



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

CLAVE DE INCORPORACION UNAM: 8898-25

ESTRÉS EN POLICÍAS PREVENTIVOS  
DE LA UNIDAD DE PREVENCIÓN CIUDADANA  
DE MÉXICO.  
EVALUACIÓN E IMPACTO EN LA SALUD MENTAL.

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N:

ERNESTO ISLAS GOMEZ.

NATHALY CELSIN MENDEZ LOPEZ

ASESORA: LIC. DELIA KARINA PICHARDO MORÓN

OZUMBA, ESTADO DE MÉXICO

NOVIEMBRE, 2023



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.

## DEDICATORIAS

A mi madre, mi heroína y ejemplo de vida, quien con su fortaleza, sabiduría y amor incondicional me ha guiado en cada paso de mi vida. Gracias por ser mi luz en momentos oscuros y por creer en mí siempre. Este logro es un mérito de los dos. Eres mi fortaleza y mi ejemplo de persistencia. Estoy orgulloso de llamarte madre. Y a pesar de que no estás a mi lado, te siento tan cerca como cuando estabas conmigo, porque me dejaste todo lo que eras, tus experiencias y anhelos.

A mis hermanos; Marco Antonio y Marbella, con quienes compartí el momento más difícil, la despedida de nuestra madre. Y a pesar de su corta edad me enseñaron que se puede continuar y que no estaré solo nunca.

A mis compañeros de clases; Fer, Yolis, Xóchilt, Jesi etc., por las risas, amistad, y por todos los momentos que compartimos juntos, sin duda fue una de las mejores experiencias que he vivido y me alegra que fueran parte de ella.

A mis profesores y mentores, por su dedicación y pasión por la enseñanza y por guiarme en mi camino.

Lo logré, por siempre gracias. –Ernesto Islas Gómez.

## DEDICATORIA

Siempre me subestime y pensé que no lograría concluir esta etapa, pero gracias a mi mamá que fue la persona que creyó siempre en mí y me alentó todos los días a que luchara para conseguir mis sueños.

A mi padre que a pesar de todas las circunstancias siempre ha creído en mí y le agradezco por brindarme grandes retos, inspiración y amor, que hoy en día nos unieron más.

A mi cuñada y mis hermanos, que fueron una motivación y que de alguna manera contribuyeron a la realización de este trabajo.

De igual manera le agradezco a migue, por creer en mí y por ser mi guía constante en este paso para emprender mi vuelo.

Su influencia ha sido invaluable en mi camino hacia la finalización de este proyecto y hacia el paso para otra nueva etapa en mi vida”. - Nathaly Celsin Méndez López

## INDICE

Resumen.....	8
Introducción.....	9
Antecedentes.....	11
Justificación.....	12
<b>CAPÍTULO 1 POLICÍAS EN CIUDAD DE MÉXICO.....</b>	<b>15</b>
1.1 Seguridad publica.....	15
1.2 ¿Qué es un policía?.....	15
1.3 Tipos de policías.....	16
1.4 Cuadrantes.....	17
1.5 Condiciones de trabajo.....	18
1.5.1 Salarios.....	18
1.5.2 Jornadas laborales.....	18
1.5.3 Estímulos y prestaciones.....	19
1.6 Cualidades y Habilidades.....	19
1.7 Perfil General.....	21
1.8 Universidad.....	22
1.9 Perfil Psicológico.....	23
1.10 Capacitación.....	24
1.11 Ética.....	25
<b>CAPÍTULO 2. ESTRÉS.....</b>	<b>27</b>
2.1 ¿Qué es el estrés?.....	27

2.2 Función.....	28
2.3 Momentos en los que actúa el estrés.....	28
2.4 Agentes estresores.....	29
2.5 Fases del estrés.....	30
2.6 Niveles del estrés.....	31
2.7 Sintomatología.....	33
2.8 Reacciones ante el estrés.....	34
2.9 Señales de alarma.....	36
2. 10 Resiliencia y estrés.....	37
2.10.1 ¿Qué es la resiliencia?.....	37
2.10.2 La teoría de la resiliencia y riesgo.....	37
2. 11 Factores de riesgo.....	38
2. 12 Algunas causas por sus naturalezas psicosociales.....	39
2. 13 Principales repercusiones a causa del estrés.....	40
2.14 Impacto del estrés en la salud.....	42
2.14.1 Consecuencias físicas.....	43
2.14.2 Consecuencias emocionales.....	43
2.15 Estrés laboral.....	44
2.15.1 Estadística del estrés laboral.....	45
<b>CAPÍTULO 3. SALUD MENTAL.....</b>	<b>47</b>
3.1 Salud.....	47
3.2 Salud física.....	48

3.3 Salud mental.....	48
3.4 Salud emocional.....	49
3.5 Beneficios de una buena salud mental.....	50
3.6 Factores que afectan a la salud mental.....	50
3.7 Psicología y salud mental.....	51
<b>CAPITULO 4. METODOLOGIA.....</b>	<b>53</b>
4.1 Planteamiento del problema.....	53
4.2 Objetivos de la investigación.....	53
4.3 Hipótesis nula.....	54
4.4 Hipótesis alternativa.....	54
4.5 Metodología.....	54
4.6 Enfoque.....	54
4.7 Método.....	54
4.8 Diseño de la investigación.....	55
4.9 Diseño transversal.....	55
4.10 Población muestra.....	55
4.11 Criterios de inclusión.....	55
4.12 Criterios de exclusión.....	56
4.13 Comprobación de hipótesis.....	56
4.14 Conclusión estadística.....	58
<b>INTERPRETACION.....</b>	<b>59</b>
<b>PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>61</b>

<b>ANALISIS DE LA INFORMACION.....</b>	<b>61</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>73</b>
<b>LIMITES DE LA INVESTIGACION.....</b>	<b>73</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>75</b>
<b>CAPITULO 5. MANUAL DE PREVENCION EN PRIMER NIVEL DE ESTRES.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>91</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>99</b>

## **RESUMEN**

A continuación, se presenta esta investigación donde se analizará en qué nivel de estrés se encuentra los policías preventivos de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, Ciudad de México; además el impacto que tiene en su salud mental. El objetivo general de la misma fue: Identificar el nivel de estrés y su impacto en la salud mental de policías preventivos de la unidad de protección ciudadana abasto reforma de la ciudad de México.

Para ello se elaboró una encuesta psicológica virtual “Estrés en policías preventivos, Ciudad de México. Evaluación e impacto en la salud mental”, con la cual medimos el nivel de estrés más presente en los policías, se aplicó el cuestionario a 57 policías preventivos de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, Ciudad de México, de los cuales 33 fueron hombres y 24 fueron mujeres cuyas edades oscilan entre 23 y 57 años de edad.

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron de esta investigación, más de la mitad de policías, es decir 50 participantes se encuentran en un nivel de estrés agudo, el resto de la población, es decir 7 policías se encuentran en un nivel de estrés agudo episódico, sin embargo, no se muestra un nivel de estrés que afecte sus actividades laborales.

## INTRODUCCIÓN

Sabemos que existen alrededor de 225, 544 policías en México que tienen como objetivo dedicar su vida para proteger y servir a la comunidad, quien destaca es la Ciudad de México con más personal con un total de 90, 671 (INEGI,2021).

“Los policías se encargan de velar por mantener el orden público, la seguridad y el bienestar de los ciudadanos, siempre atentos a la orden de las autoridades” (RAE, 2014).

Teniendo una preparación exhausta y continua, sobre como intervenir y preservar el bienestar a nivel social, protegiendo a cada uno de los ciudadanos de actos delictivos; sin embargo, al enfrentarse al mundo real donde existen exposiciones repetidas y detalladas a algunos eventos traumáticos, por ejemplo exposiciones al peligro como enfrentamientos, robos, accidentes, así como el incremento de esta incidencia delictiva, que en algún momento sobre pasa su preparación y su capacidad de resiliencia, generándoles un malestar en su salud mental y su calidad de vida, al estar en constante exposición se les obliga permanecer alertas y vigilantes la mayor parte de su día, causándoles una tensión por el estrés generado a lo largo de los días.

Otro factor que aumenta el estrés, es que esta población no recibe la atención necesaria para su salud mental, además de tener personalmente poco cuidado, por lo que esto puede tener consecuencias irreversibles a largo plazo, afectando sus distintas áreas de su vida, sino se da la atención necesaria.

Por lo tanto, en la presente tesis se pretende identificar aquellos efectos negativos tanto emocionales como físicos generados por el estrés, alterando su salud mental, por lo cual describiremos las manifestaciones y sintomatología del estrés que altera su vida diaria, en policías preventivos de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, Ciudad de México.

Se elaborará un instrumento con el que se valorará el nivel de estrés que se encuentra esta población y como impacta en su salud mental.

Ya que nos ha parecido importante enfocarnos en cómo es su salud mental de un policía, así como identificar como ellos lidian con el estrés que les genera su labor, ya que tienen muy poco apoyo por parte de la secretaria y sociedad.

La mayoría de los policías están en constante actualización para cumplir el perfil que se le requiere y saber nuevas estrategias de cómo solucionar diversos problemas que la ciudadanía les demanda, lamentablemente ya cuentan con una predisposición a estas evaluaciones, por lo que le son muy familiares ya que las evaluaciones siempre son las mismas pruebas, por ejemplo, el test de la persona bajo la lluvia o HTP, etc. Por lo que ellos ya memorizaron como contestar estas pruebas de una forma correcta, esto por el miedo que les genera de no cumplir con el perfil y puedan ser suspendidos de su trabajo.

Es por ello que pretendemos digitalizar este instrumento que se aplicará para evaluar el grado de estrés, esto con el fin de proteger la identidad de los policías y que puedan contestarlo de una manera honesta y sincera ya que no les pedirá su nombre; solamente su edad, estado civil y sexo, además con el objetivo de tener resultados verídicos y menos probabilidad de sesgar este instrumento.

Una vez evaluada a la población se analizará los resultados obtenidos, ya que esta tesis además pretendemos elaborar un manual digital de apoyo psicológico, donde conozcan aquellas estrategias fáciles de llevar a la práctica con el fin de que puedan encontrar un equilibrio en las situaciones donde les provoquen un malestar emocional sin que las demás áreas de su vida se vean afectadas y que la persona pueda encontrar una solución ante el problema que se le presente.

## **ANTECEDENTES**

Vidal y Alarcón (se citó en la Universidad Católica Boliviana, 2002), define la salud mental como un estado de equilibrio y adaptación actúa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades.”

Para llegar a un estado de equilibrio es importante considerar diferentes aspectos como salud física, salud mental y salud social, con base a las necesidades de la persona.

Por lo tanto, existen algunas investigaciones realizadas en México en la que se hablan del estrés laboral en policías:

Altamirano y Cervantes (2019) identificaron en su estudio a policías de Teotihuacan, México, que no existe un grado extremo de estrés en esta población, destacaron niveles de baja autoestima. Sin embargo, esta investigación no nos informa sobre el grado de estrés en policías y como esta impacta su salud mental. Por ello, consideramos necesario realizar investigación sobre este tema en un destacamento de policías definido.

Se utilizó un enfoque cuantitativo, se logró identificar que no existe un grado extremo de estrés; destaco un nivel considerado de baja autoestima, sentimientos de baja autoeficacia. Los aspectos que deberían de tomarse en cuenta para que estos síntomas no incrementen, son el agotamiento emocional el cual valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por la demanda del trabajo y la despersonalización en el cual se valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento agudo, el resto de la población, es decir 7 policías se encuentran en un nivel de estrés agudo episódico; sin embargo, no se muestra un nivel de estrés que afecte sus actividades laborales.

## **JUSTIFICACIÓN**

Hay datos preocupantes en todos los ámbitos relativos a las corporaciones policiacas, donde las condiciones de trabajo son precarias, la capacitación deficiente, el equipamiento es insuficiente, y en general, hay además una enorme desvalorización social de la carrera policial, pues la mayoría de la población percibe a los policías como ineficientes y corruptos (Morán, 2021). Sin embargo, este problema es una distorsión que tienen los ciudadanos sobre las labores de la seguridad, ya que este tipo de problema proviene por el incremento de la incidencia delictiva, aunque las razones del crecimiento son diversas, regularmente viene de las faltas administrativas por parte de los servidores públicos y ciudadanos, quien se castiga por una multa, arresto, amonestación, decomiso de bienes, sanción.

Cabe señalar que la mayoría de delitos cometidos no son producto de las grandes organizaciones criminales, sino que son por pequeñas bandas que actúan en su comunidad o criminales que actúan en solitario, es por esto que los delitos más comunes que puede sufrir una víctima es el robo o asalto en la calle o transporte público con un 30%, extorsión con un 24% y fraude con un 12%. (Moran, 2021)

Por lo que la encuesta nacional de victimización y percepción sobre seguridad pública, calculo que en el 2017 aumento la cifra de víctimas mayor de 18 años de edad fue de 25.3 millones.

Además, esta deficiencia no depende en gran medida de los servidores públicos, sino porque carecen de los recursos humanos, financieros, materiales y de la estructura, capacitación y marco legal necesario y adecuado para llevar a cabo su fundamental tarea, por ejemplo tan solo el 35.5% de policías reciben servicios psicológicos en toda la comunidad policial, pero existe el otro porcentaje del 64.5 % de policías que no reciben esta importante atención psicológica, nos damos cuenta que con este limitado apoyo psicológico se podrá ver un bajo rendimiento a causa de un

malestar emocional que afectará su área laboral y además otras áreas de su vida, al igual que solo el 39.3 % del personal recibe algún servicio médico, (INEGI, 2021), nos damos cuenta que ni la mitad de este personal recibe una atención necesaria, ya que son bases primordiales para su buen funcionamiento policial, la salud mental “siendo un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (A.A, 2018).

Además de esta deficiencia, existe otro factor influyente que es el estrés por la alta demanda de la sociedad, ya que el país requiere formar al menos 101 mil 458 nuevos elementos para alcanzar el estándar mínimo de 1.8 policías por cada mil habitantes (Palma, 2021), esto quiere decir que hay una falta de personal policial por la gran cantidad de habitantes mexicanos, es por esto que existe una sobre de trabajo adicional para cada miembro policial, además de esta sobre carga existen otros factores que les pueden generar estrés por ejemplo aquellos eventos traumáticos que ven día a día, es decir presencian muertes, choques, peleas, balaceras donde a veces su vida corre peligro; todo esto repercutirá en que el policía no logre alcanzar un estado de bienestar.

Así, el presente trabajo se enfocará en los policías preventivos del sector U.P.C. (Unidad de Protección Ciudadana) Abasto Reforma, Ciudad de México, ya que es la ciudad donde centra la mayor cantidad de policías, pero al igual es la Ciudad donde hay mayor sobrepoblación y por ende donde se presentan mayores delitos, en los cuales se encuentran involucrados los policías preventivos.

Pero al igual es la ciudad que concentra la mayor cifra de muertes policiales, siendo un 82.4 % por causas naturales (INEGI 2021), es decir, que no fue provocada externamente por algún tipo de lesión o accidente, cabe resaltar que el concepto de causas naturales abarca desde algún tipo de enfermedad, problemas cardiacos, altos niveles de estrés, un malestar emocional que puede

conllevar a un malestar físico. Nos damos cuenta que esta cifra muy alta, es a consecuencia del poco interés que hay por estos 2 servicios de salud física y mental indispensables. Es por ello con esta investigación que pretenda elaborar un manual como estrategia para inhibir la sintomatología que les genera el estrés a este tipo de población, con el fin de mejorar su salud mental y sus áreas involucradas, ya que el tener una buena salud mental mejora al igual la salud física y social: los trabajadores sanos que se sienten bien físicamente, así como emocionalmente tienen mayores probabilidades de estar motivados, comprometidos y concentrados en su trabajo” (Gómez, 2018). Además de prevenir en un futuro el desarrollo de algún trastorno mental en los policías, por ejemplo, depresión, estrés agudo, trastorno de estrés postraumático, etc., así como las manifestaciones negativas que puedan tener en áreas de su vida social, familiar, emocional.

## **CAPÍTULO I**

### **POLICÍAS EN CIUDAD DE MÉXICO**

En este capítulo se explicará que preparación tienen los policías en México, cuantos tipos de policías hay, cuáles son sus funciones y habilidades, cuánto ganan y sus prestaciones laborales, sus horarios y condiciones de trabajo. Finalmente explicaremos como está organizada la UPC abasto reforma.

#### **1.1 Seguridad pública:**

Esta seguridad está a cargo de la Federación, la Ciudad de México, los estados y los municipios. La seguridad pública tiene como objetivo principalmente salvaguardar la integridad física, los bienes y los derechos de las personas, así como prevenir los delitos, mantener la orden y la paz pública en todo el país.

Su función se realizará en diversos ámbitos por las instituciones policiales, del ministerio público o de las instancias que se encargaran de aplicar infracciones administrativas, los responsables de la prisión preventiva y ejecución de penas.

#### **1.2 ¿Qué es un policía?**

Sabemos que desde tiempos atrás ha existido el “control social”, que es un conjunto de ciertas reglas, normas, valores, se internalizan en nosotros como integrantes de una sociedad, con el fin de que vivamos de una manera armoniosa y pacífica, sin embargo, existes ciertos factores internos o externos, donde pueden llevar a una persona a delinquir, donde las circunstancias generen un accidente o ciertos acontecimientos que llevan a un desorden social.

Por estas razones existen los policías federales, estatales y municipales, que, para tener una eficacia en esta prevención, ellos velaran por la seguridad y bienestar de las personas,

previenen la delincuencia, así mismo, el mantenimiento del orden público, por medio de patrullajes en las calles, respuestas a llamadas urgentes de la comunidad (Meyer, 2014).

Sus funciones y objetivos dependen de su división municipal, estatal o federal, pero todos llegan al mismo objetivo que es mantener la seguridad, hacer proteger las leyes y a los ciudadanos, así como sus bienes de peligro.

Entonces ser un policía no solo será prevenir sino por ser una profesión peligrosa ya que están físicamente expuestos a situaciones peligrosas, frente a un robo, un accidente o muertos, es una profesión donde siempre estará primero protegiendo al ciudadano y después el como persona, entonces ser policía es dejar a un lado la familia, sus derechos, su integrar con el fin de proteger a una persona desconocida.

### **1.3 Tipos de policías**

Las instituciones policiales se organizan bajo un esquema de jerarquización, en donde se establece o se cuenta con títulos de categorías jerárquica con facultad para ejercer la autoridad y mando policial en los diversos cargos o comisiones en los que se encuentre desempeñando.

