

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS DE ELCHE
GRADO EN SEGURIDAD PÚBLICA Y PRIVADA
TRABAJO DE FIN DE GRADO
CURSO 2024/2025



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**ESTRÉS PERCIBIDO POR TRABAJADORES DEL CUERPO
POLICIAL: ESTUDIO TRANSVERSAL**

ALUMNO: JOSÉ LUIS SÁEZ TOBARRA

Nº EXPEDIENTE: 447

TUTORA: LAURA MARÍA COMPAÑ GABUCIO

COTUTORA: LAURA TORRES COLLADO

Convocatoria: ORDINARIA JUNIO 2025

Dto./área: PATOLOGÍA Y CIRUGÍA / RADIOLOGÍA Y MEDICINA FÍSICA

COIR: TFG.GSP.LMCG.JLST.250327

ÍNDICE

Resumen / Abstract

1. Introducción	5
1.1. Causas y síntomas del estrés	6
1.2. Efectos del estrés en la salud mental	6
1.3. Estrés laboral y riesgo psicosocial	7
1.4. El estrés en las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado	8
1.5. El contexto de la policía local	9
1.6. Salud mental en el colectivo policial	9
1.7. Eventos críticos recientes y su impacto	10
1.8. El suicidio en las fuerzas y cuerpos de seguridad	11
1.9. Respuesta institucional y medidas de prevención	
2. Marco teórico	
2.1. Modelos teóricos e impacto del estrés laboral	12
2.2. Riesgos psicosociales en las profesiones de seguridad	13
2.3. El estrés en el ámbito de la Policía Local	13
2.4. Diferencias de género en la experiencia del estrés	14
2.5. Instrumentos para la medición del estrés: la escala PSS-14	14
3. Justificación, hipótesis y objetivos	
3.1. Justificación del estudio	15
3.2. Hipótesis	15
3.3. Objetivos	16
4. Metodología	
4.1. Diseño del estudio	16
4.2. Lugar y periodo de realización	16
4.3. Aspectos legales	17
4.4. Sujetos de estudio	17
4.5. Criterios de inclusión y exclusión	17
4.6. Procedimiento	18
4.7. Variables de estudio y recogida de datos	18
4.8. Análisis de datos	20

5. Resultados	
5.1. Caracterización general de la muestra	20
5.2. Comparativa por sexo y análisis por ítems del cuestionario PSS-14	22
6. Discusión	24
6.1. Limitaciones y fortalezas del estudio	26
7. Conclusiones	27
8. Bibliografía	28
9. Anexo	



RESUMEN

Introducción: El estrés laboral es una realidad frecuente en profesiones con altas exigencias físicas y emocionales, como ocurre en los cuerpos policiales. La presión constante, la toma de decisiones en situaciones límite y la exposición a conflictos o situaciones de riesgo contribuyen a un desgaste psicológico que puede afectar tanto a la salud de los agentes como al funcionamiento del cuerpo en general. A pesar de ello, la mayoría de los estudios en España se han centrado en cuerpos de ámbito nacional o autonómico, siendo menos frecuente el análisis de las Policías Locales. Este trabajo busca cubrir parte de esa laguna a través de un estudio específico en la provincia de Alicante.

Objetivo: Describir el nivel de estrés percibido entre funcionarios de la Policía Local en la provincia de Alicante y explorar si existen diferencias en función del sexo.

Metodología: Se llevó a cabo un estudio descriptivo y transversal a través de una encuesta online realizada a través de Google Forms entre diciembre de 2024 y marzo de 2025. Participaron 150 agentes de distintos municipios de la provincia de Alicante, seleccionados por conveniencia. Para medir el estrés se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), y se recogieron además datos sociodemográficos y relacionados con hábitos de salud. La participación fue anónima y voluntaria, y el estudio contó con la aprobación del comité ético de la UMH.

Resultados: La mayoría de los participantes presentó un nivel moderado de estrés, con una mediana de 20 puntos en la escala PSS-14. Las mujeres obtuvieron una puntuación algo más alta (mediana de 20.5) que los hombres (mediana de 20), especialmente en ítems relacionados con la sobrecarga emocional y el sentimiento de falta de control. El análisis por ítems de la escala PSS-14 permitió identificar con mayor detalle los aspectos emocionales vinculados al estrés percibido. En general, las mujeres puntuaron más alto en los ítems relacionados con la sensación de sobrecarga, pérdida de control y sentimientos de nerviosismo.

Conclusiones: Los resultados reflejan la presencia de estrés moderado entre los agentes de Policía Local, con pequeñas diferencias según el sexo.

Palabras clave: Policía Local, estrés percibido, salud mental, PSS-14, prevención.

ABSTRACT

Introduction: Occupational stress is a frequent issue in professions that demand high physical and emotional engagement, such as police work. The constant pressure, need for rapid decision-making in critical scenarios, and repeated exposure to conflict or danger can lead to psychological strain, affecting both individual officers and the organization as a whole. While this topic has been widely studied in national and regional police forces in Spain, there is a noticeable lack of research focused specifically on Local Police units. This study aims to address that gap by exploring the situation within the province of Alicante.

Objective: To assess the levels of perceived stress among Local Police officers in the province of Alicante and to examine whether differences exist between male and female participants.

Methodology: A cross-sectional, descriptive study was conducted using an online survey distributed via Google Forms between December 2024 and March 2025. A total of 150 officers from various municipalities across the province participated, selected through convenience sampling. The Perceived Stress Scale (PSS-14) was used to evaluate stress levels, alongside questions on demographics and health habits. Participation was anonymous and voluntary, and the study received ethical approval from the UMH ethics committee.

Results: The majority of participants reported moderate stress levels, with a median score of 20 on the PSS-14. Women registered slightly higher scores (median 20.5) compared to men (median 20), particularly on items related to emotional overload and lack of control. A detailed item-by-item analysis revealed that women were more likely to report feelings of nervousness, pressure, and reduced ability to manage daily demands.

Conclusions: The findings highlight the presence of moderate stress among Local Police officers in the province of Alicante, with small but notable gender-based differences that merit further attention.

Keywords: Local Police, perceived stress, mental health, PSS-14, gender differences, prevention.

1 Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) describe el estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas del organismo ante situaciones que percibe como amenazantes, ya sean reales o imaginadas. Aunque puede tener un efecto adaptativo en momentos puntuales, cuando se prolonga en el tiempo se convierte en un factor de riesgo para la salud física y mental.

El interés científico por el estrés comenzó con los trabajos de Hans Selye (1956), quien lo definió como una respuesta inespecífica del organismo frente a cualquier demanda. Desde entonces, se ha entendido como un fenómeno multifactorial en el que intervienen dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Estas desencadenan respuestas físicas y cognitivas que permiten al individuo intentar adaptarse a estímulos percibidos como amenazantes o desbordantes.

A lo largo del tiempo, diferentes modelos teóricos han tratado de explicar los mecanismos del estrés. El modelo demanda-control de Karasek (1979) sostiene que las exigencias elevadas en el trabajo, junto con un escaso control por parte del empleado sobre sus tareas, elevan significativamente la probabilidad de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés. Por otro lado, Siegrist (1996) propuso el modelo de esfuerzo-recompensa, según el cual el desequilibrio entre el esfuerzo invertido y las recompensas recibidas (ya sean económicas, sociales o de reconocimiento) puede dar lugar a una tensión prolongada perjudicial para el bienestar.

El enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1984) ofrece una perspectiva centrada en la interpretación que realiza la persona de los estímulos externos. En este modelo, el estrés surge cuando las demandas del entorno superan los recursos disponibles del individuo, lo que activa estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio. Complementariamente, la teoría del estrés acumulativo de McEwen (1998) subraya el impacto de la exposición continua a pequeños estresores diarios, que pueden tener efectos nocivos similares o incluso mayores que los eventos traumáticos puntuales.

