

Efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el estrés laboral en agentes de policía: revisión sistemática

Ángela María Olaya López⁽¹⁾, Andrea Patricia Benavides Ríos⁽¹⁾, Jesús Antonio Delgado Fonseca⁽¹⁾, Laura García Belinchón⁽⁴⁾

¹Hospital Universitario de Fuenlabrada, Médico Interno Residente. Madrid

²Hospital Universitario Infanta Leonor, Médico Interno Residente. Madrid

³Hospital Universitario Severo Ochoa, Médico Interno Residente. Madrid

⁴Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Médico Interno Residente. Madrid

Correspondencia:

Angela Maria Olaya

Dirección: Servicio de prevención de Riesgos Laborales
Hospital de Fuenlabrada. Camino del Molino 2.
28942. Teléfono 916006138/916006479.

Correo electrónico: angela_o@hotmail.com

La cita de este artículo es: Angela Maria Olaya et al. Effects of mindfulness-based interventions on occupational stress in police officers: a systematic review. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2023; 32(4): 345-354

RESUMEN.

Objetivo: Describir los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el estrés laboral en agentes de policía.

Material y Métodos: Se realizó una revisión sistemática basada en la literatura publicada desde el 2014 hasta diciembre de 2021. Se evaluó la calidad mediante el cuestionario CONSORT y TREND y el nivel de evidencia y grado de recomendación mediante la herramienta SIGN.

Resultados: Se obtuvieron 80 referencias que al aplicar los criterios de inclusión y exclusión dieron como resultado 10 estudios. 7 estudios encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés tras las intervenciones del mindfulness.

EFFECTS OF MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS ON OCCUPATIONAL STRESS IN POLICE OFFICERS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Objective: To describe the effectiveness of mindfulness-based interventions on occupational stress in police officers.

Material and Methods: A systematic review was carried out based on the literature published from 2014 to december 2021. Quality was assessed using the CONSORT and TREND questionnaires and the level of evidence and degree of recommendation using the SIGN tool.

Conclusiones: Los resultados demuestran la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness sobre la disminución del estrés laboral en agentes de policía. Estas intervenciones confieren además beneficios como la mejoría de la calidad de sueño y la disminución del consumo de alcohol.

Palabras clave: mindfulness; occupational stress; police; law enforcement officer.

Results: 80 references were identified and 10 studies met the inclusion and exclusion criteria. 7 studies reported statistically significant differences in stress levels after the mindfulness intervention.

Conclusions: The results of this systematic review demonstrate the effectiveness of mindfulness-based interventions in reducing occupational stress in police officers. These interventions also confer protective benefits such as improved sleep quality and decreased alcohol consumption.

Keywords: mindfulness, occupational stress, police, law enforcement officer.

Fecha de recepción: 23 de julio de 2023

Fecha de aceptación: 29 de noviembre de 2023

Introducción

Los agentes de la policía son los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley. Debido a la ocupación que desempeñan están expuestos a factores estresantes e incidentes violentos y, por ello, tienen un mayor riesgo de sufrir efectos negativos tanto en su salud mental como física en comparación con la población general. Un estudio realizado sobre el entrenamiento de la resiliencia basado en la atención plena en agentes de policía expone que son evidentes las tasas elevadas de agotamiento y conductas adictivas como efectos secundarios al estrés al que están expuestos⁽¹⁾.

También se mencionan tasas más elevadas de insatisfacción laboral en agentes de policía respecto a la mayoría de otras ocupaciones y esto se puede deber a que emplean estrategias de afrontamiento negativas en respuesta al estrés y al agotamiento, como el consumo de alcohol y otras conductas basadas en la evitación⁽¹⁾.

Un estudio sobre la relación entre las experiencias traumáticas y el aumento del estrés postraumático (PTSD) en los agentes de policía⁽²⁾, hace referencia a que estos suelen usar métodos que incluyen la supresión de pensamiento y del sentimiento para el afrontamiento y el manejo de las emociones desadaptativas, para hacer frente a los factores estresantes ocupacionales no traumáticos y traumáticos.

Estos ensayos clínicos parten de la base de investigaciones previas donde se describe la utilidad y el beneficio de las Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) como herramienta para regular el estrés generado en cada una de las situaciones derivadas dentro del ámbito laboral en el caso de los agentes de policía. Existen terapias basadas en mindfulness y otras que incluyen algunos componentes del mindfulness o el mismo en su totalidad: Psicoterapia gestáltica, Terapia Conductual Dialéctica (TCD), Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Basada en la Resiliencia

(MBRT), Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) y Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)⁽³⁾.

La atención plena se describe como un estado de conciencia en el que los individuos prestan atención a los eventos y experiencias que ocurren en el momento presente de una manera receptiva y sin prejuicios^(2,3). Mindfulness es la traducción al inglés del término pali «sati», que implica conciencia, atención y recuerdo. Ha sido traducido indistintamente como atención o conciencia plena. Las publicaciones sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar, acelerándose notablemente en los años noventa; en la actualidad existe un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones.

