



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 1

Marzo de 2023

CARACTERÍSTICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN CADETES DE POLICÍA DE CIUDAD JUÁREZ GENERACIÓN 2022

Victoria Barraza Echeverría¹
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
México

RESUMEN

El propósito de este análisis fue identificar las principales formas de afrontamiento del estrés en los cadetes de policía. Para ello se optó por utilizar un diseño exploratorio a través de un análisis de frecuencia con un enfoque cuantitativo. Como resultados se obtuvieron los principales tipos de afrontamiento proporcionados por la muestra de 32 cadetes próximos a integrarse a la Secretaría de Seguridad Pública Municipal de Ciudad Juárez. La muestra se compuso de 16 hombres y de 16 mujeres con edades de 20 a 39 años, los cuales contestaron el cuestionario CAE arrojando como resultado que entre los dos principales tipos de afrontamiento al estrés fueron los relacionados con la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva, y en última instancia se encontró el rubro de expresión emocional abierta. Algunas de las explicaciones a los resultados contemplan que el procesamiento de estrés también se puede desarrollar con base en la resiliencia, la habilidad de adaptación de cada individuo y la persistencia. Habilidades que están enfocadas en la acción y toma de decisiones que corresponden a los resultados obtenidos por los cadetes en donde priorizan la acción sobre el componente emocional. Por otra parte, se encontró como posible limitación que la población es de acceso restringido. Con este análisis se pretende establecer un precedente científico para la elaboración de los planes y programas que aborden de manera más exacta y acertada los problemas en materia de salud que presentan los agentes de policía de la localidad.

Palabras clave: Estrés, afrontamiento, cadetes, policía municipal, resiliencia, adaptación.

¹ Correo electrónico: victoria_barraza@hotmail.com

COPING CHARACTERISTICS OF STRESS IN POLICE CADETS OF CIUDAD JUAREZ GENERATION 2022

ABSTRACT

The purpose of this analysis was to identify the main forms of coping with stress in police cadets. For this purpose, we chose to use an exploratory design through a frequency analysis with a quantitative approach. As results, the main types of coping provided by the sample of 32 cadets about to join the Seguridad Pública Municipal de Ciudad Juárez were obtained. The sample consisted of 16 men and 16 women aged 20 to 39 years, who answered the CAE questionnaire, showing that the two main types of coping with stress were those related to focusing on the solution of the problem and positive reappraisal, and lastly, the item of open emotional expression. Some of the explanations to the results contemplate that stress processing can also be developed based on resilience, the adaptive ability of each individual and persistence. Skills that are focused on action and decision making that correspond to the results obtained by the cadets where they prioritize action over the emotional component. On the other hand, it was found as a possible limitation that the population has restricted access. The purpose of this analysis is to establish a scientific precedent for the development of plans and programs that more accurately and correctly address the health problems presented by local police officers.

Keywords: stress, coping, cadets, local police, resilience, adaptation.

El presente estudio se realizó en las inmediaciones de la Academia de policía municipal, quienes facilitaron las instalaciones y a los cadetes que formaron parte del estudio, cabe destacar la buena atención recibida por parte del personal.

La relevancia de este estudio surgió a partir de la observación de los factores de riesgo de los elementos de policía que ya laboran en la Secretaría de Seguridad Pública, entre los cuales se mencionan: el inminente riesgo de perder la vida, las jornadas laborales excesivas, la dinámica con sus superiores y los turnos laborales, como algunos de los principales factores de estrés que se desarrollan en su entorno inmediato.

Ante dichas fuentes de estrés se derivan algunos problemas como, por ejemplo: el burnout, conflictos en la relación laboral, afectaciones emocionales y físicas, por mencionar algunas; por tanto, para implementar programas de contención a dichas problemáticas se vio la necesidad de estudiar a la población de cadetes a los que

se pretende que se beneficien de los recursos que se pudieran crear a partir de estos resultados.

Por tanto, se ha elegido a un total de 32 participantes próximos a integrarse a la Secretaría de Seguridad Pública Municipal, de los cuales 16 fueron hombres y 16 mujeres; a los cuales se les aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE con el objetivo de entender cómo es que los cadetes pueden gestionar el estrés y qué recursos implementan habitualmente para afrontarlos.