“De acuerdo con el Modelo Nacional de Policía y Justicia Cívica, publicado por la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, dichos elementos están repartidos en cuatro tipos a nivel federal: Policías Preventivos, Ministerio Público, Policías de Investigación y Oficiales de Guarda y Custodia” (RUIZ, 2021).

Quienes aplican y operan políticas de seguridad pública en la prevención y combate del delito, e investigan actos delictivos bajo el liderazgo y mando del ministerio federal de asuntos públicos.

“De estos elementos, la principal cobertura de seguridad pública la tiene la Guardia Nacional, ellos tienen la obligación de reducir la incidencia delictiva, fortalecer la investigación criminal y mejorar

la confianza de la población en las instituciones de seguridad tanto a nivel federal, como en estados y municipios” (RUIZ, 2021).

Los elementos de guardia nacional buscan, salvaguardar la integridad de las personas y de su patrimonio. Garantizar, mantener y restablecer el orden y la paz social. Prevenir la comisión de delitos en todo el país, así con este objetivo.

#### **1.4 Cuadrantes:**

Dentro de esta estrategia se delimitan territorios, denominados cuadrantes, a los que se asigna un estado de fuerza de personal (policías), vehículos (patrullas) y equipo de comunicación (radios y teléfonos celulares); cada cuadrante cuenta con un encargado por cada turno (jefe de Cuadrante), garantizando que las 24 horas del día, los 365 días del año existe un responsable de cumplir con la vigilancia, la atención a emergencias y la ejecución de estrategias preventivas del delito.

Cada alcaldía de la Ciudad de México tiene diferentes cuadrantes, los cuales son las siguientes:

Álvaro Obregón: Santa Fe, Plateros, Alpes y San Ángel.

Cuauhtémoc: Tlatelolco, Buenavista, Morelos, Centro, Alameda, Ángel, Roma y Asturias.

Cuauhtémoc: Tlatelolco, Buenavista, Morelos, Centro, Alameda, Ángel, Roma y Asturias.

Iztapalapa: Oasis, Santa Cruz, Quetzal, Teotongo, Abasto Reforma y Tezonco.

Miguel Hidalgo: Tacubaya, Tacuba y Sotelo.

Tlalpan: Padierna, Topilejo, Fuente, Huipulco Hospitales y Coapa.

Xochimilco: Tepepan y La Noria. (Pandoja, 2021).

U.P.C Abasto reforma:

Este sector se encuentra en Calle Ninguno, Ref. Avenida Río Churubusco, Eje Vial Eje 5 Sur Leyes De Reforma, Eje Vial Eje 6 Trabajadoras Sociales.

El cual cada miembro ya sea hombre o mujer, a quien se le atribuye ese carácter, mediante nombramiento, constituyéndose como parte integrante del Servicio Profesional de Carrera de la Policía de Proximidad de la Ciudad de México, realizará su servicio dependiendo en que zona o punto se le asigne, además de cumplir con las labores que le corresponde.

## **1.5 Condiciones de trabajo**

### **1.5.1 Salarios**

El ingreso mínimo que recibe un policía por entidad para satisfacer sus principales necesidades y las de su familia, de acuerdo a la importante labor que llevan a cabo la cual es salvaguardar la seguridad pública y la investigación de delitos. Se describe en los siguientes porcentajes; “El 36% de los policías en México reciben un salario mensual menor a 10 mil pesos; el 46% gana entre 10 mil y 15 mil pesos, y el 18% tiene un ingreso mayor a 15 mil pesos, de acuerdo con la encuesta ¿Qué piensa la policía?, elaborada por Causa en Común” (Pacífico Estación, 2020).

### **1.5.2 Jornadas laborales**

El rango internacional de las jornadas laborales para los policías de la ciudad de México oscila entre ocho y 12 horas diarias. Pero diversos estudios señalan que las jornadas de trabajo suelen ser más o sobrepasar lo estipulado anteriormente; “El estudio señala que el 29% de los policías trabajan 24 horas y descansan 24; el 24% trabaja 12 horas y descansa 24; un 14% trabaja 12 horas, pero descansa otras 12; el 8% labora ocho horas al día; el 5% trabaja 24 horas y descansa 48 horas, mientras que el 4% permanece en acuartelamiento” (Pacífico Estación, 2020).

En ningún país se encontró establecido formalmente una jornada de 24 horas, pero suelen existir algunos casos en los que esta forma excesiva de trabajo es percibida como un requisito más para el perfil de un policía.

### **1.5.3 Estímulos y prestaciones**

Los elementos de la policía en México, tienen beneficios al momento de ejercer la profesión, un periodo de vacaciones, vales de despensa, servicios médicos, caja de ahorro, seguro de vida, y aguinaldo. Se describe un ejemplo a continuación; “El estudio de Causa en Común refleja que el 92% de los policías encuestados sí reciben aguinaldo; el 76% cuenta con seguro de vida; el 61% tiene seguridad social; el 20% recibe seguro de gastos médicos mayores, y el 29% tiene acceso a gastos funerarios” (Pacífico Estación, 2020).

### **1.6 Cualidades y habilidades:**

Para este tipo de profesión los policías requieren ciertas cualidades, esto con el fin de tener un sentido de justicia e imparcialidad (Hidalgo, 2018):

1. **Honestidad e integridad:** ya que en todo momento deben de tomar alguna decisión, siendo consigo mismo honesto para saber cuál es decisión correcta o si en algún momento llega a cometer un error ya que todas las personas podemos cometer errores, deberá de determinar qué es lo bueno y que es lo malo, protegiendo su integridad y la de terceras personas.
2. **Mente abierta y accesibilidad:** esto con el fin de servirle a la comunidad don juzgar los actos de las personas, deberá de ser abierto a todo lo que pueda pasar, además de que si algún ciudadano tiene alguna duda o tiene un problema deberá de ser accesible para llegar a una solución.
3. **Alta capacidad de aprendizaje:** ser una persona adaptable a cualquier circunstancia, con el fin de poder prevenir la delincuencia.
4. **Compromiso con la diversidad:** debe de estar dispuesto a trabajar o ayudar a cualquier tipo de persona, sin juzgar su religión, raza o sexo.

5. Habilidad de ser líder: por las diversas situaciones que debe de enfrentar, tendrá que desarrollar alternativas para resolver un problema o pueda ayudar a sus demás compañeros para prevenir el delito que están viviendo.

De igual manera hay habilidades que se requieren para ser un policía, siendo aprobadas por la Ley del Sistema Nacional de Seguridad pública (Vizcaíno, 2019):

1. Acondicionamiento físico: a través del ejercicio se desarrollará capacidades que mejoren el rendimiento físico.
2. Defensa personal: tácticas para poder repeler alguna agresión hacia a otra persona o hacia sí mismo.
3. Manejo de PR24: Bastón, arma de combate ayuda a la defensa
4. Manejo de radiocomunicación: forma de comunicación entre los policías
5. Detención y conducción de indiciados: medida en el cual van a privar de a libertad temporalmente a la persona ordenada por alguna autoridad competente.
6. Armamento y tiro policial: debe de conocer todas las características, como utilizarla y cargar el arma de fuego
7. Conducción de vehículos policiales: conocer la manera de manejar una patrulla, así como maniobras a la hora de una emergencia.

La mayoría de estas tácticas son físicas y se complementan con las habilidades desarrolladas en el policía, las cuales le servirán al cuerpo policial para poder enfrentar físicamente al victimario o al igual poder defenderse si en algún momento una persona lo quiere atacar, es decir, golpearlo para que no lo puedan atrapar, al igual necesita ser hábil con el manejo de armas blancas a situaciones que se le presenten debe de repeler la agresión para protegerse él y a los ciudadanos.

A pesar de tener una amplia capacitación habrá situaciones donde el policía no sea capaz de aplicar cierta habilidad y cualidad, por ciertos factores externos donde rebasen por una alta demanda todo el conocimiento adquirido, esto puede poner su integridad física o su vida del policía y sociedad en peligro.

### **1.7 Perfil de general:**

Durante el 2020, las personas que ingresaron algún instituto o academia para formación de policías fue 10 771 y la cantidad de personas egresadas fue un total de 9 128 (INEGI, 2021). Este perfil de ingreso es solicitado por las academias o instituciones que es el espacio responsable de la formación inicial y continua de los elementos.

Los aspirantes a policías se presentan en la institución correspondiente a su zona cercana de reclutamiento y deberán contar con los siguientes requisitos solicitados por la institución; “ser ciudadano mexicano en pleno ejercicio de sus derechos policiacos y civiles sin tener otra nacionalidad, escolaridad mínima: nivel medio superior, edad: de 18 a 35 años cumplidos, estatura mínima en hombres 1.60 metros y 1.50 metros en mujeres etc.” (Ledezma, 2022).

En su proceso de trámite deberán cumplir con requisitos que respalden antecedentes en los que se vean implicados en actos a la comunidad, así como también aspectos personales como se mencionan a continuación, “ En caso de los varones, haber cumplido con el Servicio Militar Nacional, Encontrarse en óptimas condiciones de salud que le permitan desempeñar actividades que demanden esfuerzo físico y estabilidad emocional, Contar con un índice de masa corporal en el rango 18.5 hasta 34.9 Kg/m<sup>2</sup>, Contar con una agudeza visual en el rango 20/20 hasta 20/40, Aprobar los procesos de evaluación de la Universidad de la Policía de la Ciudad de México” (Ledezma, 2022).

Los requerimientos que se le solicita a los miembros de policías al inicio cumplen con el objetivo de construir un sistema que permita a los agentes contar con las herramientas normativas requeridas para cubrir las exigencias de seguridad actuales. También sirve para optimizar los procesos de reclutamiento, selección, formación y capacitación, evaluación, permisos, licencias etc.

### **1.8 Universidad:**

Un ejemplo de estas instituciones donde reclutan persona y te preparan para que desarrolles las competencias necesarias para desempeñar la función policial, es la Universidad de la policía de la Ciudad de México, donde más que reclutar también le brindan una oportunidad a aquellos policías que quisieran seguir estudiando alguna carrera en relación con su trabajo, las cuales son las siguientes licenciaturas:

Lic. en criminología e investigación policial, Lic. en derecho policial, Lic. en tecnologías aplicadas a la seguridad ciudadana, maestría en seguridad ciudadana y maestría en sistema penal acusatorio y seguridad ciudadana.

Esta universidad cuenta con una visión y misión,

“La primera es ser una universidad de vanguardia reconocida nacional e internacionalmente por su excelencia en la formación y profesionalización de la policía de la Ciudad de México, que contribuya a mantener el orden público, salvaguardar la integridad física y patrimonial de las personas, en un marco de respeto de los derechos humanos, que le distingan por promover la participación activa de la sociedad en la prevención del delito y la búsqueda permanente de la convivencia armónica de la comunidad. Por otro lado, la misión forma especialistas y profesionales en materia de la Seguridad pública, con base en un modelo educativo que facilite el desarrollo de competencias especializadas, mediante un enfoque preventivo y el uso

de nuevas tecnologías de formación y comunicación, para el análisis y atención eficaz y pertinente de las problemáticas de seguridad, en beneficio de la sociedad” (SSC, 2022).

En esta universidad puedes ingresar a las siguientes licenciaturas: Lic. en criminología e investigación policial, Lic. en derecho policial, Lic. en tecnologías aplicadas a la seguridad ciudadana, Maestría en seguridad ciudadana y Maestría en sistema penal acusatorio y seguridad ciudadana.

### **1.9 Perfil psicológico:**

Estas características de la forma de ser y de actuar de un policía dependerán de la seguridad de los ciudadanos y de el mismo, para que pueda afrontar de una manera eficaz y afrontarse a varios tipos de situaciones, sin embargo, el perfil psicológico de los rasgos de su personalidad y actitudes dependerá para el área donde desarrolle su trabajo ya que no serán las mismas para una persona ya que no son las mismas de un policía que investiga un asesinato a un policía que este en el área administrativa.

Se utilizan las siguientes pruebas para el perfil; test 16PF, STAI, CAQ o SIV; sirven para poder diferenciar la personalidad de cada persona y saber en qué puesto es más apto (ForCrim, 2015).)

Todo policía debe:

- Ser una persona tolerante, comunicativo, adaptativo para poder desenvolverse en cualquier tipo de situación.
- Saber autorregular sus emociones por las situaciones donde le generen fuertes emociones, ser estable emocionalmente y trabajar bajo presión.
- Tener una capacidad empática, con el fin de que pueda desarrollar y ayudar a las personas de una persona amable y sincera.
- Estar formado profesionalmente y estar actualizado con respecto al puesto que ocupa en su trabajo.

- Buen afrontamiento al estrés, tener una resistencia en situaciones tensas y una alta capacidad para la resolución de conflictos.
- Tener una alta motivación, esto por las largas horas de trabajo.
- Saber trabajar en equipo y al mismo tiempo acatar ordenes por algún superior.
- No tener ningún tipo de trastorno psicológico ni de la personalidad.

Nos podemos dar cuenta que son muchos los requisitos de un buen perfil psicológico, sin embargo, como antes mencionado no existe un 100% de ayuda psicológica para todos los cuerpos policiales, las situaciones que viven donde les exigen mucho son un detonador donde ellos puedan presentar malestares emociones, malestar a consecuencia del estrés, estas consecuencias se desarrollaran en el siguiente capítulo.

### **1.10 Capacitación**

Los policías de todo el país reciben capacitación para desarrollar sus habilidades y tener un mejor desempeño en el cumplimiento de sus funciones. La capacitación es uno de los principales ejes para contar con instituciones policiales instruidas.

“Introducir y sensibilizar a las y los participantes respecto a un conjunto de conocimientos teóricos orientadores básicos de una modalidad del servicio policial que se fundamenta en la integración y asociatividad de la comunidad con la institución” (Insyde, 2021).

“Se trata de capacidades o aptitudes que se pretenden desarrollar en las y los participantes para que puedan llevar a cabo procedimientos y operaciones en prácticas diversas asociadas con la proximidad, la reciprocidad y asociatividad policía-comunidad” (Insyde, 2021).

“Promueve el desarrollo de habilidades humanas, de comunicación e interacción, la participación efectiva y la resolución de conflictos. Asimismo, se refieren a las actitudes que se

relacionan con la predisposición y motivación para el autoaprendizaje y el saber convivir” (Insyde, 2021).

### **1.11 Ética**

La ética profesional de un servidor público o policía es el fundamento que debe orientar todas las acciones de los policías y dirigir las decisiones, lineamientos de sus planes, programas y proyectos.

De acuerdo con el ARTÍCULO 1: “I. Establecer un conjunto de principios, valores y reglas de integridad que orienten, en un marco de aspiración a la excelencia, el desempeño de las funciones y la toma de decisiones de las personas servidoras públicas, y II. Constituir el eje, a partir del cual, las dependencias, entidades y empresas productivas del Estado, elaboren sus respectivos Códigos de Conducta en los que se consideren riesgos éticos específicos, en atención a su misión, visión y atribuciones” (Ggb.mx, 2019).

La ética policial es también una aplicación en procedimientos y fundamentos propios del quehacer policial, que operan en el criterio de responder a problemáticas inherentes a su función.

En conclusión, la formación de un policía se basa en las necesidades que presenta la sociedad, con el fin de la seguridad de cada ciudadano, así como el respeto a las leyes, esta formación esta proporcionada por instituciones policiales, donde para poder ingresar deberán contar con requisitos solicitados por la institución, estos requisitos tienen el fin de poder construir un sistema que permita contar con aquellas herramientas que exige la comunidad.

Para que se pueda cubrir la seguridad de toda la ciudad los policías se dividen en base a la función que se le asigna, en base a la jerarquización y grado que presenta cada miembro. Sin embargo, aunque haya jerarquización todos los miembros deben cumplir con habilidades básica para ejercer esta profesión de una manera más adecuada, siendo una persona tolerante, empática, adaptable a

cada situación que se le presente y sobre todo tener un buen afrontamiento hacia el estrés ya que la mayor parte del tiempo trabajan sobre presión.

Nos damos cuenta que ejercer esta profesión es de personas capaces de sobre llevar cada hecho o situación que viven día a día, es por ello que se necesita el apoyo de las instituciones a nivel salud física y emocional, así como de la comunidad para estos miembro de profesión, sin embargo como ya mencionado existe un porcentaje bajo del apoyo en servicios médicos y psicológicos que reciben los policías, claramente esto no favorecer en un buen desempeño por parte de los policías y no es porque ellos no quieran, sino porque no tienen el apoyo en algo tan esencial y no para ser mejores policías sino al igual que para hacer mejores personas y quieran sobre salir cumplir sus metas o simplemente vivir de una manera pacífica sin que el estrés llegue afectar en algún futuro su salud.

Es por ello que el siguiente capitulo se tratará sobre el que es el estrés, así como los niveles y síntomas que persisten en cada etapa del estrés, con el fin de tener un panorama más amplio de las consecuencias físicas y emocionales a causa del estrés.

## CAPITULO II.

### ESTRÉS

#### 2.1 ¿Qué es el estrés?

Las causas externas son el principal detonante del estrés, ya que un individuo se encuentra puesto a diversas situaciones que podrán detonarlo, para entender cómo se genera es importante conocer ¿qué es?; “El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud” (Bethesda, 2022)

Por otro lado, de acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales (DSM-IV), la definición de estrés es la “aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física”

Por lo tanto, es importante entender que cada individuo puede reaccionar de forma diferente y el detonante del estrés puede ser cualquier estímulo o situación que se encuentre relacionada con el sujeto. Otro de los puntos para tomar en cuenta son los episodios de duración, cuando su duración es mínima y no afecta significativamente en su entorno se considera como positivo, pero cuando los episodios se extienden durante un tiempo prolongado afectado la salud tanto como emocional, se podría considerar como un estrés negativo.

La prima repuesta se genera de forma interna, pero también existen sigos que pueden ser observables de la manifestación, por lo que la primera reacción del; “El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cualquier tipo de desafío como el rendimiento

en el trabajo o la escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos puede causar estrés” (Grajales, 2020).

El estrés se manifiesta de forma física y mental, causando diversos síntomas que con el paso del tiempo tiende a incrementar, sino es tratado y puede causar problemas en las diversas áreas de la vida cotidiana del individuo, ya que sus afecciones intervienen en el funcionamiento adecuado del sujeto.

## **2.2 Función**

“Hipotálamo, una pequeña región en la base de tu cerebro, activa un sistema de alarma en tu cuerpo. A través de una combinación de señales nerviosas y hormonales, este sistema incita a las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, a liberar una oleada de hormonas, entre ellas, la adrenalina y el cortisol” (Mayo clinic, 2019).

