

## Revisión

### Consecuencias del estrés laboral en el ámbito de la policía local

Gema Correderas Cuevas<sup>a</sup>

a Oficial de Policía Local del Ayuntamiento de Córdoba, Córdoba, España

Recibido el 2 de marzo de 2026. Aceptado el 16 de marzo de 2026.

Disponible en Internet el 30 de abril de 2026.

## Resumen

**Introducción:** el estrés laboral en la policía local constituye un problema relevante de salud ocupacional, debido a la exposición continuada a demandas operativas, presión social, turnicidad, conflictos ciudadanos, situaciones traumáticas y factores organizativos que pueden afectar al bienestar del agente y a la calidad del servicio público. **Objetivos:** analizar las principales consecuencias del estrés laboral en el ámbito de la policía local, con especial atención a la salud mental, la salud física, el desempeño profesional y los factores psicosociales asociados. **Método:** se realizó una búsqueda bibliográfica en PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Dialnet, SciELO y Google Scholar, empleando términos relacionados con policía local, estrés laboral, riesgos psicosociales, burnout, salud mental, sueño, turnos y apoyo organizacional. Se incluyeron estudios recientes, preferentemente publicados entre 2018 y 2026, así como trabajos españoles previos de especial relevancia. **Resultados:** la evidencia revisada muestra que el estrés laboral policial se asocia con burnout, ansiedad, síntomas depresivos, estrés postraumático, fatiga, alteraciones del sueño, riesgo cardiovascular, menor satisfacción laboral y deterioro de la calidad de vida. Los factores organizativos, como la carga de trabajo, la autonomía, la ambigüedad de rol, el apoyo de mandos y el reconocimiento, aparecen como elementos especialmente influyentes. **Conclusiones:** la prevención del estrés en policía local requiere intervenciones individuales y, sobre todo, medidas organizativas sostenidas, evaluación periódica de riesgos psicosociales y apoyo institucional efectivo.

**Palabras clave:** estrés laboral; policía local; burnout; riesgos psicosociales; salud mental.

## Abstract

**Introduction:** Work-related stress in local police forces is a significant occupational health problem due to continuous exposure to operational demands, social pressure, shift work, citizen conflicts, traumatic situations, and organizational factors that can affect officer well-being and the quality of public service. **Objectives:** To analyze the main consequences of work-related stress in local police forces, with particular attention to mental health, physical health, professional performance, and associated psychosocial factors. **Method:** A literature search was conducted in PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Dialnet, SciELO, and Google Scholar, using terms related to local police, work-related stress, psychosocial risks, burnout, mental health, sleep, shift work, and organizational support. Recent studies, preferably published between 2018 and 2026, were included, as well as previous Spanish studies of particular relevance. **Results:** The reviewed evidence shows that police work-related stress is associated with burnout, anxiety, depressive symptoms, post-traumatic stress, fatigue, sleep disturbances, cardiovascular risk, reduced job satisfaction, and a diminished quality of life. Organizational factors, such as workload, autonomy, role ambiguity, supervisory support, and recognition, appear to be particularly influential. **Conclusions:** Preventing stress in local police forces requires individual interventions and, above all, sustained organizational measures, regular psychosocial risk assessments, and effective institutional support.

**Keywords:** Work-related stress; local police; burnout; psychosocial risks; mental health.

---

El trabajo policial constituye una actividad profesional especialmente expuesta a demandas psicológicas, sociales y organizativas. En el caso de la policía local, estas exigencias se producen en un contexto de proximidad con la ciudadanía, intervención en conflictos vecinales, regulación del tráfico, atención a accidentes, violencia interpersonal, protección de colectivos vulnerables, turnicidad, trabajo nocturno, presión administrativa y exposición a situaciones potencialmente traumáticas. A diferencia de otros cuerpos policiales con funciones más especializadas, la policía local suele actuar como primer recurso ante problemas cotidianos de convivencia, seguridad vial, emergencias municipales y requerimientos ciudadanos de muy diversa naturaleza. Esta amplitud funcional hace que el estrés laboral no dependa solo de hechos críticos, sino también de una acumulación sostenida de demandas ordinarias, presión social, ambigüedad de rol, falta de recursos, exposición pública y dificultades de conciliación.

La literatura internacional ha señalado que los agentes de policía presentan una combinación de estresores operativos y organizativos. Los primeros incluyen el riesgo físico, la exposición a violencia, la toma rápida de decisiones, la posibilidad de lesiones y el contacto con sufrimiento humano. Los segundos se relacionan con la carga de trabajo, la burocracia, la escasa autonomía, los conflictos jerárquicos, la falta de reconocimiento, los turnos, la comunicación interna deficiente y la percepción de bajo apoyo institucional. Violanti et al. describieron estos factores como un conjunto de exposiciones laborales capaces de afectar a la salud mental, cardiovascular, familiar y ocupacional del personal policial<sup>1</sup>. De forma complementaria, Magnavita et al. revisaron la evidencia sobre estrés laboral y riesgo cardiovascular en policías, destacando que el estrés sostenido puede vincularse con hipertensión, alteraciones metabólicas, sueño insuficiente y otros indicadores de riesgo físico<sup>2</sup>.