MARCO DE ANTECEDENTES

La Secretaría de Seguridad Pública Municipal SSPM de ciudad Juárez está constituida por una jerarquía piramidal estructurada en mandos y grados, referente a los puestos operativos encontramos de menor a mayor rango los siguientes: Policía, Policía tercero, Policía segundo, Policía primero, Sub-oficial, Oficial, Sub inspector e Inspector. Dicha estructura permite introducir la variable de la motivación derivada de un ascenso en la jerarquía piramidal que representa la obtención de una promoción, es decir, un progreso; sin embargo, esta promoción expone al policía ante una posición de mayor vulnerabilidad con relación al deterioro derivado del estrés y agotamiento generado por una mayor demanda de trabajo. (Córdoba *et al.*, 2021)

Dentro de las funciones de la policía se encuentra la prevención del delito, mantenimiento del orden, protección, regulación, creación de vínculos de confianza, supervisión y ejecución de las normas para asegurar la paz (Rico y Salas, 1998) lo que se ve representado en un constante patrullaje, la respuesta a llamadas de emergencia, la elaboración de documentación y/o papeleo correspondiente a las atenciones realizadas, además de la atención de situaciones de actividades criminales como robo, crimen organizado, asaltos, secuestro, terrorismo, tráfico de drogas, entre otros. Tales actividades requieren de una alta respuesta emocional (Hyemin, 2013), debido a la constante exposición a situaciones estresantes, naturaleza del trabajo policial (Achim, 2018).

Las condiciones laborales de los elementos policiales, ya mencionadas, presentan constantemente factores estresantes de tal exigencia que ponen de manifiesto los

recursos psicológicos personales que se poseen para hacer frente a las circunstancias en la que se encuentran (Barroso y Herrera, 2017). Resulta entonces importante conocer cuáles son los recursos que los cadetes, aspirantes a policía, poseen previamente, pues determinará en gran medida la manera en que procesarán y valorarán su quehacer policial.

El hablar de situaciones estresantes se refiere a la aparición de una sensación de estrés, es decir, una experiencia emocional de molestias que pueden conllevar sensaciones de agobio, preocupación y agotamiento (*Comprendiendo el estrés crónico*, 2013). Durante el desarrollo fisiológico del estrés, existe una activación del sistema hipotalámico-pituitario-adrenocortical, el eje de tiroxina y el eje de vasopresina, que se asocia con el desarrollo de enfermedades como depresión, arteriosclerosis y alteraciones del sistema inmunológico. Además, si el estrés se vuelve crónico, reduce el volumen del hipocampo, disminuyendo la memoria a largo plazo (Romero, Young y Salado; 2019).

En un estudio realizado por las Fuerzas Policiales Australianas, se categorizan cuatro niveles de afectación del estrés en los policías, empezando por cambios en la circulación o metabólicos, seguidos con afectaciones emocionales, en tercer lugar, se encuentran los síntomas físicos de dolor y por último el desarrollo de enfermedades o problemas de adicciones y ataques cardíacos (Brufao, 1994).

García (2015), resalta que la población policial a nivel internacional presenta una cantidad mayor de trastornos digestivos y cardíacos, así como trastornos del sueño. Entre las afectaciones psicológicas se presentan signos de ansiedad, depresión, angustia, pesadillas, tristeza, coraje, sentimiento de impotencia, culpa y miedo, (Hyemin, *et al.*, 2013). Otros síntomas son ideas paranoides, irritabilidad de la cual se desprenden actitudes violentas en su entorno (Arteaga, 2000). El afrontamiento adecuado del estrés se vuelve un tema de salud para los elementos policíacos.

Sandín y Chorot (2003), de cuyas investigaciones se desprende la creación de la CEA definen al afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a «manejar» las demandas internas o externas que son evaluadas como algo que agrava o excede los recursos de la persona”.

Dichos esfuerzos cognitivos y conductuales estarán determinados por la valoración

del sujeto del contexto situacional en el que se está desarrollando, aunque una situación estresante desencadena una serie de respuestas automáticas, el afrontamiento requiere una valoración y adaptación a la situación a medida que esta se vaya desarrollando. (Herrera y Barroso, 2017). Según los mismos autores, esta valoración determina la respuesta o actuación del sujeto a la situación, pues pondera el grado de daño, amenaza o desafío que representa la situación, lo que dará lugar a emitir una respuesta conductual. Para González (2019), la manera de interpretar las situaciones y la valoración de su propia capacidad para hacer frente a la situación es lo que determinará la magnitud del estrés que se experimente.