En este sentido, el estrés no debe entenderse únicamente como una respuesta frente a grandes crisis, sino también como el resultado de tensiones persistentes que se acumulan con el tiempo, especialmente en entornos laborales con altas exigencias

1.1 Causas y síntomas del estrés

El origen del estrés puede hallarse en una combinación de factores externos (estresores) y la percepción subjetiva que la persona tiene de su capacidad para hacerles frente. Esta percepción es clave, ya que lo que para una persona puede ser una situación controlable, para otra puede resultar abrumadora. Entre los estresores más comunes se encuentran: sobrecarga laboral, falta de tiempo, presión por resultados, conflicto de roles, ambigüedad en las tareas, relaciones laborales conflictivas y falta de apoyo social o institucional. También influyen factores personales, como problemas familiares, dificultades económicas o antecedentes de salud mental.

Entre los síntomas del estrés se encuentran manifestaciones fisiológicas (taquicardia, tensión muscular, insomnio, fatiga), psicológicas (ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, apatía, sensación de falta de control) y conductuales (aislamiento, abuso de sustancias, disminución del rendimiento laboral, cambios en la alimentación y el sueño, abandono de responsabilidades). Estos síntomas, cuando se prolongan en el tiempo, pueden derivar en trastornos clínicos más grave. Sobre este línea de trabajo MacEwen(2004) introdujo el concepto de sobrecarga alostática que se da cuando las respuestas adaptativas que el organismo realiza para afrontar el estrés permanecen por demasiado tiempo, pasando de ser elementos estabilizadores a causar daños fisiológicos y psicológicos.

1.2 Efectos del estrés en la salud mental

Como se ha dicho el estrés mantenido en el tiempo puede desencadenar múltiples trastornos de salud mental. Entre las consecuencias más habituales del estrés laboral crónico se incluyen la ansiedad, la depresión, el síndrome de burnout y los trastornos del sueño. La ansiedad se manifiesta en forma de preocupación excesiva, tensión constante e irritabilidad, mientras que la depresión puede presentar síntomas como desánimo, apatía y alteraciones del estado de ánimo. Estos trastornos suelen coexistir y retroalimentarse, como sugirió Kendler et al. (1999) en su estudio sobre más de dos mil mujeres gemelas caucásicas americanas donde estableció empíricamente a los elementos estresantes de la vida como un factor causal de la ansiedad.

El burnout, reconocido por la OMS, es un trastorno derivado del estrés laboral crónico caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Por su parte, los trastornos del sueño, como el insomnio, son una consecuencia directa del estrés y a la vez un factor agravante de sus efectos. Datos recientes indican que en España más del 30 % de los trabajadores ha presentado síntomas de estrés, ansiedad o depresión relacionados con el ámbito laboral, lo que repercute negativamente en la calidad de vida, la productividad y la satisfacción en el trabajo. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2022), un 37 % de las personas trabajadoras encuestadas manifestó haber experimentado este tipo de problemas de salud mental con origen en su entorno laboral.

1.3 Estrés laboral y riesgo psicosocial

El estrés laboral ha sido reconocido como uno de los principales riesgos psicosociales en el entorno de trabajo. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo alertan sobre el incremento de trastornos relacionados con factores psicosociales. En España, los datos de la Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo y los informes del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) evidencian que un porcentaje significativo de trabajadores manifiesta altos niveles de estrés, siendo una causa frecuente de bajas médicas.

En 2022, más del 30% de las incapacidades laborales temporales estuvieron relacionadas con problemas de salud mental, incluyendo el estrés crónico. Estas cifras justifican la necesidad de adoptar medidas organizativas, preventivas y de intervención para evitar que el estrés evolucione hacia trastornos más complejos. Además, se ha observado que sectores como la sanidad y la seguridad presentan mayores niveles de estrés por la elevada carga emocional, exigencias de sus funciones y trabajo a turnos. En este sentido Xu, M., Yin, X. y Gong, Y. (2023) establecieron en un estudio realizado sobre más de ciento setenta y cinco mil trabajadores en el Reino Unido una relación significativa entre el trabajo a turnos y una mayor probabilidad de sufrir estrés y ansiedad.

1.4 El estrés en las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado

Este fenómeno se agrava en profesiones de alta exigencia, como las que integran las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSS), incluyendo la Policía Nacional, la Guardia Civil y por semejanza para el estudio, aunque fuera de su marco normativo las Policías Autonómicas y las Policías Locales. Según la Ley Orgánica 2/1986 de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, estos cuerpos tienen la responsabilidad de proteger el libre ejercicio de los derechos y libertades, así como garantizar la seguridad ciudadana. Esto implica actuar en situaciones de riesgo elevado, emergencias, catástrofes, y conflictos sociales, entre otros.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que los niveles de estrés percibido en los miembros de las FFCCSS son superiores a los observados en la población general. González-Trijueque y Cano-Vindel (2014) encontraron que tanto los agentes de la Policía Nacional como los de la Guardia Civil presentan niveles moderados de estrés, con diferencias significativas por sexo y edad, siendo las mujeres y los agentes más jóvenes los más afectados. Por su parte, Gisbert-Ferrándiz et al. (2020) analizaron el riesgo psicosocial en el cuerpo de Mossos d'Esquadra, identificando niveles moderados a altos de estrés, especialmente en aquellos agentes que trabajan en turnos nocturnos, tienen mayor antigüedad o perciben bajo apoyo organizativo.

Estos profesionales realizan tareas que exigen una elevada implicación emocional y un alto grado de responsabilidad, lo que puede derivar en situaciones de sobrecarga y agotamiento al tener que constantemente evaluar simultáneamente las exigencias ambientales y sus estrategias de afrontamiento (Echeburúa 2016). Esta presión por tomar decisiones rápidas en contextos de incertidumbre, el contacto con la violencia, la necesidad de controlar impulsos y emociones, y la exposición continua al sufrimiento ajeno o a la hostilidad social, son factores que aumentan significativamente el riesgo de estrés.

1.5 El contexto de la policía local

La Policía Local en España constituye un cuerpo de seguridad con funciones específicas dentro del ámbito municipal. Su marco legal básico se encuentra en la Ley Orgánica 2/1986 y se complementa con legislación autonómica. Entre sus competencias destacan: ordenar y regular el tráfico, vigilar los espacios públicos, colaborar en la resolución de conflictos vecinales, intervenir en casos de violencia de género, y colaborar con los demás cuerpos de seguridad. Esta amplia variedad de funciones, sumada a la cercanía constante con la ciudadanía, convierte a la Policía Local en un cuerpo altamente expuesto al estrés.

En municipios de tamaño medio o pequeño, donde las plantillas son más reducidas, los agentes locales suelen afrontar una carga laboral muy diversa que incluye desde labores administrativas hasta operativos de emergencia. A esto se suman la turnicidad, servicios especiales en fiestas locales y la resolución inmediata de conflictos, todo ello con recursos materiales y humanos muchas veces limitados.



1.6 Salud mental en el colectivo policial

En los últimos años se llevan realizando estudios que han demostrado que los policías presentan tasas más elevadas de trastornos de salud mental en comparación con la población general. Investigaciones realizadas en España, como el estudio llevado a cabo por Gisbert-Ferrándiz et al. (2020) con miembros del cuerpo de los Mossos d'Esquadra, han revelado que cerca del 35 % de los agentes presenta síntomas compatibles con depresión, ansiedad o estrés laboral, evidenciando la alta prevalencia de alteraciones emocionales en el ámbito policial.

El mismo estudio indica que aproximadamente un tercio de los agentes manifiesta signos de burnout, con altos niveles de agotamiento emocional (33,7 %) y despersonalización (34,2 %), superando ampliamente las cifras observadas en otros sectores laborales.