Mindfulness tiene varias características clave, puede utilizarse para referirse a tres situaciones: Constructo: tiene múltiples definiciones, todas centradas en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar. Práctica el mindfulness: permite a profesionales y pacientes admitir cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. Y por último proceso psicológico, mindfulness: supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas⁽²⁾.

Aunque los objetivos iniciales en la investigación con mindfulness fueron el dolor, el estrés y calidad de vida, las posibles aplicaciones clínicas se han ido incrementando y diversificando con el paso de los años. Las principales aplicaciones clínicas son estrés, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, somatización, abuso de sustancias, trastornos de conducta alimentaria, trastornos de personalidad y dolor. Dentro de otras aplicaciones se han encontrado resultados clínicos positivos del mindfulness también en: hipertensión arterial⁽⁴⁾.

Según Konichezky et al⁽³⁾, la atención plena se puede incorporar a la psicoterapia de diversas formas, como técnicas de meditación por medio de sesiones para aliviar el estrés o la ansiedad, o a través de una

intervención desarrollada de atención plena como parte del tratamiento. También ha demostrado estar relacionada con varios indicadores de bienestar como mejoras en el estado de ánimo, apertura a la experiencia, conciencia, satisfacción con la vida, ansiedad social, experiencias disociativas, entre otras. Respecto a los beneficios de la atención plena en el trabajo y su papel en la regulación de las emociones, el agotamiento emocional y la satisfacción laboral, un estudio de Ute R. Hülshager et al⁽²⁾, mostró que para aquellos empleados cuyo trabajo es emocionalmente más exigente, la atención plena promovía la satisfacción laboral y ayudaba a prevenir el agotamiento, sobre todo emocional. Estas intervenciones basadas en la atención plena, desarrolladas para los factores estresantes, tanto operativos como organizativos, no sólo reducen el agotamiento si no que hacen también que los agentes de policía dependan menos de las prácticas de afrontamiento desadaptativas como el consumo de alcohol⁽⁵⁾.

Distintos ensayos evalúan los efectos del mindfulness sobre la salud psicológica y la salud física esta última evaluada a través de biomarcadores relacionados con el estrés, como el cortisol, estos efectos en su mayoría son evaluados en tres fases: la primera al inicio del ensayo, la segunda posterior a la intervención y la última a los 3 meses de media a fin de evaluar si los efectos de la intervención continúan^(1,7,11).

La intención de la presente revisión es describir los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en los agentes de policía identificados en distintos ensayos clínicos, en relación con el estrés laboral.

Objetivos

Objetivo general

— Describir los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el estrés laboral en agentes de policía.

Objetivo específico

— Señalar los principales beneficios psicosociales y físicos de la aplicación de las intervenciones basadas en mindfulness en agentes de policía.

Material y Métodos

Diseño

Revisión bibliográfica sistemática basada en la literatura de las bases de datos científicas consultadas.

Fuente de obtención de los datos

Los datos se obtuvieron mediante consulta directa, vía Internet de la literatura científica contenida en las bases de datos MEDLINE (vía PubMed), EMBASE, Cochrane Library, Scopus, Web of Science (WOS) y PsycINFO. Las bases de datos Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), MEDicina en Español (MEDES) y las colecciones de revistas Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) fueron consultadas sin obtener resultados.

Tratamiento de la información

Para definir los términos de la búsqueda se consultó el Thesaurus desarrollado por la Biblioteca Regional de Medicina BIREME (DeCS) con el equivalente correspondiente en la U.S. National Library of Medicine (MeSH), considerándose adecuados «police», «mindfulness», «occupational stress» y «stress, psychological», como descriptores, en texto libre en título y resumen, tomando en cuenta los Entry terms que se consideraron pertinentes. La ecuación de búsqueda principal se desarrolló con la utilización de conectores booleanos, para su empleo en la base de datos MEDLINE (vía PubMed). Esta misma estrategia se adaptó a las características del resto de bases de datos consultadas.

Todos los artículos fueron revisados a nivel de título, abstract y, en caso de necesidad, por texto, por cuatro personas de manera independiente y seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión. En caso de discordancia en el momento de incluir algún artículo, se debatió conjuntamente la pertinencia o no del artículo en cuestión, desestimando su inclusión en caso de negativa por parte de uno de los cuatro revisores.

Criterios de inclusión

- Ensayos clínicos publicados en inglés, español o portugués.

- Artículos que se adecuen al objetivo principal del estudio.
- Artículos encontrados con texto completo.

