo el estrés puede ser visto como el resultado de dos grandes circunstancias:

- a) Eventos de la vida
- b) Esfuerzos de la vida

a) **Eventos de la vida.**- De acuerdo a esta perspectiva, ciertos eventos que ocurren a lo largo de la vida pueden llevar a cambio negativos en los roles de la gente. Es decir, el organismo es intolerante al cambio (Cannon, 1932; Selye, 1956) por lo tanto, cuando ocurre un cambio en alguna de las partes del organismo inmediatamente se desencadena un desequilibrio en las partes restantes. Ello implica un período de reajuste durante el cual el sistema lucha por restablecer una homeostasis, la lucha por el reajuste puede ser desgastante y exhaustiva; bajo esas condiciones el organismo se encontrará especialmente vulnerable al estrés y a sus consecuencias físicas y psicológicas. Sin embargo, dichos eventos son parte de la vida del individuo que los vive, es así que de acuerdo a su cualidad producirán efectos diferentes.

b) **Esfuerzos de la vida.**- Los eventos de la vida no necesariamente impactan de manera directa sobre la gente, sino que pueden ejercer sus efectos en todo el contexto de los esfuerzos de la vida, es decir, el estrés es además el resultado de la lucha siguiente al cambio, para restablecer una homeostasis.

Pearlin y Lieberman en 1979, señalan que los eventos de la vida pueden crear nuevos esfuerzos o intensificar los preexistentes y que a esfuerzos nuevos o intensificados les sucede un estado de estrés.

Cierto tipo de eventos de la vida y el consecuente esfuerzo se combinan como fuentes de estrés, ambos involucran estados de autoconcepto. Es decir, los eventos de la vida y el papel de los esfuerzos que ellos generan son especialmente propensos a convertirse en estrés cuando ellos también resultan en una disminución del autoconcepto.

Particularmente dos dimensiones son relevantes en esta observación:

- **Autocontrol.** Grado en el cual la gente se ve a sí misma como controladora de las fuerzas que afectan importantemente sus vidas.
- **Autoestima.** Esta involucra el juicio que hace la persona acerca de su propio valor.

2.6 RECURSOS MEDIADORES DEL ESTRÉS

Es muy común que se tienda a comparar las condiciones provocadoras del estrés, con una gran variedad de comportamientos, percepciones y cogniciones capaces de alterar la dificultad de éstas o de mediar el impacto de las mismas. Existen elementos que tienen un lugar crucial en los procesos del estrés ya que pueden ser utilizados como defensa; a estos elementos se les denomina Recursos Mediadores, de los cuales destacan dos tipos por el propósito de su papel.

Estos recursos mediadores son: A) Apoyo Social, y
B) Afrontamiento

Apoyo Social

Este término refleja gran inconsistencia tanto en su significado como en su uso, algunos estudios muestran que el apoyo modifica el impacto de circunstancias estresantes, pero se ha observado que no son las condiciones las que determinan si el apoyo es efectivo o no (19).

Sin embargo, existen estudios que muestran que un sistema de apoyo no necesariamente se extiende a una red social, es decir, si una persona tiene familia, amigos, y un círculo de asociados, ésta no necesariamente obtendría apoyo en tiempos de aflicción, sino que el grado en el cual la gente deba involucrarse en sus relaciones sociales, para recibir apoyo, depende básicamente de la extensividad de las relaciones o la frecuencia de la interacción.

El apoyo se da cuando la gente está comprometida con alguien y no cuando sólo se relaciona superficialmente. Esto incluido en una red social, es sólo el primer paso para tener acceso al apoyo; el paso final depende de la calidad de las relaciones capaces de encontrar dentro de la red, debido a que las cualidades que parecen especialmente críticas involucran el intercambio de comunicación profunda y la presencia de solidaridad y confianza.

Existen autores que prefieren llamar al apoyo social, como la percepción de tener apoyo social, ya que al referirse a este último se habla de fenómenos subjetivos; se ha observado que esta percepción resulta eficaz hasta el extremo de estimular y mejorar las estrategias de afrontamiento y de hacer menos necesaria la utilización de otros mecanismos de defensa; sin embargo, existen tipos de apoyo social que coartan la libertad del sujeto para tomar decisiones o que transmiten valores generadores de conflictos para el individuo; es por ello que es importante distinguir al apoyo social de la presión social, para lo cual se han definido a los procesos interaccionales que han demostrado

ser protectores, así que el sujeto infliere estar apoyado socialmente cuando: a) se le expresa afecto positivo, acuerdo y sintonía; b) se le alienta a la expresión de ideas y sentimientos; y c) se le ayuda de forma material. En estos casos se habla del grado de intimidad, solidaridad y confianza que se comparte con otras personas (20).

Entre las conductas defensivas, se encuentran las conductas sustitutivas entre las que se incluye el desplazamiento de la agresión y la autoestimulación (fumar, beber, comer, trabajar, practicar la sexualidad o hacer ejercicio) que siendo acciones, no están encaminadas a lograr que se reciban estímulos alternativos a los que crean tensión.

Estas conductas cambian los términos de la situación al operar con éxito sobre el entorno y constituyen la estrategia adaptativa más segura y eficaz.

Un segundo conjunto de estrategias de afrontamiento intentaría neutralizar la experiencia estresante en caso de no ser modificada por las conductas realmente adaptativas, es decir, conductas que eliminan la amenaza objetiva; se trataría por tanto, de estrategias que al no operar sobre el entorno para modificar los términos iniciales de la amenaza deben modificar la actitud y la posición psicológica del sujeto para atenuar la sobrestimulación que éste le provoca. En el primer caso, el sujeto afronta la situación emitiendo conductas que van dirigidas al control del medio externo, y en el segundo, reestructura su medio interno para amortiguar los efectos de su interacción con el entorno.

Afrontamiento

Es el segundo recurso mediador que tiene una participación prominente en el proceso del estrés. Investigadores como Lieberman, M. A.; Menaghan, E. G.; Mullan, J. F.; Pearlin L. I. en 1981, estudiaron las formas normativas del afrontamiento en que las personas comparten y aprenden de sus relaciones con los miembros del grupo (no se basaron en aquellos elementos del afrontamiento que caracterizan al individuo), distinguiendo el comportamiento del afrontamiento, de acuerdo a sus funciones, tres de los cuales son la comprensión del significado en un modo que se reduce la amenaza, la modificación de situaciones que aumentan el estrés y el manejo de los síntomas del mismo, sin tomar en cuenta la naturaleza del problema que la gente enfrenta; estos autores, definen al afrontamiento como un conjunto de disposiciones generales que son propiciantes de comportamientos específicos que varían con el contenido del problema y con los roles sociales en los cuales aparecen los problemas.

Los resultados de sus investigaciones los llevaron a convencerse de las limitaciones de la eficacia del afrontamiento. En particular el afrontamiento empieza a ser efectivo cuando los problemas residen directamente en una organización formal, en autoridad y en sistemas de recompensa; esto es más efectivo en problemas que se encuentran dentro de las relaciones cara a cara, como en la familia.

En general, se puede observar que estos dos mediadores, apoyo social y afrontamiento, son recursos que la gente utiliza para mediar el impacto del estrés, y aún cuando son dos procesos distintos, tienen funciones similares en el proceso del estrés.

Mientras la movilización y el uso de los recursos sociales son diferentes de la movilización y el uso de acciones de afrontamiento, cada uno tiene la capacidad de regular los efectos de las condiciones estresantes; ambos hacen un esfuerzo para anular, reducir o eliminar el estrés.

Existen conexiones variadas en las cuales los mediadores pueden intervenir antes de un evento, durante un evento, en los esfuerzos que ellos estimulan, durante el esfuerzo, y en la disminución del autoconcepto previo al estrés resultante.

2.7 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS

Qué el estrés favorezca nuestra actividad diaria, depende del manejo que hagamos de éste para lograr un equilibrio y no dejar que nuestro nivel de rendimiento baje por vivir sin estrés o con estrés excesivo y prolongado.

Al parecer ciertos niveles de estrés parecen ser psicológicamente benéficos; agregan interés a la vida, nos ponen alertas, nos ayudan a pensar más rápido, a trabajar de modo más intenso y nos alienta a sentirnos útiles y apreciados, con un propósito definido para nuestra vida y objetivos precisos por alcanzar. Sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota nuestra energía psicológica, deteriora nuestro desempeño y a menudo nos deja con un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables.

Al enfrentar un estresor, por lo general hay una pausa, larga o corta dependiendo respectivamente de la proximidad y complejidad del estresor, durante la que el individuo elabora sus valoraciones cognitivas. Una vez hechas, hay una etapa de resistencia (de enfrentamiento) al estresor, seguida, si se prolonga más allá de la capacidad del individuo para resistir, por una etapa de colapso psicológico.

Entre más agotamiento físico sentimos por el estrés, nos sentiremos con más agotamiento psicológico y viceversa, sólo unos cuantos individuos se rinden psicológicamente tan pronto como sienten los primeros signos de deterioro fisiológico; en el otro extremo sólo unos cuantos continúan activos, incluso más allá de la etapa de colapso físico, impulsados únicamente por su fuerza de voluntad.

Existen ciertos efectos dañinos que se pueden presentar cuando se tiene una situación de estrés excesivo; en primer lugar se tiene a los **Efectos Cognitivos**, los cuales están relacionados con el pensamiento y el conocimiento; en segundo lugar se presentan los **Efectos Emocionales**, que están relacionados con los sentimientos, las emociones y la personalidad; y por último se presentan los **Efectos Conductuales Generales**, relacionados tanto con los factores cognoscitivos como con los emocionales (21).

Efectos cognoscitivos del estrés

- DECREMENTO DEL PERIODO DE LA CONCENTRACION Y ATENCION
Dificultades para mantener la concentración. Disminución de la capacidad de observación.
- AUMENTO DE LA DISTRACTIBILIDAD
Frecuentemente se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase.
- DETERIORO DE LA MEMORIA A CORTO Y A LARGO PLAZO
El período de la memoria se reduce. Disminuyen el recuerdo y el reconocimiento aún de material familiar.
- LA VELOCIDAD DE RESPUESTA SE VUELVE IMPREDECIBLE
La velocidad real de respuesta se reduce; los intentos de compensarla pueden conducir a decisiones apresuradas.
- AUMENTO DE LA FRECUENCIA DE ERRORES
Como resultado de todo lo anterior, se incrementan los errores en las tareas cognoscitivas y de manipulación. Las decisiones se vuelven inciertas.
- DETERIORO DE LA CAPACIDAD DE ORGANIZACION Y DE LA PLANEACION A LARGO PLAZO
La persona no puede evaluar con precisión las condiciones existentes ni ver sus consecuencias.
- AUMENTO DE LOS DELIRIOS Y DE LOS TRASTORNOS DEL PENSAMIENTO
La prueba de realidad es menos eficaz, se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales.

Efectos emocionales del estrés

- AUMENTO DE LA TENSION FISICA Y PSICOLOGICA
Disminuye la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y detener las preocupaciones y la ansiedad.

- AUMENTO DE LA HIPOCONDRIA

Las enfermedades imaginadas se agregan a los malestares reales causados por el estrés. Desaparece la sensación de salud y bienestar.

- APARECEN CAMBIOS EN LOS RASGOS DE PERSONALIDAD

Las personas pulcras y cuidadosas pueden volverse desaseadas y descuidadas; las personas preocupadas, indiferentes, y las personas permisivas, autoritarias.

- AUMENTO DE LOS PROBLEMAS DE PERSONALIDAD EXISTENTES

Empeoran la ansiedad, la sobresensibilidad, la defensiva y la hostilidad existentes.

- DEBILITAMIENTO DE LAS RESTRICCIONES MORALES Y EMOCIONALES

Se debilitan los códigos de conducta y el control de los impulsos sexuales, o a la inversa, pueden volverse exageradamente rígidos. Aumentan las explosiones emocionales.

- APARECEN DEPRESION E IMPOTENCIA

El ánimo se deprime, y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los propios sentimientos acerca de ellos y de uno mismo.

- PERDIDA REPENTINA DE LA AUTOESTIMA

Aparecen sentimientos de incompetencia y de autodesvalorización.

Efectos conductuales generales del estrés

- AUMENTO DE LOS PROBLEMAS DEL HABLA

Aumentan la tartamudez, el farfalleo y la vacilación existentes; pueden aparecer en personas que antes no estaban afectadas.

- DISMINUCION DE LOS INTERESES
Y EL ENTUSIASMO

Los objetivos y las metas vitales se olvidan. Se dejan de lado los pasatiempos es probable que la persona se deshaga de pertenencias estimadas.

- AUMENTO DEL AUSENTISMO

Por medio de enfermedades reales o imaginarias, o de excusas inventadas, los retardos o la falta de trabajo se vuelven un problema para la persona.

- AUMENTO DEL CONSUMO DE DROGAS

Es más evidente el consumo de alcohol, cafeína, nicotina y otras drogas prescritas o ilegales.

- DESCENSO DE LOS NIVELES DE ENERGIA

Los niveles de energía caen o pueden fluctuar de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente.

- ALTERACION DE LOS PATRONES DE SUEÑO

La persona tiene dificultades para dormir o para permanecer dormido por más de cuatro horas seguidas.

- AUMENTO DEL CINISMO ACERCA DE LOS CLIENTES Y DE LOS COLEGAS

Aparece la tendencia a culpar a los demás - ¿Qué puedes hacer con personas como éstas?, Ellos estarán de nuevo con los mismos problemas tan sólo dentro de seis meses. Aparte de mí nadie se preocupa -.

- SE IGNORA A LA NUEVA INFORMACION

Se rechaza a los nuevos reglamentos o cambios aunque potencialmente sean muy útiles - Estoy demasiado ocupado como para preocuparme por cosas como éstas -.

- LAS RESPONSABILIDADES SE DEPOSITAN EN LOS DEMAS

Aumenta la tendencia a trazar nuevos límites, excluyendo a las obligaciones desagradables de nuestra propia esfera de actividades.

- SE RESUELVEN LOS PROBLEMAS
A UN NIVEL CADA VEZ MAS
SUPERFICIAL

Se adoptan soluciones pro-
visionales y a corto plazo.
Se abandonan los intentos
de comprender profundamente
o de hacer un seguimiento.
Se desiste en algunas
áreas.

- APARECEN PATRONES DE CONDUCTA
EXCENTRICOS

Surgen manierismos extraños;
conducta impredecible y na-
da característica.

- PUEDEN HACERSE AMENAZAS
DE SUICIDIO

Se dicen frases como "acabar
con todo", o "es inútil con-
tinuar".

La frecuencia de estos efectos adversos variará de un individuo
a otro. Muy pocas personas, aún extremadamente estresadas,
mostrarán todos. El grado de gravedad también variará de persona
a persona.

REFERENCIAS

- (1) Mercado Cuellar, Guillermo (1992). **Estrés, Ansiedad y Afrontamiento en el Manejo de Pacientes Psiquiátricos Quirúrgicos.** Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 9.
- (2) Ivancevich, J. y Matterson, M. (1989). **Estrés y Trabajo.** Ed. Trillas, México. Pág. 18.
- (3) Fleming Raymond, Baum Andrew y Singer Jerome E. (1984). **Toward and Integrative Approach to the Study of Stress.** *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol. 46, Abril. Pág. 939.
- (4) Cabrera Muñoz, Lilia A. (1989). **Algunas consideraciones sobre el estrés, los procesos cognitivos y/o evaluación académica.** Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 9.
- (5) Fleming, op cit. Pág. 939.
- (6) Meichenbaum, Donald y Jeremko, Matt E. (1987). **Prevención y reducción del estrés.** Ed. Desclee de Brouwer, S.A. Bilbao, España. Pág. 18.
- (7) Fleming, op cit. Pág. 940.
- (8) Lazarus, Richard S. y Folkman, Susan (1991). **Estrés y Procesos Cognitivos.** Ed. Martínez Roca. Barcelona. Pág. 27.
- (9) Valdés, Manuel (1985).
- (10) Lazarus, op cit. Pág. 43.
- (11) Cabrera, op cit. Pág. 13.
- (12) Lazarus, op cit. Pág. 50.
- (13) Valdés, op cit.
- (14) Lazarus, op cit. Pág. 59.
- (15) Ibidem. Pág. 62.
- (16) Ibidem. Pág. 137.
- (17) Ivancevich, op cit. Pág. 20.

- (18) Cordoba Ponce, María del Pilar y Vega González, Norma E. (1990). **Efectos del Estrés provocados por los sismos de septiembre de 1985 en las personas alojadas en tres albergues en la Ciudad de México.** Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 53.
- (19) Feralin, Leonard I., Lieberman M. A., Menaghan E. G. y Mullan J. T. (1981). **The Stress Process.** *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 22, Diciembre. Pág. 344.
- (20) Valdés, op cit. Pág. 36.
- (21) Fontana, David (1992). **Control del Estrés.** Ed. Manual Moderno, S.A. de C.V. México. Pág. 12.

CAPITULO 3

AFRONTAMIENTO

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

3.1 ANTECEDENTES DE AFRONTAMIENTO

El concepto de afrontamiento ha tenido importancia en el campo de la psicología durante muchos años. En los primeros trabajos teóricos sobre afrontamiento, éste y la conducta defensiva fueron tomados como conceptos similares y considerados como características definitorias de la personalidad.

En los años 30 y 40's el afrontamiento y la conducta defensiva fueron parte importante del pensamiento neofreudiano, y de acuerdo al contexto clínico en el cual estas ideas fueron formadas, el afrontamiento fue subordinado a defensa y como tal constituyó un proceso inconsciente. Es hasta años más tarde cuando se enfatiza en la distinción entre ambos términos (1).

Ya en la década de los 60's el estudio del afrontamiento comenzó a consolidarse y sistematizarse en toda una serie de investigaciones que aunque con una gran variedad de significados en la conceptualización del objeto de estudio, todas reconocen siempre la innegable interacción del individuo con su entorno social.

En la actualidad el afrontamiento constituye el centro de toda una serie de psicoterapia y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos.

En general, los planteamientos tradicionales sobre afrontamiento derivan de dos corrientes metodológicas distintas, en donde la diferencia principal de ambas radica en el modo que cada una tiene de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno (2).

Las dos corrientes son:

1.- La Experimentación Animal. El tema central de ésta es el concepto unidimensional de "Drive" o "Arousal" y toda la experimentación se centra principalmente en la conducta de huida y de evitación. Este planteamiento recibió gran influencia de las Teorías de Darwin, según las cuales la supervivencia del animal depende de su habilidad para descubrir lo que es predecible y controlable en el entorno y así poder evitar, escapar o vencer a los agentes nocivos, por lo tanto el animal depende de su Sistema Nervioso para realizar la discriminación para su supervivencia.

En este modelo se define al Afrontamiento como Aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicológica producida por éstas.

N. E. Miller (1980), afirma que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado arousal mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Ursin (1980) afirma que el afrontamiento es el logro de una disminución gradual de la respuesta tanto en los experimentos con animales como en seres humanos.

En términos generales este planteamiento es considerado como simplista y pobre en contenido y complejidad cognitivo-emocional, por lo tanto es poco lo que puede aprenderse sobre estrategias, las cuales son de suma importancia en cuestiones humanas.

2.- La Teoría Psicoanalítica del Yo. Este modelo relaciona al afrontamiento con la cognición y lo define como el conjunto de pensamiento y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y por lo tanto reducen el estrés.

De acuerdo a esta aproximación los sistemas de afrontamiento se refieren a una jerarquía de estrategias que van desde mecanismos inmaduros o primitivos que producen una distorsión de la realidad hasta mecanismos más evolucionados. Investigaciones como las de Menninger, Haan y Vaillant en 1977, caracterizaron en primer orden al afrontamiento como un proceso organizado o maduro del yo, a continuación vendrían las defensas, que se refieren a formas neuróticas de adaptación también distribuidas jerárquicamente, y por último se encontrarían los procesos que Haan denomina de fragmentación y que Menninger considera como niveles regresivos o psicóticos de conducta.

Sin duda el modelo que ha dominado la Teoría del Afrontamiento ha sido el modelo psicoanalítico de la psicología del yo, el cual considera al afrontamiento desde una perspectiva estructural como un rasgo o como un estilo, y no como un proceso dinámico del yo.

La diferencia entre rasgo y estilo radica principalmente en grado, ya que el estilo de afrontamiento representa formas amplias o generalizadas de designar individuos o situaciones mientras que los rasgos de afrontamiento tienen un espectro menos amplio pues se refieren a las características del individuo que le predispone a reaccionar de una forma determinada.

3.2 DEFINICIONES DE AFRONTAMIENTO

La palabra afrontamiento debido a su actual popularidad tiene connotaciones coloquiales, así como científicas, las cuales han creado gran confusión en lo que respecta a su significado y a su papel en el proceso de adaptación. Sin embargo, una definición de afrontamiento debe incluir los esfuerzos que realiza la persona y que son necesarios para manejar las demandas estresantes del entorno independientemente de cual sea su resultado, esto significa que no debe considerarse ninguna estrategia peor o mejor que la otra, ya que la calidad de la misma (su eficacia o idoneidad) esta determinada por sus efectos en una situación determinada y a largo plazo.

Uno de los primeros investigadores en definir al afrontamiento fue Murphy en 1962 quien consideraba al afrontamiento como cualquier intento por dominar una situación nueva que pueda ser potencialmente amenazante, frustrante, cambiante o gratificante; evidentemente en esta perspectiva el factor cognitivo es muy importante (3).

Frenh y Col. en 1974, definen al afrontamiento como una conducta de entrenamiento que produce un cambio en un objeto propio, cambio en las capacidades o necesidades, o un cambio en el objeto-medio ambiente.

Fearlin y Schooler en 1978, conceptualizan al afrontamiento como una conducta que protege al individuo de un daño psicológico, derivado de experiencias sociales problemáticas; es decir, una conducta que matiza el impacto que las sociedades tienen sobre sus miembros.

Lazarus y Launier en 1978, definen al afrontamiento como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, que reducen o toleran las demandas externas o internas que son creadas por una transacción estresante (4).

Fleming, Baum y Singer en 1984, consideran al afrontamiento como la parte central del proceso del estrés. Y lo definen como el conjunto de respuestas premeditadas y disimuladas hacia la amenaza o el peligro, dirigidas a la reducción del estrés.

Para fines de la presente investigación se tomará la definición elaborada por Lazarus y Folkman en 1991, la cual define al afrontamiento como Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Los aspectos fundamentales que implica esta definición son los siguientes: (5)

1.- Considera al afrontamiento como un proceso y no como un rasgo, esto implica tres aspectos importantes:

a) El concepto al estar planteado como un proceso hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace.

b) Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado desde un contexto específico, es importante para el entendimiento y la evaluación del afrontamiento conocer específicamente aquello que el individuo afronta, mientras mejor se conozca el contexto más fácil resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno.

c) Cuando se menciona un proceso de afrontamiento se habla de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. El afrontamiento es un proceso cambiante en el cual el individuo, en determinados momentos, debe contar con estrategias defensivas y en otros momentos con aquéllas que le sirvan para resolver problemas, a medida que va cambiando su relación con el entorno, existiendo entonces continuas evaluaciones y reevaluaciones de las condiciones.

2.- La definición marca también una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa y automatizada, ya que limita el término afrontamiento a un subconjunto de actividades adaptativas que implican esfuerzo y que no incluye todo aquello que hacemos en relación al entorno.

En la adaptación humana mientras más rápidamente se puedan aplicar los recursos de sobrevivencia, de manera automática, más eficazmente se podrán manejar las relaciones con el medio, cuando ocurre algo fuera de rutina, se requiere de un esfuerzo para solucionarlo, surgiendo el afrontamiento, cuando la misma situación aparece continuamente es probable que las respuestas se vayan tornando automáticas a medida que son aprendidas, la transición es gradual y la mayoría de las personas se enfrentan con las demandas de la vida diaria sin que éstas desborden sus recursos, lo que significa que la mayoría de las conductas de afrontamiento se convierten en automáticas una vez que son aprendidas.