Asimismo, se ha constatado que los problemas de sueño son frecuentes en este colectivo, debido a factores como el trabajo a turnos, la exposición a situaciones traumáticas y la

carga emocional acumulada. La falta de sueño reparador incrementa el riesgo de cometer errores y agrava otros trastornos mentales. A esto se suman las conductas de riesgo asociadas al estrés crónico, como el abuso de sustancias y, en casos extremos, la ideación suicida. De hecho, el suicidio constituye una de las consecuencias más graves del estrés en el ámbito policial.

1.7 Eventos críticos recientes y su impacto

La salud mental del colectivo policial se ha visto especialmente afectada en los últimos años por circunstancias excepcionales como la pandemia de COVID-19 y episodios meteorológicos extremos, como las DANAs registradas en la provincia de Alicante. Durante la crisis sanitaria de 2020, los cuerpos policiales asumieron funciones extraordinarias bajo presión institucional y social, exponiéndose a riesgos elevados y una sobrecarga emocional significativa. Estudios como el de Torrente et al. (2021), basado en una muestra de policías nacionales y locales mediante cuestionarios autoadministrados durante el estado de alarma por COVID-19, evidencian un aumento de los niveles de ansiedad y fatiga emocional durante el estado de alarma.

Asimismo, la DANA de septiembre de 2019 y la de octubre de 2024 impusieron exigencias operativas extremas a la Policía Local en municipios afectados. Las tareas de evacuación, asistencia y seguridad en condiciones de emergencia generaron un notable desgaste físico y emocional. Informes de asociaciones profesionales, como el elaborado por la Asociación Unificada de Guardias Civiles (AUGC, 2023) y el Sindicato Profesional de Policías Locales (SPPLB, 2024), reflejan un incremento del agotamiento y la percepción de que el estrés vivido no fue reconocido institucionalmente. Estos eventos subrayan la necesidad de medidas de apoyo específicas para contextos críticos.

1.8 El suicidio en las fuerzas y cuerpos de seguridad

En los últimos años, el suicidio se ha convertido en una de las principales causas de muerte entre los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) en España. Según datos del *Diario Información* (2025), la tasa de suicidios en este colectivo triplica la media de la población general. Esta cifra refleja la gravedad del impacto psicológico que tiene el ejercicio de esta profesión, caracterizada por una exposición continua al estrés, la presión operativa y el aislamiento emocional.

En cuanto a la distribución por cuerpos, se estima que la Policía Local presenta una tasa del 10%, mientras que la Guardia Civil alcanza el 15%, la Policía Nacional entre el 13% y el 14%, y los Mossos d'Esquadra un 11% (*Diario Información*, 2025). Estas cifras evidencian una tendencia generalizada que afecta a todos los niveles de las fuerzas policiales.

Uno de los factores determinantes más señalados es el acceso a armas de fuego. Según estimaciones recogidas por la Fundación Papageno (2023) y la Fundación Española para la Prevención del Suicidio (2022), se estima que aproximadamente el 85% de los suicidios en la Guardia Civil y Policía Nacional se cometen con el arma reglamentaria. Aunque no se dispone de cifras específicas para la Policía Local, se presume que el acceso permanente al arma de dotación también influye significativamente en la elección del método.

Otros factores de riesgo incluyen el desgaste emocional acumulado, la escasa atención institucional a la salud mental y la persistencia de estigmas que dificultan que los agentes soliciten ayuda psicológica.

1.9 Respuesta institucional y medidas de prevención

En los últimos años, algunas administraciones han comenzado a impulsar medidas dirigidas a prevenir el estrés laboral en los cuerpos policiales. Entre estas destacan la creación de unidades de apoyo psicológico, talleres de gestión emocional, programas de resiliencia y la implementación de protocolos de intervención en crisis. A nivel estatal,

cabe mencionar el Protocolo de Prevención del Suicidio en la Policía Nacional, implantado en noviembre de 2020, y las Unidades de Prevención de Riesgos Psicosociales de la Guardia Civil.

Los Mossos d'Esquadra también han puesto en marcha un Plan Estratégico de Bienestar Laboral desde 2020, que incluye equipos de apoyo tras incidentes críticos y programas de promoción de la salud mental. Sin embargo, la literatura coincide en que estas iniciativas aún resultan insuficientes y requieren de una estrategia integral, sistemática y dotada de recursos. Es prioritario fomentar una cultura organizativa que legitime la búsqueda de ayuda psicológica y que aborde el bienestar psicosocial de forma estructural.

Esta problemática refuerza la necesidad de investigaciones como la presente, centradas en el análisis del estrés en el ámbito policial y en la identificación de los factores que pueden contribuir a situaciones de vulnerabilidad extrema.

2 Marco teórico

2.1 Modelos teóricos e impacto del estrés laboral

El estrés laboral se entiende como una respuesta del organismo ante demandas que superan sus recursos de afrontamiento. Diversos modelos teóricos han explicado su origen y mecanismos. Karasek (1979) propuso el modelo demanda-control, ya descrito en la introducción, que de forma resumida sostiene que el estrés se incrementa cuando se combinan altas demandas laborales con un bajo control por parte del trabajador sobre su tarea, que relaciona el estrés con exigencias altas y bajo control sobre las tareas. Por su parte, Siegrist (1996) planteó el modelo de esfuerzo-recompensa, donde el desequilibrio entre lo invertido y lo recibido genera tensión crónica.

Desde una perspectiva psicológica, Lazarus y Folkman (1984) introdujeron el enfoque transaccional, donde el estrés surge de la valoración subjetiva de las demandas y los recursos personales para afrontarlas. Este modelo incorpora el concepto de afrontamiento (coping), clave para entender las diferencias individuales. McEwen (1998) añadió la teoría del estrés acumulativo, que advierte del efecto nocivo de estresores diarios mantenidos, como por ejemplo la exposición constante a situaciones de tensión emocional durante patrullas, la resolución de conflictos ciudadanos o la presión institucional por resultados, típicas del entorno policial. que advierte del efecto nocivo de estresores diarios

mantenidos. Estos enfoques permiten comprender los efectos del estrés sobre la salud física, emocional, cognitiva y conductual, incluyendo problemas como ansiedad, insomnio, irritabilidad, bajo rendimiento o depresión.

2.2 Riesgos psicosociales en las profesiones de seguridad

Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y por extensión los cuerpos de Policía Local se encuentran especialmente expuestos a riesgos psicosociales derivados de la naturaleza de su trabajo: alta demanda emocional, exposición al conflicto y la violencia, turnos rotatorios, y situaciones de tensión e incertidumbre. Estos factores pueden generar lo que la literatura científica denomina “sobrecarga psicosocial”, que, si no se gestiona adecuadamente, impacta directamente en la salud mental del agente.

Estudios como el de Vila y Fernández (2018) revelan que los policías españoles presentan mayores tasas de ansiedad y síntomas depresivos que otros trabajadores públicos. De igual modo, investigaciones realizadas por el INSST y sindicatos policiales apuntan a un incremento de las bajas laborales asociadas a problemas emocionales, incluyendo cuadros de agotamiento emocional, estrés postraumático y suicidio.

2.3 El estrés en el ámbito de la Policía Local

A diferencia de otros cuerpos, la Policía Local desempeña su labor en el ámbito municipal, lo que supone una cercanía constante con la ciudadanía. Esta exposición prolongada a demandas sociales directas, sumada a una carga operativa diversa (seguridad vial, intervención en conflictos, asistencia a víctimas), convierte a los agentes locales en un colectivo vulnerable al estrés.

El marco legislativo que regula a este cuerpo, como la Ley Orgánica 2/1986 y la normativa autonómica correspondiente, delimita competencias claras, pero no siempre garantiza los medios suficientes para ejercerlas. Esto produce una sensación de desprotección institucional que contribuye al malestar psicológico.

