



Talleres Policía, Salud y Crecimiento

M^a del Rosario Márquez Carrasco

Talleres Policía, Salud y Crecimiento

Un trabajo de prevención en una población de riesgo como es la policía, sobre el estrés crónico y la ansiedad.

Preámbulo

Antes de comenzar la presentación de este trabajo quiero hacerles partícipes de un sueño muy esclarecedor que tuve una noche durante su preparación.

“Estaba haciendo un trabajo en el ordenador y utilizando el programa de software habitual. En un momento del sueño pienso que podría utilizar otro, que conocía por referencias pero que nunca había usado. Tras iniciarlo, me empiezo a poner nerviosa, será mejor que use el otro, el conocido. Pero no puedo borrar éste, y no puedo usar el otro si no he quitado el nuevo...”. Finalmente me despierto angustiada y sudorosa.

Este trabajo que tienen en sus manos es fruto de un angustioso camino desde lo estudiado y conocido, la Psicología cognitivo-conductual donde se busca eliminar los síntomas, hasta la Psicoterapia Gestalt que profundiza en el síntoma, permitiendo vivenciarlo, recorrerlo y desarrollar nuevas formas más enriquecedoras de vivir las situaciones ansiógenas. Y un crecimiento personal al permitirme tomar conciencia de introyectos en la formación; de aspectos negados y proyectados de mis propias dudas sobre la Gestalt; y cómo no la posibilidad de transitar la angustia en lo “nuevo”.

Por qué un taller sobre la reducción del estrés y la ansiedad en policía.

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que los funcionarios de policía se hallan expuestos en mayor medida que otros profesionales a “incidentes críticos”, y otras situaciones que aún no siendo excesivamente traumáticas, tienen componentes que las hacen desencadenantes de estados anímicos perjudiciales. Estas situaciones tienen un alto potencial de impacto psicológico provocando en la mayoría de ocasiones síntomas de estrés crónico.

Aspectos como una estructura de mando jerarquizada, relaciones especiales entre compañeros debido a las características de las intervenciones, relaciones con el ciudadano en las que el agente puede ser objeto de situaciones de odio o venganza, asistencia a avisos a través de la emisora central en los que los datos no son muy precisos, intervenciones de riesgo para su vida o la de terceras personas, deseos de promoción interna no satisfechos, condiciones laborales como el turno, jornadas festivas, etc.; hacen de esta profesión un caldo de cultivo para que se manifiesten trastornos psicológicos, psicosomáticos y conductuales relacionados con el estrés (Symonds, 1969; Kroes, 1976, Stratton, 1978; Davidson y Veno, 1978, 1980).

El estrés no sólo afecta al cuerpo y la mente de la persona sino también a sus sentimientos y modos de actuar; sus síntomas, que pueden adoptar muchas formas, con frecuencia son resultado de un aumento en la tensión muscular. Si no se reduce, la tensión muscular puede propiciar la aparición de síntomas y afecciones más graves.

Lograr armonía y bienestar son metas que se buscan toda la vida pero nunca se alcanzan de manera definitiva; sin embargo, los expertos

aconsejan mantenerse alerta a la aparición de factores de estrés y analizar el modo de responder ante ellos; llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad y tratar de dormir lo necesario; no tomar decisiones precipitadas ni radicales para solucionar los problemas; buscar ayuda cuando haga falta; practicar diariamente alguna forma de relajación y respiración, yoga o meditación; dar rienda suelta a los sentimientos ante los demás, y si esto resulta difícil, recurrir a la psicoterapia, la terapia por medio del arte, la terapia bioenergética, etc.

Los talleres propuestos pueden constituir una intervención primaria y secundaria sobre el estrés crónico y la ansiedad, que abra las puertas a la autorregulación y el autocuidado, así como para tomar contacto con esos sentimientos, emociones y pensamientos perturbadores, con el fin de poder transitarlos y desarrollarse más favorablemente como personas y como profesionales. A través de estos talleres los componentes de los grupos podrán adquirir unos conocimientos mínimos sobre el estrés, causas, situaciones desencadenantes y cómo prevenirlo. Así como un espacio donde poder expresar todas esas reacciones físicas y emocionales que se desatan en el día a día de la labor policial. Evitando de esta manera otro tipo de conductas como son el consumo excesivo de alcohol, estimulantes y otro tipo de sustancias que aún siendo legales, pudieran ser altamente perjudiciales para la salud.