Cabe señalar que al mencionar la palabra manejar en la definición de afrontamiento, ésta puede significar minimizar, evitar, tolerar o aceptar las condiciones estresantes, así como intentar dominar el entorno, sin embargo con ello no podemos equiparar al afrontamiento con el dominio.

3.3 EL AFRONTAMIENTO Y SU CLASIFICACION

La complejidad del dominio del afrontamiento está reflejada en la diversidad de las aproximaciones existentes para la conceptualización y evaluación. El afrontamiento ha sido muestreado al elucidar información sobre cómo los individuos responden a descripciones estandarizadas de los estresores (Kratz y Hammen, 1979; Sidle, Moss, Adams y Cady, 1969) o sobre cómo se enfrentan con actuales eventos estresantes (Billings y Moos, 1981; Folkman y Lazarus, 1980) o a resistir las fuentes de las tensiones (Pearlin Schooler, 1978). Los esfuerzos para clasificar las respuestas de afrontamiento dentro de grupos o categorías están en un estudio preliminar, y aún no ha emergido un consenso (6).

Lazarus y Folkman en 1980, tipificaron dos formas generales en que la gente afronta al estrés:

- 1) El afrontamiento dirigido al problema
- 2) El afrontamiento dirigido a la emoción

1) El afrontamiento dirigido al problema. Este tipo de afrontamiento aparece principalmente cuando las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno son evaluadas por el individuo, como susceptibles de cambio. Tienen la función de manipular o alterar el problema en el entorno causante de perturbación.

Existen dos grupos principales de estrategias de afrontamiento dirigidas al problema:

- Los que hacen referencia al entorno; es decir, en este grupo se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos.

- Los que se refieren al sujeto; en este segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como lo es la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos o procedimientos nuevos.

2.- El afrontamiento dirigido a la emoción. Este tipo de afrontamiento aparece principalmente cuando el individuo ha evaluado que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno. Por lo tanto tiene la función de regular o modular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del problema o amenaza.

Existen varias formas de afrontamiento dirigidas a la emoción, dentro de estas formas podemos considerar dos grupos:

- Un grupo constituido por procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, el cual incluye estrategias derivadas de investigaciones realizadas sobre procesos defensivos, tales como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas, o el extraer valores positivos a los acontecimientos negativos. Este tipo de estrategias son usadas en todo tipo de interacción estresante.

- Hay otro grupo encargado de aumentar el grado de trastorno emocional, en estos casos los individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de sentirse bien, y para encontrar consuelo primero necesitan experimentar un trastorno intenso para pasar luego a un autorreproche o cualquier otra forma de autocastigo.

Algunas formas cognitivas de afrontamiento dirigidas a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, esto la hace muy parecida a la reevaluación, por tal motivo en 1966 Lazarus designó a este tipo de afrontamiento "Reevaluación Defensiva"; más tarde este término es modificado ya que la palabra defensivo implica distorsión de la relación con la realidad, y los procesos dirigidos a la emoción aunque pueden cambiar el significado de una situación estresante, no distorsionan la realidad; además no todas las reevaluaciones son defensivas ni todas van dirigidas a la regulación de la emoción.

La forma de afrontamiento dirigida a la emoción se utiliza principalmente para negar tanto el hecho como su implicación, para conservar la esperanza y el optimismo en el individuo, para no tener que aceptar lo peor y para actuar como si lo ocurrido no nos importara.

Tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción, puede interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro (7).

Sin embargo, en 1982, Moos y Billings clasifican las respuestas de afrontamiento dentro de tres grupos o categorías:

a) **Afrontamiento enfocado a la apreciación**- Esfuerzos para definir y redefinir el significado personal de una situación.

b) **Afrontamiento enfocado al problema**- Respuestas que se mantienen para modificar o eliminar la fuente del estrés al tratar con la realidad de la situación.

c) **Afrontamiento enfocado a la emoción**- Respuestas que controlan las emociones relacionadas al estresor y que intentan mantener el equilibrio afectivo.

Esta aproximación está conceptualmente basada en análisis teóricos y en una revisión teórica y crítica de la literatura empírica existente (8).

Aunque existen muchas maneras de clasificar las respuestas de afrontamiento la mayoría de los enfoques distinguen entre estrategias que son activas en su naturaleza y se orientan a enfrentar el problema (por aproximación), y las estrategias que vinculan un esfuerzo para reducir tensión por evitar enfrentarse con el problema (por evitación).

El afrontamiento por aproximación implica tomar conciencia de la situación, formular un plan de acción y orientar esfuerzos hacia la solución del problema. Por ser estrategias donde la principal intención es la de enfrentar el problema activamente, se va a considerar a las estrategias activo-cognitivo y activo-conductual como formas de afrontamiento por aproximación (9).

Lazarus y Folkman (1984) consideran a estas estrategias de aproximación como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para manejar las demandas específicas externas o internas que son valoradas como impuestas a los recursos de la persona.

Billings y Moos en 1981, señalan que las estrategias activo-cognitivo son los esfuerzos para manejar la evaluación del suceso estresante, son dirigidas al interior de la persona y están centradas en lograr los cambios cognitivos o motivacionales tales como el ajuste del nivel de aspiraciones, involucrar menos el ego, encontrar formas alternativas de gratificación, desarrollo de nuevos estándares de conducta o incluso, el aprendizaje de nuevas habilidades y procedimientos.

En 1985, Shiffman menciona que este tipo de afrontamiento puede ser especialmente útil, ya que precisa de menos control circunstancial que otras formas de afrontamiento; por ejemplo, el esfuerzo puede ser menos vulnerable a la interrupción ambiental, o al aumento del estresor, incluso a reducciones en el apoyo social.

Por su parte, Holahan y Moos, en 1987 indican que el afrontamiento activo-cognitivo se asocia de manera positiva con la personalidad, confianza y apoyo familiar.

Con lo que respecta a las estrategias activo-conductual, Billings y Moos las definen como manifiestos intentos del comportamiento para enfrentar directamente al problema. Este comportamiento comprende una serie de acciones tales como de tratar de saber más sobre la situación, formular un plan de acción y llevarlo a cabo, buscar ayuda profesional, generar alternativas valorándolas en términos de su costo-beneficio. Este tipo de afrontamiento se asocia positivamente con el nivel educativo, personalidad, confianza y apoyo familiar.

Por último, Holahan y Moos en 1987, definen a las estrategias de afrontamiento por evitación como una respuesta a situaciones amenazadoras que se da cuando los recursos personales y contextuales son escasos. Estas se movilizan cuando la evaluación primaria conduce a la percepción de una amenaza, y la evaluación secundaria resulta de una percepción de recursos personales y ambientales insuficientes.

El afrontamiento por evitación esta asociado con menos recursos ambientales y personales, existe evidencia de que estas estrategias son menos efectivas que las respuestas de aproximación o las respuestas enfocadas al problema.

Tanto las respuestas de afrontamiento por aproximación (activo-cognitivo y activo-conductual), como las respuestas de afrontamiento por evitación se vinculan a tres variables, las sociodemográficas (educación e ingreso); disposiciones de personalidad relativamente estables (personalidad-confianza y una fácil disposición) y factores contextuales (tales como demandas que surgen de las circunstancias de estrés y los recursos sociales de familia que involucran relaciones interpersonales (10).

3.4 ETAPAS DEL AFRONTAMIENTO

La frecuencia de determinados modelos de afrontamiento, quizás debidos a las formas de respuestas culturalmente compartidas, indujeron a pensar en las etapas posibles que podían comprender este proceso. Silver y Wortman (1980) revisaron las investigaciones y la teoría desarrollada sobre las etapas de afrontamiento y observaron la falta de estudios adecuados para conocer claramente esta situación, concluyendo que los limitados datos de los que se dispone, no proporcionan claramente un modelo por etapas de reacciones emocionales y de tipos de afrontamiento, señalando que existe una gran variabilidad entre individuos siendo difícil aportar pruebas en favor de un modelo normativo.

Sin embargo, ante situaciones de amenaza se han clasificado tres periodos que suceden sistemáticamente, incluyendo cada uno de ellos sus propias características y, por lo tanto, sus propias formas de afrontamiento (11).

El período de anticipación o aviso: En éste el acontecimiento no ha ocurrido todavía y los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento que ocurrirá en la naturaleza, evaluándose también, de manera secundaria si la persona puede manejar la amenaza, hasta qué punto puede hacerlo y de qué forma. Mientras espera una amenaza anticipada, los pensamientos sobre estas cuestiones afectan sus reacciones ante el estrés y su afrontamiento.

El período de impacto o confrontación: Durante éste varios de los pensamientos y acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento negativo ya ha empezado o terminado, cuando éste se manifiesta en su totalidad, el individuo empieza a comprobar si es igual o peor de lo que anticipaba.

Cuando se encuentran diferencias no esperadas en cuanto al control que pueda ejercerse sobre el acontecimiento, puede dar lugar a una nueva reevaluación de su importancia, llamándose a éstas cogniciones reevaluaciones.

Estos procesos cognitivos que empiezan durante el período de impacto a veces persisten hasta el período siguiente, en el cual surgen además nuevas consideraciones sobre la situación.

El período de postimpacto o postconfrontación: Aunque el acontecimiento estresante haya terminado, su final suscita un conjunto nuevo de evaluaciones. Los daños que ya han ocurrido contienen elementos de amenaza en el sentido anticipatorio lo cual lleva de nuevo a la aparición de los siguientes períodos. Notándose que únicamente para fines de análisis y comunicación se pueden separar los períodos.

Durante su interacción, el individuo descubre la realidad de lo que está ocurriendo y lo que puede hacer al respecto, afectando esto el afrontamiento. El saber que no se tiene el control sobre la mayoría de los aspectos importantes de la situación favorecerá el uso de las estrategias que rigen las emociones.

3.5 FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO

Algunos autores han identificado diversas funciones del afrontamiento entre los más importantes encontramos:

- White en 1974, apoyado en una perspectiva de la psicología del Yo distingue tres funciones:

- 1.- Asegurar la información adecuada del entorno.
- 2.- Mantener condiciones internas satisfactorias tanto para la acción como para el procesamiento de la información.
- 3.- Mantener autonomía o libertad de movimiento, libertad para utilizar el propio repertorio, según un modelo flexible de expresión.

- Mechanic en 1974, de acuerdo a una perspectiva sociológica, cita tres funciones:

- 1.- Afrontar las demandas sociales y del entorno.
- 2.- Crear el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas.
- 3.- Mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

- Pearlin y Schooler en 1978, delimitan que la función protectora del afrontamiento puede ser expresada en tres formas:

- 1.- Por la eliminación o modificación de las condiciones dadas por el problema (función de control situacional).
- 2.- Por el control perceptual del significado de la experiencia como una manera de neutralizar su carácter problemático (función de control de significados).
- 3.- Cuidando las consecuencias emocionales derivadas del problema manteniéndolo dentro de límites manejables o tolerables por el individuo (función de control de estrés).

- Lazarus y Folkman en 1980; señalan que el afrontamiento sirve para dos funciones principales:

- 1.- Manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema).
- 2.- Regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del problema (afrontamiento dirigido a la emoción).

Existen también funciones del afrontamiento que pertenecen a contextos específicos, las funciones de este tipo son menos generales y más específicas de la situación que las que se derivan de perspectivas teóricas más amplias.

Las funciones del afrontamiento no deben de confundirse con sus resultados, ya que la función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, y el resultado se refiere al efecto que cada estrategia tiene; es decir, las funciones no se definen en términos de resultados, aunque cabe esperar que determinadas funciones tendrán determinados resultados (12).

3.6 EL AFRONTAMIENTO Y SU MEDICION

Una preocupación inherente al estudio del afrontamiento ha sido el desarrollar instrumentos para su medición, esto resulta sumamente difícil, es por ello que el proceso del afrontamiento ha sido estudiado en diversos contextos. Por ejemplo, ante problemas económicos o financieros, de trabajo, maritales y familiares (13); ante acontecimientos estresantes de la vida (14); y ante situaciones de pérdida, amenaza y desafío (15), por citar solo algunos.

Hay dos razones por las que se dificulta la medición del afrontamiento; la primera es que el afrontamiento es un proceso dinámico, por lo tanto los cambios que se dan a través del tiempo no son reflejados en los típicos "estallidos" obtenidos por preguntar a la gente cómo es que afrontan diversos eventos; es decir, es cuestionable que la mayoría de la gente sepa lo que está haciendo para afrontar una determinada situación estresante. La segunda es que hay muchas opciones válidas en varios casos lo cual implica una selección; es decir, una estrategia de afrontamiento puede funcionar para un individuo en una situación particular, en un momento en particular; pero la misma situación puede necesitar más esfuerzos de afrontamiento y más estrategias reales y variadas en otro momento (16).

Las mediciones de afrontamiento incluyen instrumentos estandarizados, protocolos de entrevista o técnicas de observación que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento cognitivas, afectivas y conductuales en respuesta a un estresor específico. Los instrumentos que miden afrontamiento son distintos de los inventarios de mecanismos de defensa o de personalidad, los cuales usan adjetivos u oraciones para evaluar las estrategias adaptativas generalizadas, sin hacer referencia a estrategias específicas empleadas en el contexto de un estresor particular. Mientras que la construcción de inventarios de mecanismos de defensa o personalidad llevan a consideraciones técnicas, el desarrollo de los instrumentos de afrontamiento, llevan a consideraciones empíricas. Esto ha dado resultado en una proliferación de mediciones de afrontamiento y estructuras de factores múltiples propuestos para medir lo mismo; es por ello, que no existe cierto acuerdo sobre la conceptualización y medición de estrategias de afrontamiento.

Autores como Lazarus y Folkman en 1980 y Moos, Billings, Cronkite y Finney en 1983 realizaron instrumentos para la medición del afrontamiento.

Lazarus y Folkman consideran que una manera de medir el afrontamiento es hacer que los sujetos reconstruyan situaciones estresantes recientes y describan lo que pensaron, sintieron e hicieron para afrontar las distintas demandas de una determinada situación estresante, para ello elaboraron un instrumento llamado **Lista de modos de afrontamiento** (17).

Los ítems que constituyeron este cuestionario fueron sugeridos por varios estudios (18). Las respuestas a este instrumento pueden clasificarse racional o empíricamente de acuerdo a la función que desempeñan en:

- **Afrontamiento dirigido al problema.** Que incluye el desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales, como lo es, conseguir varias soluciones, buscar información, realizar un plan de acción y seguirlo.
- **Afrontamiento dirigido a la emoción.** Que incluye la búsqueda de apoyo social-emocional, la evitación, el distanciamiento, la acentuación de los aspectos positivos de la situación y el autoreproche.

Los ítems de este cuestionario incluyen también cuatro formas básicas de afrontamiento:

- I.- **Acción directa.** Estas estrategias se dirigen a manejar las amenazas o al estresor.
- II.- **Inhibición de la acción.** Se refiere a la habilidad para resistir la acción, cuando tal acción incrementa la probabilidad de peligro o conflicto.
- III.- **Búsqueda de información.** Implica la actividad instrumental de ganar una base para actuar, también es una forma de movilización de apoyo que puede aliviar el dolor emocional.
- IV.- **Afrontamiento intrapsíquico o cognitivo.** Estas estrategias son auxiliares permanentes de regulación o minimización de las emociones y del dolor.

Estas cuatro formas de afrontamiento no incluyen el universo potencial de estrategias de afrontamiento, pues solo incluyen estrategias defensivas o inconscientes; por lo tanto, éstas pueden ser modos que reflejan diferencias personales pero específicamente pueden ser sensibles a diferencias situacionales.

Moos, Billing, Cronkite y Finney en 1983 diseñaron y adaptaron varios instrumentos compilados en **Salud y Vida Cotidiana**, entre éstos, se encuentran los índices de respuestas de afrontamiento ante sucesos importantes derivados de sus observaciones (19), con el cual se mide el modo y el enfoque de afrontamiento con base a 32 reactivos caracterizados de la siguiente manera:

MODO DE AFRONTAMIENTO:

I.- **Afrontamiento cognitivo-activo**, constituido por 11 reactivos; por ejemplo, encontrar el lado positivo de la situación, prepararse para lo peor, considerar varias alternativas para considerar el problema, etcétera.

II.- **Afrontamiento conductual activo**, constituido por 13 reactivos; por ejemplo, hablar con el conyuge u otros parientes acerca del problema, formular un plan de acción y llevarlo a cabo, etcétera.

III.- **Afrontamiento de evitación**, constituido por 8 reactivos; por ejemplo, evitar estar con la gente en general, tratar de reducir la tensión bebiendo más, comiendo más, fumando más, ingiriendo drogas, tranquilizantes, etcétera.

ENFOQUE DE AFRONTAMIENTO:

I.- **Análisis lógico**, constituido por 4 reactivos; por ejemplo considerar varias alternativas para manejar el problema, tratar de saber más de la situación, etcétera.

II.- **Búsqueda de información**, constituido por 7 reactivos; por ejemplo, tratar de saber más acerca de la situación, hablar con amigos acerca del problema, etcétera.

III.- **Resolución del problema**, constituido por 5 reactivos; por ejemplo, formular un plan de acción y llevarlo a cabo, tomar las cosas como vienen paso a paso, etcétera.

IV.- **Regulación afectiva**, constituida por 6 reactivos; por ejemplo, tratar de ver el lado bueno de la situación, involucrada, se ocupa en otras cosas para no pensar en lo que le sucede, etcétera.

V.- **Descarga emocional**, constituido por 6 reactivos; por ejemplo, desquitarse con otras personas cuando se está enojado o deprimido, tratar de reducir la tensión bebiendo más, comiendo más, fumando más, ingiriendo drogas o tranquilizantes, etcétera.

Para fines de la presente investigación se utilizó el Instrumento Salud y Vida Cotidiana (HDL), diseñado por Moos y Cols. en 1984; traducido al español, estandarizado y validado por Ayala Velázquez y Cols. en 1991. (anexo 8).

3.7 RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO

Según Lazarus y Folkman, la forma en que el individuo afronta una situación estresante depende principalmente de los recursos de que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada. Decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno.

Los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles (dinero, personas a las que recurrir, conocimientos importantes) como si constituyen un medio para hallar otros recursos necesarios pero no disponibles.

Antonovsky en 1979, utiliza el término recursos generalizados de resistencia, para describir las características que facilitan el manejo del estrés, considerando los recursos como neutralizadores del mismo.

Por su parte, Lazarus y Folkman en 1980, consideran que los recursos son factores que preceden e influyen en el afrontamiento lo que a su vez interviene en el estrés considerando el afrontamiento como un proceso derivado de los propios recursos.

Las personas utilizan gran diversidad de recursos para afrontar las situaciones estresantes de la vida (20).

Entre las principales categorías se encuentran:

1.- Recursos Físicos: Se consideran principalmente propiedades del individuo, como lo es la salud y la energía, y se hallan entre los recursos más generalizados de afrontamiento ante situaciones de estrés.

El importante papel desempeñado por el bienestar físico se hace evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante. Por otro lado Visotsky (1961), Hamburg y Adams (1967), Bulman y Wortman (1977) afirman que los individuos son capaces de afrontar las situaciones estresantes sorprendentemente bien a pesar de su escasa salud física y del agotamiento de su energía.

2.- Recursos Psicológicos: Verse uno mismo positivamente es considerado un importante recurso psicológico de afrontamiento, incluyendo en esta categoría aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el afrontamiento en las condiciones más adversas, la esperanza

puede ser alentadora por la creencia de que la situación puede ser controlable, de que uno tiene la fuerza suficiente para cambiarla, de que una persona o un programa determinado resultan eficaces, o bien por el hecho de tener fe en la justicia, la voluntad o en Dios, la esperanza existirá sólo cuando tales creencias hagan posible un resultado positivo, o por lo menos probable.

El control es una de las tantas creencias consideradas como recurso para el afrontamiento, varios estudios sugieren que las expectativas generales de control guardan relación con el tipo de afrontamiento. En la revisión de las investigaciones sobre las expectativas de locus de control interno y externo, Strickland (1978) cita algunos estudios que indican que las personas que creen que los resultados dependen de sus propias conductas afrontan de forma distinta a los problemas que las que consideran el resultado como fruto del azar, la casualidad, el destino o de fuerzas que se encuentran más allá de su control.

3.- Técnicas Sociales para la Resolución de Problemas: Son importantes recursos de afrontamiento que aunque abstractos se expresan a través de acciones específicas e incluyen habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibles alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado.

Algunos autores conceptualizan estas técnicas en términos amplios como: Enfrentarse a dilemas morales (Schwartz, 1970) o a Situaciones de emergencia (Chapman, 1962; Appley y Trumbull, 1967; y Lazarus, 1966) o Ambigüedades (Hannz, 1977).

Las técnicas para la resolución de problemas derivan de otros recursos como experiencias previas, almacenamiento de información, habilidades cognitivo-intelectuales para aplicar esa información y capacidad de autocontrol.

4.- Recursos Sociales: Las habilidades sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en forma socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilita la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumenta la capacidad de atraer su cooperación o apoyo y en general aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

Dentro de los recursos sociales se encuentra el apoyo social, ya que el hecho de tener a alguien de quien recibir apoyo emocional, informativo o tangible es considerado un importante recurso de afrontamiento.

5.- Recursos Materiales: Estos recursos hacen referencia al dinero y a los bienes y servicios que pueden adquirirse con él, las personas con dinero, sobre todo si saben como utilizarlo, generalmente viven mucho mejor que los que carecen de él. Los recursos económicos aumentan de forma importante las opciones de afrontamiento en la mayoría de las situaciones estresantes, ya que proporcionan el acceso más fácil y a menudo más efectivo a la asistencia legal, médica, financiera y de cualquier otro tipo. Simplemente el hecho de tener dinero incluso aunque se use, puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza y de esta forma facilitar el afrontamiento efectivo.

LIMITACIONES EN LA UTILIZACION DE LOS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

La novedad y la complejidad de muchas situaciones estresantes dan lugar a una serie de demandas que muchas veces exceden los recursos del individuo. Sin embargo, en muchas ocasiones los recursos son de hecho adecuados, pero es el individuo el que no los utiliza al máximo por que hacerlo podría crearle conflictos y perturbaciones adicionales. Los factores que restringen el afrontamiento del entorno pueden llamarse coactores y algunos derivan de factores personales en tanto que dependen del entorno (21).

CONDICIONANTES PERSONALES O FACTORES DE COACCION

Para Lazarus y Folkman los condicionantes personales hacen referencia a los valores y creencias internalizadas que proscriben ciertas formas de acción y de sentimientos, y a los déficits psicológicos que son producto del desarrollo del individuo. Los valores y las creencias culturales sirven como normas que determinan cuando ciertas conductas y ciertos sentimientos son apropiados o no.

Existen algunas situaciones donde el individuo se ve más influido por las normas culturales, dependiendo de lo que se halle en juego y de las consecuencias de violarlas. Los individuos también difieren entre sí en el grado de aceptación de tales normas, por consiguiente los valores, las normas y las creencias derivadas de la cultura actúan como importantes agentes de coacción, limitando así los recursos de afrontamiento.

CONDICIONANTES AMBIENTALES

El entorno impide el uso apropiado de los recursos de afrontamiento.

El entorno puede diferir en la naturaleza y en la frecuencia de las amenazas presentadas al individuo, así como en el tipo de opciones disponibles para tratar las situaciones amenazantes. El entorno puede responder a los esfuerzos de afrontamiento del individuo de un modo tal que acabe anulando sus estrategias.

GRADO DE AMENAZA

El grado de amenaza puede ser evaluado como mínimo cuando se experimenta escasa sensación de estrés, o como máximo cuando provoca emociones negativas intensas como el miedo.