En condiciones de estrés donde el grado de dificultad es alto, pero no genera traumatismo, la resiliencia es un mecanismo de afrontamiento útil (González, 2019). Moreno Danza *et al.* (2021), hacen un estudio en relación con la resiliencia como un modo de afrontar los factores estresantes del trabajo policial y expone algunos comentarios de sus participantes que ayudan a visualizar de forma tangible los componentes de la resiliencia (mental, físico y espiritual). Por ejemplo: “Los problemas mentales son motivos de bullying en la institución, como si las personas ingresaran con esa condición”, “Los funcionarios tendrían una mejor salud y esto llevaría a que tuvieran una motivación para continuar en la institución, trabajarían en torno a otra mentalidad, trabajarían con mayor tranquilidad”, “Esto nos ayuda a entender el sentido o la razón de lo que hacemos como policías” según expresaron los participantes respecto a cada componente respectivamente.

Figuroa y Quinde (2021), en los resultados obtenidos en su meta- análisis de 42 artículos referentes a los tipos de afrontamiento del estrés, encontraron que las personas que laboran en el ámbito de seguridad presentan una mayor asociación entre el burnout y la realización personal, así como con la búsqueda de apoyo. Esto derivado de la reacción entre realización personal y el burnout donde el personal de seguridad requiere un aliciente de sus superiores o compañeros para experimentar la satisfacción laboral, a diferencia de los empleados del sector salud, quienes pueden ver los resultados de su trabajo a través de la mejoría de sus pacientes.

González (2019), encontró que los estilos de afrontamiento del estrés como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social son factores protectores del

estrés, evitando que los síntomas evolucionen hasta desarrollar un trastorno como es el estrés postraumático. He, *et al.*, (2002), concluyen que tanto en hombres como en mujeres se identifica una relación entre un afrontamiento destructivo y la presencia de los indicadores de somatización, ansiedad y depresión derivados del estrés.

Otro estudio realizado por Morales y Franco (2010), en policías mexicanos, concluyó que algunas estrategias pueden fungir como mediadoras entre el estrés y la salud, evitando que se desarrollen otras conductas emocionales como la ira, que está directamente relacionada con la aparición de síntomas físicos, algunas de estas estrategias mediadoras son: la aceptación, la reinterpretación positiva, la planificación y la religión.

En el trabajo realizado por García, *et al.*, (2022), un hallazgo en torno al tipo de afrontamiento de los policías fue la persistencia, lo cual fue una gran sorpresa debido a la contradicción de la teoría de la indefensión aprendida, así pues, ocurrió que en lugar de dejar de responder ante las condiciones donde no poseían ningún control, persistieron durante todo el proceso.

Martínez *et al.*, (2006), habla acerca de la relación que existe entre el optimismo disposicional y las estrategias de afrontamiento activo del estrés, en cuya investigación encontró una correlación positiva en torno a la reestructuración cognitiva y a la resolución de problemas, a su vez sus resultados permitieron ver el papel mediador del afrontamiento con el optimismo y el estado de salud física.

En Argentina se realizó un estudio con aspirantes a policía, en la cual se encontró una diferencia entre las estrategias utilizadas según el sexo, las mujeres presentaron mayores puntajes en búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta y evitación. Es decir que las mujeres mantienen redes de apoyo activas, encuentran una descarga emocional al expresar sus emociones y tienen la capacidad de utilizar actividades alternas para disminuir los efectos del estrés (García, *et al.*, 2016). En este mismo estudio se muestra que las estrategias utilizadas por los cadetes sin separarlos por su sexo fueron la solución de problemas, la reevaluación positiva y el apoyo social, por otro lado, se observaron cambios en las estrategias utilizadas, de acuerdo con el tiempo de preparación

policial de los cadetes; en aspirantes de últimos años, es decir el tercero, se presentó una mayor incidencia de las estrategias de expresión emocional abierta y religión, lo que podría sugerir que la formación inicial incide en la elección y/o desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés. Para Félix, *et al.*, (2018) la capacidad de conocer, manejar y entender las emociones influye en la capacidad de afrontamiento, por lo tanto, sugiere un tratamiento o entrenamiento al respecto, de modo que los policías puedan desarrollar estrategias más saludables y funcionales, tanto para ellos como para la realización de su trabajo.