Cómo puede la Psicoterapia Gestalt ayudar a la reducción del estrés y la ansiedad.

La ansiedad a diferencia del miedo surge ante algo indefinido, en la anticipación de un peligro no identificado aún, pero que nos produce reacciones físicas, emocionales y psicológicas. Anticipamos los posibles peligros, que desde la perspectiva gestáltica se vive en la zona intermedia, en la zona de las fantasías, donde se produce la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar...).

A través de la Psicoterapia Gestalt el sujeto puede tomar conciencia esos pensamientos negativos y /o catastrofistas, tomar mayor conciencia del mundo real (zona externa), y poder vivenciar sus reacciones y emociones ante las diferentes situaciones de la vida (zona interna). Desde el darse cuenta, en el “aquí y el ahora” el individuo podrá manejar las situaciones que se le presenten tanto en el desarrollo de su labor policial como en su vida privada y social, con una perspectiva más real y menos ansiógena. Constituye por así decirlo un antídoto y remedio preventivo de la ansiedad y el estrés crónico.

En este grupo de profesionales causa una gran tensión las relaciones de autoridad y subordinación, inherentes al desempeño de sus funciones. El trabajo con polaridades, “perro de arriba y perro de abajo”, puede permitir la integración de éstas, facilitando un conocimiento más auténtico de sí mismo.

Otra cuestión es la falta de responsabilidad que se observa sobre el estado de ansiedad, al colocarla toda en agentes externos, en la organización y los mandos. Permitirá el desarrollo del auto-apoyo frente al apoyo ambiental.

En otras ocasiones se encuentran en situaciones de peligro para su vida o de terceras personas; el poder hablar de ello en un entorno de aceptación y escucha, puede ser vital para su salud actual y futura. El “estilo gwestáltico”, en el que se prima el aquí y el ahora, el continuo de conciencia, el lenguaje personal, etc.; permite al sujeto transitar sus emociones, reconocerlas, y continuar su vida sin que esas vivencias supongan un lastre o puedan crearse resistencias.

Otro aspecto importante que puede facilitar la Terapia Gestalt es el transitar determinadas emociones en momentos en los que los policías deban contener a otros. No olvidemos que además de la labor sancionadora y preventiva, la policía también realiza otros servicios, como por ejemplo dar malas noticias por muerte en accidentes de tráfico, etc.

En estas situaciones los agentes muestran gran ansiedad ante la posibilidad de verse invadidos por los sentimientos que muestren los ciudadanos al recibir estas noticias y no saber cómo hacerlo sin hacer más daño, esto genera un fuerte rechazo a realizar esta labor. Y cuando tienen que hacerlo, su actitud puede ser de distancia emocional, falta de tacto, derivación a otros órganos, etc.

No se debe olvidar sin embargo que este colectivo es una institución muy reglada y rígida, en la que la expresión de sentimientos puede ser vivida con bastante temor. Por ello los talleres contarán con una parte teórica, de la que los sujetos puedan extraer información valiosa tanto de las situaciones y características desencadenantes de estrés, así como herramientas que les permitan aumentar sus aptitudes y actitudes ante éstas, y que constituya una base en la que poder apoyarse para el trabajo en el grupo. Y otra parte más vivencial, en la que se pongan en práctica algunos de los aspectos tratados teóricamente, y permita el contacto con sus propias emociones, pensamientos y reacciones fisiológicas.

Plan para la impartición de los talleres

Formación de los grupos

Las características especiales de este tipo de talleres, en los que la premisa básica es la integración de los conocimientos adquiridos en la vida del sujeto, hace necesaria que la duración de cada sesión sea breve, y la continuación en el tiempo prolongada en la medida de lo posible. Así, adaptando estas condiciones a las características de la población a la que va dirigida, se debería estructurar de la forma siguiente:

1. Cada grupo tendrá un cupo de 8 ó 10 componentes por terapeuta, con un máximo de 2.
2. La duración del taller en total será de 15 horas, repartidas en 10 sesiones, una por semana:
 - a. Sesión inicial de presentación de una hora y media de duración, donde se realizará una introducción de los talleres, se facilitarán fichas que deberán rellenar y se abrirá un breve espacio para preguntas.
 - b. Nueve talleres de una hora y media de duración cada uno.