El grado en que una persona se siente amenazada depende en parte de su evaluación de los recursos de que dispone frente a las demandas internas o externas de una situación determinada y en parte de los condicionantes que limitan su aplicación.

El grado de amenaza, a su vez influye en el grado en que tales recursos pueden aplicarse; cuanto mayor es la amenaza más primitivos, desesperados o regresivos tienden a ser los modos de afrontamiento.

"Los grados menores de estrés generalmente se afrontan con técnicas relativamente normales o saludables, un grado mayor de estrés o un estrés prolongado estimula el aumento de la actividad energética y expansiva para mantener la homeostasis" (22).

Conocer los recursos del individuo no es suficiente para predecir su modo de afrontamiento ya que la relación entre recursos y afrontamiento se halla mediada por las coacciones personales y ambientales y por el grado de amenaza.

Los recursos de afrontamiento no son constantes en el tiempo; tienen capacidad para expandirse y contraerse, y algunos son más erráticos que otros en función de la experiencia o del momento de la vida. Por lo tanto la presencia de un recurso dado, en un momento dado, no significa que éste será igualmente útil para el mismo individuo en otro momento.

En términos generales el planteamiento del afrontamiento como un proceso hecho por Lazarus y Cols., requiere de un análisis contextual de las interacciones estresantes, lo que hace difícil conceptualizar y afirmar el estilo general de afrontamiento de un individuo. Por lo tanto, este modelo resulta útil para el estudio de las consecuencias a corto plazo del estrés, pero hace difícil la descripción del estilo personal de afrontamiento a largo plazo; esto dificulta también los intentos de descubrir cómo afecta el afrontamiento los resultados a largo plazo respecto a la salud del organismo.

Sin embargo, este planteamiento permitiría el estudio de los estilos de afrontamiento sólo si fuera posible disponer de un número suficiente de situaciones en las que el individuo podría ser analizado día a día, para ello se consideran dos dimensiones sobre las que se pueden examinar los afrontamientos aparecidos en diversas situaciones:

1.- La complejidad. Se refiere al grado en que las estrategias de afrontamiento se repiten en distintas situaciones estresantes; es decir, a través de esta dimensión se trata de conocer si el individuo intenta de forma típica solo una estrategia (estilo único) o utiliza un gran número de ellas (estilo complejo).

2.- La flexibilidad. Se refiere al grado en que el individuo utiliza o cambia la misma estrategia o el mismo conjunto de ellas en situaciones distintas.

Al respecto autores como White en 1974, afirman que la flexibilidad es filogenéticamente crucial para la supervivencia. Murphy y Moriarty en 1976, afirman que la flexibilidad se asocia con la adaptabilidad. Haans y Vaillant en 1977, consideran que se asocia a los procesos maduros del Yo.

Pearlin y Schooler en 1978, hablan de una relación entre la complejidad y la reducción del grado de perturbación, en contraste con Coyne, Aldwin y Lazarus en 1981, quienes afirman que el uso de un gran número de estrategias se asocia a la depresión.

3.8 LA EFICACIA DEL AFRONTAMIENTO

No toda situación tiene la misma posibilidad de ser afrontada de forma efectiva, ya que los problemas que subyacen en ciertos tipos de interacción estresantes no son susceptibles de solución, por consiguiente, si un individuo no afronta de manera efectiva una situación determinada, ello no significa necesariamente que sea un afrontador inefectivo. Al respecto Pearlin y Schooler señalan que hay importantes problemas humanos, sobre todo en el ámbito laboral, que no responden a las conductas individuales de afrontamiento. El afrontamiento de estos problemas puede requerir la intervención de colectividades en lugar de individuos solos. Muchos de los problemas derivados de compromisos arraigados profundamente en organizaciones sociales y económicas pueden producir un poderoso efecto en la vida personal pero también pueden resultar imperturbables a los esfuerzos personales para cambiarlos; por lo tanto, los fallos en el afrontamiento no reflejan necesariamente deficiencia del individuo; lo que realmente puede representar es el fallo de los sistemas sociales en los que se encuentra inmerso (23).

En 1984 Aldusin y Revenson consideran que el afrontamiento eficaz se refiere a la percepción de que el esfuerzo de afrontamiento, fue exitoso y cumplió con las metas del individuo en una situación particular.

Para Susan Folkman la efectividad en cualquier estrategia de afrontamiento no es inherente a la estrategia. Esta aproximación difiere de las conceptualizaciones psicodinámicas (Menninger, 1963), en la cual ciertos procesos de defensa intrapsíquicos tal como la negación, son considerados inherentemente más pobres que los otros, tal como la adherencia a la realidad (Haan 1977) esta definición también difiere de las conceptualizaciones populares en las cuales el afrontamiento implica el manejo o el éxito.

Por otro lado, para Lazarus y Folkman la efectividad del afrontamiento en una situación determinada, se basa principalmente en las dos funciones del afrontamiento. La primera es la regulación del malestar (afrontamiento dirigido a la emoción) y la segunda es el manejo del problema que esta ocasionando tal malestar (afrontamiento dirigido al problema); es decir, una persona que domina un problema de forma efectiva pero con un gran costo emocional, no puede decirse que afronte el problema con eficacia, de forma similar una persona que controle sus emociones adecuadamente, pero que no se dirige a la fuente de su problema tampoco puede decirse que este afrontando eficazmente la situación estresante.

Para que el afrontamiento sea efectivo debe existir un correcto ajuste o adaptación entre los esfuerzos de afrontamiento y los demás aspectos, éstos se refieren a los valores, objetivos, compromisos, creencias y estilos de afrontamiento que ocasionan conflicto si se ejecutan las estrategias necesarias en una situación dada, por ejemplo, cuando las estrategias de afrontamiento se aplican en un conflicto con valores personales muy arraigados, para el individuo representan una fuente adicional de estrés. Más aún, las estrategias que son incongruentes con tales valores y objetivos tienen mayor probabilidad de ser aplicadas de mala gana o sin convencimiento y, por lo tanto, tienen también mayor probabilidad de fallar (24).

REFERENCIAS

- (1) McCrae Robert. R. (1984). Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4. Pág. 919.
- (2) Lazarus R. S. y Folkman S. (1991). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona-Martinez Roca. Pág. 140.
- (3) Mercado Cuellar Guillermo (1992). *Estrés, Ansiedad y Afrontamiento en el manejo de Pacientes Pediátricos Quirúrgicos*. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 12.
- (4) Folkman Susan (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes a Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4. Pág. 839.
- (5) Lazarus, R. S. op cit. Pág. 164.
- (6) Billings Andrew G. y Moos Rudolf, H. (1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adults. With unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46. No. 4. Pág. 879.
- (7) González Forteza Catalina F. (1992). *Estrés Psicosocial y Respuestas de Enfrentamiento: Impacto sobre el estado emocional en adolescentes*. Tesis para obtener el título de Maestría en Psicología Social. Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 42.
- (8) Billings Andrew G. op cit. Pág. 879.
- (9) Billings, Andrew y Moss Rudolf, H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 4. No. 2. Pág. 140.
- (10) Billings, Andrew. G. op cit. Pág. 879.
- (11) Lazarus R. S. op cit. Pág. 170.
- (12) Ibidem. Pág. 171.
- (13) Pearlin Leonard I. y Schooler Carmi (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 19, March. Pág. 2.
- (14) Billings, Andrew. op cit. Pág. 139.
- (15) McCrae, Robert R. op cit. Pág. 919.

- (16) Fleming Raymond, Baum Andrew y Singer Jerome E. (1984). Toward an Integrative Approach to the Study of Stress. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 46, Abril. Pág. 945.
- (17) Scheier Michel F., Weintraub Kumarí Jagdish y Carver Charles S. (1986). Coping with stress: Divergent Strategies of Optimists and Pesimists. **Journal Personality and Social Psychology**. Vol. 51, No. 6. Pág. 1258.
- (18) Lazarus, R. S. op cit. Pág. 337.
- (19) González Forteza, C. op cit. Pág. 37.
- (20) Lazarus, R. S. op cit. Pág. 182.
- (21) Ibidem. Pág. 187.
- (22) Menninger, (1945). Regulatory devices of the ego under major stress. **International Journal of Psychoanalysis**. Vol. 35.
- (23) Pearlín Leonard I. op cit. Pág. 8.
- (24) Lazarus, R. S. op cit. Pág. 211.

CAPITULO 4

ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL
DEL DISTRITO FEDERAL

4.1 CARACTERISTICAS Y CUALIDADES DEL POLICIA JUDICIAL

El Policia Judicial es un servidor público que investiga los hechos delictivos tratando de descubrir a los presuntos responsables, recogiendo el mayor número de pruebas para ponerlas a disposición de las autoridades competentes; y debe poseer las siguientes características y cualidades para su buen desempeño: (1)

CARACTERISTICAS

- **Obediencia y respeto a las leyes.** Los agentes de la ley no tienen más derechos que otros ciudadanos; la autoridad no significa que un oficial este exento de cumplir con la ley.

- **Criterio amplio.** Deberá tratar de desarrollar la capacidad de distinguir entre lo falso y lo verdadero, sin formarse opiniones prematuras sobre el conocimiento de cualquier situación.

- **Ecuanimidad.** Se espera que tenga la imparcialidad serena del juicio con igualdad y constancia del ánimo. Sus reacciones no deben depender de su estado de ánimo, sino de lo que requiera una situación dada.

- **Compasión.** Debe ser sensible a la infelicidad o sufrimiento de los demás, ya que las personas ante las que ejerce su poder, aún cuando sean delincuentes, son seres humanos que pueden sufrir.

- **Seguridad en sí mismo.** Debe sentir confianza en sus propias capacidades y en el conocimiento y dominio de su trabajo. La duda y el titubeo en muchas ocasiones puede ser peligroso, tanto para él mismo como para los demás; hay situaciones en las que el éxito depende de una rápida y adecuada decisión.

- **Cortesía.** Sentir y manifestar atención, respeto y afecto por sí mismo, por su trabajo y por los demás.

- **Sinceridad.** El agente de la policía debe estar interesado en su trabajo y concederle valor a lo que hace. Sus objetivos reales deberán ser congruentes con lo que marca la ley y con lo que la sociedad espera de él.

- **Honradez.** La honradez implica la cuidadosa consideración de los derechos de los demás. El policía honrado toma la decisión adecuada y ningún alarde ni amenaza lo desvía; un policía honrado no roba, engaña, defrauda, ni delinque.

- **Lealtad.** Debe cumplir con las leyes que le marca su trabajo.

El policía judicial debe conocer las causas básicas de la criminalidad, los lugares en que germina, los factores que determinan las condiciones que propician la criminalidad y dominar las técnicas que le marca su institución. Además de esto, tiene la obligación de ser un buen ciudadano y dar el buen ejemplo.

QUALIDADES

- **Vocación.** Entre las carreras o profesiones que mayor vocación requieren está la de policía, ya que en ella se experimentan por igual alegrías, emociones y decepciones. Por lo que atañe a la profesión policial, suele ir acompañada de ciertas facultades naturales que son imprescindibles al buen policía; el encauzamiento y estímulo de estas facultades junto con la preparación y cultura forman la base sobre la que simienta el policía todas las actividades inherentes a su profesión.

El policía debe analizarse así mismo para darse cuenta de las facultades naturales de que está dotado, si tiene verdadera vocación policial debe procurar adquirir las cualidades de que carezca, para su capacidad total.

- **Capacidad física.** El policía moderno debe ser una persona apta capaz de soportar el trabajo intenso y continuado; cualquiera que sean las condiciones del servicio.

- **Capacidad intelectual.** La preparación cultural de los agentes es importante. Debiendo estar inclinado preferentemente a las disciplinas policíacas, buscando estar al día en los nuevos procedimientos para combatir al crimen, cuando no sea posible el entrenamiento por medio de cursos, seminarios o mesas redondas, el agente deberá prepararse por medio de la lectura.

- **Don de observación.** Esta facultad es muy necesaria al policía, el espíritu analítico del investigador, ese constante especular sobre la razón de ser de las cosas, es lo que le ayudará a salir adelante abriéndose el camino para enfocar, de una manera precisa todos y cada uno de los diferentes problemas que se le presentan en su carrera. La deducción nace de la observación, no puede ser investigador policial quien sea incapaz de extraer razonamientos de lo que oiga y vea.

- **Astucia o malicia.** El policía siempre debe estar alerta, teniendo presente que en esta profesión más que en cualquier otra, un descuido puede costar la vida. El agente debe de ser desconfiado sin exteriorizar esta desconfianza; jamás debe de dar por ciertas las afirmaciones de un sospechoso, por el contrario debe verificarlas para comprobar la mala o buena fe de éste.

- **Don de gentes.** Crea amigos en el servicio en lugar de enemigos. Al dirigirse a una persona el funcionario debe hacerlo con respeto, seriedad y educación, para poder exigir igual trato; no creer que por el hecho de que se tiene autoridad o se porta un arma se puede insultar o vejar a los demás. Hay que tener presente que si están para hacer cumplir la ley tienen el ineludible deber de cumplirla antes ellos.

- **Disciplina.** La disciplina es otra de las bases para un servicio eficiente; a los superiores se les debe respeto y obediencia y cualquier objeción que se haga en bien de la comisión ordenada debe hacerse en tonos mesurados y respetuosos; es además un deber de los funcionarios familiarizarse con las órdenes emanadas de la superioridad.

- **Discreción.** Ningún dato debe ser divulgado sin orden o autorización expresa, ya que el secreto de las operaciones es una de las llaves de la victoria.

En la profesión policial, por ligereza se pueden causar daños irreparables, como es la destrucción de un hogar, la fuga de un culpable o la destrucción de los objetos provenientes de la comisión de un delito.

- **Constancia o perseverancia.** Como pudieramos llevarla, es una de las principales virtudes o cualidades que debe cultivar el buen policía, y la que indudablemente casi siempre posee quien tiene verdadera vocación y amor al trabajo.

No todos los casos se resuelven en el primer momento o en las primeras actuaciones; hay algunos que tardan años en resolverse, por tal motivo jamás se debe abandonar un caso hasta que no esté definitivamente resuelto.

- **Honestidad.** Todo policía debe tener una conducta intachable, tanto civil como moralmente, ya que de su conducta dependerá la imagen de la institución a la que pertenece.

El equilibrio de estas características y cualidades permitirá al Policía Judicial desempeñar satisfactoriamente su trabajo, que aunque puede ser una experiencia de gran satisfacción, es también un trabajo exigente por distintas razones: Por la presión emocional y psicológica, por el peligro físico, por la inseguridad y por el trabajo en turno. Cuando hay un repetido involucramiento con el sufrimiento humano, puede haber difíciles ajustes psicológicos y emocionales que repercuten en lo familiar, en lo social y en lo personal.

Cuando una persona tiene que adaptarse a cualquier experiencia, estará bajo estrés; obviamente, hay experiencias más difíciles que otras mientras más sea la aprehensión o la euforia mayor será el estrés. El estrés puede estar asociado con condiciones generales de vida; puede también estar en relación con cualquier trabajo u ocupación y puede haber estrés que se relacione con algunos aspectos únicos del trabajo policial (2).

4.2 ESTRES POLICIACO

Antes de que el trabajo del Dr. Hans Selye iniciara en los años 30's el concepto de estrés como se aplica actualmente a los seres humanos no existía; son sus investigaciones las que constituyen las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés, sentando con ello las bases para llevar a cabo investigaciones posteriores.

Durante décadas se ha estudiado al estrés desde diversos puntos de vista, fisiológico, biológico e inclusive en el ámbito de las ciencias del comportamiento; sin embargo, es hasta los años 70's con los trabajos del Dr. Martín Reiser que se presta atención al papel del estrés en el trabajo del policía, surgiendo con ello la inquietud por indagar e identificar los principales factores de estrés dentro del ámbito laboral de los agentes de policía, así como el conocer las consecuencias que tiene éste en su vida (3).

Un repaso de la literatura de la ciencia policiaca a partir de la década de los 70's muestra que el estrés policiaco ha sido generalmente aceptado como un hecho establecido, autores como Fennell en 1981 define al estrés como aniquilador de policías, afirmando que el ser policía es el trabajo más peligroso y estresante que existe en el mundo.

Por su parte Malloy y Mays en 1984 afirman que es un hecho aceptado que un agente de policía está bajo situaciones de estrés y presión inigualables a cualquier otra profesión.

Al igual que estos autores, muchos son los investigadores que han trabajado y trabajan sobre la premisa de que el trabajo de policía es más estresante que otras ocupaciones o profesiones.

Tal suposición está basada en estadísticas relacionadas al consumo de alcohol, suicidio, destrucción familiar (divorcio) y una gran variedad de problemas de salud entre agentes de policía.

De hecho el repaso de esta literatura revela las siguientes aserciones: (4)

1.- Los agentes de policía como un resultado de la naturaleza de su rol ocupacional, experimentan un alto grado de estrés que miembros de otros grupos ocupacionales.

2.- El alto grado de estrés asociado con el rol ocupacional de los agentes de policía, precipita una desproporcional alta incidencia de destrucción familiar, de suicidio, desórdenes psicofisiológicos, alcoholismo y algunos otros problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, úlceras, por nombrar algunos.

4.3 FACTORES GENERALES DE ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL

El trabajo del policía judicial es uno de los más difíciles en términos de estrés, presiones e impacto emocional personal; entre los principales factores de estrés se encuentran los siguientes:

- Horarios extensos
- Salarios
- Problemas en la Organización
- Incertidumbre
- Falta de equipo
- Actividades fuera de sus funciones
- Conflicto con los compañeros
- Desacuerdo con superiores
- Trato con delincuentes
- Responsabilidad del rol ocupacional
- Compromiso emocional
- Aptitud profesional
- Falta de reconocimiento
- Escrutinio público

HORARIOS EXTENSOS

Trabajar horarios muy extensos es cansado y estresante en si mismo; el cuerpo tiene un ritmo natural (conocido técnicamente como ritmo circadiano), en el periodo de 24 horas hay un tiempo para dormir y un tiempo para trabajar, un momento en el que el metabolismo está en cúspide y un momento en el que está en su punto más bajo, un tiempo en el que se trabaja con eficacia y se piensa con mayor claridad, y un tiempo en el que la mente y el cuerpo necesitan descansar y recuperarse.

Los ritmos circadianos son establecidos en parte por la **Naturaleza**, la cual pretende que se trabaje desde el amanecer hasta el anochecer y que se descanse durante las horas de oscuridad, y en parte por la **Sociedad** la cual demanda que se comience y finalice el día bastante más tarde de lo normal (5).

Los intentos extremos de romper los ritmos circadianos innatos o las fluctuaciones abruptas de un día a otro incitan el estrés, tal es el caso de los policías judiciales quienes se enfrentan a crisis súbitas a todas horas.

Además de romper con el ritmo circadiano, las horas extras tienen otro gran efecto que causa estrés, es decir, si estas horas son impredecibles le impiden al policía sentirse seguro con las exigencias del trabajo, pues en cualquier momento puede tener

que cancelar un compromiso social para trabajar hasta tarde, o puede ser llamado cuando está descansando en casa para que atienda problemas urgentes que hayan surgido.

Finalmente el trabajo por turnos, en la procuración de justicia tiene un impacto adverso sobre la salud del agente de policía, sobre todo cuando los cambios de turno se dan con demasiada frecuencia, la inhabilidad para establecer y conservar un patrón de sueño rutinario así como una actividad social normal fuera del trabajo, pueden ser un factor importante en la baja productividad de los agentes, así como en los accidentes de trabajo y los problemas de salud (6).

SALARIOS

Un buen salario es valioso por sí mismo ya que ayuda a evitar el estrés de los problemas financieros, además el obtener por el trabajo realizado un buen salario actúa como una prueba tangible de que la sociedad en realidad está valorando el desempeño de la persona (7).

Aunque los policías judiciales afirman disfrutar de su trabajo pues lo perciben emocionante e interesante, consideran que no están bien remunerados ya que sus salarios son muy bajos y los riesgos son muy altos, esto sin duda constituye un factor importante que incrementa el estrés del policía judicial en el Distrito Federal.

PROBLEMAS EN LA ORGANIZACION

Una organización que generalmente es deficiente puede significar demoras frustrantes antes de que el agente de policía pueda tomar decisiones en asuntos cruciales. Al respecto Reiser ha presentado el argumento de que las organizaciones de policía tradicional son por naturaleza "arbitrarias" lo cual da como resultado, que el agente de policía esté en una débil posición dentro del sistema organizacional de los departamentos de policía, esta situación representa un factor significativo de estrés para el policía en forma individual (8).

INCERTIDUMBRE

La incertidumbre aparece en los primeros lugares de la lista de estresores de muchas personas en ambientes de negocios y profesionales. En un ambiente laboral, la incertidumbre puede tomar la forma de cambios frecuentes en la política u organización de la institución o empresa, de modo que los empleados nunca saben exactamente en donde están. Planear hacia el futuro se vuelve difícil y tan pronto se resignan las personas a una serie de procedimientos o a una serie de decisiones, se les pide que cambien su pensamiento y en ocasiones que se conformen con algo muy distinto. En el peor de los casos, la incertidumbre puede tomar la forma de no saber si se va o no a conservar el trabajo. La moral se derrumba rápidamente bajo esta clase de estrés, mientras que el individuo intenta con dificultad adaptarse y readaptarse a cada fase del ciclo abatimiento-salvación-abatimiento.

En un nivel ligeramente menos aumentado, la incertidumbre puede tomar la forma de dudar acerca de un posible cambio de puesto a uno menos atractivo, ubicado bajo las órdenes de alguien que hasta ese momento ha estado más abajo en la jerarquía; o bien puede tomar la forma de ser ignorado en las promociones o ser transferido a una oficina o sección diferente (9).

Los policías judiciales del Distrito Federal están expuestos a una gran incertidumbre, debido a los constantes cambios dentro de la organización de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, lo que implica un factor estresante para ellos.

FALTA DE EQUIPO

Para realizar cualquier trabajo es importante contar con el equipo necesario, en el caso del Policía Judicial quien constantemente se encuentra a situaciones de peligro, es de suma importancia contar con el equipo necesario (vehículos, armamento y aparatos de comunicación, entre otros) que le permita garantizar su seguridad (10).

La Institución a la que pertenece le exige un buen desempeño de sus funciones; sin embargo, en ocasiones no le proporciona el equipo necesario para llevarlas a cabo, lo cual constituye un factor importante de estrés.

ACTIVIDADES FUERA DE SUS FUNCIONES

La escasez de personal secretarial o de personas en puestos clave (aunque aparentemente no esenciales) puede significar que el agente de policía tenga que realizar tareas que están por debajo del nivel de su entrenamiento y competencia, y las cuales le quitan tiempo al trabajo que debería estar realizando. En esta categoría entran el mecanografiado de puestas a disposición, el responder llamadas telefónicas y el transporte e instalación de equipo.

Aunque aparentemente triviales, las irritaciones de este tipo tienen un importante efecto acumulativo, puesto que no sólo interfieren en la eficiencia en el trabajo, sino que dejan a los policías con el sentimiento de que sus habilidades profesionales están subvaluadas si los superiores están felices de verlos desperdiciando su tiempo en tareas rutinarias desconectadas de sus habilidades; en términos generales, ésto les provoca una sensación extrema de frustración y cólera, muchas de las cuales no puede desahogar con los que son en realidad responsables de su situación (11).

CONFLICTO CON LOS COMPAÑEROS

En la mayor parte de las organizaciones existe la posibilidad de que los compañeros entren en conflicto como resultado del liderazgo inadecuado, de las diferencias de personalidad y de muchas otras variables; en el caso de los policías judiciales el exceso de horas de trabajo es una variable importante que incrementa el conflicto entre compañeros.