Criterios de exclusión

- Artículos que en su título o abstract traten de intervenciones distintas.
- Aquellos artículos en los que no se contemple el mindfulness como intervención.
- Artículos con intervención, pero sin evaluación o recopilación de resultados post intervención.
- Artículos duplicados.
- Estudios informativos, protocolos de estudios, metaanálisis, revisiones sistemáticas, artículos de opinión, a propósito de un caso, cartas al director, libro, comunicaciones, notas técnicas, estudios observacionales, acta de congresos, tesis doctorales.

No se consideró el año de publicación como criterio de inclusión, sin embargo, ya que el término MeSH de inclusión más reciente fue “Mindfulness”, incluido en 2014, la búsqueda se remonta desde 2014 hasta el 16/12/2021. (Figura 1)

Evaluación de la calidad de los artículos

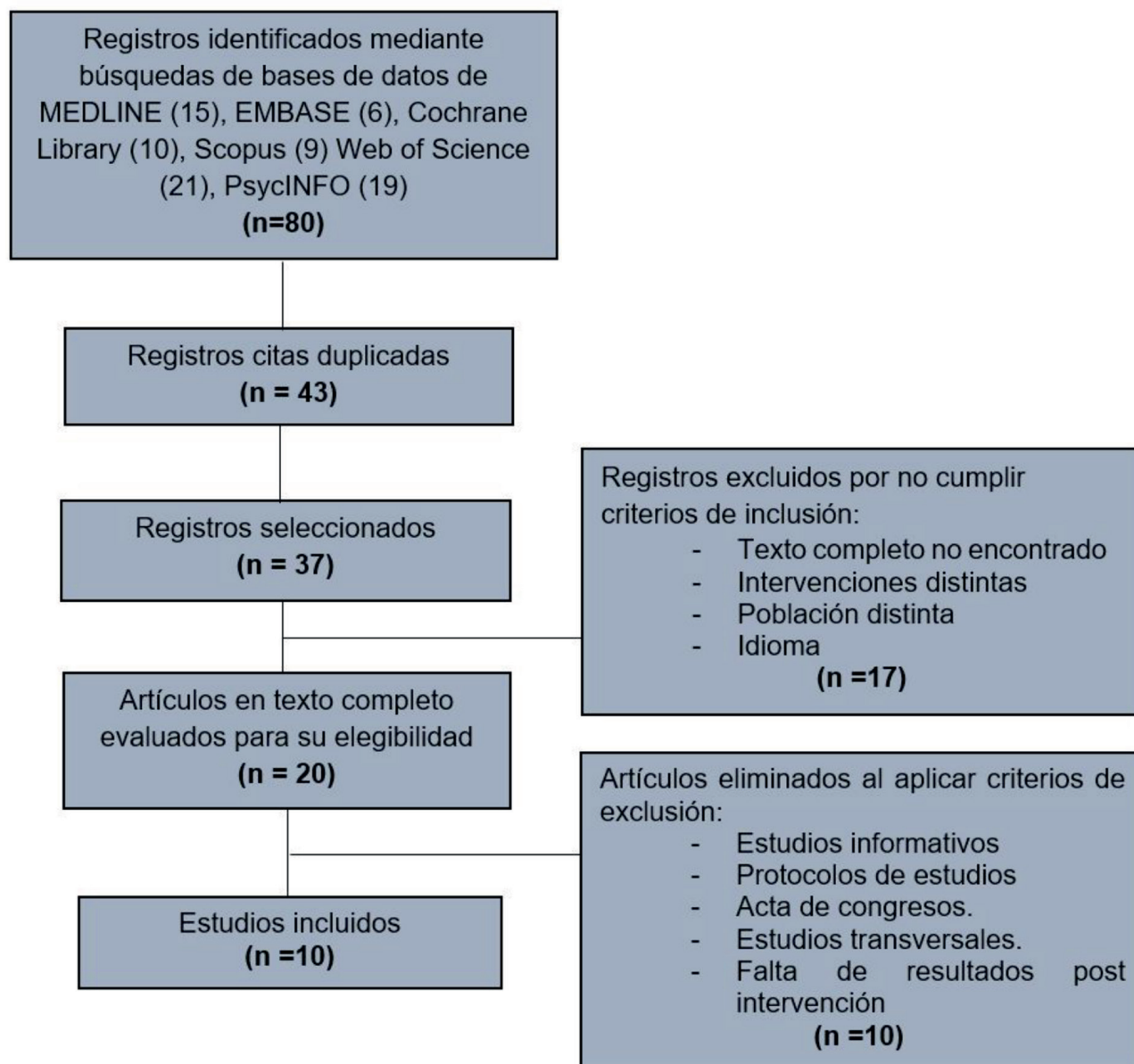
La calidad metodológica de los artículos se evaluó mediante el cuestionario CONSORT y TREND según correspondiera y el nivel de evidencia y grado de recomendación mediante los criterios SIGN (Scottish Intercollegiate Guidelines Network).