“El sistema de respuesta al estrés del cuerpo suele ser autolimitante. Una vez que una amenaza percibida ha pasado, los niveles hormonales regresan a la normalidad. A medida que bajan los niveles de adrenalina y de cortisol, la frecuencia cardíaca y la presión arterial vuelven a los valores de referencia y otros sistemas reanudan sus actividades regulares” (Mayo clinic, 2019).

## **2.3 Momentos en los que actúa el estrés**

Proceso por que pasa el cuerpo humano cuando se enfrenta a una situación u/o estímulo inesperado, su respuesta natural en un primer momento puede semejar a la siguiente; “Cuando nos sentimos sometidos a presión, nuestro sistema nervioso manda instrucciones al cuerpo para que libere hormonas del estrés, como adrenalina y cortisol, que producen cambios fisiológicos con el fin de ayudarnos a hacer frente a la amenaza o al peligro que vemos cernirse sobre nosotros” (Blake, 2017).

Las hormonas liberadas a causa del estrés, permiten al cerebro estar más alerta, como también tensando los músculos del cuerpo y aumentando la pulsación. Cuando esta reacción es en un periodo corto, no causa malestar significativo. Esta es la manera la que su cuerpo se protege de sí mismo. Cuando se genera de forma constante y su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud y otras enfermedades.

Otras de las manifestaciones del estrés, se presenta en aquellas situaciones inesperadas en las que el sujeto no cuenta con la capacidad para afrontar o dar una solución inmediata al problema que surgió. “se produce cuando el afectado ha tenido que afrontar una situación traumática en la que estaba en riesgo algo muy importante, incluso la propia vida o la de un ser querido. Ante ese problema surge una reacción de miedo intenso que actúa como mecanismo de defensa frente a las amenazas y tiende a protegernos del peligro” (Ponce, 2021).

Cuando pasamos por un evento inesperado y que es causado por estrés, normalmente no sabemos cómo reaccionar, por lo que el cerebro activa un mecanismo de defensa, su función es reaccionar inocentemente cuando existe una situación emocionalmente difícil de aceptar y que utiliza nuestro cerebro para intentar mantener nuestro equilibrio psicológico y evitar el sufrimiento o malestar que nos supondría enfrentarnos o malestar que nos supondría enfrentar esa realidad.

## **2.4 Agentes estresores**

Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar en muchas situaciones donde para la persona son estresantes, al igual que dependerán del rol que desempeña la persona en la situación.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017) “Definen a los estresores como los estímulos, clasificándose de la siguiente manera de acuerdo al impacto que tienen sobre el individuo”:

Estresores crónicos menores: pueden ser el ruido de obras cercanas al hogar de la persona, los atascos en el tráfico o temperaturas extremas en el trabajo.

Sucesos vitales menores: son problemas del día a día que pueden alterar la vida cotidiana de la persona y produce emociones negativas. Los cuales pueden ser, un golpe con el coche o la gripe de un hijo, donde obligan al cuidador a faltar al trabajo.

Sucesos vitales estresantes mayores: son situaciones que producen cambios importantes en la vida de la persona, por ejemplo, la pérdida de un ser querido, un divorcio.

Estrés traumático: se engloban aquellas situaciones en que corre peligro la supervivencia de la persona o de las personas de su entorno, es decir una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Estresores según el rol que desempeña la persona: depende en el papel que tiene el individuo en la sociedad:

Familiares: los cuales puede ser un divorcio, casarse, el nacimiento de un hijo, la enfermedad de un familiar, falta de apoyo en el núcleo familiar.

Estrés económico: exceso de deudas, no poder llegar a finde mes.

Estrés académico: exámenes, conflictos con los compañeros de clase.

Estrés laboral: excesiva carga de trabajo, problemas con los compañeros o supervisores.

## **2.5 Fases del estrés:**

Hans Selye, desarrollo la teoría del “Síndrome de adaptación general”, que es la respuesta que tiene el organismo ante la situación, la cual se divide en tres fases:

1. Fase de alarma: ante el agente estresor, se activan los mecanismos fisiológicos, donde pasa a un estado de alerta, donde la persona presentara síntomas emocionales y físicos que dependerán en gran medida a las características de la persona, el grado de amenaza y la capacidad del control del

estímulo, por ejemplo, se presentan síntomas como taquicardia, sudoración, etc. Sin embargo, no se producen complicaciones excesivas para la salud.

2. Fase de resistencia: si el estresor persiste o aparece de forma intermitente, nuestro cuerpo intenta adaptarse a la situación, para lo que pone en marcha una serie de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y de conducta, donde el fin es resolver de una u otra forma la amenaza, para alcanzar un equilibrio aun si excede los recursos disponibles.
3. Fase de agotamiento: si el estresor se sigue prolongando o repitiéndose sin resolver la amenaza porque los mecanismos de adaptación no resultan eficientes, lejos de detenerse, los procesos y funciones puestos en marcha anteriormente se mantienen activos durante largos periodos de tiempo, produciendo una sobre activación del organismo, es decir, se produce un agotamiento. Llegando a esta fase la persona se encuentra en un grado mayor de vulnerabilidad a las enfermedades y a los síntomas psicopatológicos, por ejemplo, aparición de algún brote de enfermedad, aceleración del envejecimiento, desarrollo de insomnio, falta de concentración, hasta volverse crónicos o irreversibles.

## **2.6 Niveles de estrés:**

Estrés agudo: este nivel de estrés por lo regular es a corto plazo, ya que es más común en las personas, esta reacción aparece cuando viven una nueva experiencia, les presenta algún conflicto familiar, social o personal, ya que su duración es corta por ello puede desaparecer rápidamente, no ocasiona daños importantes en su vida, sin embargo, al no resolver de una manera adecuada la situación por la que está pasando la persona, puede llegar a agravar la reacción y los síntomas.

Aunque este nivel de estrés no causa un daño significativo en la persona, pueden existir síntomas:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. (American Psychological Association, 2022).

Estrés agudo episódico: este nivel de estrés se llega a presentar cuando la persona sufre de estrés agudo repetitivamente o con mayor frecuencia, son personas que no pueden organizar su vida, aquellas cosas con mucha responsabilidad o presión, es decir, constantemente tiene situaciones en crisis continua, por lo tanto, su estilo de vida se deteriora teniendo problemas en todas las áreas de su vida.

Este estrés puede llegar a durar meses, ya no es a corto plazo y puede llegar a un punto donde la persona se acostumbra a este estilo de vida con presión que se le dificulta poder darse cuenta que le genera problemas de salud.

“Los síntomas son más graves, caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades cardíacas”. (S.A, 2022)

Además de estos síntomas:

- Irritables, ansiosas, tensas, responden de una manera hostil, enojados y deprimidos.

Estrés crónico: este nivel de estrés es desgastante para la persona, que va deteriorando de una manera continua su estado emocional y físico, ya que puede durar meses, suele darse en personas

que tienen algún problema y no le encuentran salida, problemas en el trabajo, familia o económicos.

“Al estar constantemente en alerta produce problemas de salud que se van complicando como presión arterial alta, insuficiencia cardiaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas en la piel (acné) y problemas menstruales, ideas suicidas y probabilidad de un infarto miocardio “(Biblioteca Nacional de Medicina, 2022).

Además de insomnio, dificultades para dormir, sensación de presión en el pecho, cefaleas, dolores musculares, problemas digestivos o colon irritable, pérdida de cabello, tienen defensas bajas y es mayor probabilidad que se enfermen, tendencia a los pensamientos negativos y obsesivos, con episodios de angustia o agobio continuo, mala memoria, falta de concentración. (American Psychological Association, 2022).

Ante este estrés la vida de la persona corre peligro ya que puede morir por alguna complicación de salud por ejemplo por un ataque al corazón o por otro lado suicidarse ya que llegan a una crisis nerviosa fatal por toda la presión de no encontrar una salida a su problema.

## **2.7 Sintomatología:**

El estrés propicia la aparición y mantenimiento de las enfermedades psicosomáticas, así como un cuadro de ansiedad. También puede llegar a acarrear consecuencias que provocan una fuerte tensión física y emocional, y se manifiesta mediante síntomas que afectan directamente al individuo. Entre los síntomas más comunes del estrés de acuerdo con (webconsultas, 2022) son los que se mencionan a continuación:

Emociones: depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.

Pensamientos: excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos.

Conductas: risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.

Cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera.

Los síntomas de estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y el comportamiento. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes etc.

## **2.8 Reacciones ante el estrés:**

Las reacciones ante un evento traumático o situaciones desagradables son bastante comunes entre todas las personas. Cada persona actúa de manera diferente dependiendo el suceso al que se vea expuesta, la edad del individuo, su experiencia de vida, preparación, cantidad de tiempo involucrado en el mismo, etc., serán un factor importante para que se presente un estado de estrés o para que se afronte la situación a la que se estuvo expuesto de forma satisfactoria.

Algunas reacciones serán leves y otras podrían ser tan fuertes causando dificultad para desenvolverse o progresar hacia la recuperación, causando problemas significativos en los contextos en los que se desplaza un individuo. A continuación, se indica algunas de las reacciones que podría presentar una persona al experimentar una situación estresante, sin embargo, es importante considerar que la reacción de una persona a otra puede ser muy diferente, pero siempre tendrá una consecuencia dependiendo del suceso.

### Reacción física:

Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios bruscos, el aumento de la temperatura que se producen para poder desarrollar un trabajo físico o dar una supervivencia al individuo para combatir la amenaza presentada y prepararse para la huida. Algunos de los síntomas físicos que podrían presentarse se mencionan a continuación.

“Escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento, temblor, tensión o dolores musculares, o cualquier cosa que no sea parte de su estado físico normal” (Florida, 2018).

### Reacción de pensamiento:

Los pensamientos tienen el poder de determinar la cantidad de estrés, la forma como pensamos afecta la percepción y evaluación, por lo que produce una reacción o respuesta predeterminada a un suceso inesperado. Los principales pensamientos pueden tener las siguientes características:

“Confusión, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, reacción de sobresalto exacerbada, culpar, desorientación, problemas para tomar decisiones, problemas con números, pesadillas, recuerdos fugaces, o cualquier dificultad para pensar o cambiar su proceso normal de pensamiento” (Florida, 2018).

### Reacción emocional:

Las reacciones emocionales son motivadas por la sensación o se cree que algo nos afectará intensamente a nuestro bienestar, también tiene la función de poner en alerta a una persona cuando aparece una situación que puede suponer amenaza, peligro o frustración. La respuesta emocional puede cumplir con alguna de las siguientes:

“Temor, ira, culpa, pánico, ansiedad, agresión, lapsos de llanto, irritabilidad, sensación abrumadora o de pérdida de control, negación, depresión o cualquier emoción que no sea común para usted” (Florida, 2018).

## **2.9 Señales de alarma:**

La reacción del comportamiento, en una acción que se cumple libre y acusa de factores externos, a veces condicionada por incitaciones físicas y a veces obedeciendo a motivos genéticos comunes a toda la especie. Cuando es producido a causa del estrés, el comportamiento podría presentar los siguientes síntomas que siguen latentes:

- Retraimiento, aislamiento en el entorno social, ya que su comportamiento no es adecuado a su sociedad.
- Inquietud, esto se puede dar al no encontrar una salida a su problema.
- Cambios en el sueño, existe la dificultad para conciliar el sueño, lo cual la persona se sentirá cansada y agotada, a causa de que puede experimentar sueños bizarros y recurrentes.
- Cambios en el apetito, consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal.
- Aumento en el uso del alcohol u otras sustancias, consumo de alcohol o sustancias relajantes.
- La persona puede tener arrebatos de ira en cualquier momento, afectando su calidad de vida.  
(Florida, 2018)
- Dificultad para expresarse, se debe a la incapacidad que la persona tiene en reconocer la solución o los estresores.
- Frustración.
- La práctica de ejercicio con menos frecuencia.
- Procrastinar o rechazar responsabilidades.
- Hábitos nerviosos por ejemplo morderse las uñas.

## **2.10 Resiliencia y estrés**

### **2.10.1 ¿Qué es la Resiliencia?**

Las personas con mayor resiliencia mantienen más equilibrio emocional ante situaciones de estrés, lo que les permite soportar mejor la presión y, consecuentemente, experimentar mayor sensación de control y capacidad para afrontar las situaciones difíciles.

Para entender mejor que se refiere con la palabra resiliencia, tomaremos el siguiente concepto; “Desde la Psicología entendemos por resiliencia la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias difíciles y/o problemáticas. Es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido/a, e incluso transformado/a” (Damar, 2019).

Por tanto, las personas resilientes liberan sus emociones ante situaciones adversas, expresan lo que sienten y piensan, y lo hacen sin generar daño a otras personas.

### **2.10.2 La teoría de resiliencia y riesgo:**

La teoría de la resiliencia cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de estrés: mientras algunas personas se rinden ante una presión o circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles, otras logran afrontar exitosamente la situación a pesar de la adversidad.

A qué se debe, que una persona logre responder mejor ante una situación estresante; “La teoría de resiliencia y riesgo trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras. Esta teoría arguye que hay factores internos y externos que protegen contra el estrés social o el riesgo a la pobreza, la ansiedad o el abuso” (Palencia, 2021).

Se considera que los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunas personas a pesar de haber vivido en contextos

desfavorables y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada. También son importante los recursos internos y externos que modifican el riesgo que se expone constantemente.

### **2.11 Factores de riesgo:**

Depende en gran medida que el estrés tenga un impacto negativo o positivo, será por la valoración subjetiva que realiza la persona de la situación, además de los recursos que la persona disponga para poder enfrentarla.

Dichos recursos pueden ser en parte por factores genéticos o conductuales, por lo que una situación puede ser más estresante para una persona que para otra. Entonces dependerá de la forma de ser de cada persona, sus experiencias anteriores y el apoyo social del que dispone influye en su resistencia al estrés.

El estilo valorativo cognitivo: es la forma en que la persona procesa la información y como percibe su realidad.

La manera en que se afrontan las dificultades: ya sea de manera activa o pasiva, de negación o evitación del problema o de afrontamiento, etc.

La capacidad de adaptación y resiliencia: dependerá en gran medida de la capacidad desarrollada en cuanto a la resiliencia, que tan capaz es de controlarse y adaptarse para dar alguna solución.

La manera de ser: depende del tipo de personalidad de cada individuo, la manera en cómo reacciona ante los cambios (de una manera tensa o tranquila).

Experiencias pasadas y aprendizajes anteriores: la información que posee cada persona referente al estrés y si lo que ha aprendido de experiencias pasada lo ha puesto en marcha para hacer crecer su capacidad de resiliencia.

El apoyo social que dispone: depende de la cantidad de relaciones de apoyo que cuenta, que tan desarrollada tiene la habilidad para pedir ayuda en situaciones donde sabe que solo no puede

resolver. Sin embargo, también depende el tipo de entorno social donde vive porque puede ser que el entorno aumente el estrés o en cambio lo inhiba.

La respuesta física: es la manera concreta en que el cuerpo reacciona a los cambios y amenazas. (Florida, 2018)

El fin de una rutina o hábito: Adaptarse a una nueva rutina siempre cuesta y mente y cuerpo necesitan su tiempo para integrarse en el nuevo escenario. Acabar unas vacaciones y volver a coger el ritmo del día a día es un claro ejemplo de ello.

Alteraciones inesperadas. El hecho de que sucedan cambios suele generar un mínimo de estrés. Esa inestabilidad emocional y mental puede ser mayor o menor, en función de cada persona y de las circunstancias vividas. Timidez. Varios estudios señalan que las personas más introvertidas y con una mayor sensibilidad son más propensos a sentirse abrumados en situaciones estresante. Asimismo, al ser más cerradas sufren más la presión y la sensación de descontrol.

Predisposición a padecer ansiedad. Hay individuos que de por sí tienden a ser más ansiosos e inquietos

Otros: sobre carga de trabajo e insatisfacción a lo que se dedican, no tener tiempo libre para la persona, el no poder decir “no” ya que puede traer consecuencias de sentirse presionado, obsesionarse por la perfección y no tener una organización de su día. (Escuela de posgrado de Medicina y sanidad, 2021).

## **2.12 Algunas causas por su naturaleza psicosociales**

Se refieren a aquellas condiciones que se encuentran presente en una situación laboral y que están directamente relacionadas con las organizaciones, el contenido de trabajo y la realización de tareas que afectan el bienestar o la salud. “Los riesgos psicosociales se derivan de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de un escaso contexto

social del trabajo, y pueden producir resultados psicológicos, físicos y sociales negativos, como el estrés laboral, el agotamiento o la depresión” (Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo., 2022).

Las consecuencias perjudican la salud o el bienestar del trabajador que se derivan de una situación en las que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables como lo son; estrés, carga mental, fatiga mental, insatisfacción laboral, problemas familiares, etc.

Normalmente los factores de riesgo están delimitados en un entorno concreto o a un escenario en particular, por lo que es importante contar parámetros de medidas que prevengan los riesgos. “Los riesgos psicosociales laborales son hechos, situaciones o contextos con una clara probabilidad de dañar la salud física, social o mental del trabajador de forma importante. En efecto, su característica fundamental se centra en la capacidad de ocasionar daño, en conjunto con la alta probabilidad de aparecer y de generar consecuencias graves para la salud” (Retamal, 2015).

Los factores de riesgo psicosociales tienen la probabilidad de afectar negativamente a la salud de los trabajadores. Causando un grado de retención como el estrés una afección más global porque es una respuesta general a todos los factores psicosociales.

### **2.13 Principales repercusiones a causa del estrés**

El estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones a nivel personal, familiar, laboral, etc., ya que cuando el estrés se prolonga por tiempos largos o adquiere más intensidad, puede llegar a superar las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, causando alteración en distintas áreas de la vida cotidiana del individuo, antes mencionadas. Las principales repercusiones que comienzan a surgir de acuerdo con (Rioja, 2016) son:

Repercusiones en el ámbito individual o personal:

- Trastornos somáticos
- Trastornos psíquicos
- Incremento en el consumo de medicamentos psicótopos (hipnóticos, sedantes, ansiolíticos, antidepresivos) y otros.
- Entrar en conflicto con uno mismo cuestionándose ideas, pensamientos, trayectorias de la vida, pudiendo experimentar sentimientos negativos hacia sí mismo (autoinculpación) con incremento de ansiedad.

Repercusiones en el ámbito familiar:

- Problemas en la relación de pareja: deterioro afectivo, sexual.
- Problemas con los hijos: deterioro de la relación con ellos, efecto negativo en su educación.
- Deterioro económico del ámbito familiar.
- Deterioro o pérdida de relaciones con otros familiares (padres, hermanos...)
- Repercusión global en la unidad familiar.