Los estudios empíricos disponibles aún son escasos, lo que refuerza la necesidad de investigaciones específicas como la que propone este trabajo, centrada en la Policía Local de la provincia de Alicante.

2.4 Diferencias de género en la experiencia del estrés

Diversas investigaciones han evidenciado diferencias significativas en la forma en que hombres y mujeres perciben y afrontan el estrés. Por ejemplo, González-Trijueque y Cano-Vindel (2014) constataron que las mujeres presentan niveles más elevados de estrés percibido y una mayor afectación emocional, mientras que los hombres tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento conductual o evitativo. En esta misma línea, Cano-Vindel y Miguel-Tobal (2001) destacan que las emociones negativas como la ansiedad, la ira y la depresión pueden tener un efecto considerable sobre la salud física y mental, y que su prevalencia es distinta entre hombres y mujeres.

Estas diferencias pueden acentuarse en contextos profesionales altamente masculinizados, como los cuerpos policiales, donde las mujeres enfrentan además barreras estructurales relacionadas con el reconocimiento profesional y la adaptación cultural, Carleton et al., (2021) establecieron en un estudio sobre funcionarios de policía en Canadá que las mujeres tienen una probabilidad 1,66 veces mayor de sufrir estrés y ansiedad que sus compañeros hombres.

Comprender estas variaciones resulta fundamental para el diseño de intervenciones psicosociales con perspectiva de género que promuevan una prevención del estrés más equitativa y eficaz

2.5 Instrumentos para la medición del estrés: la escala PSS-14

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14), desarrollada por Cohen et al. (1983), es uno de los instrumentos más utilizados para medir el nivel de estrés en población general y en contextos específicos como el laboral. Se compone de 14 ítems que evalúan la frecuencia con la que las personas han sentido falta de control o agobio durante el último mes, utilizando una escala tipo Likert.

Esta herramienta ha demostrado buena fiabilidad y validez en diversos contextos, siendo aplicable tanto en hombres como en mujeres, y en diferentes franjas etarias. En estudios previos realizados en España como el realizado por Trujillo y González-Cabrera (2007) donde participaron 204 agentes de la Guardia Civil, Policía Nacional y policías locales de las provincias de Granada, Málaga y Almería se validó la validez y fiabilidad de la PSS-14 en contextos policiales en España, respaldando su uso como herramienta para evaluar el estrés percibido en este grupo profesional.

3 Justificación, hipótesis y objetivos

3.1 Justificación del estudio

La creciente preocupación por la salud mental en el ámbito laboral, especialmente en profesiones de alto riesgo como la policial, ha motivado el presente estudio. Si bien existen investigaciones previas sobre el estrés en los cuerpos de seguridad, aún es limitada la literatura centrada en la Policía Local, especialmente desde una perspectiva de género. La pandemia, los eventos de emergencia como la DANA, y la propia evolución del rol policial han incrementado la exposición a factores psicosociales adversos, sin que existan suficientes estudios actualizados que reflejen esta realidad en colectivos específicos.

Este trabajo se justifica en la necesidad de identificar los niveles de estrés en el cuerpo de Policía Local de la provincia de Alicante, diferenciando entre hombres y mujeres, con el objetivo de aportar datos útiles que permitan diseñar estrategias de prevención adaptadas. La aplicación de la escala PSS-14 ofrece una herramienta fiable para detectar niveles de estrés percibido y valorar la implementación de medidas de intervención en el ámbito organizativo y psicológico.

3.2 Hipótesis

Se plantean como hipótesis principales que el colectivo de agentes pertenecientes a los cuerpos de policías locales de la provincia de Alicante muestre un nivel de estrés percibido superior a la media de población general y dentro del colectivo existan diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés percibido entre hombres y mujeres. Se espera que, en línea con la literatura previa, las mujeres presenten

mayores niveles de estrés percibido que sus compañeros varones, debido a factores estructurales, culturales y organizativos que incrementan su vulnerabilidad psicosocial.

3.3 Objetivos

Objetivo general:

- Describir el nivel de estrés percibido en el personal del cuerpo de Policía Local en la provincia de Alicante.

Objetivos específicos:

- Analizar las diferencias en los niveles de estrés percibido entre hombres y mujeres del colectivo.

4 Metodología

4.1 Diseño del estudio

Se trata de un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, cuyo objetivo principal es medir el nivel de estrés percibido en el cuerpo de Policía Local de la provincia de Alicante, comparando los resultados según el sexo de los participantes. El enfoque transversal permite obtener una fotografía puntual del fenómeno analizado en una muestra representativa. La recogida de datos se realizó mediante una encuesta online a través de la plataforma Google Forms, de forma anónima, dirigida a funcionarios de Policía Local de la provincia de Alicante.

4.2 Lugar y periodo de realización

La investigación se llevó a cabo en la provincia de Alicante, con la participación de agentes pertenecientes a distintas unidades de la Policía Local. La recogida de datos se realizó entre los meses de diciembre de 2024 y marzo de 2025, a través de una encuesta online anónima.

4.3 Aspectos legales

Este trabajo fue autorizado por la Oficina de Investigación Responsable (COIR) del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche. El estudio cuenta con el Código de Autorización COIR: DSP.LTC241022. Se respetaron los principios éticos de confidencialidad, anonimato y participación voluntaria, conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos y buenas prácticas científicas. Todas las personas que han participado en la investigación han recibido previamente información completa sobre el estudio prestando su consentimiento informado.

4.4 Sujetos de estudio

Los participantes del estudio fueron funcionarios en activo del cuerpo de Policía Local de diferentes municipios de la provincia de Alicante. Todos participaron de manera voluntaria y anónima, habiendo aceptado el consentimiento informado.

La muestra del estudio estuvo formada por un total de 150 participantes, todos ellos funcionarios en activo del cuerpo de Policía Local de la provincia de Alicante. La distribución por sexo fue de 114 hombres (76%) y 36 mujeres (24%).

El tamaño muestral se obtuvo mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

4.5 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Ser funcionario en activo del cuerpo de Policía Local.
- Prestar servicio en algún municipio de la provincia de Alicante.
- Participar de manera voluntaria y anónima.
- Aceptar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Encuestas incompletas o duplicadas.

4.6 Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario online autoadministrado, elaborado con la plataforma Google Forms. El enlace al formulario fue difundido a través de canales institucionales, redes de contacto profesional y grupos internos de comunicación entre cuerpos policiales de la provincia de Alicante.

La encuesta utilizada se estructuró en siete secciones: datos sociodemográficos, estilos de vida, alimentación, estado de salud, estado de ánimo, estrés percibido y equilibrio ocupacional, utilizando para este estudio las respuestas del cuestionario validado mediante la escala de estrés percibido (PSS-14)

Antes de acceder a los ítems del cuestionario, los participantes recibieron una introducción informativa con detalles sobre los objetivos del estudio, el tratamiento de los datos, la voluntariedad de la participación y el carácter anónimo del mismo. Solo quienes aceptaron el consentimiento informado pudieron continuar con la encuesta.

El acceso digital permitió llegar a un mayor número de participantes, respetando las medidas éticas y garantizando la confidencialidad. La duración aproximada de la cumplimentación fue de 5 a 7 minutos por persona.

4.7 Variables de estudio y recogida de datos

Además del sexo, el cuestionario incluyó variables sociodemográficas como la edad, el nivel de estudios y el estado civil de los participantes.

Estos datos fueron autorreportados de forma voluntaria y anónima, con el objetivo de describir el perfil general de la muestra. Además, se incluyeron variables antropométricas y de salud como el número de horas de sueño diarias, el tiempo dedicado a la actividad física, el hábito de tabaquismo y el índice de masa corporal (IMC) estimado a partir del peso y la estatura declarados por los participantes.