MÉTODO.

Este estudio pretende describir las formas de afrontamiento de cadetes próximos a desempeñarse como elementos policiacos.

Población.

Se seleccionó una muestra de 32 cadetes próximos a integrarse a la Secretaría de Seguridad Pública Municipal de Ciudad Juárez. La muestra se compuso de 16 hombres y de 16 mujeres con edades de 20 a 39 años.

Diseño.

El diseño de investigación fue exploratorio, ya que la población es poco abordada derivado de que el acceso a ella no suele ser sencillo. Por tanto, se optó por analizarlo desde un enfoque cuantitativo.

Instrumento.

Se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE, cuyo origen fue derivado del análisis estructural del EECR; sin embargo, como resultado final se creó un cuestionario más breve, el cual cuenta con 42 ítems, cuya respuesta es dada en una escala de tipo likert. Las respuestas se categorizaron en 7 formas de afrontamiento frente a situaciones de estrés: 1. Focalización en la solución del problema (FSP), 2. Autofocalización negativa (AFN), 3. Reevaluación positiva (REP), 4. Expresión emocional abierta (EEA), 5. Evitación (EVT), 6. Búsqueda de

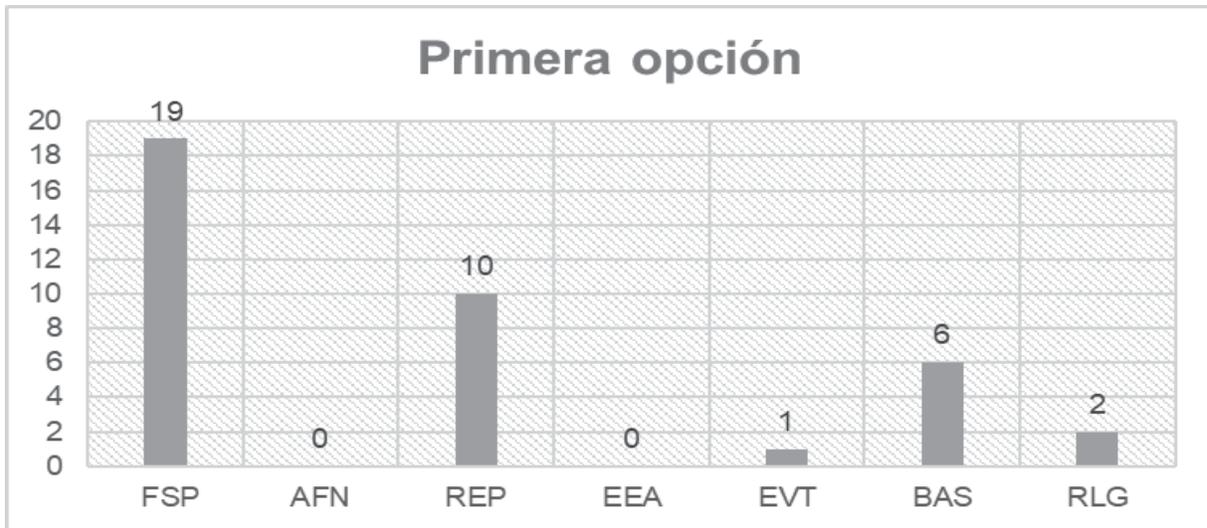
apoyo social (BAS), 7. Religión (RLG). (Sandín y Chorot, 2003) la cual García *et al.*, (2016) describen de la siguiente manera:

1. Focalizado en la solución del problema (FSP): Implementación de soluciones acordes a un previo análisis causal del problema.
2. Autofocalización negativa (AFN): Se generan pensamientos de culpa, sentimientos de indefensión, los cuales impiden la búsqueda de soluciones, si no la resignación ante la situación estresante.
3. Reevaluación positiva (REP): Se generan pensamientos que promueven el aprendizaje y un enfoque positivo en cuanto a la manera de experimentar los acontecimientos.
4. Expresión emocional abierta (EEA): Se exteriorizan el malestar generado por el estrés, generalmente expresando la irritabilidad, en busca de un desahogo emocional.
5. Evitación (EVT): A través de actividades o acciones fuera del estresor, se busca minimizar o neutralizar los malestares.
6. Búsqueda de apoyo social (BAS): El acercamiento a la red de apoyo que contribuye a gestionar el manejo de la situación estresante.
7. Religión (RLG): Acciones encaminadas a la espiritualidad con el fin de solucionar o minimizar los efectos de la situación.