Desarrollo de los talleres

Teniendo en cuenta los aspectos específicos de esta población, y con el fin de que no se produzcan reacciones de rechazo ante la exposición de emociones, se facilitará una parte teórica que en principio será el fundamento de trabajo para los talleres posteriores. Pudiendo adaptarse estos últimos a las circunstancias concretas en las que se encuentre el grupo en ese momento. Partirá de una estructura básica que estará formada por una parte teórica y una práctica.

Parte teórica.

En cada uno de los talleres se facilitará información a los sujetos sobre diversos aspectos relacionados con el estrés crónico y la ansiedad, con el fin de facilitar una mayor motivación para la implicación en los talleres y conocimiento básico sobre la materia. Los contenidos serán los siguientes:

- ✓ Características físicas, psicológicas y emocionales del estrés y la ansiedad.
- ✓ Qué particularidades tiene el desarrollo de la función policial que hace necesario una intervención primaria sobre el estrés crónico y la ansiedad.
- ✓ Cómo afecta el estrés crónico a nuestra vida personal, familiar y profesional. El estrés laboral, “burning” o “estar quemado”.

- ✓ Qué beneficios aportan a nuestra salud determinadas técnicas.
- ✓ Qué es la Inteligencia Emocional (IE) y la asertividad, y cómo podemos aplicarla en el día a día.
- ✓ Comunicación de malas noticias.
- ✓ Comunicación verbal y no verbal.
- ✓ Qué es y cómo se manifiesta el Trastorno de Estrés Postraumático (TEP).
- ✓ Pautas de auto cuidado.

Parte práctica

Esta segunda parte tendrá un tratamiento predominantemente vivencial. Más que un contenido específico, esta parte se desarrollará en función de la consecución de una serie de objetivos y con los siguientes contenidos.

Objetivos.

1. Crear un espacio de supervisión del propio trabajo, que aporte el apoyo para superar dificultades y bloqueos.
 2. Reflexionar sobre la práctica profesional, explorando el estilo personal del profesional, y detectando las fuentes de estrés en el trabajo policial.
 3. Compartir dificultades, desorientaciones, ignorancias, desconciertos, fracasos.
 4. Reforzar y celebrar esperanzas, recursos, logros, éxitos.
-

Contenidos.

- A. Lograr que los componentes del grupo detecten las manifestaciones físicas, psicológicas y emocionales, que se desencadenan ante situaciones críticas, mediante ejercicios prácticos de simulación de intervenciones y toma de conciencia de sus propias emociones.
- B. Control de las manifestaciones psicológicas como la rumiación, pensamientos catastrofistas, etc., mediante técnicas que fomenten el tomar contacto con las zona interna y externa, darse cuenta del aquí y el ahora.

- C. Tomar conciencia de la alienación que se produce en nuestro organismo, en referencia al pensamiento, acción y sentimiento, a través de la integración de los mismos mediante técnicas gestálticas.
- D. Aprender a escuchar a nuestro cuerpo, sus necesidades reales y nuestras propias limitaciones.
- E. Facilitar la expresión de sentimientos negativos y poder darles forma, lo que facilita en gran medida la canalización de sentimientos que pueden resultar nocivos para la salud.
- F. Sensibilización y conciencia corporal a través de ejercicios de respiración, relajación y fantasías dirigidas. Energetización del cuerpo para facilitar la canalización de tensiones contenidas.

La ronda de presentaciones

Una manera excelente de presentar a los miembros del grupo es comenzar con un breve viaje imaginario tal como la “Estatua de usted mismo” y luego pedirle a cada uno que exprese detalladamente su experiencia en primera persona del presente.

Primero se conocerán en pares y luego presentarán a sus respectivos compañeros. Comenzarán con la frase “me resulta obvio que...”.

Presentarán a sus compañeros al grupo refiriéndose a aquello de lo que tomó conciencia en los últimos minutos. Mirando a su compañero le hablará de forma directa, pero con la suficiente fuerza como para lo oigan todos. Qué ha observado durante la interacción y cómo se siente frente a él, cada uno empleará al menos dos minutos.