Variables de estudio

- Variable principal: Nivel de estrés percibido. Variable cuantitativa continua, medida a través de la Escala PSS-14. Su puntuación total oscila entre 0 y 56 puntos, a mayor puntuación, mayor nivel de estrés percibido.
- Variable secundaria: Sexo de los participantes. Variable cualitativa dicotómica (hombre/mujer), utilizada para analizar diferencias en el estrés percibido.

Para la recogida de datos se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), elaborada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983). Este instrumento incluye 14 ítems que valoran el grado de estrés percibido durante el último mes, mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 4 = muy a menudo). La herramienta ha sido validada internacionalmente y empleada en estudios con personal policial.

Los ítems que componen la PSS-14 son:

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado molesto por algo que ocurrió inesperadamente?
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha tratado con éxito los problemas irritantes de la vida?
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que estaba manejando bien las cosas?
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que todo iba bien?
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido enfadado porque las cosas que le pasaban estaban fuera de su control?
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha encontrado que no podía hacer frente a todas las cosas que tenía que hacer?
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las molestias de su vida diaria?

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que estaba en control de las situaciones de su vida?
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas no le salían como quería?

4.8 Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó usando el programa Excel. En primer lugar, depuramos la base de datos con las respuestas. Posteriormente realizamos análisis univariante, presentando con n y % las variables categóricas y mediana y rango intercuartílico las variables numéricas (no siguieron una distribución normal). Para incrementar la comprensión, los resultados se mostraron visualmente a través de diagramas de sectores y gráficos de barras y diagramas de caja.

5 Resultados

5.1 Caracterización general de la muestra

La muestra del estudio estuvo formada por un total de 150 agentes de Policía Local pertenecientes a distintos municipios de la provincia de Alicante. La distribución por sexo fue de 114 hombres (76%) y 36 mujeres (24%). Según un estudio publicado por el sindicato CCOO en el 2022 el porcentaje de mujeres en los cuerpos de policía local de la provincia de Alicante es del 13%.

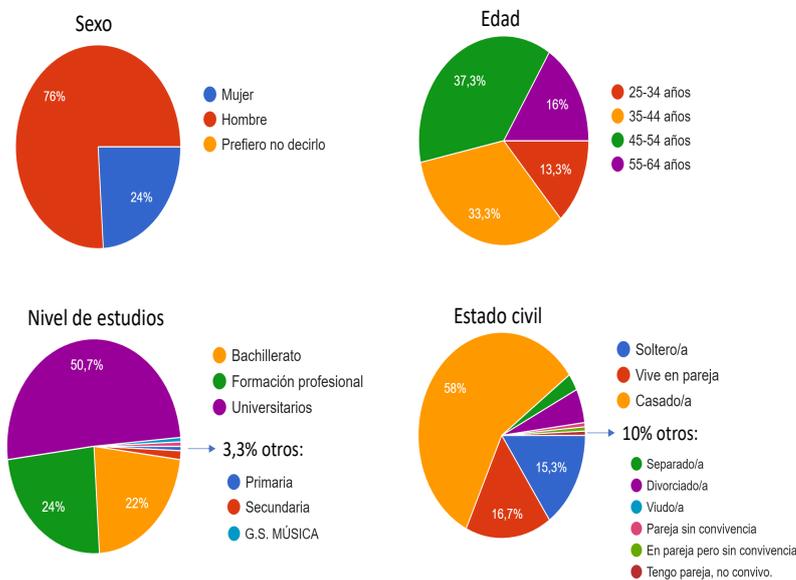
Características sociodemográficas.

En cuanto a la edad, la distribución de la muestra fue la siguiente:

- El 37,3% de los participantes se encontraba en el grupo de 45 a 54 años, seguido por el 33,3% en el grupo de 35 a 44 años.
- El 16% pertenecía al rango de 55 a 64 años, mientras que el 13,3% se situaba entre los 25 y 34 años.

La mayoría de los agentes contaban con estudios secundarios o superiores, y el estado civil predominante fue casado o en pareja.

Figura 1. Características sociodemográficas de los participantes (n=150)



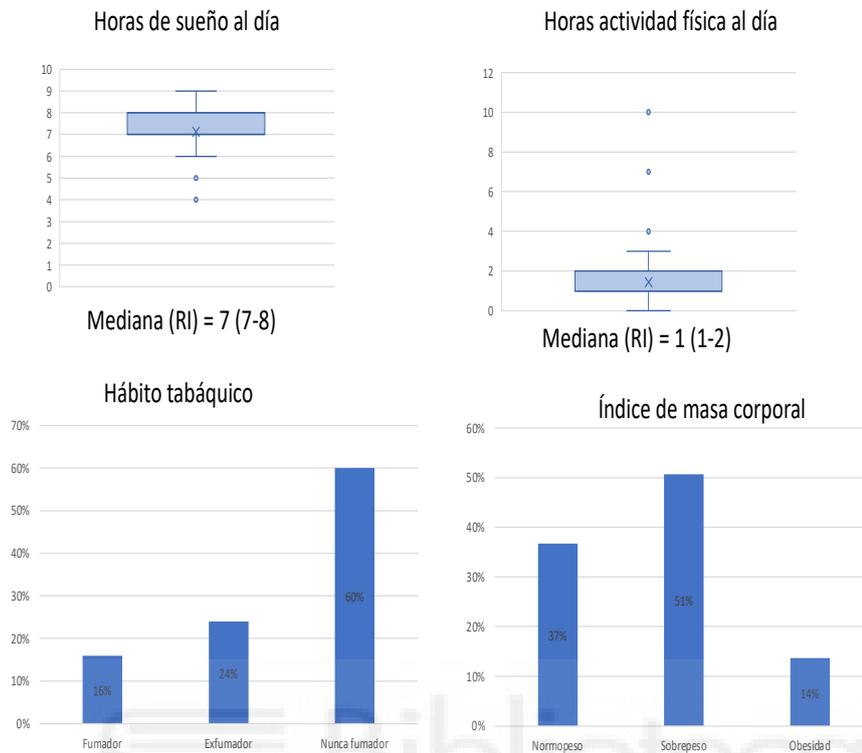
Fuente: Elaboración propia

Respecto a los hábitos y condiciones físicas, los resultados fueron los siguientes:

- Horas de sueño diarias: mediana de 7 horas (rango intercuartílico: 7–8)
- Actividad física diaria: mediana de 1 hora (RI: 1–2)
- Tabaquismo: 16% fumadores, 24% exfumadores y 60% nunca fumadores
- Índice de Masa Corporal (IMC): 37% normopeso, 51% sobrepeso y 14% obesidad. ¹

¹ Clasificación según el IMC: El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado (kg/m^2). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera *normopeso* un IMC entre 18,5 y 24,9; *sobrepeso* entre 25 y 29,9; y *obesidad* a partir de 30.

Figura 2. Características antropométricas y de estilos de vida de los participantes (n=150)



Fuente: Elaboración propia

5.2 Comparativa por sexo y análisis por ítems del cuestionario PSS-14

Al analizar los niveles de estrés percibido a través de la Escala PSS-14, se observó que la mediana general para el total de participantes (n = 150) fue de 20 puntos. Al discriminar los resultados según el sexo, los hombres (n = 114) presentaron una mediana de 20 puntos, con un rango intercuartílico (RI) de 15 a 25. Por su parte, las mujeres (n = 36) mostraron una mediana de 20,5 puntos, con un RI de 14,24 a 27.

Además, se desglosaron las respuestas en los 14 ítems (PSS-14), lo que permitió observar diferencias específicas entre ambos sexos en cada afirmación evaluada.