RESULTADOS.

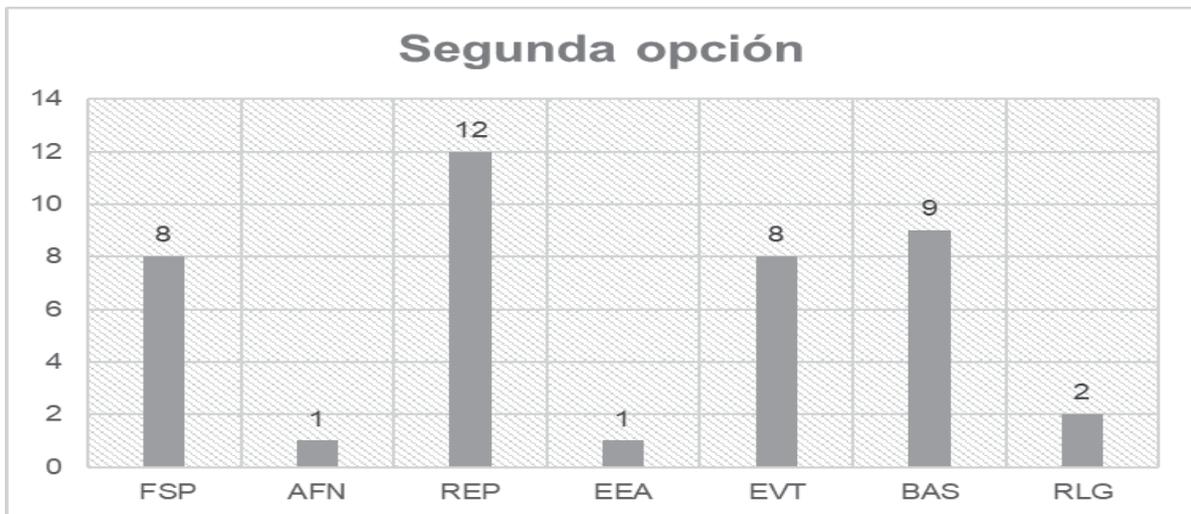
Al analizar la tendencia de la frecuencia de las estrategias utilizadas por los cadetes de policía de Ciudad Juárez, se encontró que la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva, y la evitación, son las estrategias más utilizadas por los cadetes, por lo cual el 59% de los cadetes utiliza la focalización en la solución del problema como primera opción para minimizar los efectos estresores, el 38% emplea la Reevaluación positiva y el 31% la evitación. Cabe resaltar que un 50% de los cadetes utiliza como último recurso la expresión emocional abierta, tal como se puede observar en las gráficas de frecuencia que aparecen a continuación.

Tabla 1. Principal tipo de afrontamiento elegido.