La lucha por la posición, por defender el territorio o los "privilegios", agrega más posibilidades de conflicto y con demasiada frecuencia el día se convierte en una sucesión de encuentros dañinos entre individuos que tendrían muchos más beneficios si trabajaran en armonía, pocas personas pueden realmente rendir al máximo o pensar bien de los demás y de sí mismos en una atmósfera cargada de acusaciones y contraacusaciones, de negativas y contranegativas.

Para el policía judicial el conflicto con sus colegas es un importante factor de estrés. Hay autores que al respecto han señalado que si existieran buenas relaciones y apoyo entre compañeros seguramente se reduciría el estrés del agente de policía (12).

DESACUERDO CON SUPERIORES

Para los policías judiciales, el deterioro de las relaciones con superiores es un importante factor de estrés, ya que como superiores dentro de la jerarquía de la Institución, estas personas tienen la capacidad de influir de manera material en su vida, pueden manipular sus funciones y condiciones de trabajo, dar o impedir su promoción, aumentar o disminuir su posición a los ojos de sus compañeros, y ofrecer o negar la referencia favorable que tendrá un efecto crucial en sus oportunidades de obtener con éxito otros trabajos.

Es estresante el jefe que constantemente critica y se fija en pequeñeces o el que es incapaz de delegar e interfiere habitualmente en lo que se está haciendo sin dejar en libertad al tomar las propias decisiones. Un jefe así frustra la actividad y entusiasmo en el trabajo, hace dudar de las propias capacidades, haciendo sentir con ello que nunca se está libre del escrutinio hostil (13).

TRATO CON DELINCUENTES

Los policías judiciales día a día se enfrentan a la delincuencia, la atroz realidad del crimen en todas sus vertientes: homicidios, narcotráfico, delitos sexuales, las bandas organizadas y la violencia callejera. Un policía posee un aprendizaje que ha obtenido a partir de sus experiencias en las calles; analiza y hace frente a todo tipo de manifestaciones del comportamiento humano, desde accesos explosivos, muestras de astucia y confusión, hasta situaciones tanto cómicas como trágicas, además de las frecuentes conductas desquiciadas de individuos de todos los niveles sociales, económicos y mentales (14).

El mundo en que se desenvuelven los agentes de policía es difícil de describir y entender; este continuo trato con delinquentes afecta al policía, la aprehensión que se asocia con la posibilidad de ser herido o muerto por los delinquentes es algo muy real, no obstante la poca probabilidad de que ninguna de las dos circunstancias se presente. Los agentes de policía están preparados para pensar que si pueden anticiparse al peligro, pueden evitarlo.

Esta preocupación por la supervivencia ha tendido a exagerar el peligro real de las tareas de la policía; sin embargo, la percepción de que sí existe peligro, influye en las tensiones del trabajo y en el comportamiento de los policías judiciales, tal es

Al caso de la prepotencia ya que aunque la mayoría de los policías judiciales reportan no estar de acuerdo con ella, hay algunos de ellos que mencionan que a veces es necesaria, puesto que el trato que deben de recibir los delincuentes por parte de la autoridad debe ser duro y violento; es este sistema de creencias de los policías judiciales el que regula su comportamiento, es decir, si piensan que a los delincuentes hay que tratarlos con mano dura, su conducta o actitud hacia los que consideran delincuentes o peligrosos va a ser violenta y agresiva, esta forma de interacción del policía incrementa su estrés ya que se generan en él sentimientos internos de angustia e inquietud (15).

RESPONSABILIDAD DEL ROL OCUPACIONAL

Por la naturaleza de sus labores casi diariamente los policías judiciales requieren tomar decisiones que afectan de manera vital la salud y el bienestar de otras personas; esto en sí ya es estresante. Aunque hay algunos policías que afirman que con el paso del tiempo se "curten", puesto que consideran su toma de decisiones como una parte simple de su trabajo. Hay otros que condenan este punto de vista, argumentando que conduce a la insensibilidad o a la deshumanización; es decir, a decisiones en las que no toman en cuenta el factor humano ya que para el policía cada individuo puede significar simplemente otro más en la larga lista del público con quienes tiene que tratar, en lugar de tratarlo como una persona única, con un problema especial que necesita atención.

Sin embargo, el tomar a cada persona en forma individual impone su propia clase de limitación al policía. Se tiene que llegar al problema de cada persona con la misma frescura y la misma preocupación que él le otorga. Este es uno de los principales factores que los policías mencionan cuando discuten el fenómeno de "desgaste", esa etapa en que parecen ya no ser capaces de concentrarse en los problemas de las personas, de proporcionar el apoyo necesario, de pensar claramente en sus respuestas; parece ser que el ser humano posee una dotación limitada de energía, que cuando se agota necesita un período alejado del trabajo antes de que pueda recuperarse (16).

COMPROMISO EMOCIONAL

A pesar de que el trabajo policial puede ser una experiencia de gran satisfacción es también un trabajo exigente por distintas razones. Cuando un individuo se gradúa como agente de la policía judicial del Distrito Federal no deja atrás como arte de magia, sus sentimientos personales, no desecha sentimientos de agrado o desagrado, de simpatía o antipatía, incluso de odio y amor; muchos policías afirman que estas emociones humanas pueden causarle a veces más estrés que casi cualquier otra cosa, ya que cuando hay un repetido involucramiento con el sufrimiento humano, pueden surgir difíciles ajustes psicológicos y emocionales (17).

APTITUD PROFESIONAL

A todos los seres humanos les agrada sentir que tienen la habilidad necesaria para solucionar los problemas con que se tienen que enfrentar en su trabajo; por lo tanto cuando se recurre a las propias habilidades y se falla en producir el efecto deseado, surge una sensación de impotencia y de fracaso personal.

La incapacidad para ayudar también puede hacer que surjan, particularmente en quienes poseen un sentido muy fuerte de la vocación, sentimientos de fracaso a nivel personal e inclusive conduce a cuestionamientos acerca de la aptitud para la profesión.

Las dudas acerca de la aptitud profesional son más comunes en los policías jóvenes que en quienes tienen más experiencia, ya que tienen relación con un nivel irrealizable de expectativas profesionales. Aunque también estas dudas se pueden presentar en todos los grupos de edad, conduciendo a una genuina búsqueda interior que genera estrés (18).

FALTA DE RECONOCIMIENTO

Para la mayoría de los profesionales, una parte de su identidad está estrechamente ligada con su trabajo. No importa cuán vital y útil pueda parecer a la persona la labor que desempeña si en general la sociedad la considera inconveniente, será difícil para el individuo detener esta fricción en el propio sentido de quien se es y cual es su verdadera importancia.

No es fácil tener un sentimiento genuino de valía personal si otras personas consideran que lo que se hace es de menor importancia, o que cualquiera con entrenamiento y capacidades mínimas lo podría hacer.

El trabajo de los policías judiciales en la Ciudad de México ha sido y sigue siendo muy cuestionado, su efectividad y confiabilidad no son percibidas por el público como positivas, ya que en tiempos pasados algunos policías abusaron del poder que tenían como servidores públicos (19).

Actualmente, no se reconoce su trabajo y la imagen negativa que la sociedad tiene de ellos constituye un factor importante de estrés para estos cuerpos de seguridad.

ESCRUTINIO PUBLICO

Los policías judiciales destacan entre los grupos profesionales que señalan que los factores de estrés en su trabajo han aumentado por el grado de escrutinio público al que actualmente se encuentran sujetos. Sus éxitos pasan inadvertidos en su mayor parte, pero su más mínimo error es atrapado por los medios de comunicación y por varias corporaciones públicas.

Aunque no niegan la necesidad del escrutinio público, los policías argumentan que cuando va más allá de cierto punto inhibe la toma de decisiones que son de su exclusiva responsabilidad. Se vuelven excesivamente precavidos, predispuestos a ver la falta de acción como el menor de dos males, o a la inversa a ver cualquier decisión aunque sea inapropiada, como mejor que enfrentar la acusación de no haber hecho nada.

Por otro lado los policías afirman que los choques con el público los dañan más cuando son totalmente inesperados o injustificados. En el primer caso, no hay tiempo para preparar la defensa pues se enfrentan con hostilidad y agresión verbal; en el segundo caso, hacen frente a acusaciones y culpas que pertenecen propiamente al sistema dentro del cual están forzados a trabajar, reciben lo más recio de los mal entendidos o de antagonismos innecesarios. Esto genera en ellos sentimientos desagradables que persisten durante mucho tiempo e implica además un factor de alto estrés (20).

4.4 CONSECUENCIAS GENERALES DEL ESTRES EN EL POLICIA JUDICIAL DEL DISTRITO FEDERAL

Los policia judiciales como servidores públicos se enfrentan a un sinnúmero de peligros, ya que realizan su trabajo en escenarios estresantes y de alto riesgo, esto constituye para ellos una amenaza continua, latente y evidente que trae como consecuencia una amplia gama de problemas fisiológicos, de salud, conductuales, psicológicos y sociales.

La respuesta física al estrés incluye una reacción de alarma en la cual la resistencia del organismo cae por debajo de lo normal, llevándose a cabo algunos cambios fisiológicos tales como: (21)

- Taquicardia.- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Aumento de la sudoración.
- Taquipnea.- Respiración frecuente y superficial.
- Palidez.- La sangre se va a los grandes músculos en preparación para un esfuerzo.
- Aumento en la presión arterial.
- Aumento de la glucosa.
- Segregación hormonal (por ejemplo adrenalina, epinefrina, cortisol, entre otras).

Estos cambios fisiológicos pueden ocasionar:

- Elevación del umbral del dolor.
- Aumento de la fuerza con pérdida en la destreza, es decir, se hacen difíciles los movimientos finos.
- Sordera psicológica.
- Visión en tunel y pérdida de la noción del tiempo.
- Malestar general.
- Nauseas o mareo.
- Parálisis.
- Pérdida del control de esfínteres.

Cuando el ser humano está sujeto a un estrés constante, como es el caso del policia judicial, se pueden presentar algunos problemas de salud, tales como:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades de Riñon.
- Dolores de espalda.
- Dolores de cabeza.
- Diabetes mellitus.
- Ulceras.
- Colitis.
- Hipertensión.
- Flebitis.
- Dermatitis.

Los problemas más serios de salud de los elementos policiales se relacionan principalmente con la dieta que llevan, con el ejercicio que hacen (o no hacen), con el fumar, beber o consumir alguna droga.

En algunas ocasiones, cuando se alcanza un nivel de estrés considerable y no se sabe como manejarlo, se puede encontrar en los malos hábitos o adicciones falsos reductores del estrés, que lejos de ayudar pueden ocasionar trastornos en la salud.

Algunos de esos falsos reductores del estrés son:

ALIMENTOS

En una situación conflictiva las personas tienden a buscar una gratificación alimenticia que logre una compensación de la molesta sensación de estrés, por no contar con un recurso más adecuado.

Cuando la persona se encuentra envuelta en una situación estresante y recurre a los alimentos para mantenerse relajado, esta promoviendo diversas alteraciones en el funcionamiento de su organismo por un problema de obesidad, lo que a la larga le ocasionará un estrés crónico (22).

ALCOHOL

El ingerir bebidas alcohólicas tiene la virtud de bloquear al estrés. El alcohol es un depresor que produce sensaciones de relajamiento, aliviando molestias y dolores menores. Así mismo, el consumo exagerado puede ocasionar a la larga trastornos en el organismo que se reflejan en el estómago, intestino, hígado, y en la circulación; sin embargo, los más severos son de tipo psicológico y social, llegando a distorsionar la personalidad del individuo.

TABACO

No existe un motivo general para fumar, pero el fumador consume más cigarrillos bajo estado de estrés. Al parecer la nicotina tiene la capacidad de provocar sensaciones de bienestar, relajamiento, tranquilidad, desahogo y alivio (23).

DRUGAS

El consumo de drogas se puede deber a razones médicas, no obstante la mayor parte se toma para cambiar de estado de ánimo (alegrarse, relajarse, conciliar el sueño o combatir la fatiga, acabar con el dolor físico o calmar el nerviosismo).

Por lo general se ingieren con el fin de sentirse mejor en diversas situaciones estresantes; cuando su ingestión es frecuente van dejando de surtir efecto, requiriéndose cada vez dosis más fuertes.

Cuando el agente de la Policía lleva una dieta bien balanceada, come a una hora adecuada, hace ejercicio, no fuma, no toma o lo hace moderadamente y no consume drogas, su salud y productividad mejoran, aliviando con ello el estrés que está relacionado con su rol ocupacional.

Las consecuencias del mal manejo o manejo poco efectivo de los problemas de salud y de estrés de los agentes de la policía judicial pueden ser muy serios para la Institución a la cual prestan sus servicios. Además del alcoholismo y del abuso en el uso de drogas, que son problemas muy serios en los departamentos de policía, también existen las posibilidades de un suicidio o de muerte prematura.

Muchas corporaciones policiales tienen un egreso importante anual por causa de incapacidades, por daño físico o problemas emocionales o psicológicos. Otros agentes se suicidan o mueren prematuramente poco después de que se retiran. Muchos de los que mueren prematuramente tienen un record de mala salud y de hábitos físicos dañinos (24).

Hay datos que sugieren que los agentes de policía podrían tener una notable incidencia de muerte prematura y de ingreso a un hospital en comparación con otros grupos ocupacionales, no así en admisión o tratamiento de salud mental (25).

Durante los últimos años ha sido de particular preocupación para la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal el creciente uso del alcohol en los policías judiciales, tal como lo muestran los resultados de la investigación realizada por Domínguez y Cols. en 1994, que indican que un alto porcentaje de policías judiciales del Distrito Federal ingieren alcohol como una forma de afrontar las situaciones de estrés a que constantemente están sujetos.

La familia y en general el estilo de vida representan circunstancias importantes a considerar en los policías judiciales. Dado que la naturaleza del trabajo policial tiende a ser muy especial, y dadas también las reacciones de la gente que a veces son negativas, los cónyuges y los hijos del policía, tendrán que enfrentarse con problemas de adaptación, esto puede traer como resultado serios problemas en su matrimonio que, inclusive lo lleven al divorcio (26).

Por último, las situaciones de estrés a las cuales está expuesto el policía judicial le pueden ocasionar algunos problemas de índole psicológico los cuales originan cambios en su personalidad, como son el aumento de ansiedad, defensividad y hostilidad existentes; se debilitan los códigos de conducta, así mismo puede existir un incremento en las explosiones emocionales.

También se puede dar que la velocidad real de su respuesta se vea reducida y los intentos por compensarla pueden conducirle a decisiones apresuradas, trayendo como consecuencia que se incrementen los errores en las tareas cognitivas y de manipulación (sus decisiones se vuelven inciertas), por lo que no puede evaluar con precisión las condiciones existentes, ni ver sus consecuencias.

Es difícil poder decir cuanto estrés está asociado con el rol ocupacional del policía judicial, o definir las consecuencias directas de este, hay muchos autores que han asumido la prioridad de que el trabajo del policía precipita altos niveles de estrés; sin embargo, no se puede negar que el impacto que el estrés tiene en cada policía está mediado por las diferencias individuales en la capacidad de respuesta al estrés, la inhabilidad para manejar los niveles de estrés experimentados, la diferencias en la personalidad, los factores genéticos del organismo, el apoyo social y lo predecible de la ocurrencia de los estresores (27).

4.5 ALTERNATIVAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Como no se puede escapar a todos los factores y consecuencias de estrés que se enfrentan en la vida cotidiana, lo más saludable es aprender a afrontar dicho estrés y para lograrlo, el primer paso es mantener e incorporar hábitos saludables que promuevan activamente el equilibrio adecuado de funciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales; pero sobre todo tener una actitud positiva.

Afrontar el estrés puede ser muy sencillo, pero requiere de todo un proceso en el cual lo primero es reconocer que se tiene cierta tensión, después identificar qué es lo que particularmente provoca el estrés y qué consecuencias trae consigo tanto físicas como mental y emocionalmente.

Las manifestaciones del estrés, al ser diferentes en cada persona, requieren de diversas formas para tratarlas; lo más conveniente es identificar los síntomas que se presentan para buscar las actitudes y alternativas que resulten más útiles en cada caso. Antes de aplicar ciertas alternativas para afrontar el estrés, es importante abrir canales de comunicación que permitan identificar problemas y plantear soluciones.

Algunas de las soluciones que se han propuesto para contrarrestar el estrés, se basan en aprender a conservar el equilibrio en todos los aspectos.

Hay muchos caminos para lograr esa armonía, y por mencionar sólo algunos tenemos: Conciencia sobre la postura corporal, la respiración, la relajación y la meditación (28).

- **Postura corporal.**- Nuestra postura corporal expresa el estado de nuestra mente (pensamientos y sentimientos), así como nuestra percepción del mundo que nos rodea. La interrelación o interdependencia cuerpo-mente es muy compleja. Es verdad que la mente tiene gran control sobre el cuerpo, pero es igualmente cierto que el cuerpo afecta profundamente a la mente. Debido al ritmo de vida actual es importante aprender a percibir dónde existen tensiones corporales y qué tipo de tensión mental las provoca.

Los músculos contraídos son la mayor manifestación del estrés crónico. El estrés se retiene en el cuerpo mediante tensión muscular y cuando este problema crece, llega a producir tendones rígidos, con poca flexibilidad y ligamentos lastimados; así también, los músculos y articulaciones van perdiendo su forma natural.

- **Respiración.**- Puede decirse que respirar es estar vivo, pues se trata de un proceso que nutre a cada una de las células del cuerpo. Es importante darse cuenta que existe una correlación entre sensación física, emoción y respiración. Si se quiere

lograr que la mente se calme, que pensamientos y emociones estén bajo control, respirar con calma y rítmicamente es lo apropiado.

- **Relajación.**- Nuestro cuerpo adopta una conformación específica a partir de las experiencias de vida en la relación cuerpo-mente-ambiente. El desgaste natural del vivir cotidiano nos exige quietud y descanso para que el cuerpo y la mente se restablezcan y podamos realizar nuestras actividades apropiadamente.

Muchas veces no nos damos cuenta de que nuestros músculos están tensos, hasta sentir inflamación o dolor; por eso es importante aprender a reconocer la tensión de los músculos y a liberarnos de ella.

- **Meditación.**- Es el acto de concentrar nuestra atención para alejar de la mente todo pensamiento o sensación emotiva. Meditar, por tanto, es una acción que tendrá por resultado una experiencia de relajación; el resultado que deseamos obtener de ella, es el mejor y mayor rendimiento de nosotros mismos, por medio de la capacidad de aumentar la armonía entre mente y cuerpo.

La meditación es un método sencillo, efectivo y totalmente portátil para contrarrestar el estrés. De forma más sencilla, la meditación consiste en enfocar la atención hacia adentro de la persona en vez de la usual dirección hacia afuera; meditar es una muy valiosa actividad.

Al aplicar las diferentes alternativas para manejar el estrés se obtienen tanto efectos a corto como a largo plazo.

Efectos a corto plazo

- Romper el ciclo de acumulación de estrés y sus efectos físicos nocivos.
- Mayor probabilidad de éxito en la solución de problemas, así como en la comunicación y grados de satisfacción.

Efectos a largo plazo

- Mayor salud física y resistencia a enfermedades.
- Mayor auto-estima, autorrespeto y seguridad.
- Mayor salud mental y resistencia a estrés futuro.
- Mejores relaciones interpersonales.
- Mayor productividad.
- Mayor felicidad y longevidad.

El mejor manejo del estrés se da cuando podemos reorientar nuestro camino para recuperar el equilibrio interior, conjuntando hábitos, técnicas y actitudes.

4.6 PERCEPCION POLICIACA

La labor policiaca moderna, aunque fundamentalmente sigue siendo un trabajo para imponer la ley, es algo completamente distinto a lo acostumbrado hace sólo cincuenta años. El concepto de la labor policiaca se ha ensanchado considerablemente y en la actualidad abarca muchos campos de la actividad humana; esto no es de extrañar, puesto que durante las últimas décadas ha ocurrido una multitud de cambios sociales que han afectado todos los aspectos de la vida. La policía no sólo ha quedado incluida en dichos cambios sino que, en muchas formas, ha contribuido a que ocurra.

Los cuerpos policiacos juegan un papel muy importante en los escenarios urbanos ya que están vinculados con los problemas de seguridad, con el problema de control de la criminalidad y de la violencia, con la impartición de justicia, con la legalidad y la impunidad. Basta observar la gran cantidad de notas periodísticas que cotidianamente se publican para percatarse de que la demanda de contar con una policía preparada y eficaz que respete íntegramente los derechos humanos, es un imperativo de la sociedad mexicana.

En la actualidad el trabajo de los policías judiciales en la Ciudad de México está siendo muy cuestionado, ya que su efectividad y confiabilidad no es percibida por la gente como positiva, generándose por lo tanto niveles de gran desconfianza hacia el trabajo de estos cuerpos de seguridad. Sobre el comportamiento de los integrantes de la policía judicial se conocen diferentes opiniones, siendo éstas el resultado de la forma como se percibe la conducta de estos policías judiciales en el desarrollo de su trabajo y aún en su conducta como ciudadanos.

Hay personas que enteradas de las grandes dificultades y peligros a los que tienen que enfrentarse cotidianamente los policías, explican favorablemente el desenvolvimiento de su conducta pública; sin embargo, la mayoría de los ciudadanos al ignorar las múltiples tensiones y obstáculos que cotidianamente tienen que vencer, opinan de manera adversa.

Esa opinión desfavorable tiende a mantenerse, a reproducirse o a multiplicarse, ya que no puede dejar de admitirse que dicha opinión no ha sido producto de la imaginación o antipatía infundada de algunos ciudadanos; es necesario aceptar que este clima de opinión ha sido el producto de la mala actuación, del incumplimiento del deber y aún de la arbitrariedad de algunos agentes policiales, lo que ha desacreditado al resto de la corporación.

Para modificar dichas opiniones, el único medio es el del acatamiento puntual de las normas que rigen las funciones de la policía judicial. Conducirse de conformidad con los preceptos jurídicos y éticos que gobiernan la profesión es indispensable para pretender una percepción veraz, sin distorsiones, de la conducta policial.

Tratándose de los agentes de la policía judicial, se han creado estereotipos que les atribuyen arbitrariedad, prepotencia, ostentación de armamento y credenciales, uso de automóviles y artículos suntuosos, altanería en su trato con los ciudadanos, proclividad para aceptar obsequios y gratificaciones, etcétera.

La conducta ajustada a derecho y las relaciones firmes, claras y responsables con la ciudadanía, que tiene derecho a información veraz sobre las funciones y actitudes de los agentes judiciales, permitirá, paulatina pero efectivamente, destruir dichos estereotipos y así dar paso a una crítica objetiva, propia de una sociedad democrática, de las conductas policiales (29).

REFERENCIAS

- (1) Dienststein, William (1987). **Manual Técnico del Investigador Policiaco**, Ed. Limusa. Pág. 9.
- (2) Fell, R. D., Richard, W. C. y Wallace, W. L. (1980). Psychological job stress and the police officer. **Journal of Police Science and Administration**. Vol. 8. Pág. 139.
- (3) White, Jacquelyn W., Lawrence, P. Scott, Biggerstaff, Carolyn y Grubb Terry D. (1985). Factor of setress among police officers. **Criminal Justice and Behavior**. Vol. 12, No. 1. Marzo. Pág. 111.
- (4) Malloy, Thomas E. y Mays G. Larry (1984). The police stress hypothesis. **Criminal Justice and Behavior**. Vol. 11, No. 2 junio. Pág. 198.
- (5) Fontana, David (1992). **Control del Estrés**. Ed. Manual Moderno S.A. de C.V., México. Pág. 30.
- (6) Fell, op cit. Pág. 141.
- (7) Fontana, op cit. Pág. 31.
- (8) Malloy, op cit. Pág. 218.
- (9) Fontana, op cit. Pág. 32.
- (10) Wilson, O. W. (1974). **Planeación de la Policía**. Ed. Limusa, México. Pág. 243.
- (11) Malloy, op cit. Pág. 202.
- (12) Gudjonsson, G. H. y Adlam, K. R. C. (1982). Factors Reducing Occupational Stress in Police Officer. **Police Journal**. Vol. 55, No. 4. Págs. 367.
- (13) Fontana, op cit. Pág. 37.
- (14) Fletcher, Connie (1992). **¿Qué sabe la policía?** Ed. Selector. México. Pág. 9.
- (15) Domínguez Trejo, B., Olvera López, Y. y González Salazar (1994). **Niveles de estrés en servidores públicos expuestos a escenarios de alto riesgo**. México, D.F. (Ponencia presentada en Simposio Metropolitano de Psicología Aplicada, Facultad de Psicología, UNAM).
- (16) Fontana, op cit. Pág. 44.
- (17) Fell, op cit. Pág. 140.