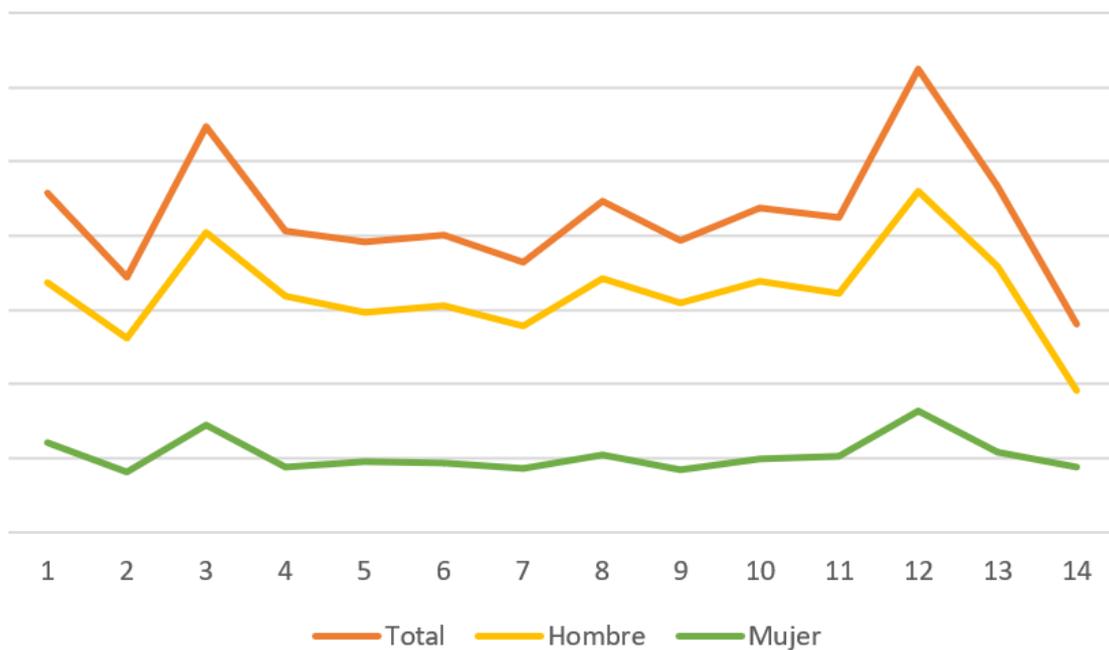
A continuación, se describen los resultados ítem por ítem:

- **Ítem 1:** Las mujeres obtuvieron una puntuación ligeramente superior en la molestia provocada por eventos inesperados.

- **Ítem 2:** También informaron en mayor medida sentirse incapaces de controlar los aspectos importantes de su vida.
- **Ítem 3:** La sensación de nerviosismo o estrés fue alta en ambos grupos, con una media levemente superior en mujeres.
- **Ítem 4:** Las mujeres presentaron puntuaciones inferiores a los hombres respecto a la capacidad para tratar con éxito los problemas irritantes.
- **Ítem 5:** Ambos grupos obtuvieron puntuaciones intermedias sobre la percepción de estar manejando bien las cosas.
- **Ítem 6:** Las mujeres informaron con mayor frecuencia que se sentían incapaces de afrontar todas las tareas que debían realizar.
- **Ítem 7:** Las puntuaciones sobre la capacidad para controlar las dificultades de la vida fueron bajas en ambos sexos.
- **Ítem 8:** La percepción de que todo iba bien fue algo más elevada en hombres.
- **Ítem 9:** Las mujeres puntuaron más alto en enfado ante situaciones fuera de su control.
- **Ítem 10:** La dificultad para hacer frente a múltiples tareas fue más señalada por las mujeres.
- **Ítem 11:** También manifestaron menor control sobre las molestias cotidianas.
- **Ítem 12:** Ambos grupos presentaron puntuaciones elevadas respecto a la acumulación de dificultades.
- **Ítem 13:** El sentimiento de control sobre las situaciones fue bajo en general, algo más en mujeres.
- **Ítem 14:** Las mujeres mostraron mayores puntuaciones en la sensación de que las cosas no salían como esperaban.

En general tanto hombres como mujeres puntuaron más alto las preguntas relacionadas con la sensación de nerviosismo o estrés y la acumulación de dificultades. Las mujeres puntuaron más alto en los ítems relacionados con la falta de control, el nerviosismo y la sobrecarga emocional, mientras que los hombres mostraron una percepción algo más positiva en aspectos como el manejo general de las situaciones y la percepción de que todo va bien.

Puntuaciones por pregunta de la escala de estrés percibido en hombres y mujeres (n=150)



Fuente: Elaboración propia

6 Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio muestran que los agentes de Policía Local de la provincia de Alicante presentan un nivel moderado² de estrés percibido, con una mediana de 20 puntos en la escala PSS-14 y un rango intercuartílico (RI) de 15 a 25 puntos. Esta puntuación se sitúa dentro del rango considerado como estrés moderado (19–37 puntos), lo que sugiere una carga emocional relevante, aunque no necesariamente incapacitante, en la vida laboral de los participantes.

En la comparación por sexo, se identificaron diferencias. Las mujeres (n = 36) obtuvieron una mediana de 20.5 puntos (RI: 14,24–27), ligeramente superior a la de los hombres (n = 114), que fue de 20 puntos (RI: 15–25). El análisis por ítems del cuestionario PSS-14 reveló que las mujeres puntuaron más alto en los ítems negativos, especialmente en los relacionados con nerviosismo, sobrecarga emocional y falta de control, mientras que los

² La escala PSS-14 tiene una puntuación total que va de 0 a 56 puntos. Aunque sus autores no establecieron puntos de corte oficiales, en la literatura científica se emplea frecuentemente una clasificación orientativa: **estrés bajo** (0–18), **estrés moderado** (19–37) y **estrés alto** (38–56), basada en estudios como los de Remor (2006) y Cohen et al. (1983).

hombres puntuaron levemente más alto en ítems positivos como la percepción de control o la sensación de que todo iba bien.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de González-Trijueque y Cano-Vindel (2014), quienes, en un estudio sobre estrés laboral en cuerpos de seguridad del Estado, encontraron que tanto los miembros de la Guardia Civil como de la Policía Nacional presentaban niveles moderados de estrés percibido, medidos a través de la escala PSS-14. De manera similar a lo observado en el presente trabajo, las mujeres puntuaban sistemáticamente más alto que los hombres en los indicadores de estrés, y los agentes más jóvenes mostraban niveles superiores en comparación con los de mayor edad. Además, su investigación destacó la influencia de variables organizativas, como el tipo de turno y el apoyo institucional, en la modulación de los niveles de estrés en el entorno policial.

De manera complementaria, investigaciones realizadas en cuerpos autonómicos como los Mossos d'Esquadra (Gisbert-Ferrándiz et al., 2020) también han detectado niveles moderados a altos de estrés entre sus miembros. En este colectivo, factores como trabajar en turnos nocturnos, tener mayor antigüedad en el servicio y percibir bajo apoyo organizacional se asociaron significativamente con mayores niveles de estrés. Aunque el estudio no encontró diferencias destacadas entre hombres y mujeres en el nivel general de estrés, sí se observó que las mujeres tendían a percibir con mayor intensidad la falta de control y el escaso apoyo institucional, coincidiendo con los patrones identificados en el presente estudio.

A nivel internacional, los resultados obtenidos se encuentran dentro de rangos comparables a los reportados en policías locales y metropolitanas de países como Reino Unido, Francia y México, donde se han registrado puntuaciones medias de entre 18 y 24 puntos en la PSS-14, especialmente en estudios postpandemia (Houdmont et al., 2019; Morales-Chávez et al., 2021). En todos estos contextos, el estrés percibido se asocia con factores como la exposición continuada al riesgo, la presión institucional, la escasa valoración profesional o la falta de recursos para el autocuidado.