Repercusión en el ámbito laboral:

- Alteraciones en el ritmo horario de la jornada laboral, como llegar tarde o general situaciones para ausentarse del trabajo antes de la hora normal de salida.
- Baja laboral por enfermedad, prolongada más allá de lo estrictamente necesario, muchas veces en relación de las conductas de enfermedad
- Repercusión en los compañeros por absentismo, por tener que hacerse cargo de las tareas del compañero ausente.
- Deterioro de relaciones con los jefes y compañeros por:
  - Menor paciencia en el trato con los compañeros y jefes

- Discusiones más frecuentes con los mismos
- Irritabilidad y quejas frecuentes hacia los jefes, compañeros, sistema de organización del trabajo, etc.
- Disminución del rendimiento en el trabajo con retraso de las tareas habituales
- Indiferencia ante los resultados del trabajo.
- Mayor riesgo de accidentabilidad laboral.

#### **2.14 Impacto del estrés en la salud**

El estrés no siempre es de manera negativa, sino que, al ser provocado por los estímulos tanto ambientales, físicos y psicológicos, estos desencadenan en nuestro organismo mecanismos neuroendocrinos de autorregulación, con el fin de mantener un equilibrio interno denominado “homeostasis” siendo a base de nuestra salud. Si dichos mecanismos se mantienen activos por periodos contantes y prolongados se vuelven una amenaza a nuestro organismo.

Por lo tanto, el estrés es un factor de riesgo para la incidencia de enfermedades que son crecientes, son una causa importante de mortalidad en el mundo, como son las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad y la depresión. (Herrera Deissy, Coria Ávila, 2017)

Cabe resaltar que el estrés crónico es un precursor de las enfermedades cardiovasculares, ante situaciones estresantes los principales mecanismo que se presentan en la presión arterial y el gasto cardiaco ya que se incrementa la frecuencia cardiaca, lo que origina una mayor demanda de oxígeno para el corazón, siendo este padecimiento la principal causa de muerte en el mundo con 17.5 millones de defunciones anuales, además de que se estima que en año 2030 esta suma aumentara hasta los 23.6 millones. (Herrera Deissy, Coria Ávila, 2017)

Los estresores crónicos van a favorecer a las alteraciones metabólicas como la obesidad y el síndrome metabólico. Por lo que el estrés ha sido asociado con el consumo excesivo de calorías por parte de las personas que están sometidas a un estresor. (Herrera Deissy, Coria Ávila, 2017)

Sabemos que el estrés agudo es benéfico, ya que nos mantiene en alerta ante situaciones amenazantes para sobrevivir; sin embargo, la tensión constante y/o el estado de angustia generado por pensamientos equívocos donde nos sentimos constantemente amenazados y presionados por factores psicosociales, como es la presión laboral, social y emocional, causan cambios importantes en la actividad de diferentes sistemas a nivel endocrino e inmune.

**2.14.1 Consecuencias físicas:** las consecuencias que se derivan del estrés a largo plazo, están relacionados con el comportamiento de la persona, como el tartamudeo, temblores comer excesivamente, hablar rápido, falta de apetito.

Además de que puede debilitar el sistema inmunológico y poner en riesgo de sufrir distintas enfermedades por ejemplo gripe, resfriado, fatiga, ataque cardiaco, dolores, problemas del estómago, etc.

**2.14.2 Consecuencias emocionales:** en las fases iniciales del estrés, surgen reacciones emocionales que afectan directamente al indiviso en los diversos aspectos de su vida y en una fase más avanzada puede existir un aumento de tristeza, a un estado de ánimo bajo, una pérdida de actividad que incluso puede terminar en desesperanza e indefensión, cuando estamos superados por todos los acontecimientos que nos rodean. En la activación reiterada de la respuesta de estrés estarían: “Preocupación excesiva, Obsesiones, Incapacidad para tomar decisiones, Sensación de confusión, Incapacidad para concentrarse, Dificultad para mantener la atención, Sentimientos de falta de control, Sensaciones de desorientación, Bloqueos mentales, Hipersensibilidad a las críticas, Mal humor y Mayor susceptibilidad a sufrir accidentes” (Blanco, 2018).

Las respuestas que un individuo reproduce cuando se encuentra bajo el estrés puede ser muy diversa, pero todo cumple con la misma función que es afectar emocionalmente a la persona y si se toma en cuenta que con el paso del tiempo el padecimiento avanza significativamente, cuando es a largo plazo, todo esto se convierte en ansiedad y en tristeza o depresión.

El exceso de estrés puede causar, graves daños emocionales. Sobre todo, cuando las afecciones se manifiestan y no son tratadas adecuadamente o solo no se da un seguimiento del malestar. “estrés es el padecimiento de adaptación, que a nivel psicológico y emocional supone una sensación de frustración, ansiedad y depresión que de prologarse puede degenerar en trastornos mentales (por ejemplo, incapacidad para concentrarse, deterioro de la capacidad de toma de decisiones, desorientación, olvido, trastornos del sueño, etc.)” (Prado, 2022).

Las consecuencias emocionales del estrés limitan los potenciales de las personas y afectan directamente en su estado emocional, ya que existe un constante desequilibrio en los pensamientos automáticos, dificultada para tomar dicciones, pérdida del control, sentimientos descontrolados, bajo estado emocional etc.

### **2.15 Estrés laboral**

Las causas que provocan de estrés laboral son muy diversas, pero la mayoría está relacionada a la carga de trabajo o aquellas actividades que rebasan las capacidades de un individuo, es por lo que se entiende que “estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima” (INSP, 2022).

Un empleo inestable que llevan al trabajador a tener miedo constante por perder el trabajo y un elevado nivel de responsabilidad, donde un error pequeño conlleva graves consecuencias, serán

factores importantes a considerar, ya que podrían ser un detonante del estrés dentro del centro de trabajo, ocasionando síntomas relacionado con aspectos psicológicos y físicos que influyen en el rendimiento del trabajador, provocando falta de concentración y agotamiento constante.

El origen del estrés laboral se debe a la constante carga de trabajo, al clima laboral, el entorno donde se desenvuelve el trabajador, ya que tales factores provocan una saturación física, y/o mental en el trabajador generando diversas consecuencias como la afectación de la salud, y un desequilibrio entre lo laboral y lo personal. Es por esto que el estrés laboral se entiende como un; “conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y emocionales que se producen ante ciertos aspectos adversos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo” (Maset, 2015).

**2.15.1 Estadística de estrés laboral:** Los principales factores provocadores de estrés laboral en las empresas y sus trabajadores son las extenuantes jornadas laborales, el ritmo de trabajo, las características del puesto (tareas aburridas o actividades monótonas, entre otras), la participación del empleado en tomas de decisiones y el manejo del control o autoridades.

Estos principales factores provocan estrés en los trabajadores, ya que la mayoría de las personas no sabe cómo lidiar con este padecimiento, al estar vulnerables los niveles de estrés van incrementando y se vuelve más fáciles que la población pase por un episodio similar. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, con 75% de su fuerza laboral bajo esta condición. Le siguen China (73%) y Estados Unidos (59%).

Dos de cada tres trabajadores manifiestan estar expuestos a factores psicosociales estresantes, y también aseguran haber experimentado estrés durante gran parte de la su jornada laboral.

## Conclusión

El estrés y la salud mental están estrechamente relacionados. El estrés es una respuesta a una amenaza o peligro percibido. El impacto del estrés en la salud puede ser significativo tanto en el aspecto físico como en el emocional.

Aunque la respuesta del estrés puede ser en algunos momentos adaptativa, se ha constatado que, si dicha respuesta se prolonga y mantiene por largo periodos de tiempo, el organismo termina siendo dañado. Por lo tanto, si el organismo se activa en repetidas ocasiones ante situaciones estresantes o no se desactiva cuando esos sucesos han finalizado, es probable que las personas desarrollen alguna enfermedad asociada al estrés, afectando directamente a su salud mental, lo que implicaría un impacto importante a su vida cotidiana.

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no, pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como; cambios en los hábitos alimenticios o de sueño, aislarse de las personas, nada o poca energía, sentimientos confusos, pensamientos negativos recurrentes, etc. Cuando se presentan cambios repentinos en su comportamiento o se manifiesten algunos del signo antes mencionado, su salud mental puede estar en un desequilibrio, ya que, al enfrentar una situación difícil, puede generar un agotamiento y abrumar su capacidad de lidiar con su contexto habitual.

## **CAPITULO III.**

### **SALUD MENTAL**

#### **3.1 Salud:**

La salud es el estado general de un organismo vivo, lo cual permite desenvolverse adecuadamente en su entorno, en tanto la salud se define como; “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2022).

También la salud es considerada como un equilibrio en donde el ser humano asume su estado general en el que se encuentra como aceptable. La salud se considera el estado ideal del individuo, en virtud de que al sentir la ausencia de enfermedad o lesión se puede llevar una vida con tranquilidad.

Para considerar el bienestar o salud total de un individuo es importante considerar distintos aspectos que lo conforman y el contexto en que se desenvuelve, por tanto entendemos a la salud en dónde; “Un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados como normales para todos los otros seres humanos que comparten con él las mismas características y el mismo medio ambiente” (León, 2017).

Por lo que se debe entender a la salud cómo un conjunto de hechos y situaciones que se representan con respuestas a distintas preguntas con valores de negativo o positivo dependiendo de la naturaleza de la misma. Por tanto, se consideran distintos factores para determinar un estado completo de salud, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino que también es

importante considerar su estado mental, emocional, social, y bienestar físico, ya que el individuo se conforma por diversos aspectos.

### **3.2 Salud física:**

Se entiende como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, esta salud se logrará con el ejercicio, buena alimentación y con una buena salud mental. (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo), es decir, debemos de cuidar nuestro cuerpo, mantenerlo limpio y sobre todo alejarlos de toxinas, además de acudir al médico para prevenir o tratar cualquier tipo de enfermedad.

### **3.3 Salud mental:**

Definiciones por parte de organizaciones e instituciones y algunas ciencias que se dedican al estudio de la salud mental:

Se refiere a la forma en que una persona maneja su vida y la forma en cómo se relaciona con los demás en distintos ambientes. (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo)

Este tipo de salud se aumentará cuando la persona llega a equilibrar sus deseos, anhelos, ideales, sentimientos y valores para que pueda hacer frente a distintas situaciones que se le presenten.

En la psiquiatría se considera que la salud mental “es el estado de equilibrio y adaptación activa que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cerca y lejano, buscando mejorar las condiciones de su vida de la población conforme a sus particularidades” (Vidal, Alarcón, 1986).

Según la American Psychological Association (APA), la salud mental se concibe como la forma en la que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas afectan a nuestra vida. Una buena

salud mental nos lleva a tener una imagen positiva de nosotros mismos y, a la vez, fomentar las relaciones satisfactorias con amigos y otras personas.

De acuerdo con la OMS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a la persona hacer frente a los momentos del estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustentan de nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en que vivimos.

Retomando los conceptos antes mencionados, formaremos una definición propia para fines de esta investigación:

La salud mental es un reflejo de la educación que recibimos, tanto el núcleo familiar, social, educacional y personal, es decir, es el resultado del cuidado de nuestra persona y entorno, para ello se necesita el desarrollo y el aprendizaje continuo de nuestro crecimiento individual, así como el cuidado físico, emocional social y la salud.

### **3.4 Salud emocional:**

Se refiere al manejo de una manera responsable de sus sentimientos, pensamientos para que la persona pueda tener una conducta o una reacción adecuada. (Universidad Autónoma del estado de Hidalgo)

Este tipo de salud se podrá dar cuando la persona sea capaz de reconocer sus emociones o actos, aceptándolos y controlándolos todos, con el fin de se sientan bien consigo mismos y pueda resolver de una manera asertiva los problemas a los que llegue a enfrentarse.

Salud social:

Es el bienestar que tiene la persona en relación con los demás, incluyendo la habilidad de adaptación ante los cambios y retos que tenga en el entorno. (Dirección de apoyo a programas institucionales, 2021).

Este tipo de salud puede darse cuando la persona sea capaz de relacionarse de una manera adecuada con las demás personas generándole satisfacción.

### **3.5 Beneficios de una buena salud mental:**

Fomenta la buena salud física, además como una rápida recuperación de enfermedades físicas, relaciones de calidad con las personas de su entorno, llegar a un estado de bienestar, fomenta las metas personales y mejora la calidad de vida de las personas. (IMSS, 2022)

Mantener una buena salud mental ayudara a tener un equilibrio de las emociones, así como afrontar de una manera más clara las adversidades que se presenten, mejorara las habilidades de creatividad y productividad.

### **3.6 Factores que afectan salud mental:**

La salud mental está determinada por el bienestar, lo emocional, psicológico, y lo social de una persona, también lo determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros, y toma de decisiones. Pero también existen distintos factores que pueden afectar directamente en la salud mental, De acuerdo con (Brennan, 2021), incluye los siguientes:

1. Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.
2. Experiencia de vida, como traumas o abuso.
3. Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
4. Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.

Los factores antes mencionados, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. Los riesgos pueden manifestarse en toda su vida. Entre los principales problemas que pueden presentarse son; problema de sueño, pensamientos y comportamientos suicidas, trastornos de ansiedad, depresión, estrés etc., tales padecimientos pueden afectar la vida cotidiana, la relación social, sus capacidades y directamente su salud mental.

### **3.7 Psicología y salud mental**

La psicología se dedica a estudiar los procesos mentales, el comportamiento, del ser humano y su relación con su medio ambiente físico y social que lo rodea. Lo que permite tener un concepto más amplio para determinar cuando una persona podría enfrentar problemas en su salud mental. “En psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un estado relativamente perdurable, en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización” (SciELO, 2018).

Para la psicología la salud mental en una persona será cuando esta logre desarrollar una satisfacción a nivel personal y pueda ser funcional en las distintas áreas de su vida cotidiana, y tenga las capacidades para afrontar las situaciones adversas a las que se encuentre expuesta. Para determinar que existe una alteración o desequilibrio en su salud mental, tendrá que manifestarse algunos de los padecimientos; dejar de compartir con personas o situaciones que solía disfrutar, problemas del sueño y tener los niveles de energía muy por debajo de lo normal.

Salud mental, cuando alguien goza de un buen estado de bienestar, se encuentra bien a nivel personal, que puede ser funcional y hay una ausencia de la enfermedad tanto física como mental. “En este sentido la salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la

manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideas, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida” (SciELO, 2018).

Sin embargo, la salud mental se puede ver afectada por diversos factores; la inseguridad, desempleo, rápidos cambios sociales, riesgos de violencia, experiencias personales, interacción social y problemas familiares etc.

Por lo cual existen aquellos factores protectores que ayudan a reducir el riesgo a una enfermedad o accidentes que pueden dañar nuestra salud, los factores protectores son los siguientes:

- Tener un buen sentido del humor.
- Tener buenas habilidades sociales o relaciones de amistad.
- Relaciones estrechas y sanas con uno o más miembros de la familia.
- Logros personales valorados socialmente.
- Nivel de inteligencia normal o alto.
- Practicar algún deporte o actividad física.
- Participación en un club social de manera voluntaria.
- Poseer creencias y prácticas religiosas, espirituales o valores positivos.

## **CAPITULO IV.**

### **METODOLOGÍA**

En este capítulo se abordarán, elementos importantes de la metodología de la investigación. Se explicarán los aspectos de la metodología que se han seleccionado, el enfoque de la investigación, los procesos que orientan al estudio y el diseño que se desarrolla en las diferentes fases.

#### **4.1 Planteamiento del problema**

¿En qué nivel de estrés se encuentran los policías preventivos de la Ciudad de México y como afecta su salud mental? ¿Qué nivel de estrés presentan los policías preventivos de la unidad de protección ciudadana Abasto Reforma de la Ciudad de México?

#### **4.2 Objetivos de la Investigación**

Objetivo general:

Identificar el nivel de estrés y su impacto en la salud mental de policías preventivos de la unidad de protección ciudadana abasto reforma de la ciudad de México.

Objetivos específicos:

1. Identificar el nivel de estrés en estos policías a través de la aplicación de una encuesta psicológica por vía internet “Estrés en policías preventivos, Ciudad de México. Evaluación e impacto en la salud mental”.
2. Identificar el impacto del estrés en la salud mental de los policías.
3. Diseñar un manual de prevención de estrés para policías de esta corporación según su grado de estrés y la forma que impacta en su salud mental.

### **4.3 Hipótesis Nula**

Los policías del sector Abasto Reforma de la Ciudad de México, se consideran en un nivel de estrés agudo episódico, es decir, con una puntuación por encima de  $\geq 40$  puntos, afectando la salud física y mental.

### **4.4 Hipótesis alternativa**

No se presenta un nivel de estrés significativo en la población, es decir, se considera el nivel agudo teniendo una puntuación por debajo de  $< 40$  puntos.

### **4.5 ¿QUÉ ES LA METODOLOGÍA?**

Es la ciencia de los métodos, es decir, es el estudio crítico del conjunto de operaciones y procedimientos racionales y sistemáticos que utiliza el ser humano para encontrar soluciones optimas a problemas complejos, teóricos y prácticos. (Morles, 2002)

### **4.6 ENFOQUE:**

Cuantitativo: el significado se vincula a conteos numéricos y métodos matemáticos, que representa un conjunto de procesos, organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones. (Sampieri2018)

Se utilizó este enfoque con la finalidad de predecir la prevalencia, es decir el número de policías que presentan un nivel de estrés.

### **4.7 MÉTODO:**

Exploratorio: es un tipo de investigación utilizada para estudiar un problema que no está claramente definido, por lo que se lleva a cabo para comprenderlo mejor, pero sin proporcionar resultados concluyentes.

Se utilizó este método para ver el nivel de estrés donde se encuentran los policías y determinar si hay consecuencias que afecten a su salud mental.

#### **4.8 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Exploratorio: su propósito es estudiar variables potenciales en un momento específico. Permite que la recolección y el análisis de los datos cuantitativos se construyen consecuentemente a partir de resultados cualitativos.

#### **4.9 DISEÑO TRANSVERSAL**

Se incluyeron individuos con o sin condiciones en un momento determinado (medición simultánea), en este tipo de diseño, el investigador no realiza ningún tipo de intervención (inferencia).

**4.10 POBLACIÓN MUESTRA:** Se eligieron a miembros de la policía de la Ciudad de México, de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, fue dirigida a hombres y mujeres, en un rango de edad entre los 23 y 57 años.

Se escogió esta muestra, porque se obtuvo información preocupante sobre el poco cuidado de la salud mental por parte de miembros que se dedican a ejercer labores dentro de la policía de la Ciudad de México.