En España, aunque la evidencia específica sobre policía local es menos abundante que la existente en otros cuerpos o en muestras internacionales, existen estudios relevantes. García Albuérne et al. analizaron riesgos psicosociales y estrés percibido en cuerpos de policía local, observando diferencias relacionadas con la antigüedad profesional y señalando la necesidad de atender a la trayectoria laboral del agente<sup>3</sup>. Luceño-Moreno et al. estudiaron policías locales de la Comunidad de Madrid y hallaron una percepción desfavorable de factores psicosociales como el control, las recompensas y el apoyo organizacional, con diferencias según la categoría profesional<sup>4</sup>. De la Fuente et al., en una muestra de policías españoles, aportaron evidencia sobre prevalencia y factores de riesgo del síndrome de burnout, mostrando que el desgaste profesional representa un problema relevante dentro de este colectivo<sup>5</sup>.

Además de los estudios sobre consecuencias, la investigación española ha avanzado en la validación de instrumentos específicos para valorar el estrés policial. Talavera-Velasco et al. propusieron el DECORE-21 como herramienta para evaluar estrés ocupacional en policías, con dimensiones relacionadas con demandas, control, apoyo y recompensas<sup>6</sup>. Posteriormente, Luceño-Moreno et al. validaron el Effort-Reward Imbalance Questionnaire en policías españoles, reforzando la utilidad del modelo desequilibrio esfuerzo-recompensa para comprender el estrés en este ámbito<sup>7</sup>. Más recientemente, Ruiz-Ruano García et al. analizaron factores psicosociales de riesgo y burnout en policías locales de la Región de Murcia mediante análisis de redes, observando que la autonomía, la carga de trabajo, la ambigüedad de rol y el apoyo organizacional ocupaban un lugar central en la explicación del desgaste<sup>8</sup>.

El objetivo general fue analizar las principales consecuencias del estrés laboral en policías locales, especialmente en salud mental, salud física, desempeño profesional y funcionamiento organizativo. Como objetivos específicos se establecieron: identificar los estresores laborales más asociados al malestar policial; describir las consecuencias psicológicas, físicas y ocupacionales documentadas en la literatura; revisar factores protectores e intervenciones útiles; y señalar las limitaciones de la evidencia disponible para orientar futuras investigaciones en el contexto municipal español.

## **Métodos**

### *Diseño*

Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica sobre estrés laboral y consecuencias en policías, con prioridad para estudios centrados en policía local, policía municipal o cuerpos policiales de proximidad. La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo durante junio de 2026 en las bases de datos PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Dialnet, SciELO y Google Scholar. También se consultaron repositorios universitarios y páginas de revistas científicas para localizar textos completos cuando el resumen resultaba especialmente pertinente.

### *Estrategia de búsqueda*

La estrategia de búsqueda combinó términos en español e inglés. En español se utilizaron expresiones como: "policía local", "policía municipal", "policía española", "Mossos d'Esquadra", "estrés laboral", "riesgos psicosociales", "burnout", "síndrome de desgaste profesional", "salud mental", "ansiedad", "depresión", "estrés postraumático", "sueño", "turnos", "apoyo organizacional" y "satisfacción laboral". En inglés se emplearon combinaciones como: "local police" OR "municipal police" OR "police officers" OR "law enforcement" AND "occupational stress" OR "work stress" OR "psychosocial risk" OR "burnout" AND "mental health" OR "depression" OR "anxiety" OR "PTSD" OR "sleep" OR "cardiovascular risk" OR "job satisfaction".

### *Criterios de elegibilidad*

Los criterios de inclusión fueron: estudios publicados preferentemente entre 2018 y 2026; investigaciones empíricas cuantitativas, cualitativas o mixtas; revisiones sistemáticas o narrativas con aportación directa al tema; muestras formadas por policías o profesionales de seguridad pública; análisis de estrés laboral, riesgos psicosociales, burnout, salud mental, salud física, sueño, satisfacción laboral, conciliación, desempeño o factores protectores; publicaciones en español o inglés; y disponibilidad de resumen o texto suficiente para extraer información relevante. Se admitieron algunos estudios anteriores a 2018 cuando eran especialmente pertinentes para el contexto español o para la policía local, dado que la producción específica en este campo es limitada.