Estos resultados refuerzan la necesidad de integrar la gestión del estrés como prioridad en las políticas de prevención y salud laboral dentro de los cuerpos policiales. La intervención no debe limitarse a la atención psicológica individual en casos extremos, sino que debe incluir programas estructurados de formación, asesoramiento, actividad física, conciliación y evaluación periódica del clima emocional en plantilla. Además, las diferencias por sexo observadas subrayan la importancia de adaptar las estrategias preventivas a las características individuales y a la experiencia subjetiva del estrés.

6.1 Limitaciones y fortalezas del estudio

Limitaciones

Como en toda investigación, este estudio presenta una serie de limitaciones que conviene tener en cuenta al interpretar sus resultados. En primer lugar, al tratarse de un diseño transversal, los datos recogen únicamente una fotografía puntual en el tiempo, lo que impide establecer relaciones causales entre el nivel de estrés percibido y las variables analizadas.

Otro aspecto que considerar es el tipo de muestreo empleado, que fue no probabilístico por conveniencia. Esto puede afectar a la representatividad de la muestra respecto al conjunto de la Policía Local en la provincia de Alicante. A esto se suma el carácter voluntario y anónimo de la participación. Aunque esta decisión garantiza la confidencialidad, también puede haber influido en quién decidió participar, introduciendo posibles sesgos de selección.

La información fue recogida mediante un cuestionario autoadministrado. Tanto la escala PSS-14 como los datos sociodemográficos y de salud fueron autorreportados por los propios participantes, lo que puede dar lugar a sesgos de recuerdo o discapacidad social.

Además, aunque se preguntó por el número de horas trabajadas al día, no se recogieron datos sobre la turnicidad³ ni sobre si se trabajaba en horario nocturno. Estas variables organizativas podrían haber aportado información relevante, ya que se ha demostrado que los turnos rotativos y el trabajo nocturno pueden tener un impacto significativo en los niveles de estrés laboral. La ausencia de estos datos limita la posibilidad de hacer un análisis más detallado del contexto laboral de los participantes.

Fortalezas

A pesar de estas limitaciones, el estudio presenta varias fortalezas destacables. En primer lugar, se trata de una de las pocas investigaciones centradas específicamente en el colectivo de Policía Local de la provincia de Alicante, lo que aporta información

³ El artículo 36.3 del Estatuto de los Trabajadores establece turnicidad cuando los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo en horas diferentes en un período de días o semanas.

novedosa y contextualizada a una realidad profesional concreta y hasta ahora poco explorada.

La muestra alcanzada fue numerosa ($n = 150$) y estuvo bien distribuida por sexo y edad, lo que permite una caracterización sólida y fiable del grupo estudiado. Asimismo, el uso de la escala PSS-14, un instrumento ampliamente validado y utilizado a nivel internacional, garantiza el rigor metodológico y la fiabilidad de los resultados obtenidos. Gracias a todo ello, el estudio no solo permite describir el nivel de estrés percibido en este colectivo, sino que también constituye una base útil sobre la que diseñar futuras estrategias preventivas adaptadas a las características y necesidades reales de los cuerpos de Policía Local.

7 Conclusiones

Este estudio permite aproximarse a la realidad del estrés percibido entre los funcionarios del cuerpo de Policía Local de la provincia de Alicante, poniendo de relieve que una parte importante de los agentes convive con niveles moderados de estrés en su día a día laboral. Aunque no se han detectado diferencias muy marcadas por sexo, sí se observa una ligera tendencia a puntuaciones más altas en las mujeres, especialmente en los ítems que reflejan sobrecarga emocional o sensación de falta de control. Estos resultados coinciden con lo descrito en estudios anteriores realizados en otros cuerpos policiales, lo que refuerza la idea de que el estrés es un fenómeno presente de forma transversal en el ámbito de la seguridad pública. En conjunto, los datos obtenidos muestran que es necesario reforzar las estrategias de prevención del estrés en el ámbito policial local. Estas estrategias deberían ir más allá de la atención individual, incorporando también medidas organizativas que mejoren el clima laboral, faciliten la conciliación y promuevan la formación en gestión emocional desde las primeras etapas de la carrera profesional.

8 Bibliografía

- ABC. (2023). El suicidio, la principal causa de muerte entre las Fuerzas de Seguridad. <https://www.abc.es/xlsemanal/a-fondo/policia-suicidio-principal-causa-muerte-fuerzas-seguridad-espana-guardia-civil.html>
- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. (2022). *Trastornos psicosociales y estrés laboral en Europa*. <https://osha.europa.eu>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Diario Información. (2025, abril 9). Los suicidios en las Fuerzas de Seguridad triplican la media. *Información*. <https://www.informacion.es/alicante/2025/04/09/suicidios-fuerzas-seguridad-triplican-media-116190665.html>
- Echeburúa, E. (2016). *Estrés y recursos de afrontamiento en la sociedad contemporánea*. Recuperado de <https://www.enriqueecheburua.com/ansiedad-depresion>
- Fundación Española para la Prevención del Suicidio. (2022). *Informe sobre suicidio en fuerzas y cuerpos de seguridad en España*. Madrid: Fundación Española para la Prevención del Suicidio.
- Fundación Papageno. (2022). Guía de prevención del suicidio en policías y guardias civiles. <https://papageno.es/tag/armas-de-fuego-y-suicidio>
- Gisbert-Ferrándiz, M., Soler, C., & Fernández, M. (2020). Riesgo psicosocial en el cuerpo de Mossos d'Esquadra: análisis de factores organizativos. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 36(2), 87–95.
- González, M., Trijueque, R., & Cano-Vindel, A. (2020). Estrés en los cuerpos policiales en España: diferencias por sexo y edad. *Psicothema*, 32(1), 12–19.
- González-Trijueque, D., & Cano-Vindel, A. (2014). Estrés laboral en los cuerpos de seguridad: diferencias entre Policía Nacional y Guardia Civil. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 47–58.

- Houdmont, J., Randall, R., & Kerr, R. (2019). Occupational stress and well-being in UK police officers. *Policing: An International Journal*, 42(4), 510–524.
- Instituto Nacional de Estadística. (2023). *Encuesta Nacional de Salud*. <https://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2023). *Informe sobre riesgos psicosociales en el entorno laboral en España*.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837–841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- McEwen, B. S. (2004). Protection and damage from acute and chronic stress: Allostasis and allostatic overload and relevance to the pathophysiology of psychiatric disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032(1), 1–7. <https://doi.org/10.1196/annals.1314.001>
- Ministerio del Interior. (2023). *Protocolo de prevención del suicidio en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad*. <https://www.interior.gob.es>
- Morales-Chávez, M. C., Mendoza-Llanos, R., & López-Santiago, S. (2021). Prevalencia de estrés laboral en policías municipales de México: un estudio postpandemia. *Salud Mental*, 44(5), 215–221.
- Organización Internacional del Trabajo. (2021). *El estrés laboral, un riesgo creciente*. <https://www.ilo.org>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11*. <https://www.who.int/classifications/icd>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Recomendaciones sobre actividad física y salud mental*. Ginebra: OMS.

- Papageno. (2023). *Informe sobre suicidios en fuerzas de seguridad en España*. <https://www.papageno.es>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.
- Remor, E., & Carrobles, J. A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2–3), 195–201.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>
- Torrente, M., Sousa, S., Sánchez, M. A., & Rodríguez, M. (2021). Impacto psicológico en personal policial durante la pandemia por COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202103045.
- Universidad Miguel Hernández de Elche. (2025). *Oficina de Investigación Responsable – Código COIR TFG.GSP.LMCG.JLST.250327*.
- Vila, M., & Fernández, C. (2018). Salud mental y factores de riesgo psicosocial en la policía: una revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Trabajo*, 34(2), 127–139.
- Xu, M., Yin, X. y Gong, Y. (2023). Factores de estilo de vida en la asociación del trabajo por turnos y la depresión y la ansiedad. *Red JAMA abierta*, 6(8), e2328798. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.28798>

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS.

Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado "Estado de salud, estrés y equilibrio ocupacional de trabajadores del cuerpo policial: Estudio transversal", cuya investigadora principal es Laura Torres Collado. Este estudio consiste en una encuesta destinada a recoger datos para determinar el estado de salud, estrés y equilibrio ocupacional de profesionales del cuerpo policial. Solo tendrá que contestar una vez y no le llevará más de 10 minutos. Se podrá cumplimentar desde 25 de noviembre de 2024 hasta el 01 de mayo de 2025. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que el cruce de datos no identificativos permitiera identificarle (ejemplo: edad, sexo y puesto de trabajo en una empresa pequeña) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: l.torres@umh.es. Si usted responde esta encuesta, se entiende de forma tácita que ha comprendido en qué consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo.

A- DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Edad en años (señala un rango): 18-24 / 25-34 / 35-44 / 45-54 / 55-64 / 65 o más
2. Sexo: Hombre, mujer, prefiero no decirlo
3. Estado civil: soltero/a, casado/a, vive en pareja, separado/a, divorciado/a, viudo/a, otro: _____
4. ¿Con cuántas personas comparte el hogar sin contarse a usted? _____
5. Nivel de estudios: Universitarios, formación profesional, bachillerato, secundarios, primarios, otros: _____
6. Profesión: _____
7. Nº de horas que trabaja al día: _____

B- ESTILOS DE VIDA

1. ¿Qué pesa aproximadamente? _____
2. ¿Qué mide aproximadamente? _____
3. Consumo de tabaco: fumador, nunca fumador, ex fumador desde hace 2 o más años, ex fumador desde hace menos de 2 años, otros: _____
4. Horas al día que pasa sentado/a en total (comiendo, transporte, ocio...): _____
5. Horas al día que pasa sentado delante de una pantalla (ordenador, móvil, tablet, TV): _____
6. Horas al día que pasa realizando actividad física: _____
7. Horas al día que pasa durmiendo contando la siesta _____

C-ALIMENTACIÓN

1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar? **NO/SI**
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)? Si usa 4 o más cucharadas la respuesta es Sí. **NO/SI**
3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) 1 ración = 200g. (Si consume 2 o más, al menos una de ellas en ensalada o crudas, la respuesta es sí). **NO/SI**
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? (Si consume 3 o más al día la respuesta es Sí) **NO/SI**
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (ración: 100 - 150 g) (Si consume menos de 1 al día la respuesta es sí). **NO/SI**

6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual: 12 g) Si consume menos de 1 al día la respuesta es sí. **NO/SI**

7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día? (Si consume menos de 1 al día la respuesta es sí). **NO/SI**

8. ¿Bebe usted vino? ¿Cuánto consume a la semana? (Si toma 7 o más vasos a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

9. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (1 plato pieza o ración: 100 - 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco). (Si consume 3 o más a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

10. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración de 150 g). (Si consume 3 o más a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana? (Si consume menos de 2 a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (ración 30 g). (Si consume 3 o más a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

13. ¿Consume usted preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? **NO/SI**

14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)? (Si consume 3 o más a la semana la respuesta es sí). **NO/SI**

D- ESTADO DE SALUD

1. Usa medicación de forma crónica: **sí, no**
2. En general, diría que su salud general actual es: **muy buena, buena, regular, mala, muy mala**
3. En general diría que su salud mental actual es: **muy buena, buena, regular, mala, muy mala**
4. En general diría que su salud física actual es: **muy buena, buena, regular, mala, muy mala**

Escala de Satisfacción con la Vida

(Diener et., 1985; Atienza et al., 2000)

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afirmación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

	Muy en desacuerdo		Neutro		Muy de acuerdo
1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea.	1	2	3	4	5
2. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes.	1	2	3	4	5
3. Estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5
4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido.	1	2	3	4	5
5. Las circunstancias de mi vida son buenas.	1	2	3	4	5



E-ESTADO DE ÁNIMO

Escala Hamilton de depresión y ansiedad

Instrucciones: A continuación, se presenta una lista de afirmaciones que describen una serie de estados emocionales. Lea cada frase y señale la respuesta que más se ajusta a cómo se sintió usted durante la semana pasada. No piense mucho las respuestas a las preguntas, ya que si contesta deprisa podrá reflejar mejor como se encontraba usted en dicho periodo de tiempo.

- | | |
|---|--|
| 1. Me siento tenso(a) o nervioso(a) | Casi todo el día
Gran parte del día
De vez en cuando
Nunca |
| 2.- Todavía disfruto con lo que antes me gustaba | Igual que antes
No tanto como antes
Solamente un poco
Nada |
| 3.- Tengo una gran sensación de miedo, como si algo malo me fuera a suceder | Totalmente, y es muy fuerte
Sí, pero no es muy fuerte
Un poco, pero no me preocupa
Nada |
| 4.- Puedo reírme y ver el lado divertido de las cosas | Igual que siempre
Actualmente, algo menos
Actualmente, mucho menos |

5.- Tengo la cabeza llena de preocupaciones	Actualmente, en absoluto Casi todo el día Gran parte del día De vez en cuando Nunca
6.- Me siento alegre	Gran parte del día En algunas ocasiones Muy pocas veces Nunca
7.- Puedo estar sentado/a tranquilamente y sentirme relajado/a	Siempre A menudo Raras veces Nunca
8.- Me siento lento/a y torpe	Gran parte del día En algunas ocasiones Muy pocas veces Nunca
9.- Tengo una desagradable sensación de nervios y hormigueos en el estómago	Nunca Solo en algunas ocasiones A menudo Muy a menudo
10.- He perdido el interés por mi aspecto personal	Completamente No me cuido como debiera hacerlo Es posible que no me cuide como debiera Me cuido igual que siempre
11.- Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme	Mucho Bastante No mucho En absoluto
12.- Tengo ilusión por las cosas	Como siempre Algo menos que antes Mucho menos que antes En absoluto
13.- Me asaltan sentimientos repentinos de gran angustia o temor	Muy frecuente Bastante a menudo No muy a menudo Nada
14.- Me divierto con un buen libro, o un buen programa de radio o TV	Muy frecuente Bastante a menudo No muy a menudo Nada

F-ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

G- CUESTIONARIO DE EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Cuestionario de Equilibrio Ocupacional

Vamos a evaluar la satisfacción que siente con la cantidad y con la variedad de ocupaciones, tareas, actividades, que realiza en su vida cotidiana y también con el tiempo que dedica a cada una de ellas.

Para ello le vamos a presentar afirmaciones sobre las cosas que hace habitualmente. Aunque en algunas se concretan los tipos de actividades, la mayoría hace referencia a las actividades cotidianas en términos generales. Es posible que algunas le parezcan muy parecidas pero no son idénticas y es importante que conteste a todas.

Le pedimos que nos indique su grado de acuerdo o de desacuerdo con cada una de esas afirmaciones. Por favor, lea cada frase y marque la casilla que mejor se ajuste a su situación actual.

1. Tengo equilibrio entre las cosas que hago para los demás y las que hago para mí mismo/a.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

2. Las actividades que hago en mi vida cotidiana tienen sentido para mí.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

3. Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

4. Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (trabajo, estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

5. Tengo suficiente variedad entre actividades que hago solo/a y que hago con los demás.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

6. Si pienso en una semana normal tengo suficientes cosas que hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

7. Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

8. Mantengo el equilibrio entre las actividades físicas, sociales, intelectuales y de descanso.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

9. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las distintas actividades en mi vida diaria.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

10. Si pienso en una semana normal estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades a las que me dedico.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

11. Tengo suficiente variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

12. Tengo equilibrio entre las actividades que dan energía y las actividades que quitan energía.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

13. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico al descanso, la recuperación y el sueño.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

Muchas gracias