- (18) Violanti, J. M. y Marshall J. K. (1983). Police Stress Process. **Journal of Police Science and Administration**. Vol. 11, No. 4. Págs. 392.
- (19) Domínguez, op cit.
- (20) Fontana, op cit. Pág. 42.
- (21) Guzmán Sanz (1992). **Estrés de Combate**. México, D.F. (Fonencia presentada al Grupo GERI de la Procuraduría General de Justicia).
- (22) Victoria Velazco, Martín Angel (1989). **Manejo del estrés, un buen principio**, Tesina para obtener el Título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 11.
- (23) Ibidem. Pág. 12.
- (24) Fell, op cit. Pág. 142.
- (25) Malloy, op cit. Pág. 207.
- (26) Fell, op cit. Pág. 143.
- (27) Malloy, op cit. Pág. 208.
- (28) Folleto Informativo de la División Corporativa de Personal, BANAMEX (1992). **Estrés, Modelo Integral de Salud**.
- (29) INACIPE (1988). **Manual de Capacitación de la Policía Judicial, Tomo 4. La Policía Judicial ante la comunidad**. Pág. 10.

CAPITULO 5

METODOLOGIA

METODOLOGIA

5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿El modo de afrontamiento activo cognitivo es el más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés?, en comparación a los modos activo conductual y de evitación.

5.2 OBJETIVO

A través de un estudio descriptivo-expostfacto y mediante el Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL), se trató de detectar si el modo de afrontamiento activo cognitivo, es el más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal ante situaciones de estrés, en comparación a los modos activo conductual y de evitación.

5.3 HIPOTESIS

5.3.1 HIPOTESIS DE INVESTIGACION

Dadas las condiciones en que trabaja el Policía Judicial y de acuerdo a las características que debe poseer el mismo, se considera que el modo de afrontamiento activo cognitivo es el más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal para afrontar las situaciones de estrés, en comparación a los modos activo conductual y de evitación, por lo que se parte del supuesto que:

5.3.2 HIPOTESIS ESTADISTICAS:

H01: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el activo conductual, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.

- H1 : Si existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el activo conductual, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.
- Ho2: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el de evitación, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.
- H1 : Si existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el de evitación, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.
- Ho3: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo conductual y el de evitación, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.
- H1 : Si existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo conductual y el de evitación, al ser utilizados por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.

5.4 VARIABLES

Variable Independiente

Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL)

Definición Conceptual: Es un procedimiento de evaluación que se puede administrar como una entrevista o como un cuestionario. Es un instrumento estructurado que incluye preguntas con las que se pueden detectar factores sociodemográficos así como también una gran variedad de conjuntos de indicadores que sondan el funcionamiento social y de la salud física, los eventos estresantes y su resistencia, así como las respuestas de afrontamiento y los recursos sociales (Moos y cols. 1984).

Definición Operacional: Se define operacionalmente como los puntajes que se obtienen de los diferentes indicadores que componen el HDL.

Variable Dependiente

Modos de Afrontamiento

Definición Conceptual: Son aquellos que moderan adaptativamente las circunstancias estresantes (Moos y cols. 1984).

Definición Operacional: Se define operacionalmente como los puntajes que se obtengan de los indicadores de los Modos de Afrontamiento Activo Cognitivo, Activo Conductual y de Evitación del Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL)

VARIABLES CONTROL

- Sexo (se eligieron agentes activos de la Policía Judicial del Distrito Federal del sexo masculino)
- Edad (se eligieron agentes activos de la Policía Judicial del Distrito Federal, cuya edad fluctuaba entre los 25 y 45 años de edad).

5.5 MUESTRA

La muestra estuvo integrada por 210 Policías Judiciales activos de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal (PGJDF), del sexo masculino y cuya edad fluctuaba entre 25 y 45 años, utilizando el método de muestreo no probabilístico intencional.

5.6 DISEÑO

El tipo de diseño con el que se trabajó en la presente investigación fué el del Diseño de una sola muestra, la cual se extrajo de una población determinada (Policía Judicial del Distrito Federal).

5.7 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio que se empleo en esta investigación fué un estudio ex postfacto, descriptivo y de campo. Ex postfacto debido a que el modo de afrontamiento ya está dado en cada uno de los individuos a estudiar y sólo se desea conocer si el modo de afrontamiento activo cognitivo es el más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal para afrontar las situaciones de estrés, es descriptivo porque se pretendió obtener un panorama más preciso de la magnitud del problema planteado y así poder contar con lineamientos que permitieran probar las hipótesis, y fue de campo ya que no había un control total de variables, debido a que se trabajó con un grupo de sujetos en su medio laboral.

5.8 ESCENARIO

La aplicación del instrumento se realizó en las diferentes dependencias de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal; tanto en el sector Central (Coordinación Administrativa, Dirección Operativa, Dirección de Investigaciones, Dirección de Autos Especiales, Dirección de Aprehensiones, Dirección de Apoyo Jurídico y Dirección de Asuntos Internos), como en el sector Desconcentrado (Subdirecciones Operativas establecidas en las diferentes Delegaciones Regionales); para lo cual se contó con las oficinas y aulas pertenecientes a estos sectores.

Las aulas contaban con las siguientes características: Un cuarto de aproximadamente 10x8 metros, 40 sillas, un escritorio y un pizarrón; también contaban con una adecuada iluminación y ventilación, puesto que habían varias ventanas.

Por su parte, las oficinas medían aproximadamente 4x4 metros, tenían un escritorio, un archivero, un sillón y 4 ó 2 sillas; la iluminación era adecuada y la ventilación artificial.

5.9 INSTRUMENTO

QUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA H D L

Se trata de un instrumento elaborado por Rudolf H. Moos, Ruth C. Cronkite, Andrew G. Billings y John W. Finney, en el año de 1984. Es un instrumento estructurado que incluye preguntas con las que se pueden detectar factores sociodemográficos así como también una gran variedad de conjuntos de indicadores que sondean el funcionamiento social y de la salud física, los eventos estresantes y su resistencia, así como las respuestas de afrontamiento y los recursos sociales.

Existen tres diferentes formas del HDL las cuales se distinguen entre sí por el tipo de población a la que están dirigidas:

- Forma inicial para adultos (Forma A).
- Forma revisada para adultos (Forma B).
- Forma para jóvenes (Forma Necedad).

Para la presente investigación, se utilizó la forma inicial para adultos (Forma A), la cual fue traducida y adaptada al español por Ayala, Aduna, Vázquez y Lozano (1991). Cabe hacer notar que de acuerdo al planteamiento del problema sólo se consideraron los puntajes obtenidos en los indicadores del modo de afrontamiento.

La Forma A del HDL se desarrolló para su uso en un estudio longitudinal de tratamiento de consulta externa entre pacientes alcohólicos y sus familias. Otra aplicación de esta versión se utilizó en un grupo de parejas casadas, en un estudio de estrés y sus formas de afrontamiento. Así como también en un proyecto donde se analizó la importancia de los factores sociales en el proceso rehabilitatorio de un grupo de hombres que habían padecido de un infarto al miocardio.

Los indicadores que componen esta forma original, fueron desarrollados en base a datos obtenidos de dos grupos de sujetos. La muestra de pacientes se compuso de 120 sujetos quienes habían experimentado tratamiento residencial para el abuso del alcohol, un total de 105 cónyuges también respondieron esta forma. El muestreo comunitario se compuso de 267 sujetos y sus familiares (en casi todos los casos fue el cónyuge) que azarosamente se sacaron de las mismas extensiones de censo de las familias tratadas.

Indicadores:

I.- Indicadores del funcionamiento relacionado con la mente:

- 1.- Condiciones Médicas (C.M.), cuenta con 14 reactivos.
- 2.- Síntomas Físicos (S.F.), cuenta con 12 reactivos.
- 3.- Uso de medicamentos (U.M.), cuenta con 9 reactivos.
- 4.- Humor Depresivos (H.D.), cuenta con 6 reactivos.
- 5.- Síntomas por Fumar (S.Fu.), cuenta con 4 reactivos.
- 6.- Autoconfianza (A.C.), cuenta con 6 reactivos.

II.- Indicadores de Afrontamiento de Búsqueda de Ayuda:

- 1.- Profesionales de la Salud Mental (P.), cuenta con 4 reactivos.
- 2.- No Profesionales de la Salud Mental (N.OP.), cuenta con 5 reactivos.

III.- Indicadores de los Eventos de Cambio de Vida:

- 1.- Eventos Negativos de Cambio de Vida (E.N.), cuenta con 15 reactivos.
- 2.- Eventos de Salida o Pérdida (E.S.), cuenta con 5 reactivos.
- 3.- Eventos Positivos de Cambio de Vida (E.P.), cuenta con 7 reactivos.

IV.- Indicadores del Modo de Afrontamiento:

- 1.- Afrontamiento Activo Cognitivo (A.C.G.), cuenta con 11 reactivos.
- 2.- Afrontamiento Activo Conductual (A.CD.), cuenta con 12 reactivos.
- 3.- Afrontamiento de Evitación (A.E.), cuenta con 8 reactivos.

V.- Indicadores del Foco de Afrontamiento:

- 1.- Análisis Lógico (A.L.), cuenta con 4 reactivos.
- 2.- Búsqueda de Información (B.I.), cuenta con 7 reactivos.
- 3.- Resolución de Problemas (R.P.), cuenta con 5 reactivos.

- 4.- Regulación Afectiva (R.A.), cuenta con 6 reactivos.
- 5.- Descarga Emocional (D.E.), cuenta con 5 reactivos.

VI.- Indicadores del Funcionamiento y Recursos Sociales:

- 1.- Relaciones Estrechas (R.E.), cuenta con 2 reactivos.
- 2.- Actividades Sociales con los Amigos (A.A.), cuenta con 12 reactivos.
- 3.- Número de Contactos de Redes Sociales (R.S.), cuenta con 3 reactivos.

VII.- Indicadores del Funcionamiento y Ambiente Familiar:

- 1.- Actividades Sociales Familiares (A.F.), cuenta con 12 reactivos.
- 2.- Tareas Familiares conjunta o compartida (T.F.), cuenta con 13 reactivos.
- 3.- Argumentos Familiares (AR.FAM.), cuenta con 14 reactivos.
- 4.- Ambiente Negativo en el Hogar (A.N.), cuenta con 6 reactivos.

El Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL) es un procedimiento de evaluación que se puede administrar como una entrevista o como un cuestionario y puede utilizarse entre poblaciones comunitarias y de pacientes de consulta externa y hospitalizados. Es un cuestionario muy completo y por lo tanto extenso, el tiempo de aplicación es de alrededor de una hora. Las hojas de respuestas vienen por separado y son un tanto complejas para llenar ya que están divididas por tarjeta, por lo mismo es recomendable que el entrevistador tenga previo conocimiento y manejo del instrumento.

Para efectos de calificación, se cuenta con un manual de indicadores del cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL), en el que se da información detallada acerca de la forma y de los indicadores que se deben contemplar para cada una de las diferentes áreas que abarcan dicho instrumento. La forma de calificar también puede resultar algo confusa, es otra razón por la que se recomienda tener cierto conocimiento sobre el instrumento.

5.10 PROCEDIMIENTO

En primer lugar se acudió a las instalaciones de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, ubicada en Esc. Médico Militar, No. 14, donde se solicitó permiso para la aplicación del Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL) a los agentes de dicha corporación. Para poder contar con dicha población se nos requirió de una carta del director de tesis, en la cual se explicara el objetivo de la investigación.

Una vez cumplido el requisito, se nos canalizó con los subdirectores de las diferentes Áreas que conforman a esta Procuraduría, quienes a su vez nos facilitaron a sus elementos.

Puesto que la aplicación del cuestionario es en forma de entrevista y debido a que la población no siempre estaba disponible por cuestiones laborales se tuvo que acudir frecuentemente a la Institución.

Después de haber concluido la aplicación en dichas instalaciones, se acudió a los subdirectores operativos de las diferentes Delegaciones Regionales, que componen el Sector Desconcentrado de la PGJDF.

Finalmente la muestra quedó conformada por 210 elementos de la Policía Judicial del Distrito Federal.

5.11 ANALISIS ESTADISTICO

En esta investigación se utilizó la estadística de tipo paramétrico; en donde el análisis estadístico de los datos tuvo dos facetas:

-Una descriptiva, realizada a través del programa EXCEL por computadora, que proporciona una idea general del comportamiento de los datos, mediante frecuencias y porcentajes, además de permitir ver gráficamente los resultados.

- Una inferencial, que a través del paquete estadístico aplicado a las ciencias sociales (SPSS) por computadora, nos permitió la comprobación de hipótesis, por medio de la prueba T.

A través de los análisis tanto descriptivo como inferencial, se rechazaron las hipótesis nulas, lo que nos indica que el modo de afrontamiento activo cognitivo, es el más utilizado por el Policía Judicial del Distrito Federal, ante situaciones de estrés.

CAPITULO 6

RESULTADOS

6.1 ANALISIS DESCRIPTIVO

TABLA 1

En esta tabla se encuentran los puntajes obtenidos en las diferentes escalas del Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL), de los 210 agentes activos de la Policía Judicial del Distrito Federal, que conforman la muestra.

Del lado derecho de la tabla se puede apreciar el modo de afrontamiento más usado en cada caso. Cabe señalar que algunos policías hacen uso de dos de los modos de afrontamiento, por lo que el total de policías por afrontamiento es mayor de 210.

Y al final de la tabla aparecen los datos resultantes de la muestra, los cuales son el puntaje máximo, el mínimo, la media, la moda, la varianza y la desviación estandar de cada una de las escalas que comprende el cuestionario.

TABLA 2

En esta tabla se encuentran los puntajes obtenidos en los modos de afrontamiento activo cognitivo, activo conductual y de evitación, extraídos del Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL), de los 210 agentes activos de la Policía Judicial del Distrito Federal, que conforman la muestra; ya que estos puntajes son con los que se trabajó en la investigación.

EXAMEN HDL

Palcia	A.CG.	A.CD.	A.E.
1	11	14	6
2	9	11	3
3	16	21	3
4	9	10	4
5	9	6	0
6	11	12	5
7	10	4	0
8	13	12	11
9	14	17	0
10	5	6	2
11	11	9	0
12	15	16	5
13	12	8	2
14	21	16	2
15	24	19	1
16	11	9	3
17	8	5	3
18	11	13	2
19	9	5	0
20	10	12	3
21	11	12	2
22	12	10	4
23	12	12	0
24	12	12	6
25	5	6	8
26	13	10	1
27	30	27	7
28	25	25	4
29	20	22	3
30	28	21	6
31	24	23	3
32	18	6	0
33	19	14	8
34	17	18	0
35	21	15	4
36	8	3	2
37	14	14	2
38	26	16	2
39	18	18	8
40	18	9	9
41	22	21	7
42	22	24	5
43	16	22	4
44	20	16	4
45	29	17	2
46	16	6	3
47	18	16	2
48	7	8	1
49	13	13	6
50	7	8	4
51	13	11	7
52	11	12	0
53	19	20	5
54	7	4	0
55	19	11	4
56	30	19	0
57	21	23	7

**AFRONTAMIENTO
MAS USADO**

	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	A.E.
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	

EXAMEN IBI,

Policia	A.CG.	A.CD.	A.E.
58	4	10	2
59	0	1	2
60	11	9	0
61	9	9	1
62	9	10	1
63	10	11	4
64	12	13	4
65	26	26	0
66	10	10	4
67	10	8	2
68	8	11	1
69	12	16	9
70	13	12	3
71	13	12	3
72	20	17	2
73	16	17	0
74	22	10	2
75	6	2	1
76	19	12	0
77	12	4	4
78	24	22	3
79	26	16	1
80	18	15	3
81	28	19	4
82	23	11	4
83	24	21	0
84	26	21	5
85	21	22	0
86	18	18	2
87	22	20	4
88	22	23	3
89	20	17	2
90	21	20	8
91	22	16	0
92	21	21	3
93	23	27	3
94	22	15	1
95	10	4	3
96	16	10	5
97	0	1	0
98	24	22	4
99	15	15	0
100	18	21	3
101	17	22	0
102	20	15	8
103	13	8	3
104	19	21	0
105	27	21	7
106	13	14	0
107	17	13	4
108	10	10	2
109	27	29	3
110	22	15	6
111	17	10	8
112	8	5	0
113	29	28	3
114	14	20	4

**AFRONTAMIENTO
MAS USADO**

	A.CD.	A.E.
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.	A.CD.	
A.CG.	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	

EXAMEN HDL

Policia	A.CG.	A.CD.	A.E.
172	13	8	3
173	8	8	0
174	6	11	1
175	8	5	0
176	24	25	8
177	10	4	2
178	15	17	1
179	16	13	2
180	12	11	15
181	28	23	6
182	11	7	7
183	21	12	5
184	18	13	7
185	30	20	5
188	8	8	2
187	12	7	2
186	18	13	10
189	18	11	0
190	19	14	3
191	24	19	2
192	21	14	3
193	4	7	0
194	22	25	5
195	14	21	10
198	17	14	3
197	18	25	6
198	28	26	4
199	21	20	4
200	29	29	7
201	28	22	9
202	12	10	0
203	15	12	2
204	7	3	1
205	24	23	0
206	15	9	3
207	1	3	0
208	0	9	0
209	8	4	2
210	17	15	9

**AFRONTAMIENTO
MAS USADO**

A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.		A.E.
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
	A.CD.	
A.CG.	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		
A.CG.		
	A.CD.	
	A.CD.	
A.CG.		
A.CG.		

A.CG.	A.CD.	A.E.
-------	-------	------

DATOS RESULTANTES DE LA MUESTRA

# DATOS	210	210	210
MAXIMO	31	29	18
MINIMO	0	1	0
MEDIA	15.9	14.23	3.27
MDDA	18	12	0
VARIANZA	48.9834	44.493	5.1812
DESV.STD.	6.98	6.69	3.22

MAS USADO

A.CG.	A.CD.	A.E.
-------	-------	------

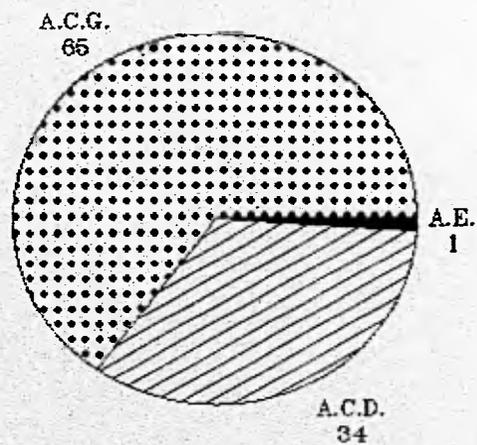
TOTAL DE POLICIAS PDR AFRONTAMIENTO		
152	82	3

GRAFICA A

A través de esta gráfica se puede observar que el 65% de los Policías Judiciales del Distrito Federal que componen nuestra muestra utilizan el modo de afrontamiento activo cognitivo, el 34% utilizan el modo de afrontamiento activo conductual y el 1% utilizan el modo de afrontamiento de evitación. Con lo cual se puede concluir que el modo de afrontamiento activo cognitivo es el más utilizado por el policía judicial del Distrito Federal para afrontar las situaciones de estrés; rechazando por lo tanto las hipótesis nulas y aceptando las hipótesis alternas.

ANALISIS DESCRIPTIVO

GRAFICA DE PORCENTAJES

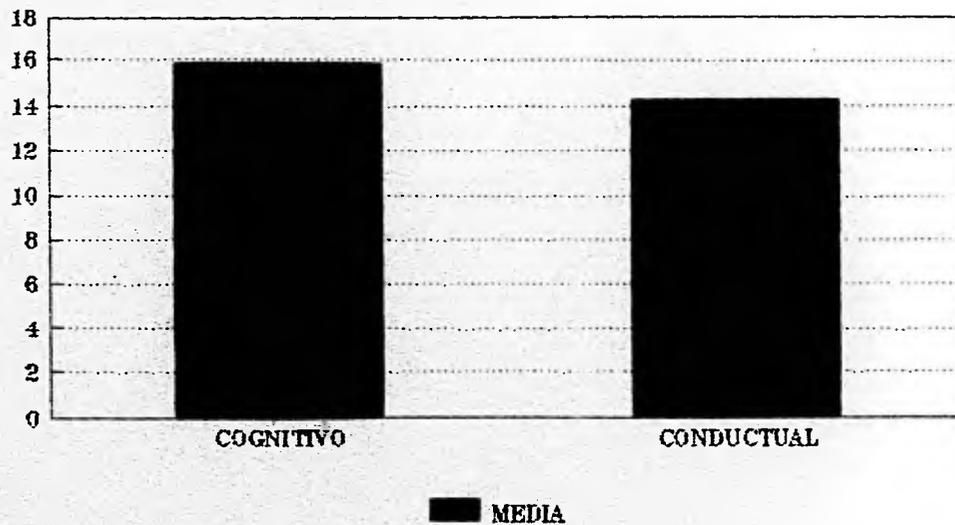


GRAFICA A

GRAFICA B

Para el afrontamiento activo cognitivo se encontró una $X=15.90$ y una $X=14.23$ para el afrontamiento activo conductual lo que indica que si hay diferencias significativas entre ambos grupos; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula 1, la cual señala que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el modo de afrontamiento activo conductual, al ser utilizados por el policía judicial del Distrito Federal ante situaciones de estrés; aceptando con ello la hipótesis alterna.

MODOS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO COGNITIVO y ACTIVO CONDUCTUAL

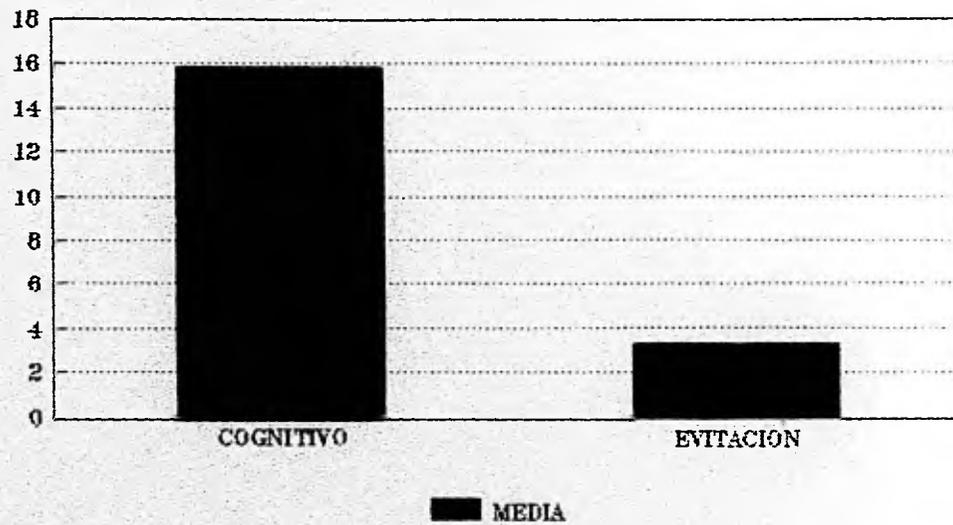


GRAFICA B

GRAFICA C

Para el afrontamiento activo cognitivo se encontró una $X=15.90$ y una $X=3.27$ para el afrontamiento de evitación lo que indica que si hay diferencias significativas entre ambos grupos; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula 2, la cual señala que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo cognitivo y el modo de afrontamiento de evitación, al ser utilizados por el policía judicial del Distrito Federal ante situaciones de estrés; aceptando con ello la hipótesis alterna.