Los criterios de exclusión fueron: estudios centrados exclusivamente en personal penitenciario, militar o sanitario sin muestra policial; trabajos sobre estrés no laboral; documentos de opinión sin metodología identificable; artículos sin relación con consecuencias del estrés; duplicados; estudios con información insuficiente sobre población o resultados; y trabajos centrados únicamente en aspectos jurídicos, criminológicos o de intervención policial sin variables de salud laboral.

### Proceso de selección

El proceso de selección se realizó en tres fases. En primer lugar, se revisaron títulos y resúmenes para descartar documentos claramente no pertinentes. En segundo lugar, se examinó el texto completo o, cuando no fue posible, el resumen ampliado y los datos bibliográficos disponibles. En tercer lugar, se seleccionaron 15 estudios para el apartado de resultados, intentando equilibrar actualidad, pertinencia temática y proximidad al ámbito español. Se incorporaron además algunos artículos adicionales en la discusión para contrastar los hallazgos, especialmente revisiones sistemáticas y estudios sobre intervenciones. No se realizó metaanálisis debido a la heterogeneidad de diseños, instrumentos, muestras y variables de resultado. Tampoco se presenta como una revisión sistemática, sino como una revisión narrativa estructurada.

### Resultados

La evidencia seleccionada muestra que el estrés laboral en policías tiene consecuencias en varios niveles (Tabla 1). En el plano individual, se asocia con burnout, ansiedad, depresión, sintomatología postraumática, irritabilidad, fatiga, problemas de sueño y deterioro de la calidad de vida. En el plano físico, se vincula con cansancio crónico, alteraciones cardiovasculares y peor recuperación. En el plano profesional, se relaciona con menor satisfacción laboral, peor conciliación, aumento de la intención de abandono, dificultades de concentración y deterioro de la relación con la ciudadanía. Aunque los estudios específicos en policía local española son escasos, los trabajos disponibles coinciden con la evidencia internacional en que los factores organizativos tienen un peso decisivo.

Tabla 1. Estudios incluidos en la síntesis de resultados

| Autor y año                                 | Contexto y diseño                                                                | Principales aportaciones                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| García Albuérne et al., 2013 <sup>3</sup>   | Policía local española; estudio sobre género, antigüedad y riesgos psicosociales | El estrés percibido mostró diferencias por antigüedad, con mayor afectación en etapas intermedias de carrera. No se observaron diferencias claras por sexo.     |
| Luceño-Moreno et al., 2016 <sup>4</sup>     | Policías locales de 24 municipios de Madrid; estudio transversal                 | Los agentes percibieron de forma desfavorable los riesgos psicosociales. Los puestos de menor rango presentaron menor control, menos recompensas y menor apoyo. |
| De la Fuente et al., 2013 <sup>5</sup>      | Policías españoles; estudio transversal sobre burnout                            | El burnout apareció como problema relevante, asociado a factores individuales y laborales.                                                                      |
| Talavera-Velasco et al., 2018 <sup>6</sup>  | Policías españoles; validación del DECORE-21                                     | El modelo de demandas, control, recompensas y apoyo resulta útil para valorar estrés ocupacional policial.                                                      |
| Luceño-Moreno et al., 2021 <sup>7</sup>     | Policías españoles; validación del modelo esfuerzo-recompensa                    | El desequilibrio entre esfuerzo y recompensa se confirmó como marco válido para estudiar estrés y salud psicológica en policías.                                |
| Ruiz-Ruano García et al., 2023 <sup>8</sup> | Policías locales de Murcia; análisis de redes                                    | La autonomía, la carga de trabajo, la ambigüedad de rol y el apoyo organizativo fueron nodos centrales del burnout.                                             |
| Márquez et al., 2021 <sup>9</sup>           | Policía Nacional española; intervención basada en mindfulness                    | La intervención mejoró variables de bienestar y redujo estrés percibido, aunque en una muestra reducida.                                                        |
| Navarrete et al., 2022 <sup>10</sup>        | Policías españoles; estudio piloto no aleatorizado                               | El entrenamiento en mindfulness mejoró estrés, sueño, ansiedad, depresión y burnout.                                                                            |
| Rubiol Vilalta et al., 2026 <sup>11</sup>   | Mossos d'Esquadra; validación PSQ-Op y PSQ-Org                                   | La distinción entre estrés operativo y organizativo resulta aplicable al contexto policial catalán.                                                             |
| Moreno et al., 2026 <sup>12</sup>           | Fuerzas policiales de Cataluña; estudio transversal                              | Los estresores organizativos y operativos predijeron síntomas clínicos; el afrontamiento evitativo fue un factor de riesgo.                                     |
| Queirós et al.,                             | Policías portuguesas; estudio                                                    | Se observaron niveles elevados de estrés operativo y                                                                                                            |