Cada persona se ubicará en el centro del círculo y empleará unos tres minutos en presentarse a sí mismo, manifestando aquello que pase por su foco de atención en cada momento. Se dirigirá a alguien mientras lo hace. La terapeuta hará una demostración previa. Luego cada uno se presentará a sí mismo enfocando a cada uno y diciendo sólo su nombre, sin usar otras palabras. Mirando a los ojos a la otra persona y siendo consciente de cómo se siente físicamente mientras lo hace. Y cómo se expresa su voz con cada una de las presentes.

Para aprenderse los nombres de los componentes del grupo comenzará la terapeuta diciendo el suyo, el siguiente de su derecha lo repetirá y añadirá el suyo propio, y así hasta el último que repetirá el de todos; sin alguien no recuerda alguno se lo preguntará y lo dirá, continuando con la ronda.

Trabajo corporal

Las sesiones comenzarán generalmente con ejercicios corporales, con el fin de que tomen conciencia de su estado actual. Los ejercicios concretos que se realizarán dependerán del lugar y las condiciones donde se desarrollen los talleres. Así los ejercicios que se podrían realizar serían:

- ✓ Relajación, respiratorios, conciencia corporal;
- ✓ Sensibilización y descarga de tensiones;
- ✓ ejercicios de liberación de la tensión emocional.

Visualizaciones y fantasías dirigidas

En algunos de los ejercicios de relajación se facilitarán visualizaciones y fantasías dirigidas como:

- ✓ el rosal, que les ayuda a conectar con su auto-concepto, y con el estado de su cuerpo en estrés;
- ✓ las esculturas, para reapropiarse de aspectos alienados de sus polaridades;
- ✓ el sabio en la montaña, para recuperar su sabiduría interior, su lado nutritivo.

Dramatización

La dramatización se realizará a través de ejercicios de “role playing” de posibles intervenciones y puesta en práctica de algunas materias teóricas facilitadas. Potenciando la toma de conciencia de conflictos soterrados; aspectos inconscientes a través del lenguaje no verbal; expresar y actuar lo evitado y temido, esbozando posibles salidas creativas; desentrañando conflictos de relación entre compañeros, con la autoridad, con los ciudadanos.

Ejercicios de “role playing” que se podrían realizar serían:

- ✓ la comunicación de malas noticias;
- ✓ intervención en situaciones violentas con ciudadanos;
- ✓ dar y recibir órdenes conflictivas de superiores jerárquicos;
- ✓ comunicación entre compañeros tras intervención complicada;

Antítesis o juego de roles

A través de interpretar diferentes roles, como jefe, subordinado, ciudadano, etc., podremos conectar con aspectos reprimidos y ocultos, que pueden generar conflicto en las interacciones con los otros. Así una persona que habitualmente no hace valer sus derechos y es excesivamente delicada con la gente, puede liberar la energía bloqueada en su rol como mando o haciendo un papel de persona egoísta y malvada.

Bibliografía

- Baena, M.D. (2007). Aportaciones de la Terapia Gestalt al tratamiento el Síndrome del Burnout (Quemarse en el trabajo) en los profesionales de la ayuda. *Revista de Estudios de Gestalt*, 1, 177-206.
- Crespo, M.; Labrador, F.J. (2001). Evaluación y tratamiento del estrés. En Buceta, J.M.; Bueno, A.M.; Mas, B. (Eds.). *Intervención Psicológica y Salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid. Dykinson.
- García, E. (2003). La ansiedad. En García, E.; Jiménez, M.P., Martín, M.D. *Emoción y Motivación. La adaptación humana, vol. I*. Madrid. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Labrador, F.J.; De la Puente, M.L.; Crespo, M. (1993). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. En Labrador, F.J.; Cruzado, J.A.; Muñoz, M. *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta (367-395)*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Martín, A. (2006). *Manual práctico de Psicoterapia Gestalt*. Bilbao. Editorial Descleé de Brouwer, S.A.
- O'Stevens, J. (1971). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. Real People Press. Traducción (1976). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar. Ejercicios y Experimentos en terapia Gestáltica*. Cuatro Vientos, Editorial.
- Pérez- Llantada, M.C. (2001). Ética e investigación. Funciones documentales. Presentación de informes científicos. En Fontes, S.; García, C.; Garriaga, A.J.; Pérez- Llantada, M.C.; Sarriá, E., *Diseños de investigación en Psicología* (pp. 531-559). Madrid. UNED.