MODOS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO COGNITIVO y DE EVITACION

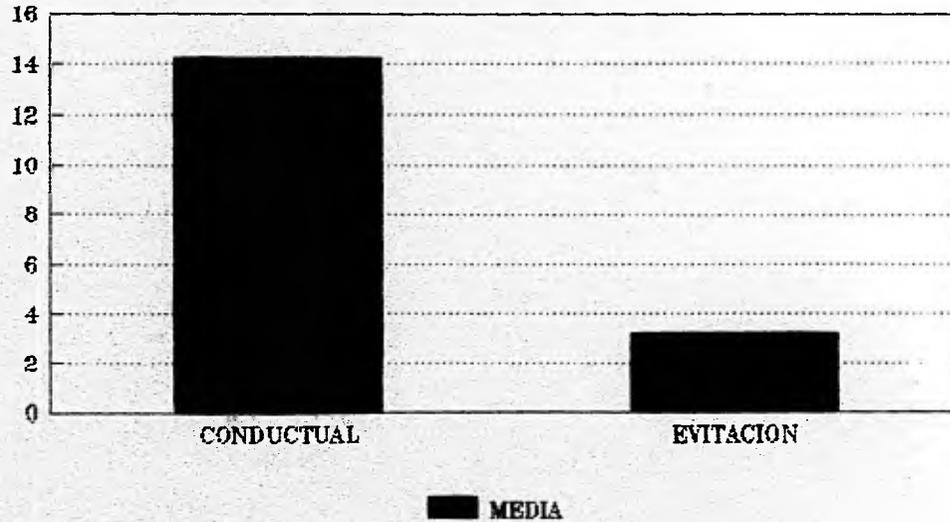


GRAFICA C

GRAFICA D

Para el afrontamiento activo conductual se encontró una $X=14.23$ y una $X=3.27$ para el afrontamiento de evitación lo que indica que si hay diferencias significativas entre ambos grupos; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula 3, la cual señala que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el modo de afrontamiento activo conductual y el modo de afrontamiento de evitación, al ser utilizados por el policía judicial del Distrito Federal ante situaciones de estrés; aceptando con ello la hipótesis alterna.

MODOS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO CONDUCTUAL Y DE EVITACION



GRAFICA D

6.2 ANALISIS INFERENCIAL

A continuación, se desarrollaran los datos obtenidos a través del análisis estadístico inferencial para cada una de las hipótesis contenidas en la presente investigación:

Siendo nuestras hipótesis de investigación unilaterales, se eligió un nivel de significancia de .0005, con 209 gl., obteniendose una región crítica de

$$[t.0005] \quad 3.29$$

Hipótesis 1

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró para el modo de afrontamiento activo cognitivo una $\bar{X}=15.90$, una $Ds=6.98$ en donde la calificación máxima fue de 31 y la mínima de 0, siendo el 18 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con lo que respecta al modo de afrontamiento activo conductual se encontró una $\bar{X}=14.23$ una $Ds=6.69$, en donde la calificación máxima fue de 29 y la mínima de 1, siendo el 12 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con ésto se obtuvo un valor $t=5.47$, con una $P=.000$ y $gl.=209$, lo que indica que si hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, lo que indica que el modo de afrontamiento activo cognitivo es más utilizado por el policía judicial del Distrito Federal que el modo de afrontamiento activo conductual ante situaciones de estrés.

Hipótesis 2

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró para el modo de afrontamiento activo cognitivo una $X=15.90$, una $Ds=6.98$ en donde la calificación máxima fue de 31 y la mínima de 0, siendo el 18 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con lo que respecta al modo de afrontamiento de evitación se encontró una $X=3.27$ una $Ds=3.22$, en donde la calificación máxima fue de 15 y la mínima de 0, siendo el 0 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con ésto se obtuvo un valor $t=25.53$, con una $P=.000$ y $gl.=209$; lo que indica que si hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, lo que indica que el modo de afrontamiento activo cognitivo es más utilizado por el policía judicial del Distrito Federal que el modo de afrontamiento de evitación ante situaciones de estrés.

Hipótesis 3

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró para el modo de afrontamiento activo conductual una $X=14.23$, una $Ds=6.69$ en donde la calificación máxima fue de 29 y la mínima de 1, siendo el 12 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con lo que respecta al modo de afrontamiento de evitación se encontró una $X=3.27$ una $Ds=3.22$, en donde la calificación máxima fue de 15 y la mínima de 0, siendo el 0 la calificación que se repitió con mayor frecuencia en esta distribución.

Con ésto se obtuvo un valor $t=24.79$, con una $P=.000$ y $gl.=209$; lo que indica que si hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, lo que indica que el modo de afrontamiento activo conductual es más utilizado por el policía judicial del Distrito Federal que el modo de afrontamiento de evitación ante situaciones de estrés.

CAPITULO 7

CONCLUSIONES

7.1 CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, en donde la muestra estuvo constituida por 210 agentes activos de la Policía Judicial del Distrito Federal, cuya edad fluctuaba entre los 25 y 45 años de edad; se encontró que el modo de afrontamiento activo cognitivo es el más utilizado por ellos ante situaciones de estrés, en comparación a los modos activo conductual y de evitación, lo que demuestra que los esfuerzos que realiza para enfrentar dichas situaciones están dirigidos a su interior y están centrados en lograr los cambios cognitivos o motivacionales, tales como el ajuste del nivel de aspiraciones, el encontrar formas alternativas de gratificación, el desarrollar nuevos estándares de conducta o incluso el aprendizaje de nuevas habilidades y procedimientos.

Consideramos que una de las razones por las cuales el Policía Judicial del Distrito Federal utiliza más este modo de afrontamiento (activo cognitivo) que los otros dos (activo conductual y de evitación), es porque éste precisa de menos control circunstancial; por ejemplo, en este tipo de afrontamiento el esfuerzo puede ser menos vulnerable a la interrupción laboral, o al aumento de la fuente de estrés e incluso a reducciones en el apoyo social.

Es importante señalar, que los estudios sobre la policía y en particular de la Policía Judicial del Distrito Federal, son escasos, pensamos que una de las posibles causas es que dentro de nuestra sociedad el enfoque y la imagen que se tiene del policía judicial es completamente negativa, las críticas severas que se manifiestan por parte de la comunidad hacia los policías es un problema de la mala procuración de justicia iniciada desde su origen institucional y quizá el factor más importante que influya en la imagen que la población tiene de la policía sean sus propias experiencias como víctimas de delitos o de otros hechos similares.

Sin embargo, creemos que si bien en muchas ocasiones los policías actúan de forma ineficiente, corrupta, agresiva y abusan de su autoridad se debe a que se enfrentan a un sinnúmero de factores de estrés (problemas en la organización, bajos salarios y horarios extensos, entre otros). Considerando al estrés como la relación entre el individuo y su entorno, que es evaluada por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar, tal como lo define Lazarus en su modelo cognitivo.

Además de que llevan a cabo sus funciones y atribuciones en escenarios de alto riesgo lo que les trae como consecuencia una amplia gama de problemas fisiológicos, de salud, conductuales, psicológicos y sociales.

Por tal motivo, es importante que el policía judicial pase por un adecuado proceso de selección y capacitación para que desempeñe eficientemente sus funciones, consideramos que esta capacitación debe continuar a lo largo de toda su carrera como policía, para mejorar así el servicio público al que está asignado, además de contar con las cualidades y características que le ayuden a afrontar las situaciones de estrés por las que atraviesa.

Es necesario señalar, que la organización de la policía debe funcionar dentro de los límites de un sistema humanamente responsable, que permita delegar la responsabilidad partiendo de la idea de que la confianza puesta en la capacidad profesional del agente estimula la confianza en sí mismo y su eficacia.

En términos generales, como se pudo observar en los resultados de esta investigación, el policía judicial al utilizar el modo de afrontamiento activo cognitivo cuenta con la capacidad de manejar de forma adecuada las situaciones de estrés a las que se enfrenta en su trabajo cotidiano; es decir, que logra encontrar el lado positivo de la situación, es capaz de prepararse para lo peor y puede considerar varias alternativas para manejar los problemas que se le presentan.

LIMITACIONES

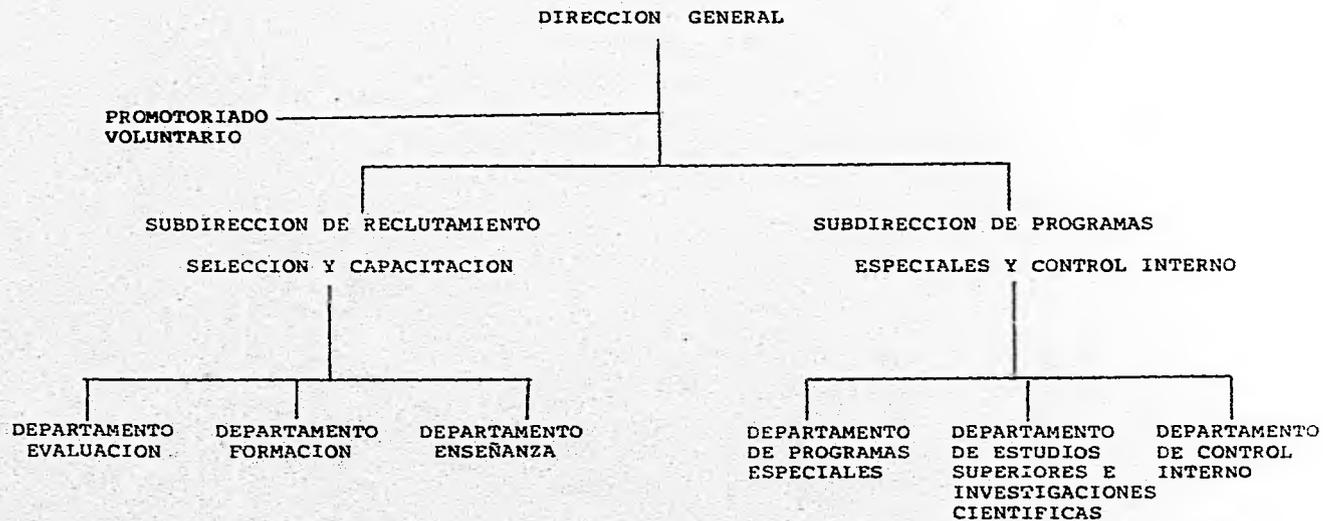
- La realización de esta investigación estuvo limitada en cuanto a la escasa documentación teórica acerca del estrés y del afrontamiento en el policía en general y del Policía Judicial en particular.
- Otra de las limitantes fue sin duda, las dificultades que se presentaron para tener acceso a los exámenes psicométricos de los aspirantes a Policía Judicial y el perfil ideal de los mismos, ya que constituyen información confidencial de la institución.
- Y por último, la falta de tiempo de los agentes para contestar el cuestionario.

SUGERENCIAS

- Se pretende que esta investigación sirva como guía de futuras investigaciones relacionadas con el tema.
- Tomando en cuenta que los Policías Judiciales forman un grupo de suma importancia para las tareas de seguridad que tienen bajo su responsabilidad, resulta necesario continuar con este tipo de investigaciones.
- Que en posteriores investigaciones se obtenga una muestra representativa con procedimientos probabilísticos a fin de contar con normas que puedan ser generalizadas a todo el nivel de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.
- A través del trabajo con Policías Judiciales y por comentarios de ellos, nos dimos cuenta que es importante crear un Departamento de Apoyo dentro de la PGJDF, integrado por un equipo multidisciplinario (psicólogos clínicos, psiquiatras, neurólogos, médicos, etc.) que apoyen constantemente a los policías judiciales, ya que no existe un lugar al cual ellos puedan acudir cuando tienen algún problema personal, profesional o familiar.
- Que los psicólogos que presten apoyo a los policías judiciales estén capacitados para proporcionar terapias orientadas a elevar el desarrollo personal y a fortalecer las estrategias de afrontamiento.
- Revisar la currícula de formación inicial de los agentes de policía judicial del Distrito Federal, para que se adecuen a las demandas existentes de la población.
- Que la capacitación no termine en el curso introductorio, sino que ésta sea constante y obligatoria.
- Que periódicamente se les realicen evaluaciones psicológicas.

ANEX D 1

INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL



ANEXO 2

PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL

INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL

SUBDIRECCION DE RECLUTAMIENTO Y SELECCION

UNIDAD DEPARTAMENTAL DE SELECCION

HISTORIA CLINICA

NOMBRE _____ PUESTO _____

FECHA _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

EDAD _____ SEXO _____

ESTADO CIVIL _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

ANTECEDENTES PERSONALES

PARENTESCO: _____

T. A. _____

PULSO: _____

TIPO SANGUINEO: _____

TUBERCULOSIS	SI	NO
SIFILIS	SI	NO
NEOPLASIAS	SI	NO
TOXICOMANIAS	SI	NO
PSIQUIATRISMOS	SI	NO
MALFORMACIONES	SI	NO
OBESIDAD	SI	NO
DIABETES	SI	NO

FRACTURAS	SI	NO
LUXACIONES	SI	NO
ESGUINCES	SI	NO
NEUMOLOGICOS	SI	NO
EPILEPSIA	SI	NO
VENEREOS	SI	NO
QUIRURGICOS	SI	NO
ALERGICOS	SI	NO
HIPERTENSIONES	SI	NO
CARDIOLÓGICOS	SI	NO
T. DE LA VISION	SI	NO

ALIMENTACION

CONCEPTO	BUENA	MALA	REGULAR
CANTIDAD	()	()	()
BALANCE	()	()	()
CALIDAD	()	()	()
FUEKZA	()	()	()

HABITOS			TIEMPO	CANTIDAD
TABAQUISMO	SI	NO	()	()
CIGARRO ()	PIURO ()	PIPA ()		
TOXICOMANIA	SI	NO	()	()
ALCOHOLISMO	SI	NO	()	()
INMUNIZACIONES				
FIEBRE TIFOIDEA	SI	NO		
TOXOIDE TETANICO	SI	NO		

OTRAS: _____

SIGNOS Y SINTOMAS

AGRESIVIDAD	SI	NO
ANGUSTIA	SI	NO
CONVULSIONES	SI	NO
EXTREMIMIENTO	SI	NO
DEFECTO DEL HABLA	SI	NO
DEPRESION	SI	NO
DIARREA	SI	NO

DIFICULTAD PARA DORMIR	SI	NO
DIFICULTAD PARA ORINAR	SI	NO
DOLORES EN LAS ARTICULACIONES	SI	NO
DOLOR EN LA ESPALDA	SI	NO
DOLOR EN EL PECHO	SI	NO
GANGLIOS INFLAMADOS	SI	NO
ICTERICIA	SI	NO
MAREOS	SI	NO
PERDIDA DEL CONOCIMIENTO	SI	NO
RUIDOS EN LOS OIDOS	SI	NO
TRASTORNOS DIGESTIVOS	SI	NO
TAQUICARDIA	SI	NO
TENDENCIA A PREOCUPARSE	SI	NO
TOS FRECUENTE	SI	NO
CEFALEA	SI	NO
HERNIA INGUINAL	SI	NO
HERNIA	SI	NO

MUJERES:

MENARCA: _____

CICLO: _____ F.V.R. _____

REGULAR () IRREGULAR () D.F.A. ()

G. _____ E. _____ AB. _____

USA ANTICONCEPTIVOS NO _____ SI _____

CUALES: _____

OBSERVACIONES:

CONTROL DIABETICO:

POSITIVO _____ NEGATIVO _____

SI ES POSITIVO No. DE _____

COMPLEX _____ ECTO _____ MESO _____ ENDO _____

AUSCULTACION:

CORDAZON: _____

PULMONES: _____

ANTECEDENTES DE ACTIVIDAD FISICA: _____

POTENCIA ANAEROBICA: _____

FCB _____ FCF _____ FCR _____

PRUEBA DE ABSTRAN:

FCB _____ FCE _____ FCF _____ FCR _____

IMPRESION DIAGNOSTICA:

RESULTADO:

MEDICO

ANEXO 3

PRUEBAS DE CAPACIDAD FISICA
PARA LOS ASPIRANTES A
TECNICO EN INVESTIGACION POLICIAL

NOMBRE: _____

PESO: _____ EDAD: _____ ESTATURA: _____

FUERZA A) _____ FLEXIBILIDAD A) _____ FECHA A) _____

B) _____ B) _____ B) _____

C) _____ C) _____ C) _____

VELOCIDAD: _____ AGILIDAD: _____ EQUILIBRIO: _____

RESISTENCIA: _____ F.C.B. _____ F.C.R. _____ F.C.H. _____

F.C.E. _____ F.C.R. _____ F.C.R. _____

CALIFICACION: A P T O N O A P T O

NOMBRE Y FIRMA DEL INSTRUCTOR

ANEXO 4

PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL
INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL
DEPARTAMENTO DE SELECCION
EXAMEN DE CONOCIMIENTOS PARA ASPIRANTES A POLICIA JUDICIAL

INSTRUCCIONES: ANDE EN EL PARENTESIS EL NUMERO DE LA RESPUESTA CORRECTA QUE CORRESPONDA A LAS DEFINICIONES Y CONCEPTOS QUE AFARECEN EN LA COLUMNA IZQUIERDA.

- | | |
|---|------------------------------|
| () SE DEPOSITA EN UN CONGRESO GENERAL QUE SE DIVIDE EN DOS CAMARAS; LA DE DIPUTADOS Y LA DE SENADORES SE ENCARGAN DE ELABORAR LAS LEYES DE NUESTRO PAIS. | (1) PODER EJECUTIVO |
| () CONJUNTO DE NORMAS DE CARACTER COHERSITIVO, CIENCIAS EN QUE SE APOYA LA POLICIA JUDICIAL PARA EL DESARROLLO LEGAL DE SUS FUNCIONES. | (2) CODIGO PENAL |
| () CANONGIAS QUE DISTINGUEN A UN AGENTE DE LA POLICIA JUDICIAL SOBRE EL COMUN DE LA SOCIEDAD. | (3) FUERO FEDERAL |
| () CONJUNTO DE NDRMAS QUE SE REFIEREN A LA ORGANIZACION POLITICA Y SOCIAL DEL ESTADO. | (4) POLICIA JUDICIAL |
| () TIEMPO QUE ESTABLECE LA LEY PARA QUE LA AUTORIDAD JUDICIAL TOME LA DECLARACION PREPARATORIA A UNA PERSONA. | (5) CUANDO EXISTE FLAGRANCIA |
| () ES EL PODER QUE SE ENCARGA DIRECTAMENTE DE LA ADMINISTRACION DE LA JUSTICIA. | (6) CONSTITUCION |
| () SE ENCARGA DE LA PROTECCION DE LA CIUDADANIA EN PERSONAS Y BIENES PREVINIENDO POR DIVERSOS METODOS LA ACCION DELICTUDSA. | (7) PODER JUDICIAL |
| () SE PUEDE APREHENDER A UNA PERSONA SIN QUE EXISTA ORDEN DE APREHENSION. | (8) PODER LEGISLATIVO |
| () INVESTIGAN HECHOS O ACTOS DELICTIVOS O RECABAN PRUEBAS SUFICIENTES. | (9) 72 HORAS |
| () RIESGOS QUE PUEDEN CORRER LA POLICIA JUDICIAL EN EL EJERCICIO DE SUS FUNCIONES. | (10) CRIMINOLOGIA |

- () ORGANOS AUXILIARES DEL MINISTERIO PUBLICO.
 - () NORMA JURIDICA OBLIGATORIA Y GENERAL QUE REGULA LA CONDUCTA DE LOS HOMBRES Y ESTABLECEN LOS ORGANOS NECESARIOS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS FINES.
 - () CUALIDADES QUE DEBE TENER UN POLICIA JUDICIAL.
 - () SU FUNCION BASICA ES LA APLICACION DE LAS LEYES.
 - () POR QUIEN SON ATENDIDOS LOS DELITOS CUANDO LAS CONTROVERSAS DE ORDEN CIVIL O CRIMINAL AFECTAN INTERESES PARTICULARES.
 - () QUIEN SE ENCARGA DE LA PERSECUCION DE LOS DELITOS.
 - () POR QUIEN SON ATENDIDOS LOS DELITOS CUANDO LAS CONTROVERSAS DE ORDEN CIVIL O CRIMINAL AFECTAN INTERESES DE LA NACION.
- (11) LEY
 - (12) MORAL O FISICAS
 - (13) FUERO COMUN
 - (14) POLICIA PREVENTIVA
 - (15) FUNCIONES DE LA POLICIA JUDICIAL

ANEXO 5

BATERIA 1

NOMBRE DEL TEST	FACTOR (ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
PRUEBA DE MATRICES PROGRESIVAS DE RAVEN	COEFICIENTE INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	45 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE GORDON	AJUSTE Y LA EFECTIVIDAD DEL INDIVIDUO EN SITUACIONES	30 MINUTOS	NORMALIDAD ESTADISTICA
FRASES INCOMPLETAS DE SACKS	AREA FAMILIAR, RELACIONES INTERPERSONALES, METAS Y AUTOCONCEPTO	30 MINUTOS	NO SE OBSERVE CONFLICTIVAS EN LAS AREAS DE REFERENCIA
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
TEST GESTALTICO VISUMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	2 HORAS 55 MINUTOS	

BATERIA 2

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST DE Terman Merrill	COEFICIENTE INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
TEST PROYECTIVO DE KAREN MACHOVER	PERSONALIDAD EN GENERAL	20 MINUTOS	NORMALIDAD EN RASGOS DE PERSONALIDAD
INVENTARIO DE PERSONALIDAD (MMPI)	INVESTIGA CLINICA Y LABORALMENTE ASPECTOS DE AJUSTE DEL INDIVIDUO	60 MINUTOS	EQUILIBRIO EMOCIONAL
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA DEL EXAMINADO
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	60 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	3 HORAS 30 MINUTOS	

BATERIA 3

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST DE DOMINOS	CAPACIDAD INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
TEST DE PERSONALIDAD DE 16 FACTORES DE CATELL	DIVERSOS FACTORES DE PERSONALIDAD DEL INDIVIDUO	50 MINUTOS	PERSONALIDAD ESTABLE
CUESTIONARIO SN-59	EXISTENCIA DE TRASTORNOS EN LA PERSONALIDAD	15 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO LOCALIZAR ESFUERZO Y GRADO DE ADAPTABILIDAD AL MEDIO
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
TEST PROYECTIVO (HTP)	INTEGRACION PSICODINAMICA DE LA PERSONALIDAD	20 MINUTOS	AUTOCONCEPTO IDENTIFICACION PSICOSEXUAL
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	3 HDRAS 5 MINUTOS	

BATERIA 4

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST DE INTELIGENCIA WONDERLIKE	CAPACIDAD INTELLECTUAL	20 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
CONFIGURACION PSICOLOGICA INDIVIDUAL	INTEGRACION SOCIAL	60 MINUTOS	CAPACIDAD DE AJUSTE A LAS NORMAS DEL MEDIO
CUESTIONARIO DE ADAPTACION PARA ADULTOS	INTEGRACION SOCIAL DEL INDIVIDUO, CONTROL DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	NO HAY LIMITE DE TIEMPO	ADAPTABILIDAD Y JUICIO SOCIAL
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	2 HORAS 30 MINUTOS	