**4.11 CRITERIOS DE INCLUSIÓN:** Se incluye como participantes para medir el nivel de estrés que posiblemente padezca. A:

- 57 elementos de la policía de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, Ciudad de México, de los cuales cumplen sus servicios en diferentes turnos. Se desconoce cuántos cuerpos lo conforma, ya que esta información es confidencial al público, con un aproximado, se divide en 2 turnos (mañana y noche), donde las jornadas de trabajo es de 24 por 48 hrs, 12 por 12 hrs.
- Hombres y Mujeres en un rango de edad entre 23 y 57 años de edad.
- Por medio de la plataforma digital Google Form, se proporcionó una encuesta para medir los niveles de estrés.

**4.12 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:** para poder tomar la muestra de investigación se contó con la participación de los elementos integrantes de todos los turnos, excluyendo a:

- Miembros que no estaban de acuerdo en ser evaluados.
- Los policías no desearon participar en la presente investigación.

#### **4.13 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS**

##### **Hipótesis Nula (H0)**

Los policías del sector Abasto Reforma de la Ciudad de México, se consideran en un nivel de estrés agudo episódico, es decir, con una puntuación por encima de  $\Rightarrow 40$  puntos, afectando la salud física y mental.

##### **Hipótesis alternativa (H1)**

No se presenta un nivel de estrés significativo en la población, es decir, se considera el nivel agudo teniendo una puntuación por debajo de  $< 40$  puntos.

Procedimiento estadístico:

Estadístico de la prueba: es el valor determinado a partir de la información de la muestra, para determinar si se rechaza la hipótesis nula. Se utiliza T como estadístico mientras: la muestra sea menor a 30 y cuando se desconozca la desviación estándar de la población, es el estadístico de la prueba T.

**FORMULA T:**

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

X =Media muestral

u =Media poblacional

S =Desviación Estándar

n=Tamaño de la muestra

**Sustitución de la formula:**

X: 29.0833333

u: 29.4561404

S: 8.851742173

n: 57

T=  $\frac{29.4561-40}{8.8517/\sqrt{57}}$

T=  $\frac{8.8517}{57}$

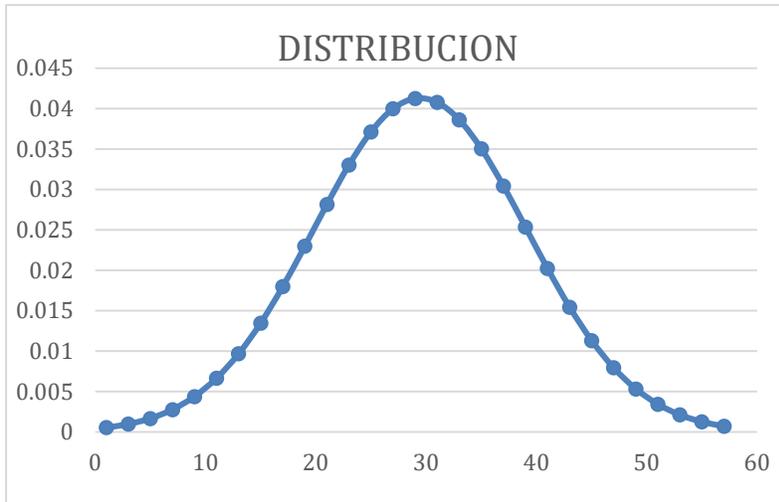
T= -10.5439

T=  $\frac{8.8517}{7.5498}$

T=  $\frac{-10.5439}{1.1724}$

T= - 9.3

Podemos encontrar el valor critico en la tabla t de “student” con 56 grados de libertad y nivel de significancia de 0.05. para una prueba de cola izquierda, el valor critico será negativo. En la tabla t, encontramos que el valor critico es aproximadamente -1.675. Como el valor del estadístico de la prueba t (-4.19) es menor que el valor critico (-1.675), podemos rechazar la hipótesis nula y concluir que hay evidencia suficiente para afirmar que la verdadera media poblacional es menor que 40 es decir, que H1 es cierta.



GRAFICA 21 CAMPANA DE GAUSS

Fuente: encuesta

#### 4.14 Conclusión estadística:

El resultado obtenido cae en la zona de rechazo, por lo tanto y según se detalla en la regla de decisión se rechazará la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, que enuncian que los policías del Sector Abasto Reforma de la Ciudad de México no presentan un nivel de estrés significativo en la población, es decir que se consideran en el nivel agudo teniendo una puntuación por debajo de los 40 puntos.

## INTERPRETACIÓN

Encuesta online

Este método de investigación se utilizará para recolectar datos, esto con el fin de recoger información concreta sobre los niveles de estrés y conocer mejor a nuestro público para responder mejor a sus necesidades.

Para ello esta encuesta será online con el fin de que sea más practica al momento de aplicar, además para respetar la confidencialidad de la población, esta encuesta tendrá reactivos cerrados con los que el usuario responderá con 4 tipos de respuesta (siempre, casi siempre, pocas veces y nunca).

Con un valor de 1 punto a la respuesta nunca

Con un valor de 2 puntos a la respuesta pocas veces

Con un valor de 3 puntos a la respuesta casi siempre

Con un valor de 4 puntos a la respuesta siempre

Encuesta cuantitativa: son las que se basan en números y datos. Son utilizadas con un enfoque más científico como medio de refutar los resultados de una encuesta cualitativa. Los resultados son más fáciles de analizar, ya que se estudian los datos estadísticos y permite sacar conclusiones

Encuesta según por sus objetivos “Analítica”: las encuestas analíticas no buscan describir un problema actual, sino estudiarlo y analizarlo para encontrar una solución.

El motivo por el cual se elaborará una encuesta, es porque no se encontró una prueba psicométrica con validez y confiabilidad que mida los niveles de estrés y tenga reactivos referentes a la salud mental. Sin embargo, se revisaron pruebas psicométricas existentes en la actualidad donde nos ayudarían a basarnos en sus reactivos relacionados al estrés para obtener una confiabilidad y una validez más alta en nuestra encuesta.

1. Inventario Multifásico de la personalidad de Minnesota (MMPI-2): desarrollado por S.R. Hathaway y J.C. McKinley, adaptación española: Alejandro Ávila Espada y Fernando Jiménez Gómez en la Universidad de Salamanca, con aplicación individual o colectiva, duración de 60 a 90 minutos, las edades son en adultos entre 19 y 65 años, cuenta con 567 ítems. La finalidad es la evaluación de varios factores o aspectos de personalidad a través de tres grupos de escañas: básicas, de contenido y suplementaria.

Esta prueba cuenta con escalas dependiendo de la personalidad y las que más se asocian a nuestra investigación son las siguientes, lo cual se hizo investigación rigurosa con el objetivo de tomar aquellos reactivos de estas escalas y complementarlas en nuestra encuesta:

Es2, depresión: refleja sentimientos de desanimo, pesimismo y desesperación.

Es3, Histeria de conversión: refleja quejas físicas, negación de problemas en la propia vida.

Es4, Desviación psicopática: reconoce problemas sociales y maritales.

Es7, Psicastenia: refleja ansiedad y estrés, estrictas normas, autoculpa de que algunas cosas vayan mal.

Con las escalas antes mencionadas obtendremos resultados más favorables para la investigación que se llevó a cabo.

### **Interpretación del cuestionario:**

Para la interpretación de este cuestionario “Estrés en policías preventivos, Ciudad de México. Evaluación e impacto en la salud mental”, los sujetos con una puntuación por encima de 75 se incluyen en un nivel “Crónico”, entre la puntuación 74 y 40 se incluyen en un nivel “Agudo episódico” y, por debajo de 39 se incluye en un nivel “Agudo”.

Por su parte la sub escala de síntomas y respuestas físicas formada por 5 ítems que describen el estado físico actual y de las últimas semanas de la persona, así como aquellos malestares y

enfermedades presentes; la sub escala de síntomas y respuestas psicológicas formada por 5 ítems que describen el estado emocional actual de la persona; la sub escala de síntomas y reacciones conductuales formada por 5 ítems que describen el comportamiento laboral de la persona a la reacción del estrés y por último la sub escala impacto en la salud mental formada por 5 ítems que describe la afectación que tiene la persona por las distintas situaciones que se le presentan laboralmente.

**Procedimiento:**

En primer lugar, se realizó el contacto con un miembro policial del sector Abasto Reforma de la Ciudad de México, quien fue la vía de comunicación para hacerles llegar a sus compañeros el cuestionario de forma virtual, aplicándose de esta misma manera a través de WhatsApp, explicándoles por medio de un mensaje que la finalidad de este cuestionario es aportar información en nuestra tesis para nuestra titulación de la carrera en psicología.

**ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:**

A continuación, se mostrará la tabla 1, donde se realizó el vaciado de los datos obtenidos en Excel, se tuvieron las respuestas de 57 participantes, en donde más de la mitad de la población (33 participantes) fueron hombres y (24 participantes) fueron mujeres, con un rango de edad de los 23 a los 57 años de edad.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y
1	Sujeto	Edad	Sexo	P1	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	total
2	1	41	Mujer	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	28
3	2	44	Hombre	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	3	46	Hombre	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	27
5	4	34	Mujer	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	45 M
6	5	42	Hombre	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	31
7	6	40	Hombre	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	26
8	7	49	Hombre	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	30
9	8	51	Hombre	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	31
10	9	29	Hombre	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2	31
11	10	53	Mujer	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	28
12	11	46	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
13	12	45	Mujer	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
14	13	47	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
15	14	53	Hombre	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	32
16	15	24	Hombre	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	31
17	16	23	Mujer	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	34
18	17	35	Mujer	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	29
19	18	42	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
20	19	51	Hombre	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	40 H
21	20	51	Hombre	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
22	21	38	Hombre	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	27
23	22	42	Mujer	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	35
24	23	32	Mujer	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	5	4	50 M
25	24	53	Hombre	1	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	34
26	25	54	Mujer	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	34
27	26	28	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
28	27	44	Hombre	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
29	28	46	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
30	29	39	Mujer	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
31	30	47	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
32	31	51	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
33	32	51	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
34	33	45	Mujer	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	45 M
35	34	47	Hombre	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	26
36	35	48	Mujer	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
29	28	48	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
30	29	39	Mujer	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	36
31	30	47	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
32	31	51	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
33	32	51	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
34	33	45	Mujer	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	43 M
35	34	47	Hombre	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	26
36	35	48	Mujer	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
37	36	48	Mujer	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	27
38	37	57	Mujer	1	4	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	30
39	38	36	Hombre	2	2	4	4	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	48 H
40	39	47	Mujer	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
41	40	38	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
42	41	43	Hombre	1	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	58 H
43	42	36	Mujer	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	27
44	43	43	Hombre	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	30
45	44	45	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
46	45	31	Mujer	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	25
47	46	44	Hombre	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	30
48	47	46	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
49	48	28	Mujer	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	44 M
50	49	50	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
51	50	34	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
52	51	45	Hombre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	21
53	52	34	Mujer	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
54	53	43	Hombre	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	25
55	54	25	Mujer	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	32
56	55	28	Hombre	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	30
57	56	40	Hombre	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	27
58	57	39	Hombre	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
59																									
60			ESTRÉS:		NIVEL 1		NIVEL 2		NIVEL 3																
61					50		7		0																
62					MUJERES:		HOMBRES:																		
63					24		33																		
64																									

Nivel 1 “agudo”	50 participantes  (0 a 39 puntos)	20 mujeres  30 hombres
Nivel 2 “agudo episódico”	7 participantes  (40 a 74 puntos)	4 mujeres  3 hombres
Nivel 3 “crónico”	0 participantes  (75 puntos)	0 participantes

**Tabla 2,** resultados de estrés en hombres y mujeres

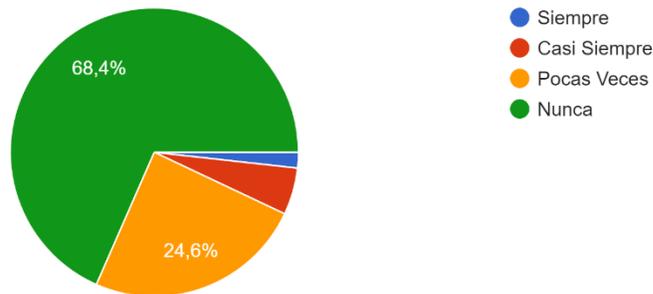
En la tabla 2 se muestra en qué nivel de estrés se encuentran los participantes, podemos observar que más de la mitad de la población se categorizan en el nivel 1, siendo estrés agudo, por lo tanto, en el nivel 2 se encuentra una minoría. Sin embargo, se muestra que son las mujeres con mayor puntuación, las que manifiestan un estado de estrés agudo episódico y por debajo de la población en total.

A continuación, se desglosará los resultados de manera individual, por cada pregunta especificando los resultados en porcentajes y gráficas.

En la gráfica 1 podemos observar los resultados referentes a la pregunta 1, 39 personas contestaron que “nunca” teniendo en porcentaje más alto, 14 de ellos contestaron que “pocas veces”, 3 personas contestaron “casi siempre” y tan solo una de ellos contesto en “siempre”.

He padecido los últimos meses, una parálisis, sufrido dolores musculares, dolor en el pecho o en el corazón.

57 respuestas

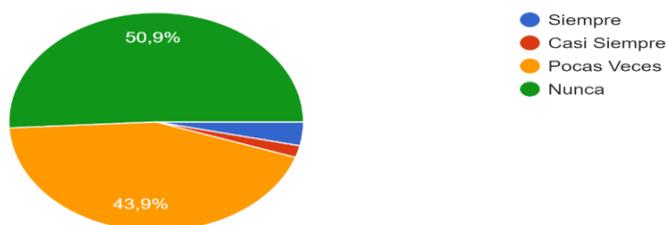


### Gráfica 1.

En la gráfica 2, podemos observar que 23 personas contestaron “nunca”, 21 de ellos contestaron “pocas veces”, 11 personas en “casi siempre” y tan solo 2 personas contestaron “siempre”.

En los últimos meses ha aumentado o disminuido mi apetito después de una situación complicada.

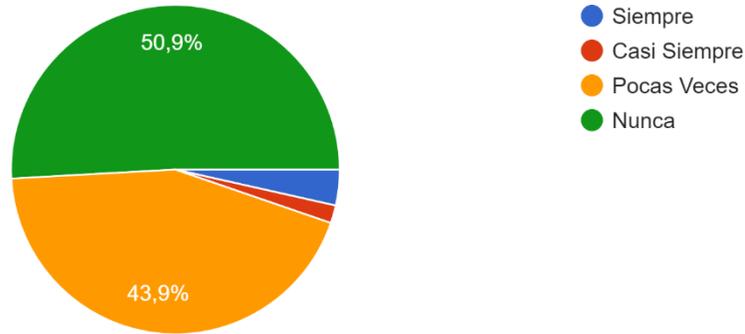
57 respuestas



### Gráfica 2.

En la gráfica 3, podemos observar que más de la mitad, es decir, 29 personas contestaron que “nunca”, 25 de ellos contestaron “pocas veces”, tan solo una persona contesto “casi siempre” y dos de ellas en “siempre”.

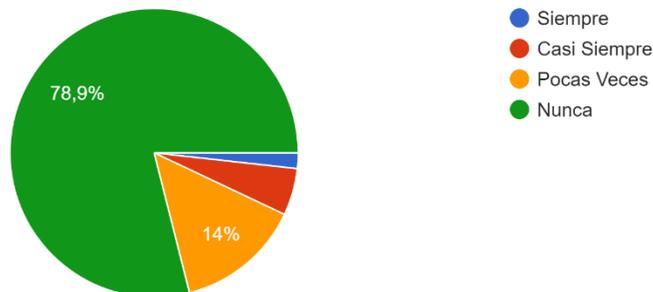
En los últimos meses ha aumentado o disminuido mi apetito después de una situación complicada.  
57 respuestas



### Gráfica 3.

En la gráfica 4, podemos observar que más de la mitad, es decir, 45 personas contestaron “nunca”, 8 de ellas contestaron que “pocas veces”, 3 contestaron “casi siempre” y tan solo una persona contesto “siempre”.

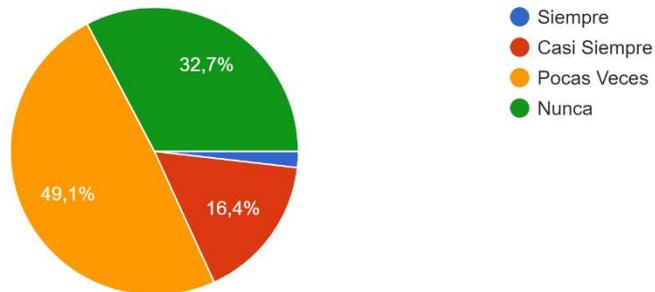
Frecuentemente he tenido experiencias traumáticas en mi trabajo, por lo que estoy aborde de una crisis nerviosa.  
57 respuestas



### Gráfica 4.

En la gráfica 5, podemos observar que 18 personas contestaron “nunca” y la mitad, es decir 27 personas contestaron “pocas veces”, 9 de ellos “casi siempre” y tan solo una persona contesto “siempre”.

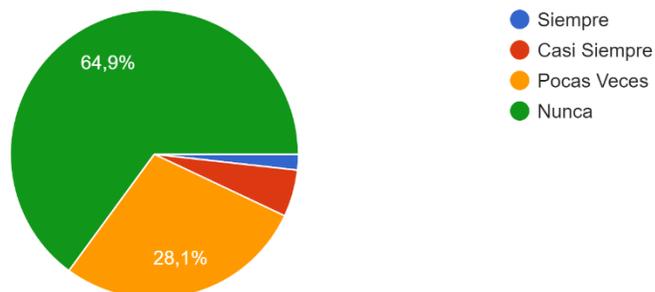
Me siento cansado la mayor parte de la semana.  
55 respuestas



### Gráfica 5.

En la gráfica 6, más de la mitad, es decir 37 personas contestaron que “nunca”, 16 de ellas “pocas veces”, 3 contestaron “casi siempre” y tan solo una de ellas contesto en “siempre”.

Por lo regular no puedo comprender por qué he estado irritable y malhumorado, a menudo pierdo la paciencia.  
57 respuestas

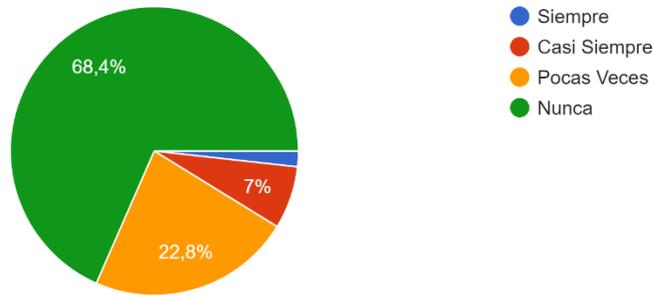


### Gráfica 6.

En la gráfica 7, más de la mitad, es decir, 39 personas contestaron “nunca”, 13 de ellas “pocas veces”, 4 personas contestaron “casi siempre” y tan solo una de ellas contesto “siempre”.