|                                               |                                                                            |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2020 <sup>13</sup>                            | transversal                                                                | organizativo, burnout y bajo afrontamiento resiliente.                                                                  |
| Acquadro Maran et al., 2020 <sup>14</sup>     | Policías italianos; estrés traumático secundario                           | Las demandas laborales y los recursos disponibles influyeron en la aparición de estrés traumático secundario.           |
| Galbraith et al., 2021 <sup>15</sup>          | Personal policial de contacto y despacho; estudio sobre estrés ocupacional | El estrés se relacionó con salud física y psicológica, especialmente en puestos de alta demanda comunicativa.           |
| Ogińska-Bulik y Juczyński, 2021 <sup>16</sup> | Policías expuestos a eventos traumáticos                                   | La rumiación medió la relación entre burnout y síntomas de estrés postraumático.                                        |
| Santa Maria et al., 2021 <sup>17</sup>        | Policía alemana; estudio sobre esfuerzo, recompensas y liderazgo           | Las recompensas laborales y el liderazgo orientado a la salud se asociaron con menor burnout.                           |
| Hassmén y Burgess, 2024 <sup>18</sup>         | Policías australianos; turnos, sueño y burnout                             | El burnout y el estrés fueron frecuentes, aunque el turno nocturno por sí solo no explicó completamente los resultados. |

### *Consecuencias psicológicas: burnout, ansiedad y malestar emocional*

La consecuencia más estudiada del estrés laboral policial es el burnout. Este síndrome se manifiesta mediante agotamiento emocional, distancia psicológica respecto al trabajo, cinismo, pérdida de motivación y percepción de baja eficacia profesional. En policía local, el burnout no puede entenderse únicamente como cansancio individual, sino como resultado de una relación mantenida entre demandas elevadas y recursos insuficientes. El estudio de Ruiz-Ruano García et al. en policías locales de Murcia mostró que más de un tercio de la muestra presentaba puntuaciones preocupantes de burnout, y que factores como la autonomía, la carga de trabajo, la ambigüedad de rol y el apoyo organizativo ocupaban una posición central en la red de relaciones entre riesgos psicosociales y desgaste<sup>8</sup>.

Los datos españoles previos apuntan en la misma dirección. Luceño-Moreno et al. observaron que los policías locales madrileños percibían de manera desfavorable varios factores psicosociales, especialmente aquellos relacionados con el control sobre el trabajo, las recompensas y el apoyo<sup>4</sup>. Este resultado es importante porque desplaza la explicación del estrés desde una visión centrada en la personalidad del agente hacia una perspectiva organizacional. El problema no se limita a que el policía “tolere mal” la presión, sino que determinadas condiciones laborales favorecen una exposición continuada al desgaste.

La antigüedad también parece relevante. García Albuérne et al. identificaron diferencias en estrés percibido según los años de servicio, con mayor afectación en agentes con antigüedad intermedia<sup>3</sup>. Esta etapa puede coincidir con una acumulación de experiencias críticas, mayores responsabilidades familiares, cierta pérdida de expectativas iniciales y exposición repetida a conflictos ciudadanos. En cambio, los agentes con más años de servicio pueden haber desarrollado estrategias de adaptación o haber accedido a destinos menos exigentes, aunque esta hipótesis requiere más investigación.

En el ámbito español general, los trabajos de De la Fuente et al., Talavera-Velasco et al. y Luceño-Moreno et al. refuerzan la importancia de modelos psicosociales como demandas-control-apoyo y esfuerzo-recompensa<sup>5-7</sup>. Estos modelos permiten explicar por qué el estrés policial aumenta cuando el agente percibe que debe realizar un esfuerzo intenso, con bajo reconocimiento, escasa autonomía y poco apoyo. La evidencia reciente en Cataluña también confirma esta idea: Moreno et al. encontraron que los estresores organizativos y operativos se asociaban con síntomas clínicos, y que el afrontamiento evitativo incrementaba el riesgo de malestar psicológico<sup>12</sup>.

### *Estrés traumático, rumiación y sintomatología postraumática*

La policía local puede estar expuesta a accidentes de tráfico graves, violencia de género, suicidios, agresiones, muertes súbitas, menores en situación de riesgo o episodios de alta tensión comunitaria. Aunque la frecuencia de estas situaciones puede variar según el municipio, su impacto psicológico puede ser considerable. La literatura internacional muestra que la exposición a eventos traumáticos no siempre genera

trastorno de estrés postraumático, pero sí puede producir síntomas parciales, hipervigilancia, alteraciones del sueño, evitación, irritabilidad o rumiación persistente.