BATERIA 5

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
OTIS GAMA	RENDIMIENTO INTELECTUAL	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
THURSTONE	RASGOS TEMPERAMENTALES, (DINAMISMO, ENERGIA, IMPULSIVIDAD, DOMINANCIA, ESTABILIDAD, SOCIABILIDAD)	30 MINUTOS	CARACTERISTICAS TEMPERAMENTALES ESPECIFICAS
FRASES INCOMPLETAS DE SACKS	AREA FAMILIAR, RELACIONES INTERPERSONALES, METAS Y AUTOCONCEPTO	30 MINUTOS EN AREAS DE REFERENCIA	NO SE OBSERVE CONFLICTIVA
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	2 HORAS 40 MINUTOS	

BATERIA 6

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST ARMY BETA	COEFICIENTE INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
INVENTARIO DE PERSONALIDAD (MMPI)	CARACTERISTICAS DE PERSONALIDAD	60 MINUTOS	EQUILIBRIO EMOCIONAL
TEST DE APTITUD DIFERENCIAL SUBTEST (RAZ., VERBAL)	CAPACIDAD DE COMPRENSION CONCEPTUAL	20 MINUTOS	HABILIDAD PARA MANEJAR CONCEPTOS VERBALES
TEST DE INSTRUCCIONES ORALES (ODT)	CAPACIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES	15 MINUTOS	HABILIDAD PARA RECIBIR Y EJECUTAR ORDENES PRECISAS
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	3 HORAS 5 MINUTOS	

BATERIA 7

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST DE INTELIGENCIA Terman Merrill	COEFICIENTE INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
TECNICA CLEAVER	PRODUCTIVIDAD Y AJUSTE AL MEDIO	30 MINUTOS	ADAPTABILIDAD Y CAPACIDAD DE MOTIVACION
FRASES INCOMPLETAS DE SACKS	AREA FAMILIAR, RELACIONES INTERPERSONALES, METAS Y AUTOCONCEPTO	30 MINUTOS	NO SE OBSERVE CONFLICTIVA EN AREAS DE REFERENCIA
TEST DE FRUSTRACION DE S. ROSENZWEIG	MANEJO DE LA AGRESION INTRA-INTER Y EXTRA-PUNITIVA	30 MINUTOS	CAPACIDAD PARA CONTROLAR IMPULSOS AGRESIVOS
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFORMACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	3 HORAS 10 MINUTOS	

BATERIA 7

NOMBRE DEL TEST	FACTOR(ES) QUE INVESTIGA	TIEMPO ESTIMADO DE APLICACION	RESULTADO ESPERADO
TEST DE INTELIGENCIA Terman Merrill	COEFICIENTE INTELLECTUAL CUANTITATIVA Y CUALITATIVAMENTE	30 MINUTOS	DE NORMAL PROMEDIO A SUPERIOR
TEST GESTALTICO VISOMOTOR DE BENDER	AREA PERCEPTOMOTORA	10 MINUTOS	DESCARTAR DAÑO ORGANICO
TECNICA CLEAVER	PRODUCTIVIDAD Y AJUSTE AL MEDIO	30 MINUTOS	ADAPTABILIDAD Y CAPACIDAD DE MOTIVACION
FRASES INCOMPLETAS DE SACKS	AREA FAMILIAR, RELACIONES INTER- PERSONALES, METAS Y AUTOCONCEPTO	30 MINUTOS	NO SE OBSERVE CONFLICTIVA EN AREAS DE REFERENCIA
TEST DE FRUSTRACION DE S. ROSENZWEIG	MANEJO DE LA AGRESION INTRA- INTER Y EXTRA- PUNITIVA	30 MINUTOS	CAPACIDAD PARA CONTROLAR IMPULSOS AGRESIVOS
CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES	AREA ESCOLAR, LABORAL, FAMILIAR E INTERESES	30 MINUTOS	IMPRESION DIAGNOSTICA
ENTREVISTA PSICOLOGICA	COMPROBAR LAS HIPOTESIS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO PSICOLOGICO	30 MINUTOS	INTEGRACION DE LA INFOR- MACION Y EMISION DEL RESULTADO
	TOTAL	3 HORAS 10 MINUTOS	

ANEXO 6

PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL
INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL
DEPARTAMENTO DE SELECCION

CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES

LEA DETENIDAMENTE:

Los datos que a continuación se le piden son estrictamente confidenciales y servirán para completar su expediente, por lo que se le pide su colaboración espontánea, abierta y lo más sincera posible.

Como candidato a Policía Judicial esta de acuerdo que la institución investigue sus antecedentes, liberando de toda responsabilidad a quienes lo proporcionen.

Al detectar en su examen psicométrico, anomalías, tales como la alteración de test, datos falsos, o insinuaciones de corrupción, se le suspenderá automáticamente en el proceso de ingreso.

El solicitante manifiesta bajo protesta de decir verdad que todos los datos son verídicos y si la institución descubre que cualquiera de ellos no se ajusta a la verdad, el solicitante está de acuerdo en que podrá resindirsele el trámite en proceso, sin responsabilidad para la misma.

Fecha:

**Nombre y firma
del candidato:**

III.- AREA ESCOLAR

(8) Estudios Realizados:

	Nombre	Cursada	Posee certificado o constancia?
Primaria:	_____	de 19__ a 19__	_____
Secundaria:	_____	de 19__ a 19__	_____
Preparatoria o Vocacional:	_____	de 19__ a 19__	_____
Profesional:	_____	de 19__ a 19__	_____
Otros:	_____	de 19__ a 19__	_____

(9) Idioma: Cuál? _____ Traduce: _____ Habla: _____ Domina: _____

(10) En caso de haber reprobado o dejado de estudiar algún año, explique ampliamente las causas que lo propiciaron: _____

IV.- AREA LABORAL

(11) Ocupación Actual: _____ Nombre y Dirección en donde trabaja actualmente: _____

Teléfono (s): _____

(12) Antigüedad: _____ años. Plaza? _____ Eventual? _____

Trabajos anteriores (13)	Duración (14)	Sueldo (15)	Motivo del cambio o abandono (16)
_____	_____	\$ _____	_____
_____	_____	\$ _____	_____
_____	_____	\$ _____	_____
_____	_____	\$ _____	_____
_____	_____	\$ _____	_____
_____	_____	\$ _____	_____

(17) En caso de no haber trabajado hasta el momento, indique de quien depende económicamente: _____

V.- AREA FAMILIAR

	Nombre	Edad	Escolaridad	Ocupación
Padre:	_____	_____	_____	_____
Madre:	_____	_____	_____	_____
Hermano (a):	_____	_____	_____	_____
Hermano (a):	_____	_____	_____	_____
Hermano (a):	_____	_____	_____	_____
Hermano (a):	_____	_____	_____	_____
Hermano (a):	_____	_____	_____	_____

(18) En caso de haber fallecido su padre, indique la causa y cuanto tiempo tiene de fallecido: _____

(19) En caso de haber fallecido su madre, indique la causa y cuanto tiempo tiene de fallecida: _____

(20) Vive usted con sus padres? Si _____ No _____

(21) En caso negativo, explique en que situación vive actualmente:

(22) Nombre de su esposa: _____ Edad: _____

(23) Escolaridad: _____ Años de casado: _____

(24) Si trabaja, explique en que y su salario: _____

_____ \$ _____

(25) En caso de que usted se haya divorciado o envidado, anote el tiempo aproximado de este suceso: _____

(26) Si es usted divorciado, explique las causas del divorcio: _____

VI.- AREA DE DATOS GENERALES

(27) Por qué medio se enteró de la convocatoria para ingresar a la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal? _____

(28) Tiene algún pariente o amigo en la P.G.J.D.F.? _____

(29) Qué puesto desempeña? _____

(30) Cómo surgió su interés o inquietud por integrarse a la P.G.J.D.F? _____

(31) Qué requisitos cree usted, que debe reunir un policía judicial?

Describalos:

- | | |
|-----------|------------|
| 1.- _____ | 8.- _____ |
| 2.- _____ | 9.- _____ |
| 3.- _____ | 10.- _____ |
| 4.- _____ | 11.- _____ |
| 5.- _____ | 12.- _____ |
| 6.- _____ | 13.- _____ |
| 7.- _____ | 14.- _____ |

(32) Cuáles serían para usted los compromisos que un policía judicial adquiere para con la sociedad? _____

(33) Qué opina de la imagen social que se tiene del policía judicial? _____

(34) Qué imagen tiene usted de la P.G.J.D.F.?

(35) Qué imagen tiene usted de las instituciones policiacas en general?

(36) En caso de ingresar a la Policía Judicial del D.F. en que
afectaría sus actividades normales?_____

(37) Estaría dispuesto a trabajar íntegramente las 24 horas,
consecutivamente? Si_____ No_____ Por qué razón?_____

(38) Qué más le gusta o le es más atractivo de la carrera
policiaca?_____

(39) Qué espera obtener de la P.G.J.D.F.?

(40) Qué daría usted a la institución? _____

(41) Qué significa para usted portar una arma y una placa metálica?

(42) Describa los motivos por los que desea ser Policía Judicial?

- a.- _____
- b.- _____
- c.- _____
- d.- _____
- e.- _____
- f.- _____
- g.- _____
- h.- _____
- i.- _____

(43) Cree usted tener la capacidad intelectual y emocional necesaria para ser Policía Judicial? Si _____ No _____

(44) Qué le hace pensar que reúne o no estas características?

(45) Cuáles son sus metas a corto y a largo plazo? _____

(46) En que emplea su tiempo libre? _____

Qué diversiones prefiere? _____

(47) Practica algún deporte? Si _____ No _____Cuál? _____

(48) Qué programas de T.V. ve con mayor frecuencia? _____

Por qué razón? _____

(49) Qué tipo de lectura prefiere? _____

(50) Podría dar una breve descripción de su carácter? _____

(51) Cómo piensa que es cuando esta enojado? _____

(52) Cree ser impulsivo? _____

(53) Cuando usted esta triste, qué hace? _____

(54) Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas? _____

(55) Ha experimentado con algún tipo de droga? _____

(56) Cómo se lleva con su novia (o), esposa (o)? _____

(57) Cuando se enojan, cuáles son las causas que propician el pleito? _____

(58) Cómo piensa que son sus relaciones sociales? _____

(59) Cuando riñe con sus amigos cuáles son las causas? _____

(60) Cómo se lleva usted con sus padres? _____

(61) Con quien se lleva mejor y porqué? _____

(62)Cuál considera que es el defecto y la cualidad de su padre y madre? _____

(63) Cómo son las relaciones con sus hermanos? _____

(64) Con quien de ellos se lleva mejor? _____
Porqué? _____

(65) Mencione si usted o algún familiar se ha visto involucrado en algún problema de tipo legal (chantaje, soborno, robo, violación, alteración de documentos, etc.): _____

(66) Si hay algún dato que no se le haya preguntado y si usted lo considera de importancia trascendente, indíquelo por favor: _____

ANEXO 7

PROCURADURIA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL

INSTITUTO DE FORMACION PROFESIONAL

SUBDIRECCION DE RECLUTAMIENTO Y SELECCION

UNIDAD DEPARTAMENTAL DE SELECCION

REPORTE DE ESTUDIO PSICOLOGICO
DEL ASPIRANTE A POLICIA JUDICIAL

1.- DATOS DE IDENTIFICACION.

1.- NOMBRE DEL EXAMINADO: _____

2.- EDAD _____ SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____

3.- OCUPACION ACTUAL: _____

4.- GRADO MAXIMO DE ESTUDIOS: _____

5.- REFERIDO POR: _____

6.- DOMICILIO PARTICULAR: _____

7.- ESTATURA: _____ MTS. PESO: _____ KGS.

8.- TELEFONO: _____

9.- FECHA DE INICIO DEL ESTUDIO: _____

10.- FECHA DE ENTREGA DE RESULTADOS: _____

Vo. Bn. SUBDIRECTOR

Vo. Bn. JEFE DE LA UNIDAD
DEPARTAMENTAL

FECHA: _____
 DIA MES AÑO

II.- ENTREVISTA

1.- PRESENTACION:

ARREGLADO-LIMPIO
DESALINADO-SUCIO

DESARREGLADO-LIMPIO

2.- EXPRESION VERBAL:

ELOCUENTE-FLUIDA
LIMITADA

CONFUSA-COMPLICADA

3.- EXPECTATIVAS:

CLARAS Y PRECISAS
LIMITADAS O NULAS

CONFUSAS E IMPRESISAS

4.- ACTITUD:

ACCESIBLE
NEGATIVA

DEFENSIVA

ACTITUD HACIA LA ENTREVISTA:

COMENTARIOS:

III.- PSICODINAMICA FAMILIAR.

IV.- DESARROLLO LABORAL.

V.- EXPECTATIVAS HACIA EL TRABAJO DE P.J. Y A LA INSTITUCION

VI.- DESARROLLO ESCOLAR.

VII.- COMENTARIOS.

VIII.- CONCLUSION.

RESULTADO:

PSICOLOGO RESPONSABLE DEL ESTUDIO

NOMBRE: _____

FIRMA: _____

PERFIL PSICOLOGICO

FACTORES	NIVELES ALCANZADOS				
	A	B	C	D	E
1.- COEFICIENTE INTELECTUAL					
2.- ANALISIS Y SINTESIS					
3.- ATENCION Y CONCENTRACION					
4.- ANTICIPACION Y PLANEACION					
5.- RENDIMIENTO EN SITUACIONES DE PRESION					
6.- CAPACIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES					
7.- MEMORIA					
8.- PENSAMIENTO ABSTRACTO					
9.- MANEJO DE IMPULSOS					
10.- TOLERANCIA A LA FRUSTRACION					
11.- RESISTENCIA A LA DEPRESION					
12.- TACTO Y SENTIDO COMUN					
13.- RESPONSABILIDAD EN EL TRABAJO					
14.- MOTIVACION AL TRABAJO					
15.- CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES					
16.- IDENTIFICACION PSICOSEXUAL					
17.- ADAPTACION AL TRABAJO					
18.- ACEPTACION DE FIGURAS DE AUTORIDAD					
19.- INTEGRACION Y TRABAJO EN GRUPO					
20.- CAPACIDAD DE ESFUERZO FISICO					
21.- CAPACIDAD DE ESFUERZO MENTAL					
22.- HABILIDAD VERBAL					

A=inferior B=inferior al promedio C=promedio D=arriba del promedio
E=superior

ANEXO B

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA

Este es un cuestionario general de salud. Por favor conteste cada pregunta tan adecuadamente como usted pueda. Todas las respuestas son estrictamente confidenciales.

Mucho agradeceríamos su cooperación en este estudio llevado a cabo por un grupo de investigadores de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

No. de cuestionario

----- 1 2 3 4

Tipo de cuestionario

----- 5 6

No. de tarjeta

----- 7 8

I. ALGUNOS DATOS ACERCA DE USTED

Sexo: Masculino = 1

Femenino = 2

9

Edad: _____

----- 10 11

1. ¿Qué religión práctica? 12

- 1) Católica
- 2) Judáica
- 3) Protestante
- 4) Otra

2. ¿Qué nacionalidad tiene? 13

- 1) Mexicana
- 2) Sudamericana
- 3) Centroamericana
- 4) Norteamericana
- 5) Europea
- 6) Asiática

3. ¿Estado civil? 14

- 1) Soltero
- 2) Casado o unión libre
- 3) Separado
- 4) Viudo

4. ¿Cuántas veces se ha casado en total? 15

5. ¿Tiempo de relación? 16 17

(En años)

- 1) ¿Tiempo de unión con el actual conyuge?
- 2) ¿Tiempo que vivió con su conyuge antes de separarse?
- 3) ¿Tiempo que estuvo casado con su último conyuge?

6. ¿Trabaja actualmente? 18

- 1) No
- 2) Si, medio tiempo
- 3) Si, tiempo completo
- 4) Si, más de tiempo completo

7.¿ Número de cambios de trabajo en el último 19 20

8.¿Si usted no esta trabajando actualmente. ¿Cuál es el motivo?
 1) Temporalmente desempleado
 2) No esta empleado y esta buscando trabajo
 3) No esta usted empleado y no busca trabajo
 4) Estudia
 5) Mala salud
 6) Ama de casa

II. SU SALUD EN LOS ULTIMOS DOCE MESES

9.Le voy a leer una lista de enfermedades, ¿Ha tenido alguna de ellas durante los últimos doce meses?

	Si = 1	No = 2
Anemia	22	Problemas con la espalda 29
Asma	23	Problemas con el corazón 30
Artritis o reumatismo	24	Presión alta 31
Bronquitis	25	Problemas de riñón 32
Cancer	26	Tuberculosis 33
Problema crónico del hígado	27	Ulceras 34
Diabetes	28	Embolia 35

10.A continuación se presenta una lista de síntomas físicos. En los últimos doce meses, ¿Ha padecido alguno de ellos?

	Si = 1	No = 2
Ha sentido debilidad	36	Ha sentido acidez estomacal o indigestión 42
Ha sentido de repente calor en todo el cuerpo	37	Ha sentido escalofríos 43
Ha sentido que el corazón le late fuertemente	38	Ha tenido manos temblorosas 44
Ha tenido poco apetito	39	Ha tenido dolor de cabeza 45
Se ha sentido nervioso	40	Ha tenido estreñimiento 46
Se ha sentido inquieto	42	Ha sufrido insomnio 47

11. A continuación se enlistan algunas formas de como uno se siente a veces. ¿En los últimos doce meses se ha sentido usted de alguna de las formas que a continuación le leeré?

Si = 1 No = 2

Ha sentido que no puede empezar ninguna actividad	---
	48
Ha sentido que se preocupa demasiado	---
	49
Ha sentido que su memoria no está del todo bien	---
	50
Ha tenido preocupaciones personales que le hacen sentir enfermo	---
	51
Ha sentido que nada le sale bien	---
	52
¿Se ha preguntado si existe algo que todavía valga la pena?	---
	53

12. ¿Fuma usted cigarros? (Si no es así, pase a la pregunta 16)

Si = 1 No = 2

54

13. Si es así: cuantas cajetillas fuma...

55

14. Por lo general, ¿Cuántos cigarros fuma diario?

56 57

- 1) Más que el año pasado
- 2) Lo mismo que el año pasado
- 3) Menos que el año pasado

15. ¿Ha sentido algún síntoma físico por fumar demasiado? Si es así, ¿Qué clase de síntoma(s) ha tenido? (Si = 1 No = 2)

Garganta irritada

58

Falta de aire

60

Tos

59

Otros. Especifique:

61 62

16. ¿Toma usted alguna bebida alcohólica? (Vino de mesa, cerveza, brandy, tequila, pulque, ron, etc.) (Si no es así, pase a la pregunta 20)

Si = 1

No = 2

63

17. Si respondió sí, ¿Con qué frecuencia tomó usted durante el mes pasado?

	Nunca	Menos de una vez a la semana	Una vez a la semana	2 ó 3 veces a la semana	3 ó 4 veces a la semana	Diario
	1	2	3	4	5	6
Pulque o tequila						<u>64</u>
Cerveza						<u>65</u>
Brandy o ron						<u>66</u>
Vino de mesa						<u>67</u>

18. ¿Cuándo usted bebe, qué tanto bebe en un día normal?

	1 vaso	1-2 vasos	1 litro	2 litros	3 litros o más	
	1	2	3	4	5	
Pulque						<u>68</u>
	1 vaso	2-3 botellas	4-8 botellas	9-12 botellas	15 botellas	
	1	2	3	4	5	
Cerveza						<u>69</u>
	1 copa	2-3 copas	1/2 litro	1 litro	1 1/2 litros	
	1	2	3	4	5	
Brandy, tequila o ron						<u>70</u>
	1 copa	2-3 copas	1/2 litro	1 litro	1 1/2 litros	
	1	2	3	4	5	
Vino de mesa						<u>71</u>

19. ¿Ha tenido alguna dificultad durante el último año por beber demasiado?

	Si = 1	No = 2	
			<u>72</u>
Si contesto sí, ¿Qué clase de dificultad tuvo?			
Su salud	<u>73</u>	Golpeó a alguien	<u>77</u>
Su trabajo	<u>74</u>	Dificultades en su vecindario	<u>78</u>
Problemas de dinero	<u>75</u>	Dificultades con la policía	<u>79</u>
Discusiones familiares	<u>76</u>	Dificultades con amigos	<u>80</u>

CAMBIO DE TARJETA

No. de cuestionario	1	2	3	4
Tipo de cuestionario	5	6		
No. de tarjeta	7	8		

20. En el siguiente listado se dan algunos adjetivos que las personas usan para describirse a si mismas.

Por cada adjetivo que le mencione, indíqueme ¿Cuál es el que lo describe mejor?

No me describe nada	Me describe un poco	Me describe algo	Me describe bien	Me describe exactamente	
1	2	3	4	5	
Agresivo					9
Ambicioso					10
Seguro de si mismo					11
Calmado					12
Confiado					13
Dominante					14
Accesible					15
Activo					16
Feliz					17
Extrovertido					18
Exitoso					19

21. Si contar chequeos médicos (revisiones), ¿Cuántas veces vió al doctor durante el último año?

20 21

22. ¿Estuvo hospitalizado alguna vez durante el último año?

Si = 1

No = 2

22

Si fue así, ¿Cuanto tiempo? (Número de días)	25	24
¿Cuál fué el motivo? _____	25	26
23. ¿No ha podido trabajar o realizar sus actividades normales debido a problemas de salud?		
Si = 1	27	
No = 2		28
24. ¿Ha usado usted frecuentemente algunos de los medicamentos durante los últimos 12 meses?		
Si = 1		
No = 2		
Pastillas para alergias		29
Anfetaminas (estimulantes)		30
Antibióticos		31
Antidepresivos		32
Aspirinas		33
Pastillas para dieta		34
Laxantes		35
Pastillas para el dolor		36
Pastillas para dormir		37
Medicamentos para la digestión		38
Tranquilizantes		39
Vitaminas		40
25. Algunas veces, cuando las personas tienen problemas acuden a ciertas personas para solicitar ayuda. En los últimos 12 meses recibió ayuda de:		
Si = 1		
No = 2		
Sacerdote		41
Consejero familiar o matrimonial		42
Médico		43
Psiquiatra o psicólogo		44

Folicia	45
Grupo de auto-ayuda	46
Abogado	47
Su jefe o institucion donde trabaja	48
Amigos	49

III. EVENTOS OCURRIDOS EN LOS ULTIMOS DOCE MESES

26. Esta es una lista de eventos que le puede pasar a cualquiera. ¿Ha experimentado personalmente alguno de ellos durante los últimos 12 meses? (Si = 1 No = 2)

	Si	¿Hace cuántos meses?		¿Lo ha hecho o le ha pasado antes?	
		Si	No	Si	No
Cambio de casa	1	Si es 1	_____ meses	_____	_____
Perdió algo con valor sentimental	1	Si es 1	_____ meses	_____	50 51 52 53
Muerte de algún amigo cercano	1	Si es 1	_____ meses	_____	54 55 56 57
Problemas con amigos o vecinos	1	Si es 1	_____ meses	_____	58 59 60 61
Se comprometió sentimentalmente	1	Si es 1	_____ meses	_____	62 63 64 65
Se casó	1	Si es 1	_____ meses	_____	66 67 68 69
Se separó	1	Si es 1	_____ meses	_____	70 71 72 73
Tuvo una reconciliación marital	1	Si es 1	_____ meses	_____	74 75 76 77
			_____ meses	_____	78 79 80 81

CAMBIO DE TARJETA

No. de cuestionario _____ 1 2 3 4

Tipo de cuestionario _____ 5 6

No. de tarjeta _____ 7 8

	Si	Si es 1	¿Hace cuántos meses?	¿Lo ha hecho o le ha pasado antes?					
			meses	Si	No				
Se divorció	1	Si es 1	meses	_____	_____	10	11	12	13
Nacimiento de un niño en su familia inmediata	1	Si es 1	meses	_____	_____	14	15	16	17
Dificultades con suegros o parientes políticos	1	Si es 1	meses	_____	_____	18	19	20	21
Enfermedades serias o accidentales de un miembro de la familia	1	Si es 1	meses	_____	_____	22	23	24	25
Muerte de cónyuge	1	Si es 1	meses	_____	_____	26	27	28	29
Muerte de un miembro de la familia cercana (excepto cónyuge)	1	Si es 1	meses	_____	_____	30	31	32	33
Problemas con los superiores en el trabajo	1	Si es 1	meses	_____	_____	34	35	36	37
Suspendido o despedido en el trabajo	1	Si es 1	meses	_____	_____	38	39	40	41
Desempleado por un mes o más	1	Si es 1	meses	_____	_____	42	43	44	45
Aumento considerable en la carga de trabajo	1	Si es 1	meses	_____	_____	46	47	48	49
Fué promovido en el trabajo	1	Si es 1	meses	_____	_____	50	51	52	53
Consiguió mejor trabajo (nuevo)	1	Si es 1	meses	_____	_____	54	55	56	57
Aumento sustancial en el ingreso (20%)	1	Si es 1	meses	_____	_____	58	59	60	61

	Si	¿Hace cuántos meses?	¿Lo ha hecho o le ha pasado antes?					
			Si	No				
Decremento sustancial en el ingreso (20%)	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	62	63	64	65
Se endeudó fuertemente	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	66	67	68	69
Su hijo entró a la escuela nueva	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	70	71	72	73
Su hijo se fué de la casa	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	74	75	76	77
Su hijo regresó a casa	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	78	79	80	81

CAMBIO DE TARJETA

No. de cuestionario	_____	_____	_____	_____
		1	2	3 4
Tipo de cuestionario	_____	_____	_____	_____
			5	6
No. de tarjeta	_____	_____	_____	_____
			7	8

	Si	¿Hace cuántos meses?	¿Lo ha hecho o le ha pasado antes?					
			Si	No				
Un pariente se cambió de su casa.	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	10	11	12	13
Tuvó problemas legales	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	14	15	16	17
Tuvó problemas de alcohol o drogas	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	18	19	20	21
Fué asaltado o robado	1	Si es 1 _____ meses	_____	_____	22	23	24	25

27. Elija el problema importante de los que usted señaló antes, y dígame cuál es: _____

Si no ha tenido ninguno de estos problemas, mencione otro sobre el cual usted desee comentar. Problema: _____

Indique por favor, cuál(es) de las siguientes formas de actuar, que a continuación le mencionamos, empleó usted para tratar de resolver el problema.