Usualmente tengo recuerdos constantes de las experiencias desagradables que he vivido en mi trabajo.

57 respuestas

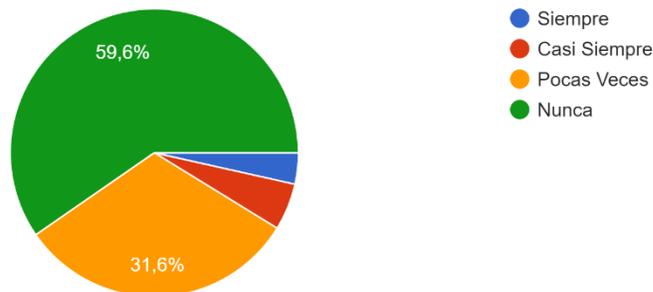


### **Gráfica 7.**

En la gráfica 8, podemos observar que más de la mitad, es decir, 34 personas contestaron que “nunca”, 18 de ellas “pocas veces”, 3 personas contestaron “casi siempre” y 2 de ellas contestaron “siempre”.

Por lo regular consumo 2 veces por semana alcohol o tabaco, con el fin de relajarme.

57 respuestas

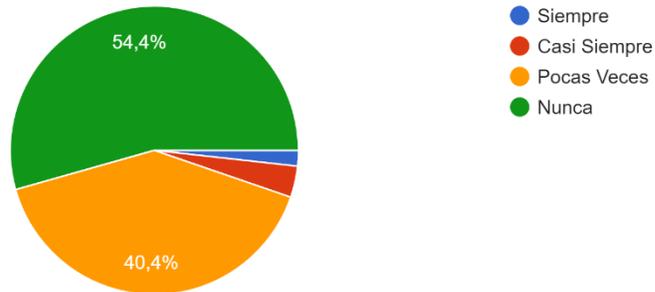


### **Gráfica 8.**

En la gráfica 9, podemos observar que 31 personas contestaron “nunca”, 23 de ellas “pocas veces”, tan solo 2 personas contestaron “casi siempre” y una de ellas en “siempre”.

Realmente me cuesta conciliar el sueño, me despierto a media noche o padezco insomnio.

57 respuestas

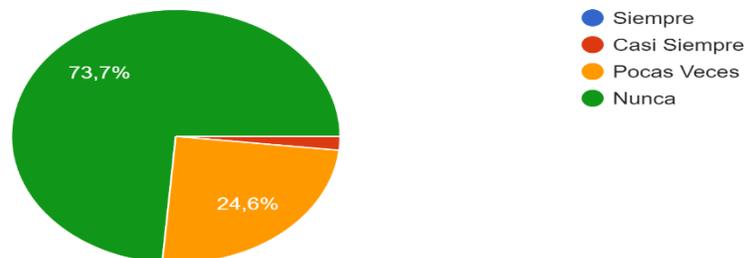


**Gráfica 9.**

En la gráfica 10, podemos observar que más de la mitad, es decir, 31 personas contestaron “nunca”, 23 de ellas “pocas veces”, tan solo 2 personas contestaron “casi siempre” y una de ellas “siempre”.

Me pongo nervioso cuando tengo una emergencia de trabajo, se me dificulta encontrar una solución, por lo cual suelo no participar en las soluciones laborales.

57 respuestas

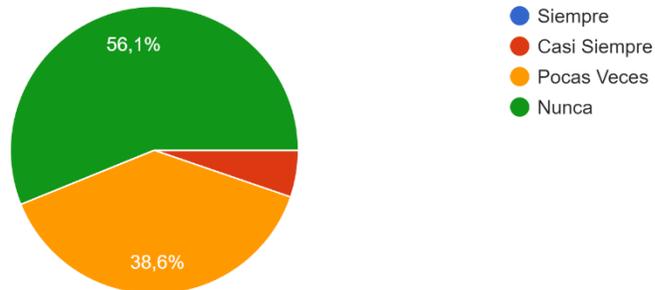


**Gráfica 10.**

En la gráfica 11, podemos observar, 32 participantes contestaron que “nunca”, 22 más respondieron que “pocas veces”, tan solo 3 restantes responden “casi siempre” y en “siempre” no se registró ninguna respuesta.

En varias ocasiones me he dado cuenta que aprieto la mandíbula.

57 respuestas

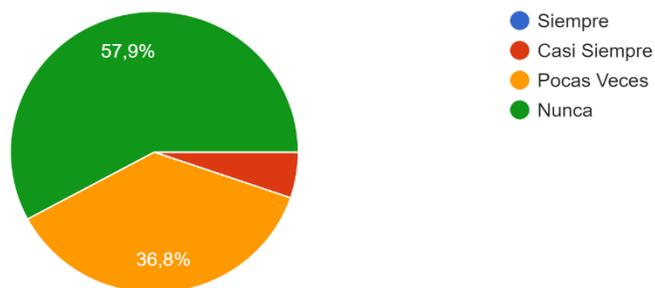


### Gráfica 11.

En la gráfica 12, la mayor puntuación fue “nunca” con un total de 33 participantes, después 21 responde que “pocas veces”, la menor fue “casi siempre” con 3 respuestas y ninguno se identifica con la opción de “siempre”.

He notado que usualmente me siento triste, desmotivado y no lo quiero reconocer.

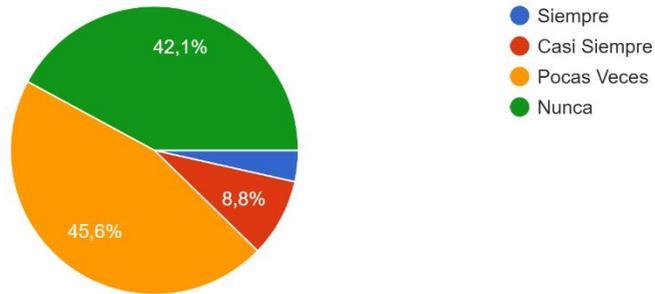
57 respuestas



### Grafica 12.

En la gráfica 13, se manifestaron 26 respuesta en “pocas veces”, otras 24 en “nunca”, en “casi siempre” 5 y tan solo 2 en “siempre”.

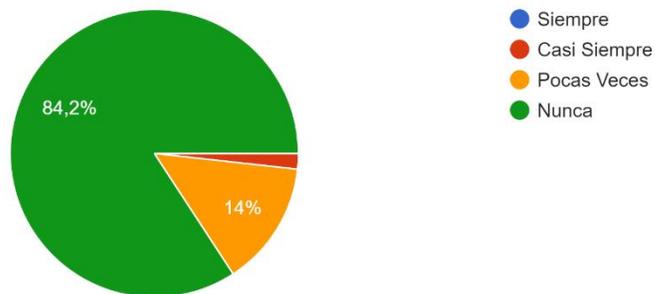
Sufro la mayor parte del tiempo dolor estomacal, acidez o dolores de cabeza.  
57 respuestas



**Gráfica 13.**

En la gráfica 14, la respuesta más alta fue de 42 sujetos en “nunca”, menos de la mitad 14 contestan “pocas veces” y solo un sujeto indico “casi siempre”.

Algunas veces noto que tengo ataques impulsivos.  
57 respuestas

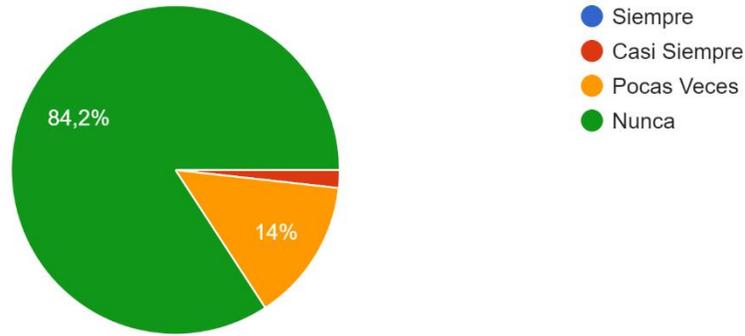


**Gráfica 14.**

En la gráfica 15, se registró que más de la mayoría se identifica con “nunca” al tener 48 respuestas, el resto contestó con 8 en “pocas veces” y de nuevo solo uno en casi “siempre”.

Algunas veces noto que tengo ataques impulsivos.

57 respuestas

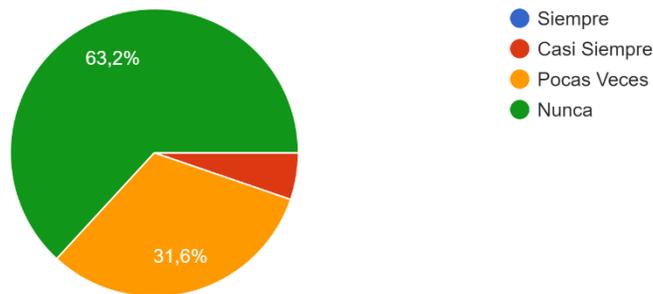


**Gráfica 15.**

En la gráfica 16, se encontró que 36 participantes se identifican en “nunca”, otros 18 en “pocas veces” y tan solo 3 restantes en “casi siempre”.

He notado que mi rendimiento y mi eficiencia en el trabajo, ha disminuido en estos últimos meses.

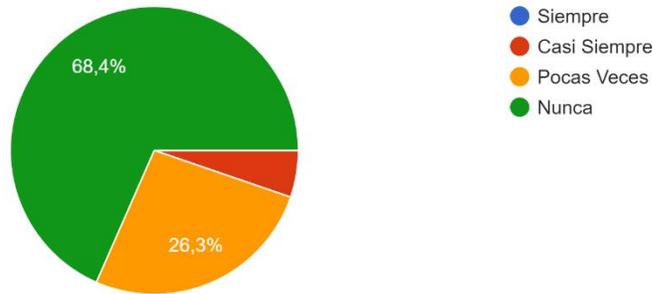
57 respuestas



**Gráfica 16.**

En la gráfica 17, se observa que se siguen manteniendo en un rango similar a las otras preguntas; al registrar 39 de las respuestas en “nunca”, 15 en “pocas veces” y 3 en “casi siempre”, la diferencia es mínima.

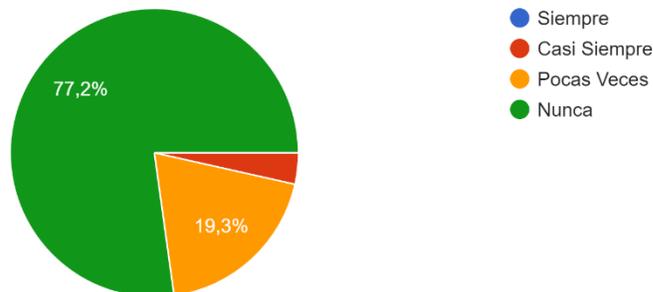
La presión del trabajo hace que mi ritmo cardiaco cambie.  
57 respuestas



### Gráfica 17.

En la siguiente grafica 18, se mantiene con lo antes mencionado con 44 respuestas en “nunca” siendo la más alta, después con 11 en “pocas veces” siendo menos de la mitad y la minoría con 2 en “casi siempre”.

He notado que en varias ocasiones no puedo reconocer cual es la situación que me tiene mal y estoy tan harto de lo que tengo que hacer diariamente que me dan ganas de abandonarlo todo.  
57 respuestas

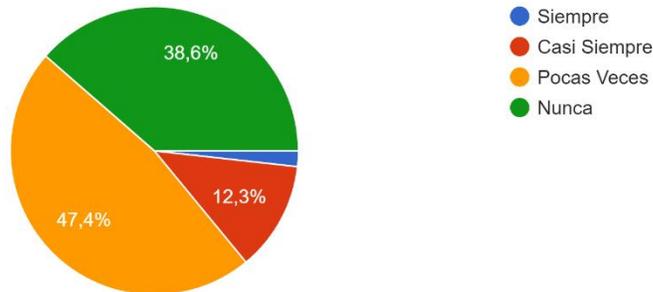


### Gráfica 18.

En la gráfica 19, se incrementan las respuestas en “pocas veces” al tener 27 de los participantes, después le sigue la opción de “nunca” con un total de 22, en “casi siempre” 7 respuestas y tan solo 2 con “siempre”, en esta pregunta se encuentra una con una variación a las otras gráfica.

He notado que ha disminuido o abandonado mi actividad física.

57 respuestas

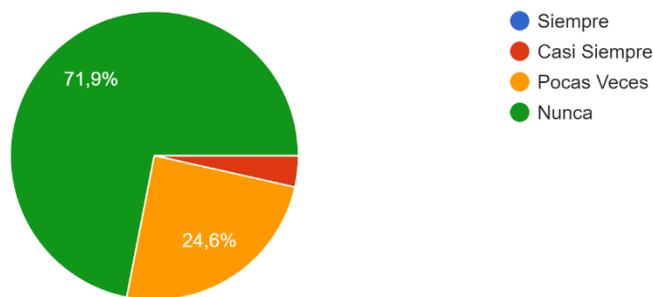


### Gráfica 19

En la última grafica 20, se observó que 44 de los participantes contestaron que “nunca”, 14 responden que “pocas veces” y tan solo 2 “casi siempre”, no se registró respuesta en “siempre”.

A veces he sentido que las dificultades me cansan hasta el punto que no puedo soportarlo.

57 respuestas



### Gráfica 20.

Para concluir, se arrojaron 20 gráficas por el total de reactivos que corresponde al cuestionario, donde se da una explicación específica de las respuestas con las que se identificaron los 57 participantes, donde se pudo observar que, a pesar de la diferencia de edad, los años de servicio, el sexo o si padecen una enfermedad, la mayoría de los sujetos contestaron con el inciso más bajo (nunca).

### **RESULTADOS:**

Se aplicó el cuestionario a 57 policías preventivos de la Unidad de Prevención Ciudadana Abasto Reforma, Ciudad de México, los cuales 33 fueron hombres y 24 fueron mujeres cuyas edades oscilan entre 23 y 57 años de edad.

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron de esta investigación, más de la mitad de policías, es decir 50 participantes se encuentran en un nivel de estrés agudo, el resto de la población, es decir 7 policías se encuentran en un nivel de estrés agudo episódico; sin embargo, no se muestra un nivel de estrés que afecte sus actividades laborales.

En la aplicación del cuestionario, se registró cierta dificultad en una omisión sobre el llenado del cuestionario, es decir, se observó que 2 participantes omitieron la pregunta 2 “me siento cansado la mayor parte del tiempo”.

### **LÍMITES DE LA INVESTIGACIÓN:**

Después de hacer una revisión exhaustivamente de cada miembro y pregunta del cuestionario, observamos que a pesar de ser un cuestionario que protege la identidad de los participantes, donde se les brindó la información de una manera clara que sus datos no serían divulgados y se respetaría su privacidad, los participantes optaron por no contestar con sinceridad las preguntas, ya que hay aquellos que se contradicen en la contestación de las mismas preguntas, por lo tanto se cree que

limito la investigación por su conocimiento y experiencia de la constante aplicación y evaluación de filtros psicológicos.

## CONCLUSIONES

En conclusión, como se menciona el objetivo de la presente investigación es identificar el nivel de estrés y su impacto en la salud mental de los policías preventivos de la Unidad de Protección Ciudadana Abasto Reforma, de la Ciudad de México. Con base al análisis de los resultados, se acepta la hipótesis alternativa, rechazando así la nula, es decir, pues la mayoría de la muestra (50 participantes), no presentaron niveles altos o significativos de estrés (crónico), por lo tanto, se catalogaron en el nivel de estrés más bajo (agudo), lo que significa que si existe estrés pero no impacta en su salud mental, sin embargo esto no determina a que no puedan padecer algo más significativo, por lo cual la población necesita hacerse consciente de este padecimiento y como puede ir deteriorando su vida diaria y su desarrollo laboral como policías.

Se considera que en la mayoría de los participantes no cuentan con la información adecuada y detallada sobre este tema, por resultado se les dificulta reconocer los síntomas del estrés y por ende es difícil para ellos darse cuenta cuando lo están presentando en su vida diaria, pudiéndolo confundir con otras situaciones o padecimientos externos (ansiedad, depresión, mala alimentación, etc.) a lo que lo lleva a normalizar su estrés como estilo de vida en su área laboral.

Es por ello que el impacto que tiene el estrés en su salud mental es difícil que lo reconozcan porque además de no contar con la información adecuada, no cuentan con los servicios de salud necesarios en su área de trabajo para poder afrontarlo e identificarlo.

El impacto que llegan a tener se debe a factores relacionados con el estrés, por ejemplo, a su carga de trabajo, alteraciones en el ciclo del sueño, sedentarismo, mala alimentación ya que no cuentan con el tiempo ni apoyo necesario para alimentarse de una forma saludable “formando malos hábitos” por las experiencias traumáticas que viven día a día (por ejemplo, accidentes automovilísticos, muertes, confrontaciones con arma blanca, etc.).

Si esto no se trata puede llegar a tener problemas drásticos a causa del estrés, en su estado emocional y salud, como: aumento considerable de los riesgos de las enfermedades cardiacas, diabetes, obesidad y enfermedades crónicas. También pueden causar problemas tales como: dolores de cabeza, caída de cabello, frecuente olvido, sentimientos de desesperación, inutilidad, irritabilidad, preocupación excesiva etc.

Al percatarnos de esta situación y por el poco apoyo que les brindan, nos dimos a la tarea acorde a uno de los objetivos de esta investigación que es diseñar un manual de prevención en primer nivel de estrés para los policías de esta corporación y con esta introducción al estrés y técnicas acordes a su área, puedan ellos mismos ser conscientes de su malestar actual, pudiendo identificar síntomas acordes a su persona y adquirir herramientas de apoyo emocional y racional. Dando como resultado la prevención de aquellos eventos estresantes que perjudican su salud mental, su área laboral y así mismo su estilo de vida.

Sin embargo, el manual será una herramienta de prevención de inicio, pero es recomendable que, en cada uno de los sectores de la Ciudad de México, se empleen otro tipo de instrumentos y ayudas para esta población, por ejemplo, iniciar con un espacio para dar acompañamiento emocional por un profesionalista, impartir talleres informativos de como reconocer el estrés mínimo 2 veces por año, con el objetivo de hacer cambios saludables en su vida cotidiana reflejándose en su rendimiento laboral y personal.

A continuación de brindamos el manual e infografías donde encontraras información, desde que es el estrés hasta técnicas, hasta técnicas para afrontar el estrés, con el objetivo que la información sea entendible y sobre todo que pueda aplicarse en su área de trabajo.