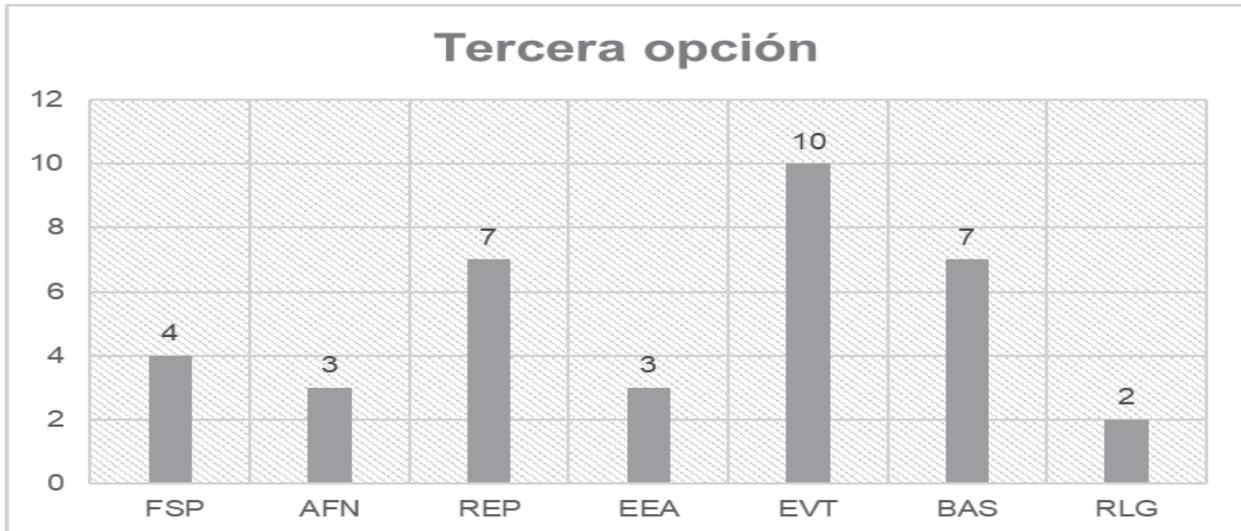
Del total de la muestra de 32 cadetes, 19 de ellos eligieron a la focalización en la solución del problema como su primera opción de afrontamiento al estrés.

Tabla 2. Tipo secundario de afrontamiento elegido.



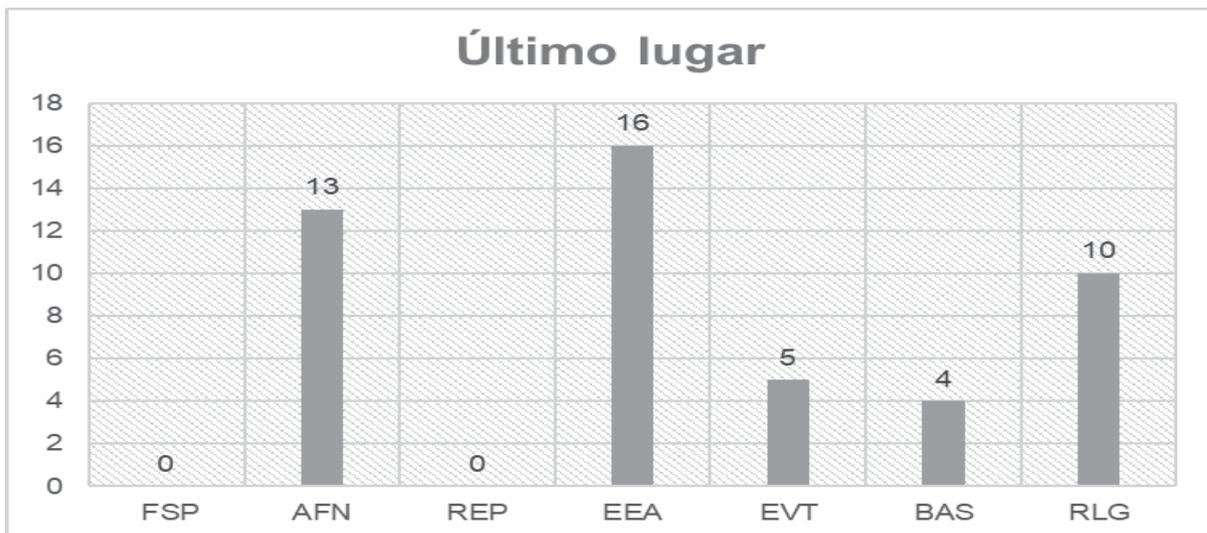
Del total de la muestra de 32 cadetes, 12 de ellos eligieron a la reevaluación positiva como su segunda opción de afrontamiento al estrés.

Tabla 3. Tipo terciario de afrontamiento elegido.



Del total de la muestra de 32 cadetes, 10 de ellos eligieron a la evitación como su tercera opción de afrontamiento al estrés.

Tabla 4. Último lugar de afrontamiento elegido.



Del total de la muestra de 32 cadetes, 16 de ellos eligieron a la expresión emocional abierta como su última opción de afrontamiento al estrés.