Ogińska-Bulik y Juczyński observaron que, en policías expuestos a eventos traumáticos, la rumiación actuaba como mecanismo mediador entre burnout y síntomas postraumáticos<sup>16</sup>. Este hallazgo resulta útil para la policía local porque muchos agentes continúan trabajando en el mismo entorno donde ocurrieron incidentes graves. La exposición no termina con la intervención, ya que pueden volver a encontrarse con víctimas, familiares, agresores o espacios asociados al suceso. En este sentido, el apoyo posterior a incidentes críticos y la supervisión psicológica temprana son elementos preventivos importantes.

Acquadro Maran et al. analizaron el estrés traumático secundario en policías italianos y destacaron que las demandas laborales y los recursos organizativos influyen en la aparición de este tipo de malestar<sup>14</sup>. Este resultado tiene implicaciones claras: no basta con formar al agente para “resistir” situaciones difíciles, sino que la organización debe facilitar recursos, descansos, apoyo de mandos, procedimientos claros y espacios de recuperación. Cuando la exposición a sufrimiento humano se combina con burocracia, presión jerárquica y falta de reconocimiento, aumenta el riesgo de cronificación del malestar.

### *Sueño, turnicidad, fatiga y salud física*

La turnicidad, el trabajo nocturno y los horarios cambiantes son características frecuentes del trabajo policial. Sus consecuencias pueden incluir alteraciones del sueño, fatiga, dificultad para la conciliación, irritabilidad y menor recuperación psicofisiológica. Sin embargo, la evidencia reciente matiza que no siempre el turno por sí solo explica el burnout. Hassmén y Burgess encontraron niveles elevados de estrés y burnout en policías australianos, pero el turno nocturno no explicó de forma independiente todos los resultados, lo que sugiere que la carga de trabajo, el ambiente laboral y los recursos disponibles pueden ser tan importantes como el horario<sup>18</sup>.

En el caso de la policía local, los turnos tienen además una dimensión comunitaria. Las noches, fines de semana y festivos suelen concentrar intervenciones relacionadas con ocio nocturno, alcohol, conflictos vecinales, violencia interpersonal y accidentes. Por ello, la fatiga no solo deriva de dormir menos, sino también de trabajar en franjas con alta carga emocional y social. La acumulación de noches, la dificultad para descansar después de intervenciones tensas y la imprevisibilidad de los servicios pueden afectar al equilibrio familiar y a la salud.

El estrés laboral policial también puede tener consecuencias físicas. La revisión de Magnavita et al. vinculó el estrés laboral con factores de riesgo cardiovascular en policías<sup>2</sup>. Aunque las asociaciones no siempre permiten establecer causalidad directa, la combinación de hiperactivación fisiológica, sueño insuficiente, sedentarismo en determinados puestos, alimentación irregular, presión asistencial y exposición a eventos críticos puede favorecer un perfil de riesgo. En cuerpos locales, estos factores pueden pasar desapercibidos porque la atención institucional suele centrarse más en la seguridad operativa que en la salud laboral a medio y largo plazo.

### *Consecuencias organizativas: satisfacción, apoyo, desempeño y relación con la ciudadanía*

El estrés laboral no solo afecta al agente, sino también al funcionamiento del servicio. Cuando el desgaste se mantiene en el tiempo, puede disminuir la satisfacción laboral, aumentar el conflicto interpersonal, reducir la implicación, favorecer errores, incrementar la intención de abandono y deteriorar la calidad de la interacción con la ciudadanía. Este punto es especialmente relevante en policía local, donde la legitimidad del servicio depende en gran medida de la comunicación directa con vecinos, comerciantes, menores, familias y otros servicios municipales.

Santa Maria et al. mostraron que el esfuerzo elevado se asociaba con más burnout, mientras que las recompensas laborales y el liderazgo orientado a la salud se relacionaban con menor desgaste<sup>17</sup>. Este resultado refuerza la idea de que los mandos intermedios y superiores no solo organizan el servicio, sino que actúan como factores de riesgo o protección. Un liderazgo que distribuye cargas de forma justa reconoce el trabajo, ofrece apoyo tras incidentes complejos y comunica con claridad puede reducir el impacto del estrés.

Por el contrario, un liderazgo percibido como arbitrario, distante o centrado solo en el control puede agravar el malestar.

Los estudios de validación españoles también son relevantes para la gestión organizativa. El DECORE-21 y el cuestionario de desequilibrio esfuerzo-recompensa permiten identificar dimensiones modificables de la organización<sup>6,7</sup>. En lugar de limitar la prevención a cursos generales sobre manejo del estrés, los ayuntamientos y jefaturas pueden utilizar estos instrumentos para detectar unidades, turnos o funciones con mayor riesgo. La medición periódica de riesgos psicosociales facilitaría intervenciones más ajustadas: reorganización de turnos, clarificación de funciones, mejora de canales de comunicación, refuerzo de plantillas, apoyo psicológico y formación específica para mandos.