# MANUAL DE PREVENCIÓN EN PRIMER NIVEL DE ESTRÉS

## SOBRE SALUD MENTAL



ESTRATEGIAS EN EL TRABAJO:

PREVENCIÓN DE ESTRÉS

EN PRIMER NIVEL

*GUÍA PARA POLICIAS*



## INDICE

**PORTADA**

**PRESENTACION**

**INTRODUCCION**

**TECNICAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL ESTRÉS**

*PRÁCTICA EJERCICIO FÍSICO*

*DIETA ADECUADA*

*RELAJACION FÍSICA*

*TÉCNICAS DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN*

*DISTRACCIÓN Y DESCRIPCIÓN*

*ALTO AL PENSAMIENTO*

*SOLUCIÓN DE PROBLEMAS*

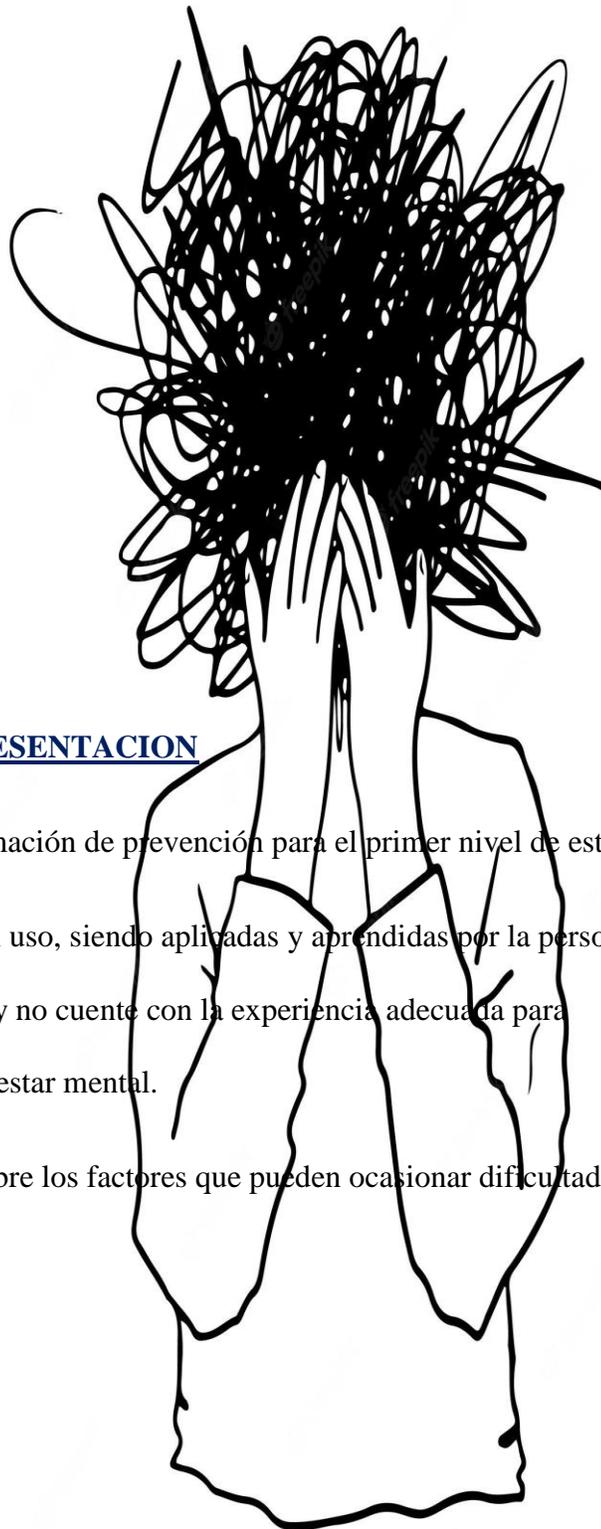
*DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA*

*TÉCNICAS DE AUTOCONTROL*

**SUGERENCIAS**

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**





## PRESENTACION

En el presente manual se incluye información de prevención para el primer nivel de estrés. Con el fin de proporcionar técnicas de fácil uso, siendo aplicadas y aprendidas por la persona en aquellas situaciones donde existe el estrés y no cuenta con la experiencia adecuada para solucionar de una manera adecuada su malestar mental.

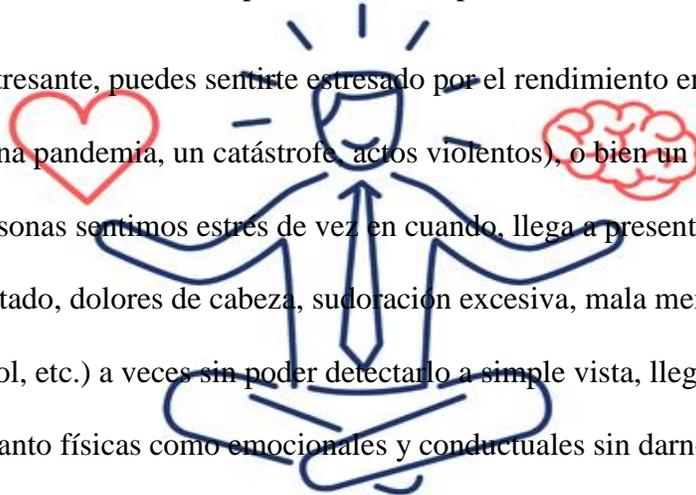
Fomentando un mejor cuidado personal sobre los factores que pueden ocasionar dificultades en su salud mental.

## INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez te has puesto a pensar que es el estrés?, tal vez nunca te lo has preguntado, hoy te invito a que te tomes un minuto y pienses para ti que es el estrés ¡LISTO !

Ahora bien, el estrés es la reacción física o mental a una causa externa, por ejemplo, tener problemas en el trabajo, en casa, padecer alguna enfermedad. Un estresor, es decir, aquel factor estresante, puede ocurrir una sola vez o puede suceder repentinamente durante un tiempo.

La vida puede ser estresante, puedes sentirte estresado por el rendimiento en tu trabajo, eventos traumáticos (como una pandemia, un catástrofe, actos violentos), o bien un cambio importante en tu vida, todas las personas sentimos estrés de vez en cuando, llega a presentarse de muchas maneras (sentirte irritado, dolores de cabeza, sudoración excesiva, mala memoria, incremento en el consumo de alcohol, etc.) a veces sin poder detectarlo a simple vista, llegándolo a normalizar aquellas reacciones tanto físicas como emocionales y conductuales sin darnos cuenta que afectan directamente a nuestra salud y estilo de vida, de no ser tratadas a tiempo pueden ocasionar malestares más graves, así como recurrentes.



Una forma de ir haciendo visibles las reacciones del estrés, es identificándoles en tu cuerpo las cuales pueden ser:

# ***TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL ESTRÉS***



Estas técnicas te ayudarán a reducir y prevenir tu estrés mejorando tu vida diaria, a continuación, te proporcionaremos algunas actividades, de las cuales puedes intentarlas cuando empieces a sentirte abrumado, como tan bien identificar cuales se adaptan mejor para ti y volverlas un hábito.

## ***PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO.***

Se recomienda realizar actividad física de manera habitual, con el fin de mantener el desarrollo de un buen estado físico, teniendo como beneficios:

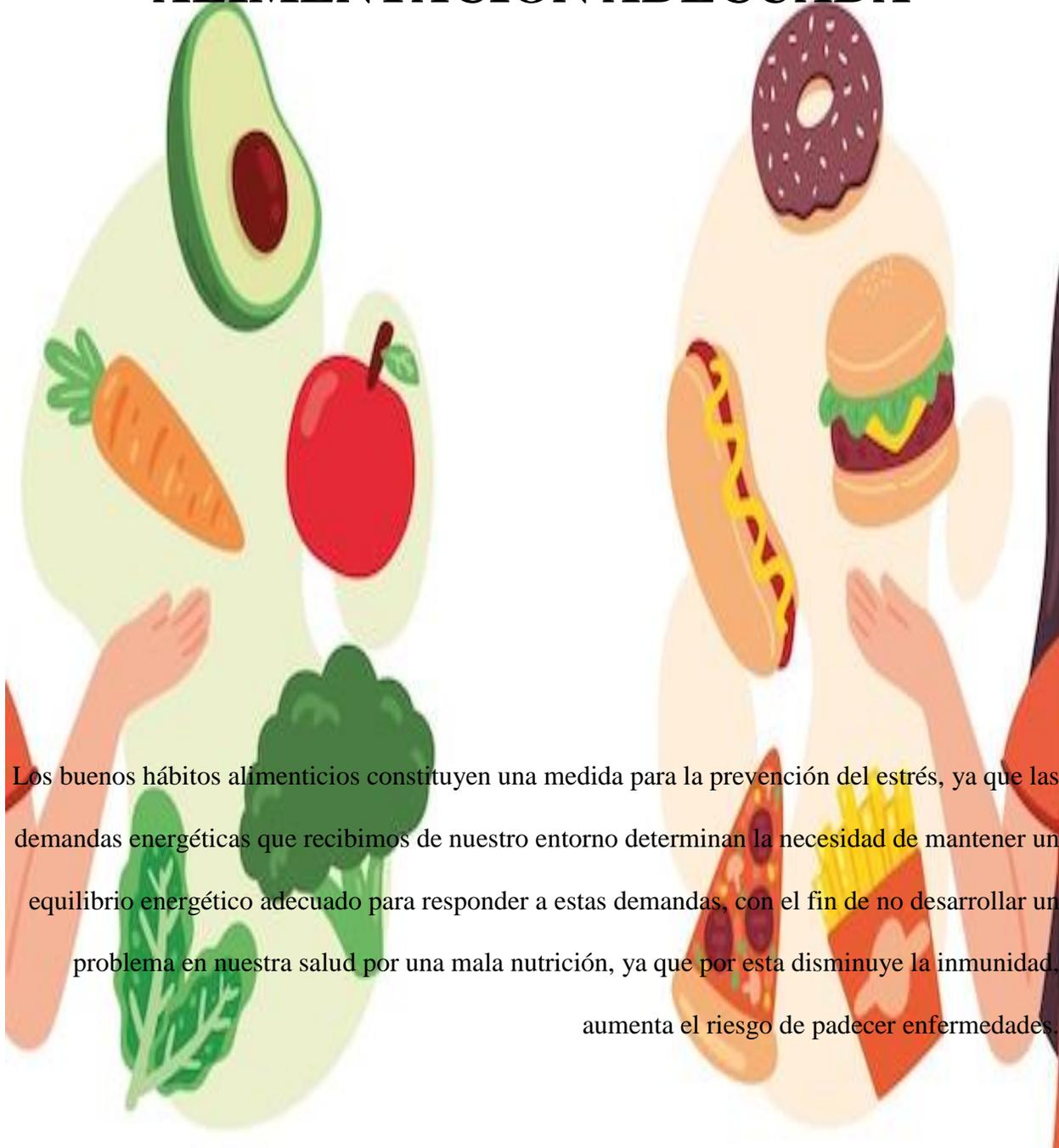
- Previene el estrés
- Aumenta la resistencia física
- Potencializa la resistencia psicológica



Ya que al realizar ejercicio nos obliga a desplazar la atención de nuestros problemas a la actividad física que estes realizando en ese momento.



# ALIMENTACION ADECUADA



Los buenos hábitos alimenticios constituyen una medida para la prevención del estrés, ya que las demandas energéticas que recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de mantener un equilibrio energético adecuado para responder a estas demandas, con el fin de no desarrollar un problema en nuestra salud por una mala nutrición, ya que por esta disminuye la inmunidad, aumenta el riesgo de padecer enfermedades.

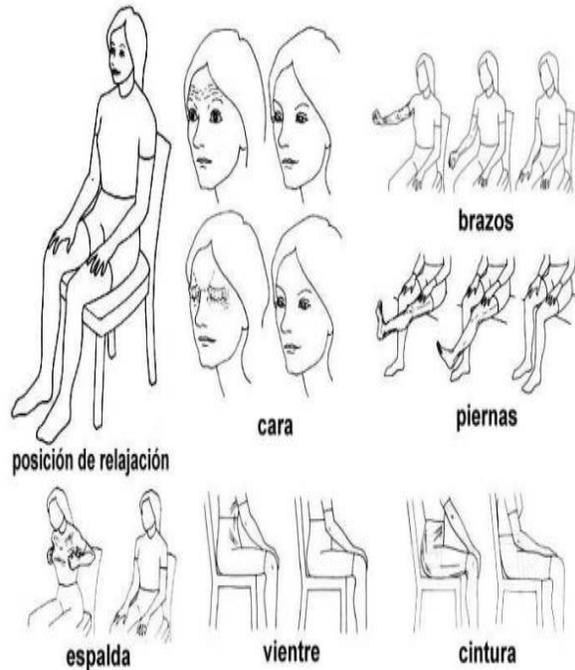
# RELAJACIÓN FÍSICA

Relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson es una técnica más empleada que se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos.

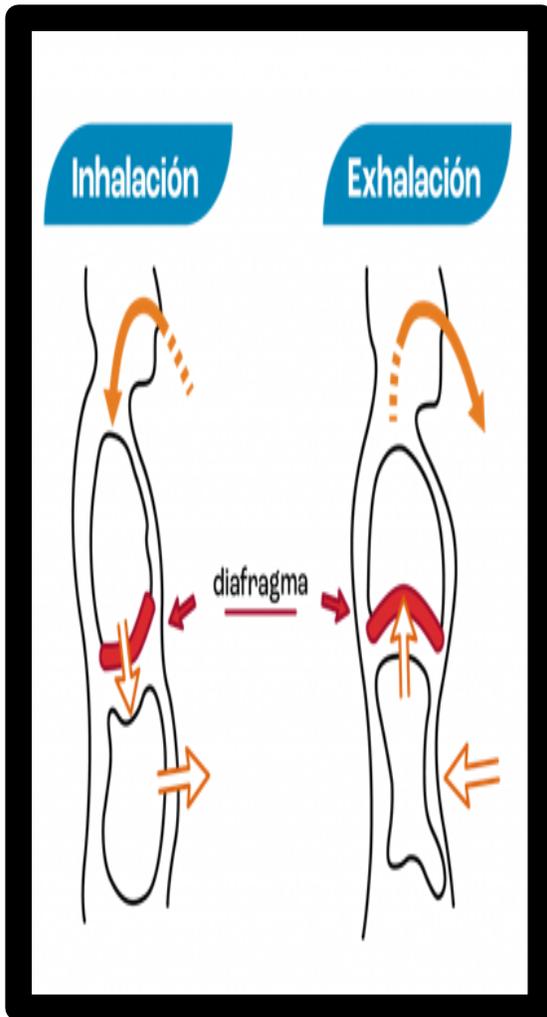
**Primera fase:** “Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos la tensión”.

**Segunda fase:** “Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más”.

**Tercera fase:** “Consiste en focalizar la atención en el estado de la calma que pueda provocar diferentes sensaciones”.



# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



*“Consiste en respirar lentamente por la nariz llevando el aire al abdomen de manera que se expanda”*

Procura hacer este ejercicio en un lugar tranquilo donde permita concentrarse, manteniendo los ojos cerrados, sentarse o recostarse en una posición cómoda.

# DISTRACCIÓN Y DESCRPCIÓN

*“Una de las maneras eficaces de gestionar una respuesta de estrés, es cambiar el foco de atención de nuestras emociones negativas hacia otras situaciones”.*

## **Pasos a seguir:**

Antes de reenfocar nuestra atención o otra situación externa, necesitas analizar qué es lo que ha provocado tu estrés, para ello necesitas encontrar un lugar donde te sientas cómodo.

Una vez encontrado tu espacio cómodo, procederemos a analizar la situación, contestando las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estoy sintiendo en el cuerpo
2. ¿Cómo estoy actuando?
3. ¿Qué estoy pensando?



Una vez identificado el problema, pasaremos a seleccionar una tarea que

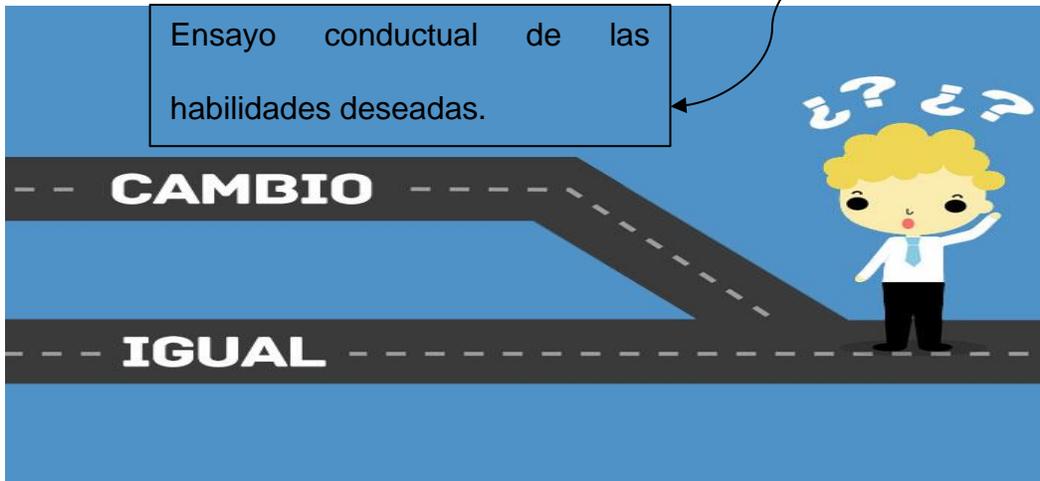
# ENTRENAMIENTO CONDUCTUAL

DISTINGUE si tu conducta se trata de una conducta pasiva (nunca quiere perjudicar a los demás acepta los deseos de otros), agresiva (hace prevalecer sus deseos ante los demás perjudicándolos lo más posible) o conducta asertiva (soluciona las situaciones mediante el dialogo, defienden sus ideas sin perjudicar a nadie) siendo esta la más adecuada y la que se esperaría fuera la respuesta correcta.



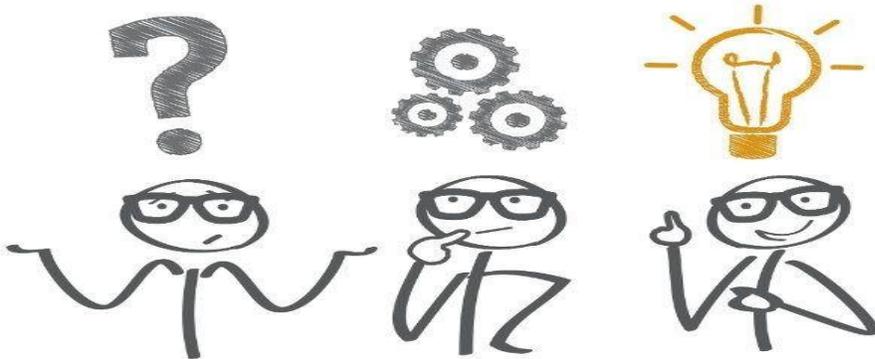
ESTABLECE un objetivo sobre las habilidades que deseas implementar acerca de una situación

Ensayo conductual de las habilidades deseadas.



# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

*“Podemos tener problemas similares, pero experimentarlos de forma diferente, ya que algunos tenemos más recursos que otros para hacerle frentes”.*



Pasos para la solución de problemas:

1. Identificación y formulación: intenta recordar el problema, pero de una forma más racional, es decir, como si lo estuvieras viendo como un observador.
2. Generar soluciones alternativas: elabora un listado de posibles soluciones y las consecuencias que llevaría el aplicar cada una.
3. Toma de decisiones y solución: elige la solución más adecuada que sea capaz de resolver el problema a corto y largo plazo.
4. Finalmente pon en marcha el plan en acción.

## SUGERENCIAS

Si has identificado que no puedes controlar tu vida por eventos que están por encima de tus capacidades para poder afrontarlos y notas que están perjudicando tu salud física y mental, acude con un profesional de la salud mental “psicólogo/psiquiatra”.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fernández J. (2020). Técnicas de distracción y descripción de la ansiedad. GRUPONB PSICOLOGIA. Recuperado de: <https://nbpsicologia.es/2020/05/27/tecnicas-de-distraccion-y-descripcion-de-la-ansiedad/#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20distracci%C3%B3n%20consisten,la%20disminuci%C3%B3n%20de%20esa%20ansiedad.>

Sevilla, Blanca. (2020). Técnicas cognitivo conductual más empleadas y vigentes. La mente poderosa. Todo sobre psicología y desarrollo personal. Recuperado de: <https://lamentepoderosa.com/c-psicologia/tecnicas-cognitivo-conductual/>

# ANEXOS

## INSTRUMENTO

EDAD:

SEXO:

ESTADO CIVIL:

AÑOS DE SERVICIO:      Padece de alguna enfermedad:    ( )Diabetes      ( )presión arterial

INSTRUCCIONES: En este cuestionario continen las siguientes frases, lea cada una de ellas en base a su experiencia que tan frecuente es, y responda honestamente ya que esta encuesta es anónima, por ende, su nombre no será registrado. Conteste con **N**: NUNCA, **PC**: POCAS VECES, **CS**: CASI SIEMPRE Y **S**: SIEMPRE.

	Síntomas	N	PC	CS	S
	<b>Síntomas y respuesta físicas</b>				
1.	He padecido los últimos meses una parálisis o sufrido dolores musculares, dolor en el pecho y el corazón.				
2.	Me siento cansado la mayor parte de la semana.				
3.	Regularmente me cuesta trabajo conciliar el sueño, me despierto a media noche o padezco insomnio.				
4.	Sufro la mayoría del tiempo dolor estomacal y acidez o dolores de cabeza.				
5.	La presión del trabajo hace que mi ritmo cardiaco cambie.				

	<b>Síntomas y respuestas psicológicas</b>				
6.	La mayor parte del tiempo me siento preocupado por la carga de trabajo y en estos días estoy sintiendo mucha presión o estrés.				
7.	Por lo regular no puedo comprender porque he estado tan irritable y mal humorado, a menudo pierdo la paciencia.				
8.	Me pongo nervioso cuando tengo una emergencia del trabajo, se me dificulta encontrar una solución, lo cual suelo no participar en las soluciones laborales.				
9.	Algunas veces me ronda por la cabeza un pensamiento sin importancia y me molesta durante los días, por lo cual me cuesta concentrarme en una sola cosa o en seguida olvido lo que me dicen.				
10.	He notado que en varias ocasiones no puedo reconocer cual es la situación que me tiene mal y estoy tan harto de lo que tengo que hacer diariamente que me dan ganas de abandonarlo todo.				

	<b>Síntomas y reacciones conductuales</b>				
11.	En los últimos meses ha aumentado mi apetito, después de una situación complicada.				
12.	Por lo regular consumo 2 veces por semana alcohol o tabaco para relajarme.				
13.	En varias ocasiones me he dado cuenta que aprieto la mandíbula.				
14.	Algunas veces he notado que tengo ataques impulsivos.				
15.	He notado que he disminuido o abandonado mi actividad física.				
	<b>Impacto en la salud mental</b>				
16.	Frecuentemente he tenido experiencias traumáticas en mi trabajo por lo que estoy a bordo de una crisis nerviosa.				
17.	Usualmente tengo recuerdos constantes de las experiencias desagradables que vivo en mi trabajo.				

18.	He notado que usualmente, me siento triste y desmotivado y no lo quiero reconocer.				
19.	He notado que mi rendimiento y auto eficiencia ha disminuido en estos últimos meses.				
20.	A veces he sentido que las dificultades me abruma hasta el punto que no podía superarlas.				

## Manual de prevención en estrés.

# ESTRÉS

Es estado de preocupación o tensión mental, generado por una situación difícil.



Se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa del individuo.

### Síntomas de estrés

Sentimiento de tensión física o emocional.

Preocupación excesiva.

Inquietud.

Tensión.

Presión arterial alta.

Pérdida de sueño.



Dolores de cabeza o de cuerpo.

**Emociones: irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etc.**

### Factores estresantes:

¿Qué son?, son eventos o condiciones en su entorno que pueden desencadenar el estrés.

Largas horas de trabajo.

1. Ruido.
2. Temperatura.
3. Sobrecarga de trabajo.
4. Exceso de responsabilidades.

Cambios repentinos y perturbadores



### ¿TE SIENTES IDENTIFICADO?

Tómese un descanso.

Si te sientes estresado o enojado en el trabajo, Toma un tiempo para ti y busca ayuda, con un profesional de la salud mental.



## ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO.

### Alimentación sana:

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden, los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.



### Comidas que debes evitar:

Exceso de cafeína.

Alcohol en exceso.



Carbohidratos procesados: incluyendo frituras.

Edulcorantes artificiales: suele emplearse en bebidas instantáneas, refrescos, dulces, repostería, gelatinas.

Comida rápida. alimentos fritos.

### Incluye:

- Proteínas.
- Carbohidratos.
- Las grasas buenas.
- Agua.
- Vitaminas.
- Minerales.



### HAZ EJERCICIO

Ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.

### Tipos de ejercicios:

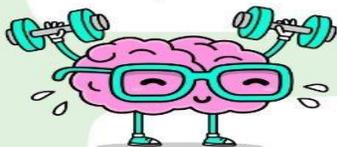
Resistencia cardiorrespiratoria: (caminar, nadar, bicicleta, baile...)

De fuerza y flexibilidad (yoga, gimnasia, pesas.).



### BENEFICIOS:

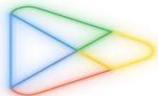
Tener una mejor calidad de vida, a prevenir problemas de salud, a sentirnos bien.



Reduce los efectos negativos del estrés.

Reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta.

### Consulta estas apps que puede ayudarte a cambiar tus hábitos.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=es>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=digifit.virtuagym.foodtracker&hl=es>

## TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL ESTRÉS

### ¿QUÉ SON?



SON LA FORMA DE GESTIONAR, REDUCIR O COMBATIR LAS ADVERSIDADES AMBIENTALES, DIFERENTES FUENTES DE ESTRÉS, CONFLICTOS U OTROS PROBLEMAS.

### RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica se usa para entrenar tu respiración y ejercitar la respiración abdominal. Y reducir el nivel de estrés.



Sigue las INDICACIONES PASO A PASO, para que puedas aplicarla de forma individual, se divide en 5 secuencias, a nivel corporal.



### INDICACIONES:

1. Busca lugar tranquilo.
2. Sin distractores.
3. Siéntate o tumbate en un lugar cómodo.
4. Utiliza sonidos de paisajes.
5. Se inspira lentamente, llevando el aire hasta el vientre y espirando despacio. Las sesiones suelen durar entre 20 y 30 minutos.

### APLICACIÓN:

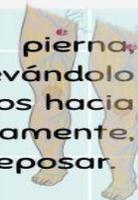
#### PASO 1.

**Pies.** Dirige tu atención a tus pies. Aprieta los músculos del pie unos segundos, y relaja. Repite y observa la diferencia entre los músculos.



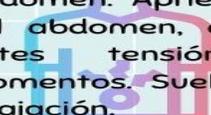
#### PASO 2

**Piernas.** Estira una pierna, levantando el pie y llevándolo hacia arriba, con los dedos hacia atrás. Relaja lentamente, bajando la pierna hasta reposar.



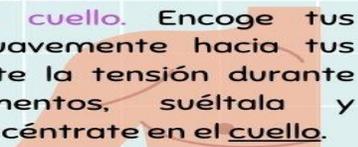
#### PASO 3

**Abdomen.** Aprieta los músculos del abdomen, de manera que notes tensión por unos momentos. Suelta y observa la relajación.



#### PASO 4

**Hombros y cuello.** Encoge tus hombros suavemente hacia tus orejas. Siente la tensión durante unos momentos, suéltala y relájate. Concéntrate en el cuello.



#### PASO 5

**Rostro.** Frunce el ceño y, luego, relájalo. Aprieta los ojos, notando la tensión en los párpados. Afloja. Aprieta labios y dientes, dejando la boca entreabierta. Luego, relaja.



Al principio, puedes practicarla con un profesional y, luego, llevarla a cabo en casa.



Siguiendo las instrucciones de una web o un pódcast. Algunos sitios de internet que puedes consultar; [https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM).



Breathe2Relax ofrece información detallada sobre los efectos del estrés en el cuerpo humano.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A.A. (2018). ¿Qué beneficios tiene el bienestar para la mejora de la seguridad del trabajo? ORH. Obtenido de:

<https://www.observatoriorh.com/empresa-saludable/beneficios-bienestar-mejora-seguridad-trabajo.html#:~:text=Mejora%20la%20salud%20f%C3%ADsica%2C%20mental,y%20concentrados%20en%20su%20trabajo.>

American Psychological Association (2010). Tipos de estrés. APA. Obtenido de:

[Los distintos tipos de estrés \(apa.org\)](https://www.apa.org/psychology/stress/types)

Biblioteca nacional de medicina (2022). Estrés y su salud. MedlinePlus. Obtenido de:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Blanco, E. (05 de 06 de 2018). Persum. Obtenido de Persum:

[¿Qué es el estrés laboral? | Persum \(psicologosoviedo.com\)](https://www.persum.com/que-es-el-estres-laboral/)

Brennan, P. F. (11 de 08 de 2021). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Castro, S. (2022). Modelo Perma. IEPP Instituto Europeo de Psicología positiva. Obtenido de:

<https://www.iepp.es/modelo-perma/>

Carranza, V. (2002). el concepto de salud mental en psicología humanista-existencia. Universidad católica boliviana. obtenido de:

[El concepto de Salud Mental en la Psicología Humanista Exi... \(scielo.org.bo\)](https://scielo.org.bo/handle/doc/10118/10118)

Damar. (20 de 02 de 2019). *Centro Sanitario incluido en el Registro de Centros, Servicios y Establecimientos*

*Sanitarios*. Obtenido de <https://www.centrodamar.com/que-es-la-resiliencia/>

Dirección de apoyo a programas institucionales (2021). Salud social. Universidad de sonora. Obtenido de:

<https://programasinstitucionales.unison.mx/salud-social/#:~:text=La%20salud%20social%20es%20el,instituciones%20y%20relaciones%20sociales%20que>

Escuela de medicina y sanidad (2021). Tipos de estrés y sus síntomas. Escuela de medicina y sanidad. España.

Obtenido de: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>.

Fernández, J. (2010). Los conceptos de calidad de vida, bienestar y salud. Revista Española de Salud Pública.

Obtenido de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005#:~:text=Bienestar%20es%20un%20concepto%20globalizador,de%20vista%3A%20objetivo%20vs%20subjetivo.)

[57272010000200005#:~:text=Bienestar%20es%20un%20concepto%20globalizador,de%20vista%3A%20objetivo%20vs%20subjetivo.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005#:~:text=Bienestar%20es%20un%20concepto%20globalizador,de%20vista%3A%20objetivo%20vs%20subjetivo.)

Florida, C. d. (2018). *Departamento de Salud de*. Obtenido de [http://www.floridahealth.gov/programs-and-](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf)

[services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/ documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf)

ForCrim (2015). El perfil psicológico de un policía. Psicología forense y criminal. Obtenido de:

[El Perfil Psicológico de Un Policía | PDF | Policía | Psicología \(scribd.com\)](#)

Gómez, Á. (22 de 05 de 2018). *OBSERVATORIO DE RRHH*. Obtenido de OBSERVATORIO DE RRHH:

<https://www.observatoriorh.com/empresa-saludable/beneficios-bienestar-mejora-seguridad-trabajo.html>

Herrera, D. Coria, A. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. Revista electrónica. Recuperado de:

<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html#:~:text=En%20la%20actualidad%20estudios%20muestran,de%20algunos%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer.>

Hidalgo, A. (2018). Cualidades y características de los jefes de policías que necesitamos. Angulo 7. Obtenido de:

<https://www.angulo7.com.mx/2018/08/15/cualidades-y-caracteristicas-de-los-jefes-de-policia-que-necesitamos/>

IMSS, (2022). salud mental. Gobierno de México. obtenido de:

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

INEGI. (22 de 2021). Censo Nacional de Seguridad Pública Estatal 2021. INEGI. Obtenido de: [Censo Nacional de](#)

[Seguridad Pública Estatal 2021. Resultados \(inegi.org.mx\)](#)

León, B. (07 de 2017). *León Barua Raúl, Berenson Seminario Roberto*. Obtenido de Scielo Perú:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001)

Maset, J. (01 de 06 de 2015). *cinfasalud*. Obtenido de:

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/>

Meyer, M. (2014). La policía en México. WOLA. Obtenido de: [https://www.wola.org/wp-](https://www.wola.org/wp-content/uploads/2014/05/La-Policía-en-México_Muchas-Reformas-Pocos-Avances.pdf)

[content/uploads/2014/05/La-Policía-en-México\\_Muchas-Reformas-Pocos-Avances.pdf](https://www.wola.org/wp-content/uploads/2014/05/La-Policía-en-México_Muchas-Reformas-Pocos-Avances.pdf)

Morán, C. (13 de 2021). La policía de México: víctimas y culpables de un sistema podrido. El país. Obtenido de:

<https://elpais.com/mexico/2021-11-14/la-policia-de-mexico-victimas-y-culpables-de-un-sistema-podrido.html>

NSP. (2022). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México.:

[https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,%C3%B3ptima%20\(1%2C%20](https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,%C3%B3ptima%20(1%2C%20)  
[0](https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,%C3%B3ptima%20(1%2C%20)

OMS. (11 de 2007). *ELSEVIER*. Obtenido de ELSEVIER: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>

OMS. (2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de;

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

PacíficoEstacion. (09 de 07 de 2020). *estación pacífico*. Obtenido de: <https://estacionpacifico.com/2020/07/09/5-claves-de-las-condiciones-que-enfrentan-los-policias-en-mexico/>

Palencia. (23 de 12 de 2021). *Organos de palencia*. Obtenido de

<https://organosdepalencia.com/biblioteca/articulo/read/77321-cuales-son-las-teorias-de-la-resiliencia>

Palma, M. (22 de 2021). México necesita de 101 mil policías nuevos para alcanzar estándar mínimo en seguridad.

Alcaldes de México. Obtenido de: <https://www.alcaldesdemexico.com/notas-principales/mexico-necesita-mas-de-101-mil-policias-nuevos-para-alcanzar-estandar-minimo-en-seguridad/>

Pandoja, S. (2021). cuadrantes de la SSC. proceso. obtenido de:

<https://www.proceso.com.mx/nacional/2021/9/6/estos-son-los-cuadrantes-que-la-ssc-reforzara-en-siete-alcaldias-de-la-cdmx-271384.html>

Prado, J. D. (2022). INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL. Obtenido de INTERNATIONAL BUSINESS

SCHOOL: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/consecuencias-psicologicas-del-estres/>

psicocentrofc. (14 de 04 de 2022). *Psicocentro Fuente Carranza*. Obtenido de;

<https://blog.psicocentrofc.com/terapia-individual/factores-que-afectan-el-bienestar-psicologico/>

RAE. (10 de 2014). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Obtenido de REAL ACADEMIA ESPAÑOLA:

<https://dle.rae.es/polic%C3%ADa>

Rioja, G. d. (2016). *Prevención d riesgos laborales* . Obtenido de [https://www.larioja.org/prevencion-](https://www.larioja.org/prevencion-riesgos/es/campana-prevencion-gestion-estres/debes-saber-estres/informacion/consecuencias-estres)

[riesgos/es/campana-prevencion-gestion-estres/debes-saber-estres/informacion/consecuencias-estres](https://www.larioja.org/prevencion-riesgos/es/campana-prevencion-gestion-estres/debes-saber-estres/informacion/consecuencias-estres)

S.A (2022). Tipos de estrés. Sanitas. Obtenido de: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/tipos-estres.html)

[de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/tipos-estres.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/tipos-estres.html)

Scielo. (03 de 2018). *Universidad Católica Boliviana*. Obtenido de

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612003000100001#:~:text=En%20psicolog%C3%ADa%20cuando%20se%20habla,mera%20ausencia%20de%20trastornos%20mentales%E2%80%9D.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001#:~:text=En%20psicolog%C3%ADa%20cuando%20se%20habla,mera%20ausencia%20de%20trastornos%20mentales%E2%80%9D.)

Secretaria de Seguridad Ciudadana (2022). Universidad. SSC. Obtenido de:

<https://www.ssc.cdmx.gob.mx/organizacion-policial/subsecretaria-de-desarrollo-institucional/universidad-de-la-policia-cdmx>

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Salud física, emocional. SUV. Obtenido de:

[Salud física y emocional \(uafh.edu.mx\)](http://Salud%20f%C3%ADsica%20y%20emocional%20(uafh.edu.mx))

EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL

(scielo.org.bo)

Vizcano, A. (2019). Academia trabaja las 7 habilidades policiales. El sol de Salamanca. Obtenido de:

<https://www.elsoldesalamanca.com.mx/local/academia-trabaja-las-7-habilidades-policiales-4071187.html>

webconsultas. (28 de 06 de 2022). *Revista de salud y bienestar* . Obtenido de [https://www.webconsultas.com/mente-](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652)

[y-emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652)