Los resultados obtenidos coinciden con los resultados de una investigación propuesta por Peñacoba *et al.* (2000) pero en cuyo caso su población se compuso de 30 bomberos de Madrid, a pesar de que para su estudio la muestra se dividió en personal con experiencia y sin experiencia, en cuestión de la estrategia de descarga emocional no encontraron diferencias significativas; entre las observaciones que encontraron es que fue la estrategia con menor puntuación obtenida. Por lo tanto, se deduce que la expresión emocional es uno de los recursos para afrontar el estrés con menor práctica tanto con el personal de bomberos como con la población de cadetes que a este estudio concierne.

Habría que considerar las repercusiones en su calidad de vida acerca de no contar con el hábito de expresar sus emociones abiertamente.

CONCLUSIÓN.

Se observan similitudes con los estudios previos sobre afrontamiento del estrés tanto en policías como en cadetes (González, 2019; Morales y Franco, 2010; García *et al.*, 2016) en la aparición de la búsqueda de la solución como la estrategia de afrontamiento más empleada. Estrategias que funcionan como factor protector ante el desarrollo de trastornos, como el estrés postraumático (González, 2019) o depresión, ya que las probabilidades de padecer depresión se asocian a un afrontamiento pasivo (Atienza, 2021).

La reevaluación positiva indica que el 38% de los cadetes tiende a modificar, de manera consciente y racional, la interpretación que le da a los acontecimientos vividos, disminuyendo la sensación de amenaza o daño que puede generar y que el 31% de los cadetes busca otras actividades que le permitan distanciarse del estímulo estresor, un estudio posterior, podría evaluar la eficacia que tienen estos estilos de afrontamiento, con respecto al contexto laboral en el que se encuentra inmersos.

Brufao (1994) indica que una forma de lidiar con el estrés de la población policial es la mitigación de sus reacciones, lo que conlleva a desarrollar conductas de indiferencia, una actitud despreocupada, cinismo, depresión y cansancio físico, es decir un endurecimiento emocional. Actitudes percibidas por las personas que se

encuentran a su alrededor y que pueden tener un efecto negativo en las relaciones que mantiene con estas por su impenetrabilidad, como ejemplo, desgasta la unión con los hijos, genera discrepancias conyugales graves, debido a esto es que cobra relevancia resaltar que un 50% de los cadetes deje como último recurso para afrontar el estrés, la expresión de su malestar ante la situación estresante, sobre todo al considerar que al ser cadetes aún no se han unido al trabajo diario o de campo y sus exigencias por lo tanto, aún no se han enfrentado a las exigencias emocionales de sus funciones.

A diferencia de otras poblaciones policiales, el estilo de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, no se encuentra entre las primeras opciones de estrategias aplicadas de los cadetes en ciudad Juárez sino en las opciones intermedias, esto aunado a que como último recurso utilizan la expresión emocional abierta para la mitigación de los efectos del estrés, nos habla de una población que enfrenta sus problemas mayormente solos, que cuando llegan a buscar ayuda en sus redes de apoyo, lo hacen con la finalidad de encontrar opciones de resolución y no la expresión de sus malestares emocionales que la situación les genera.

Por otro lado, en el estudio realizado por García *et al.*, (2016) destacan los cambios existentes en los estilos de afrontamiento derivado del tiempo de entrenamiento que llevaban los cadetes en Argentina, sería relevante entonces, dar seguimiento a esta población y verificar si con el paso del tiempo y su desarrollo dentro de la corporación, los estilos de afrontamiento sufren alguna modificación o se mantienen, además de verificar si los estilos de afrontamiento son funcionales para el manejo del estrés de acuerdo a su contexto.

Referencias Bibliográficas.

Achim, A. (2018) *Particularities of occupational health and safety management in the police environment. Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 12, 1-9. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/325803724_Particularities_of_occupational_health_and_safety_management_in_the_police_environment