### *Factores protectores e intervenciones*

La evidencia indica que el afrontamiento individual es importante, pero insuficiente si no se acompaña de cambios organizativos. Moreno et al. señalaron que el afrontamiento evitativo se asociaba con peor salud mental en policías de Cataluña<sup>12</sup>. Evitar hablar de lo ocurrido, negar el malestar, aislarse o recurrir a estrategias pasivas puede aliviar a corto plazo, pero incrementa el riesgo de cronificación. En cambio, el afrontamiento centrado en el problema, el apoyo social, la búsqueda de ayuda y la regulación emocional parecen más adaptativos.

Las intervenciones basadas en mindfulness han recibido atención en policías españoles. Márquez et al. observaron mejoras en variables de calidad de vida y reducción del estrés percibido tras una intervención en Policía Nacional<sup>9</sup>. Navarrete et al. también encontraron mejoras en estrés, ansiedad, depresión, sueño y burnout después de un programa de mindfulness en policías españoles<sup>10</sup>. Estos resultados son prometedores, aunque deben interpretarse con cautela por el tamaño reducido de las muestras y el diseño piloto. Su principal valor es mostrar que existen intervenciones factibles y aceptables para este colectivo, pero no sustituyen la obligación organizativa de reducir riesgos laborales.

En conjunto, los estudios revisados muestran que las consecuencias del estrés laboral en policías locales y otros cuerpos policiales son multidimensionales. El burnout, la ansiedad, el malestar depresivo, la sintomatología postraumática, la fatiga, los problemas de sueño y la menor satisfacción laboral no son fenómenos aislados. Forman parte de un mismo sistema de exposición a demandas elevadas, recursos insuficientes y cultura profesional que, en ocasiones, dificulta pedir ayuda.

### **Discusión**

Los hallazgos de esta revisión narrativa permiten afirmar que el estrés laboral en la policía local debe abordarse como un problema de salud laboral y de calidad del servicio público. La evidencia española disponible, aunque limitada, coincide con la literatura internacional en tres aspectos principales. Primero, el estrés policial tiene consecuencias psicológicas relevantes, especialmente burnout, ansiedad, síntomas depresivos y malestar postraumático. Segundo, los factores organizativos tienen un peso decisivo. Tercero, las intervenciones más prometedoras combinan recursos individuales de afrontamiento con cambios en liderazgo, turnos, apoyo y reconocimiento.

La revisión sistemática de Alves et al. sobre factores de riesgo y protección asociados al burnout en policías refuerza esta interpretación, al destacar que el desgaste profesional depende de variables psicosociales modificables y no solo de características individuales<sup>19</sup>. Este punto es fundamental para evitar discursos culpabilizadores. Si el estrés se explica únicamente por falta de resiliencia, la solución se desplaza hacia el agente. En cambio, si se reconoce el papel de la organización, se abren medidas preventivas más eficaces: evaluación de riesgos psicosociales, rediseño de tareas, mejora del apoyo de mandos, reconocimiento profesional y protocolos tras eventos críticos.

Los resultados también coinciden con la revisión de Vadvilavičius et al., que encontró efectos favorables de las intervenciones basadas en mindfulness para reducir estrés en policías<sup>20</sup>. Sin embargo, estas intervenciones deben interpretarse como una herramienta complementaria. El mindfulness, la formación en regulación emocional o los programas de afrontamiento pueden mejorar la capacidad del agente para manejar situaciones difíciles, pero no corrigen por sí solos la falta de personal, los turnos mal diseñados, la ambigüedad

de rol o el déficit de apoyo institucional. Por tanto, su aplicación debería integrarse en planes amplios de salud laboral.

La modificación de horarios y turnos también merece atención. Rohwer et al. observaron mejoras en conciliación y satisfacción laboral tras cambios en el sistema de turnos en policías<sup>21</sup>. Este hallazgo contrasta parcialmente con estudios como el de Hassmén y Burgess, donde el turno nocturno no explicó de forma aislada el burnout<sup>18</sup>. La lectura conjunta de ambos trabajos sugiere que no basta con clasificar un turno como diurno o nocturno, sino que deben analizarse la previsibilidad, la recuperación entre servicios, la carga real de trabajo, la posibilidad de conciliación y la percepción de justicia en la asignación de horarios.