	No	Sí 1 o 2 veces	Sí algunas veces	Sí frecuentemente	
	1	2	3	4	
Trató de saber más sobre la situación	_____	_____	_____	_____	<u>28</u>
Habló con su cónyuge o con otros parientes acerca del problema	_____	_____	_____	_____	<u>29</u>
Habló con un amigo acerca del problema	_____	_____	_____	_____	<u>30</u>
Habló con un profesional, abogado, cura	_____	_____	_____	_____	<u>31</u>
Rezó por una guía o para darse valor	_____	_____	_____	_____	<u>32</u>
Se preparó para el peor de los casos	_____	_____	_____	_____	<u>33</u>
No se preocupó. Pensó que todo saldría bien	_____	_____	_____	_____	<u>34</u>
Se desquitó con otras personas cuando se sentía enojado o deprimido	_____	_____	_____	_____	<u>35</u>
Trató de ver el lado bueno de la situación	_____	_____	_____	_____	<u>36</u>

	No	Sí 1 o 2 veces	Sí algu- nas veces	Sí frecuen- temente	
	1	2	3	4	
Se ocupó con otras cosas para no pensar en lo sucedido	---	-----	-----	-----	37
Formuló un plan de acción y lo llevó a cabo	---	-----	-----	-----	38
Consideró varias alternativas para manejar el problema	---	-----	-----	-----	39
Se guió por sus experiencias pasadas	---	-----	-----	-----	40
No expresó sus sentimientos	---	-----	-----	-----	41
Tomó las cosas como venían, paso a paso	---	-----	-----	-----	42
Trató de ver las cosas objetivamente	---	-----	-----	-----	43
Pensó sobre la situación para tratar de entenderla mejor	---	-----	-----	-----	44
Se dijo cosas para ayudarse a sentirse mejor	---	-----	-----	-----	45
Intentó no precipitarse actuando impulsivamente	---	-----	-----	-----	46
Se olvidó del problema por un tiempo	---	-----	-----	-----	47
Supo que había que hacer y se esforzó más para que funcionaran las cosas	---	-----	-----	-----	48

	No	Sí 1 o 2 veces	Sí algu- nas veces	Sí frecuen- temente	
	1	2	3	4	
Evitó estar con la gente en general	---	---	---	---	<u>49</u>
Se propuso que la próxima vez la cosas serían dife- rentes	---	---	---	---	<u>50</u>
Se negó a creer lo que había sucedido	---	---	---	---	<u>51</u>
Lo aceptó, no podía hacer nada	---	---	---	---	<u>52</u>
Buscó ayuda con personas o grupos que hubieran tenido experiencias similares	---	---	---	---	<u>53</u>
Negoció para rescatar algo positivo de la situación	---	---	---	---	<u>54</u>
Intentó reducir la tensión:					
- Tomando más	---	---	---	---	<u>55</u>
- Comiendo más	---	---	---	---	<u>56</u>
- Fumando más	---	---	---	---	<u>57</u>
- Haciendo más ejercicio	---	---	---	---	<u>58</u>
- Tomando más tranquilizantes	---	---	---	---	<u>59</u>

IV. ALGUNAS PREGUNTAS ACERCA DE SU FAMILIA Y AMIGOS

28. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos tiene, sin incluir los conocidos eventuales?

60 61

29. ¿Cuántos amigos cercanos tiene? Personas con quien usted puede platicar sus problemas personales

62 63

30. ¿A cuantas personas conoce, de las cuales usted pueda esperar ayuda real en tiempos difíciles? 64 65

31. ¿Pertenece usted a un círculo de amigos cercanos que se mantengan en contacto estrecho?
 Si = 1 No = 2 66

32. Durante los últimos doce meses, ¿Ha asistido usted a algunas de las siguientes actividades?
 Si = 1 No = 2

	Con la familia o miembros de la familia	Con uno o más amigos
a) Evento atlético	67	68
b) Juego de tablero (Ajedrez, damas)	69	70
c) Barajas	71	72
d) Concierto, ópera o museo	73	74
e) Platicó un largo tiempo	75	76
f) Ayudó en algún proyecto	77	78
g) Dió una vuelta caminando	79	80

CAMBIO DE TARJETA

No. de cuestionario	1 2 3 4
Tipo de cuestionario	5 6
No. de tarjeta	7 8

h) Cacería o pesca	9	10
i) Reunión de club u organización	11	12
j) Fiesta	13	14

k) Día de campo	<u>15</u>	<u>16</u>
l) Nadar o jugar fútbol	<u>17</u>	<u>18</u>

33. Durante el último mes ¿Qué tan frecuentemente se reunió con uno o más amigos? (Número de veces)

Los visitó en su casa	<u>19</u>	<u>20</u>
Se reunió con ellos en otro sitio	<u>21</u>	<u>22</u>

34. Durante el último mes, ¿Cuántas veces visitó a sus familiares? (Número de veces)

23 24

35. Las personas llevan a cabo sus tareas domésticas de diferentes formas. Durante el último mes, ¿Quién realizó las siguientes tareas en su hogar?

	Siempre usted	Casi siem- pre usted	Ud. y otro por igual	Casi siem- pre otro	Siempre otro	
	1	2	3	4	5	
Compra de comida						<u>25</u>
Planear y preparar alimentos						<u>26</u>
Tirar la basura						<u>27</u>
Limpiar la casa						<u>28</u>
Hacer los trabajos pesados de la casa						<u>29</u>
Hacer reparaciones menores en la casa						<u>30</u>
Arreglar el jardín						<u>31</u>
Manejar los gastos						<u>32</u>
Decidir como gastar el dinero						<u>33</u>
Llevar el coche al taller						<u>34</u>
Organizar las reuniones familiares						<u>35</u>
Ayudar a los niños con su tarea						<u>36</u>
Disciplinar a los niños						<u>37</u>

k) Día de campo	<u>15</u>	<u>16</u>
l) Nadar o jugar fútbol	<u>17</u>	<u>18</u>

33. Durante el último mes ¿Qué tan frecuentemente se reunió con uno o más amigos? (Número de veces)

Los visitó en su casa	<u>19</u>	<u>20</u>
Se reunió con ellos en otro sitio	<u>21</u>	<u>22</u>

34. Durante el último mes, ¿Cuántas veces visitó a sus familiares? (Número de veces)

23 24

35. Las personas llevan a cabo sus tareas domésticas de diferentes formas. Durante el último mes, ¿Quién realizó las siguientes tareas en su hogar?

	Siempre usted 1	Casi siem- pre usted 2	Ud. y otro por igual 3	Casi siem- pre otro 4	Siempre otro 5
Compra de comida					<u>25</u>
Planear y preparar alimentos					<u>26</u>
Tirar la basura					<u>27</u>
Limpiar la casa					<u>28</u>
Hacer los trabajos pesados de la casa					<u>29</u>
Hacer reparaciones menores en la casa					<u>30</u>
Arreglar el Jardín					<u>31</u>
Manejar los gastos					<u>32</u>
Decidir como gastar el dinero					<u>33</u>
Llevar el coche al taller					<u>34</u>
Organizar las reuniones familiares					<u>35</u>
Ayudar a los niños con su tarea					<u>36</u>
Disciplinar a los niños					<u>37</u>

Si usted indicó que "otro" le ayudo, esa persona fué generalmente su:
 (1) Cónyuge (2) Hijo (3) Hermano (4) Padres

38

V. ACTIVIDADES FAMILIARES

36. ¿Alguno de los siguientes temas causa desacuerdo en su familia
 Si = 1 No = 2

Amigos	39	Ayudar a las tareas de la casa	46
Parientes	40	El sexo	47
Hábitos de manejo	41	Las drogas	48
La política	42	El alcohol (La bebida)	49
El dinero	43	Fumar cigarros	50
El uso del carro	44	La disciplina	51
Ver televisión	45	Las compras importantes	52

37. Digame ¿Cuál es la persona más importante para usted?

(1) Cónyuge (2) Padres (3) Hijo(a) (4) Hermano(a) (5) Otro

53

¿Qué tan amenudo hacen ustedes dos las siguientes actividades?

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre	
	1	2	3	4	5	
Calmadamente discuten algo juntos						54
Tienen un intercambio estimulante de ideas						55
No estan de acuerdo acerca de algo importante						56
Criticán y desaprueban algo importante						57
Pasan un buen rato juntos						58
Se enojan						59

VI. DATOS ACERCA DE SU HOGAR

38. Le voy a mencionar pares de adjetivos que pueden describir su hogar. Por ejemplo, ordenado-desordenado. Si su hogar está muy ordenado, me indicará el número "1"; si está muy desordenado me señalará el número "5". Por otra parte, si está entre muy ordenado o muy desordenado usted me indicará el "2", el "3" o el "4", según el grado que usted considere que describe mejor su hogar.

Ordenado	1	2	3	4	5	Desordenado	---
							60
Limpio	1	2	3	4	5	Sucio	---
							61
Confortable	1	2	3	4	5	No confortable	---
							62
Tranquilo	1	2	3	4	5	Ruidoso	---
							63
Illuminado	1	2	3	4	5	Oscuro	---
							64
De buen tamaño	1	2	3	4	5	Pequeño	---
							65

39. Durante los últimos dos años ¿Cuántas veces se ha cambiado de casa? (Número de veces) ---

66

40. ¿Cuántos meses ha vivido en su domicilio actual? ---

67 68 69

41. Su casa es: ---

70

(1) Propia (2) Rentada (3) Otra

42. ¿Cuál de las siguientes categorías describe mejor su casa? ---

71

- 1.- Casa independiente
- 2.- Construcción de dos casas (duplex)
- 3.- Construcción de tres o cuatro casas
- 4.- Construcción de cinco o más casas

43. ¿Qué categoría describe mejor su colonia? ---

72

- 1.- Urbano-comercial o urbano industrial
- 2.- Unidad habitacional
- 3.- Residencial
- 4.- Popular
- 5.- Rural

44. ¿Cuántos cuartos hay en su casa o departamento? (Incluye
cocina pero no baños)

73

45. ¿Cuántas recamaras hay en su casa o departamento?

74

46. ¿Su casa tiene patio o jardín?

Si = 1

No = 2

75

Aplicador _____

Fecha de aplicación _____

Muestra número _____

BIBLIOGRAFIA

- Aldwin, Carol M. y Revenson Tracey A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 53, No. 2. 347-348.
- Antonovsky, A. (1979). *Health Stress and coping*. San Francisco, Jossey-Bas.
- Appley, M. H. y Trumbull, R. (1967). *Psychological Stress: Issues in research*, Nueva York.
- Arroba, T. James K. (1990). *Cómo manejar la presión en el trabajo*. Ed. Mc. Graw Hill.
- Billings, Andrew G. y Moos, Rudolf H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 4, No. 2. 139-155.
- Billings, Andrew G. y Moos, Rudolf H. (1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4. 877-891.
- Bulman, R. J. Worman (1977). Attributions of blame and coping in the real world. Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 35. 351-363.
- Euren, R. M. (1986). *Manual Stress and the Police Manager*. Northwestern University Traffic Institute, Ewaston. p. 46
- Cabrera Muñoz Lilia Angélica. *Algunas consideraciones sobre el estrés, los procesos cognitivos y/o evaluación académica*. Tesis Psicología, UNAM. 1989.
- Cordoba Ponce, María del Pilar y Vega González Norma Elena. *Efectos del stress provocado por los sismos de septiembre de 1985 en las personas alojadas en 3 alberges en la Cd. de México*. Tesis Psicología, UNAM. 1990.
- Correa Alcantara, Isaura A. y Gómez Romero, Isabel (1995). *Determinación de Expectativas y las Probables causas de la deserción de alumnos en los Cursos de Formación Profesional, para Aspirantes al Puesto de Agente de la Policía Judicial del Distrito Federal*. Tesis para obtener el Título de Licenciado en psicología. Facultad de Psicología, UNAM.
- *Diario Oficial*, martes 17 de octubre de 1989. Manual operativo de la Policía Judicial del DF.

- Dienststein, William (1989). Manual Técnico del Investigador Policiaco. Editorial Limusa.
- Dill D. Feld, E. Martin J. Beukema, S. y Belle, D. (1980). The impact of the environment on the coping efforts of low-income mothers. Family Relations. Vol.29 No. 4. 503-509.
- Domínguez Trejo, B., Olivera López, Y. y Gonzalez Salazar, Luz Ma. (1994). Niveles de estrés en servidores públicos expuestos a escenarios de alto riesgo. Ponencia preparada para el Simposio Metropolitano de Psicología Aplicada, Facultad de Psicología UNAM. México, D.F.
- Ellison, K. W. (1982). Stress Syndrome of the Modern Police Officer. From Law Enforcement Bible, No. 2, 22-31.
- Fell R. D., Richard W. C. y Wallace W. L. (1980). Psychological Job stress and the police officer. Journal of Police Science and Administration. Vol. 8. 139-143.
- Fleming, R., Baum, Andrew y Singer, Jerome E. (1984). Toward an Integrative Approach to the study of Stress. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 46 abril. 939-949.
- Fletcher, Connie (1992). ¿Qué sabe la policía?. Editorial Selector, México D.F.
- Folkman, Susan (1984). Personal Control and Stress and Coping processes a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 46 No 4. 839-852.
- Folleto de la División Corporativa de Personal, BANAMEX. (1992). Estrés, Modelo Integral de Salud.
- Fontana, David (1992). Control del Estrés. Manual Moderno, S.A. de C.V. México, D.F.
- Geiger, F. J. (1982). Stress Reduction Techniques. Law and Order, Vol. 30 No. 5. 56-63.
- González Forteza, Catalina F. (1992). Estrés Psicosocial y Respuestas de Enfrentamiento: Impacto sobre el estado emocional en adolescentes. Tesis para obtener el título de maestría en Psicología Social. Facultad de Psicología, UNAM.
- Gudjonsson, G. H. y Adlam, K. R. C. (1982). Factors Reducing Occupational Stress in Police Officer. Police Journal. Vol. 55. No. 4. 365-369.
- Hamburg, D. A. Adams, J.E. (1967). A perspective on coping behavior, seeking and utilizing information in major transitions, Archives of General Psychiatry. Vol. 17. 267-284.

- House, J. S. (1981). **El trabajo, el estrés y la sociedad.** Reading Mass, Addison-Wesley.
- Ivancevich, J. y Matterson, M. (1989). **Estrés y trabajo.** Editorial Trillas, 2da. edición, México.
- Jimenez Navarrete, Samuel (1992). **Rasgos de Personalidad entre Aspirantes a Policía judicial y Pasantes de la Licenciatura en Derecho.** Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.
- Kobasa Quелlette, Suzanne C. y Pucetti Mark C. (1983). **Personality processes and individual differences.** Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 45. No. 4. 839-850.
- Lasky Gareth, Gordon B. Carl y Srebalus David J. (1986). **Occupational Stressors among federal correctional officers working in different security levels.** Criminal Justice and Behavior. Vol 13. No. 3 septiembre. 317-327.
- Lazarus, R. S. (1966). **Psychological stress and the coping process.** Nueva York.
- Lazarus R.S. Kanner A.D. y Folkman S. (1980). **Emotions: Acognitive-phenomenological analysis.** En Plitchik, R. y Kellerman, H. (Eds). **Theories of Emotion.** Vol. 1. **Emotion: Theory Research and Experience,** Nueva York.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). **Estrés y procesos cognitivos.** Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Malloy, Thomas E. y Mays G. Larry. (1984). **The police stress hypothesis.** Criminal Justice and Behavior. Vol. 11. No. 2. Junio. 197-224.
- **Manual de conceptos básico para Agentes de la Judicial.** PGJDF. Instituto de Formación Profesional. México, 1982.
- **Manuales de capacitación de la Policía Judicial. Tomo 3. Etica policial.** INACIPE, PGR, México, 1988.
- **Manuales de capacitación de la Policía Judicial. Tomo 4. La policia Judicial ante la comunidad.** INACIPE, PGR, México. 1988.
- Mason, J. W. (1975). **A Historical view of the stress field.** Journal of Human Stress. Vol.1. No. 2. 22-36.
- Mc Crae, Robert R. (1984). **Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge.** Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 46 No. 4. 919-928.

- McGrath, J. E. (1970). Social and psychological factors in stress. Illinois Holt.
- Metchenbaum, Donald y Jeremko Matt E. (1987). Prevención y Reducción del Estrés. Editorial Desclee de Brouwer S.A. Bilbao España.
- Menninger (1945). Regulatory devices of the ego under major estress. International Journal of Psychoanalysis. Vol. 20. 412-420.
- Mercado Cuellar Guillermo (1992). Estrés, Ansiedad y Afrontamiento en el Manejo de Pacientes Pediátricos Quirúrgicos. Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, Facultad de Psicología UNAN.
- Miller, N. E. (1980). A perspective on the effects of stress and coping on disease and health. Coping and health (Nato Conference series III: Human Factors). Nueva York.
- Parkes, Katharine R. (1986). Coping in Stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Enviromental Factors and Situational Characteristics. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 51. No. 6. 1277-1292.
- Parr, V. E. (1986). Anatomy of Stress. From Psychological Services for Law Enforcement. 483-487.
- Pearlin, Leonard I, Lieberman, M. A. Menaghan, E. G. y Mullan, J. T. (1981). The Stress process. Journal of Health and Social Behavior. Vol. 22. 337-356.
- Pearlin Leonard I. y Schooler Carmi (1978). The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior. Vol. 19. March. 2-21.
- Pearlin, Leonard I. Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. y Mullan, J. T. (1981). The stress process. Journal of Health and Social Behavior. Vol. 22. December. 337-356.
- Pick, S. y López, Ana Luisa (1990). Como investigar en Ciencias Sociales. Editorial Trillas, 4a. edición. México.
- Piña y Palacios, Javier (1974). Bases Fundamentales de la Organización de la Policía en México. Conferencia sustentada el 13 de mayo de 1974 en la Convención de Procuradores de los Estados Unidos de América, celebrada en la Ciudad de México.
- Rosenbaum, M. (1980). Individual differences in self control Behaviors and Tolerance of painful stimulation. Journal of Anormal Psychology. Vol. 89. 581- 590.

- Runyon Haber, Richard (1984). Estadística para las ciencias sociales. Editorial Fondo de Cultura Económica. México, DF.
- Sam López, Jesús Antonio (1988). La Policía Judicial en México. Litho Ediciones América S.A. de C.V.
- Sarre Iguíñiz, Miguel (1992). Guía del Policía. Editorial Asociación Mexicana para las Naciones Unidas A.C. México.
- Scheier, Michel F., Weintraub Kumari, Jagdish y Carver, Charles S. (1986). Coping with stress: Divergent Strategies of Optimists and Pesimists. Journal Personality and Social Psychology. Vol. 51 No. 6. 1257-1264.
- Schaefer, R. B. (1985). Maintaining Control-A Step Toward Personal Growth. FBI Law Enforcement. Vol. 54 No. 3. 10-14.
- Selye, H. (1976). The stress of life. Editorial Mc. Graw Hill, 2da edición.
- Shinn, M., Rosario, Margaret, March, Hanne y Chestnut, Dennis E. (1984). Coping with job stress and Burnout in the Human Services. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 46. No. 4. 864-876.
- Shwartzs (1970). Moral decision marking and behavior. Nueva York.
- Strickland, B. R. (1978). Internal-External expectancies and health. Related behaviors journal of consulting and clinical psychology. Vol. 46. 1192-1211.
- Temoshok, L. y Rubin, R. (1978). Concept Paper on the Development of a Program to Assess and Control Police Officer Job Stress.
- Terry, W. C. (1981). Police Stress. The Empirical Evidence. Journal of Police Science and Administration. Vol. 9 No.1. 61-75.
- Troch, Achim. (1982). El estrés y la personalidad. Ed. Herder, Barcelona.
- Ursin, H. (1980). Personality, activations and somatic health. En Levine, S. y Ursin, H. (Eds). Coping and Health (Nato Conference series III: Human Factors). Nueva York.
- Valdés, Manuel, de Flores, Tomás. (1985). Psicobiología del Estrés (Conceptos y estrategias de investigación). Ed. Martínez Roca, S.A., Barcelona.
- Victoria Velazco, Martín Angel (1989). Manejo de Estrés, un buen principio. Tesina para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM.

- Violanti, J. M. (1981). Police Stress and Coping-An Organizational Analysis. US Department of Justice Law Enforcement Assistance Administration. p. 313.
- Violanti, J. M. y Marshall, J. R. (1983). Police Stress Process. Journal of Police Science and Administration. Vol. 11 No. 4. 389- 394.
- Visotsky, A.M., Hamburg, D. A., Gross, M. E. y Lebovits, B. Z. (1961). Coping behavior under extreme stress. Archives of General Psychiatry. Vol. 5. 423-448.
- Wagner, W. y Larson, J. (1982). Stress-Causes. Symptoms. Illness. Law and Order. Vol. 30 No. 9. 66-75.
- White, Jacquelyn W., Lawrence, P., Scott Biggerstaff, Carolyn y Grubb, Terry D. (1985). Factors of Stress among police officers. Criminal Justice and Behavior. Vol. 12 No. 1 Marzo. 111-128.
- Wilson, O. W. (1974). Planeación de la Policía. Ed. Limusa, México.
- Wright, Christian (1989). Organización y Administración Policiaca. Editorial Limusa.