- Arteaga, N. (2000) Padecimiento y enfermedad en la policía: un estudio de caso. **El Cotidiano**, 17(103), 82-89. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32510308>
- Atienza, P. (11 de diciembre de 2021) *Factores psicosociales de protección frente a la depresión en agentes de policía*. **Club de Ciencias Forenses**, Recuperado de: <https://evidentiauniversity.com/es/blogs/clubforenses/factores-psicosociales-de-proteccion-frente-a-la-depresion-en-agentes-de-policia-club-de-ciencias-forenses/>
- Brufao, C. (1994) *Una aproximación a las enfermedades profesionales del policía*. **Cuadernos de Trabajo Social No. 7**, 251-263. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS9494110251A/8483>
- Comprendiendo el estrés crónico* (2013) **American Psychological Association**, Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Córdoba, L., Bedoya, D., Caicedo, J., y Cadavid, Y. (2021) Niveles de estrés y motivación laboral en los patrulleros de la policía adscritos a la seccional de inteligencia policial que no aprobaron el ascenso a subintendentes. **POLIANTEA**, 16 (28), 32-38. Recuperado de: <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>
- Félix, J., Amor, I., Gallardo, S., y Caballero, A. (2018) Inteligencia Emocional, Estilos de Afrontamiento y Estrés en Cuerpos de Seguridad. **Psychologia Latina**, Vol. Especial, 108-110. Recuperado de: <https://psicologia.ucm.es/data/cont/docs/29-2019-02-15-F%C3%A9lix,%20Amor,%20Gallardo%20y%20Caballero.pdf>
- García, H., Fantin, M., y Pardo, A. (2016) Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis. **Revista de Psicología Universidad de Antioquia**, 8(1), 23-34. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890>
- García, M., Laca, F., Luna, A., y Carranza, R. (2022) La conducta de afrontamiento como estilo interactivo en policías: una aproximación experimental. **Revista de Educación y Desarrollo**, 61, 9 - 19. Recuperado de: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/61/61_Red_Completa%20bis.pdf#page=10
- García, T. (2015) El estrés policial. **Seguridad y salud en el trabajo. No. 84**, 15-26. Recuperado de: [4da81d38-9a65-46f9-9bdf-3d5b76a31f7f \(diba.cat\)](https://www.diba.cat/4da81d38-9a65-46f9-9bdf-3d5b76a31f7f)
- He, N., Zhao, J., y Archbold, C. A. (2002) *Gender and police stress: The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers*. **Emerald**.

25, (4) 687- 708. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/230814729_Gender_and_police_stress_The_convergent_and_divergent_impact_of_work_environment_work-family_conflict_and_stress_coping_mechanisms_of_female_and_male_police_officers

Herrera Pareja, C. y Barroso, K. (2017) Estrategias de afrontamiento frente al estrés en dos aspirantes a patrulleros de la Policía Nacional (**Doctoral dissertation, Psicología**). Recuperado de:
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5118/1/TP_HerreraParejaCatherinAndrea_2017.pdf

Hyemin, J. Valencia, S. Rodríguez C, Preciado, L. Soltero, R. (2013) Ambiente laboral violento y salud mental en los policías de la zona metropolitana de Guadalajara. *Waxapa*, 1(8), 31- 48. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/waxapa/wax-2013/wax138c.pdf>

Martínez, A., Reyes, G., García, A., y González, M. (2006) Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718110>

Morales, M. y Franco, L. (2010) Salud, ira y estrategias de afrontamiento en agentes de policía. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 9(1), 43-60. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3268862>

Moreno, J., Cárdenas, C., Cárdenas, J., Nieto, J., y Lopera, J. (2021) Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 13(1), 96-115. Recuperado de: <https://doi.org/10.22335/rlct.v13i1.1323>.

Peñacoba, C., Diaz, L., Goiri, E., y Vega, R. (2000) Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(3), 341-356. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317662006>

Rico, J. y Sala, L. (1998) *Inseguridad ciudadana y policial*. España: Tecnos.

Romero E, Young J, Salado-Castillo R. (2019) Fisiología del Estrés y su Integración al Sistema Nervioso y Endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70. Recuperado de:
<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535/988>

Sandín, B. y Chorot, P. (2003) Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología*

clínica, 8(1), 39-53. Recuperado de:
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>

Figueroa, J. y Quinde, J. (2021) Meta-análisis de la relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en profesionales. *Acta Psiquiátr Psicol Am Lat*, 67(2), 109-122. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Juan-Figueroa-22/publication/356683547_Meta-analisis_de_la_relacion_entre_estrategias_de_afrontamiento_y_sindrome_de_burnout_en_profesionales/links/625040bad726197cfd46d4e2/Meta-analisis-de-la-relacion-entre-estrategias-de-afrontamiento-y-sindrome-de-burnout-en-profesionales.pdf