Otro aspecto relevante es la exposición traumática. Garbarino et al. ya habían mostrado asociación entre estrés laboral y problemas de salud mental en unidades policiales especiales<sup>23</sup>. Los estudios más recientes sobre rumiación y estrés postraumático apuntan a que la forma en que el agente procesa los incidentes críticos influye en su evolución psicológica<sup>16,22</sup>. En policía local, donde la cercanía territorial puede hacer que el agente siga vinculado al lugar o a las personas implicadas en un suceso, conviene implantar protocolos de apoyo psicológico temprano, *debriefing* estructurado cuando proceda, supervisión por profesionales cualificados y vías confidenciales de atención.

La evidencia española actual presenta varias limitaciones. En primer lugar, hay pocos estudios centrados exclusivamente en policía local. Muchos trabajos incluyen Policía Nacional, cuerpos autonómicos o muestras policiales generales, por lo que la extrapolación al ámbito municipal debe hacerse con prudencia. En segundo lugar, predominan los diseños transversales, que permiten identificar asociaciones, pero no establecer causalidad. En tercer lugar, la heterogeneidad de instrumentos dificulta comparar prevalencias de estrés o burnout. En cuarto lugar, algunas muestras son pequeñas, masculinizadas o proceden de territorios concretos, lo que limita la generalización. Por último, faltan investigaciones longitudinales que analicen la evolución del estrés a lo largo de la carrera profesional y estudios de intervención aplicados específicamente a policías locales.

Pese a estas limitaciones, las implicaciones prácticas son claras. Los ayuntamientos y jefaturas de policía local deberían incorporar la evaluación de riesgos psicosociales como parte ordinaria de la prevención de riesgos laborales. Esta evaluación no debería limitarse a cumplir un trámite documental, sino traducirse en acciones concretas: revisión de cargas, clarificación de funciones, mejora de la comunicación interna, protocolos ante agresiones o eventos críticos, formación de mandos en liderazgo saludable, acceso confidencial a apoyo psicológico, planificación de turnos con criterios de recuperación y seguimiento específico de unidades de mayor exposición.

También conviene superar la cultura profesional que identifica fortaleza con silencio emocional. La policía necesita preparación técnica, autoridad y autocontrol, pero ello no implica negar el impacto psicológico del trabajo. Normalizar la atención a la salud mental, proteger la confidencialidad, evitar estigmas y formar a los mandos para detectar señales tempranas de desgaste puede reducir consecuencias graves. En policía local, además, el bienestar del agente repercute directamente en la calidad de la atención ciudadana. Un agente agotado, irritable o emocionalmente desconectado tiene más dificultades para mediar, escuchar, decidir con prudencia y mantener una relación legítima con la comunidad.

## Conclusiones

El estrés laboral en la policía local tiene consecuencias psicológicas, físicas y organizativas relevantes. La evidencia revisada muestra asociación con burnout, ansiedad, síntomas depresivos, estrés postraumático, fatiga, problemas de sueño, peor satisfacción laboral y deterioro de la calidad de vida. Aunque existen pocos estudios centrados de forma exclusiva en policía local española, los trabajos disponibles en Madrid, Murcia y otros contextos policiales españoles coinciden con la literatura internacional en destacar el peso de los factores psicosociales y organizativos.

Los principales factores modificables son la carga de trabajo, la autonomía, la claridad de rol, el apoyo de mandos y compañeros, el reconocimiento, la organización de turnos y los recursos disponibles. Las intervenciones individuales, como mindfulness o entrenamiento en afrontamiento, pueden ser útiles, pero deben integrarse en políticas preventivas más amplias. La prevención eficaz del estrés policial exige una

respuesta institucional, no solo individual. Se necesitan más estudios longitudinales, investigaciones específicas en policía local y evaluaciones de programas preventivos aplicados al contexto municipal español.

### Financiación

La autora no ha recibido financiación o ayuda económica para la realización del estudio.

### Conflictos de intereses

No existen conflictos de intereses.

### Referencias

1. Violanti JM, Charles LE, McCanlies E, Hartley TA, Baughman P, Andrew ME, et al. Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing*. 2017;40(4):642-656. doi:10.1108/PIJPSM-06-2016-0097.
2. Magnavita N, Capitanelli I, Garbarino S, Pira E. Work-related stress as a cardiovascular risk factor in police officers: a systematic review of evidence. *Int Arch Occup Environ Health*. 2018;91(4):377-389. doi:10.1007/s00420-018-1290-y.
3. García Albuérne MY, Pérez Nieto MA, Albacete Carreño A. Diferencias en riesgos psicosociales y estrés laboral percibido en los cuerpos de policía local atendiendo al género y la antigüedad. *Apuntes de Psicología*. 2013;31(3):291-298.
4. Luceño-Moreno L, García-Albuérne Y, Talavera-Velasco B, Martín-García J. Stress in the Spanish police force depending on occupational rank, sex, age and work-shift. *Psicothema*. 2016;28(4):389-393. doi:10.7334/psicothema2015.310.
5. De la Fuente EI, Aguayo R, Vargas C, Cañadas GR. Prevalence and risk factors of burnout syndrome among Spanish police officers. *Psicothema*. 2013;25(4):488-493.
6. Talavera-Velasco B, Luceño-Moreno L, Martín-García J, Vázquez-Estévez D. DECORE-21: Assessment of occupational stress in police. Confirmatory factor analysis of the original model. *PLoS One*. 2018;13(10):e0205028. doi:10.1371/journal.pone.0205028.
7. Luceño-Moreno L, Talavera-Velasco B, Jaén-Díaz M, Martín-García J. Occupational stress in Spanish police officers: validating the Effort-Reward Imbalance Questionnaire. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1393. doi:10.3390/ijerph18041393.
8. Ruiz-Ruano García AM, Blaya Sánchez MA, López Morales JL, Peinado Portero AI, Giner Alegría CA, López Puga J, et al. Psychosocial risk factors and burnout in police officers: a network analysis. *Anales de Psicología*. 2023;39(3):478-486.
9. Márquez MA, Galiana L, Oliver A, Sansó N. The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police officers. *Health Soc Care Community*. 2021;29(5):1491-1501. doi:10.1111/hsc.13209.
10. Navarrete J, García-Salvador MÁ, Cebolla A, Baños R. Impact of mindfulness training on Spanish police officers' mental and emotional health: a non-randomized pilot study. *Mindfulness*. 2022;13(3):695-711. doi:10.1007/s12671-022-01827-5.
11. Rubiol Vilalta S, Moreno AF, Hill R, Oliveira-Silva P. Two faces of police stress: Spanish validation of operational and organizational PSQ scales. *Front Psychiatry*. 2026;17:1805061. doi:10.3389/fpsy.2026.1805061.
12. Moreno AF, Oliveira-Silva P, Hill R, Rubiol Vilalta S. Coping under pressure: police-specific stressors and mental health in Catalonia police forces. *Front Psychiatry*. 2026;17:1800257. doi:10.3389/fpsy.2026.1800257.
13. Queirós C, Passos F, Bártolo A, Faria S, Monteiro Fonseca S, Marques AJ, et al. Job stress, burnout and coping in police officers: relationships and psychometric properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6718. doi:10.3390/ijerph17186718.
14. Acquadro Maran D, Zito M, Colombo L. Secondary traumatic stress in Italian police officers: the role of job demands and job resources. *Front Psychol*. 2020;11:1435. doi:10.3389/fpsyg.2020.01435.
15. Galbraith N, Boyda D, McFeeters D, Galbraith V. Patterns of occupational stress in police contact and dispatch personnel: implications for physical and psychological health. *Int Arch Occup Environ Health*. 2021;94(2):231-241. doi:10.1007/s00420-020-01562-1.
16. Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Burnout and posttraumatic stress symptoms in police officers exposed to traumatic events: the mediating role of ruminations. *Int Arch Occup Environ Health*. 2021;94:1201-1209. doi:10.1007/s00420-021-01689-9.
17. Santa Maria A, Wolter C, Gusy B, Kleiber D, Renneberg B. Reducing work-related burnout among police officers: the impact of job rewards and health-oriented leadership. *Police J*. 2021;94(3). doi:10.1177/0032258X20946805.
18. Hassmén P, Burgess R. Does shift work affect burnout and sleep quality among Australian police officers? *J Police Crim Psychol*. 2024;39:653-659. doi:10.1007/s11896-024-09698-3.
19. Alves L, Abreo L, Petkari E, Pinto da Costa M. Psychosocial risk and protective factors associated with burnout in police officers: a systematic review. *J Affect Disord*. 2023;332:283-298. doi:10.1016/j.jad.2023.03.081.

20. Vadvilavičius T, Varnagirytė E, Jarašiūnaitė-Fedosejeva G, Gustainienė L. The effectiveness of mindfulness-based interventions for police officers' stress reduction: a systematic review. *J Police Crim Psychol.* 2023;38(1):223-239. doi:10.1007/s11896-022-09570-2.
21. Rohwer E, Velasco Garrido M, Herold R, Preisser AM, Terschüren C, Harth V, et al. Police officers' work-life balance, job satisfaction and quality of life: longitudinal effects after changing the shift schedule. *BMJ Open.* 2022;12(9):e063302. doi:10.1136/bmjopen-2022-063302.
22. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. Ruminations and occupational stress as predictors of post-traumatic stress disorder and burnout among police officers. *Int J Occup Saf Ergon.* 2022;28(2):743-750. doi:10.1080/10803548.2021.1907986.
23. Garbarino S, Cuomo G, Chiorri C, Magnavita N. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open.* 2013;3(7):e002791. doi:10.1136/bmjopen-2013-002791.