Resultados

Una vez establecida la estrategia de búsqueda y realizada la misma se recuperaron 80 referencias. De estas, tras eliminar los estudios duplicados y aplicar los criterios de exclusión e inclusión anteriormente mencionados, quedaron finalmente 10 artículos a texto completo (1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13). La procedencia de los artículos fue la siguiente: MEDLINE (n=9; 90%) y Scopus (n=1; 10%).

Los trabajos revisados fueron ensayos clínicos aleatorizados y no aleatorizados. Después de la evaluación de la calidad metodológica la puntuación de CONSORT dio una mediana de 17,25 y TREND de

FIGURA 1. DIAGRAMA DE FLUJO DE OBTENCIÓN DE ARTÍCULOS.



12,24 y según SIGN se obtuvo un nivel de evidencia 1+ y 1- y grado de recomendación B.

De forma global se diferencian los problemas de la salud psicológica y salud física:

- Salud psicológica

El estrés se trata del riesgo psicológico estudiado más importante en la mayoría de los ensayos clínicos

valorándose además en algunos de ellos otros aspectos como el burnout (agotamiento), trastorno de estrés postraumático (TEPT), descontrol de emociones, fatiga, agresión, calidad del sueño y capacidad de trabajo.

- Salud física

Las medidas fisiológicas son los indicadores más objetivos de la eficacia de las intervenciones y estos

TABLA 1.

AUTORES (AÑO) (REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA)	PAÍS	POBLACIÓN	INTERVENCIÓN	SEGUIMIENTO
Christopher et al (2018) ⁽¹⁾	Estados Unidos	61 policías	MBRT (8 semanas)	A los 3 meses
Rehder et al (2021) ⁽⁵⁾	Estados Unidos	61 policías	MBRT (8 semanas)	A los 3 meses
Kaplan et al (2020) ⁽⁶⁾	Estados Unidos	28 policías	MBRT (8 semanas)	No
Christopher et al (2016) ⁽⁷⁾	Estados Unidos	43 policías	MBRT (8 semanas)	No
Kaplan et al (2018) ⁽⁸⁾	Estados Unidos	72 policías	MBRT (9 semanas)	No
Grupe et al (2021) ⁽⁹⁾	Estados Unidos	30 policías	MBRT (8 semanas)	A los 5 meses
Hoeve, M. et al (2021) ⁽¹⁰⁾	Países Bajos	82 policías	MBI (6 semanas)	De 6 semanas
Grupe et al (2021) ⁽¹¹⁾	Estados Unidos	114 policías	MBRs y MBRT (8 semanas)	A los 3 meses
Krick et al (2020) ⁽¹²⁾	Alemania	267 policías	MBI (6 semanas)	A los 3 meses
Márquez et al (2019) ⁽¹³⁾	España	20 policías	MBI (7 semanas)	No

ARTÍCULOS INCLUIDOS.

RESULTADOS PRINCIPALES	TIPO DE ESTUDIO Y CALIDAD DE LA EVIDENCIA (SIGN)
<ul style="list-style-type: none"> • La asistencia y la adherencia al entrenamiento demostraron la viabilidad del MBRT para los agentes de policía. • Los participantes de MBRT experimentaron mayores reducciones en el cortisol salival, agresión autoinformada, estrés organizacional, agotamiento, alteración del sueño e informaron aumentos en la flexibilidad psicológica y la no reactividad después del entrenamiento respecto a los controles. • Las diferencias entre los grupos no se mantuvieron a los tres meses de seguimiento. 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1+
<ul style="list-style-type: none"> • La asignación al grupo MBRT predijo una reducción del agotamiento ($p = 0,004$) que posteriormente predijo una reducción del consumo de alcohol ($p = 0,045$). 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1+
<ul style="list-style-type: none"> • Después de la intervención, el aumento en la atención plena mostró una disminución significativa en el consumo problemático de alcohol $p < 0,006$. • Posterior a la intervención disminuye significativamente el agotamiento con el aumento de autocompasión, $p < 0,04$. 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1-
<ul style="list-style-type: none"> • Con el mindfulness la resiliencia, la salud mental, la salud física y la inteligencia emocional mejoraron a lo largo del entrenamiento, $p < 0,05$. • Los trastornos del sueño, la ira, la fatiga, el agotamiento, las dificultades con el control de las emociones, estrés general, estrés policial organizacional y el estrés operativos disminuyeron durante el entrenamiento, $p < 0,05$. • El entrenamiento no tuvo un impacto significativo en el funcionamiento familiar ($p > 0,10$). 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1-
<ul style="list-style-type: none"> • Las facetas de atención plena de actuar con conciencia ($p = 0,02$) y no juzgar la experiencia interna ($p = 0,004$) redujeron significativamente el estrés percibido. 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1-
<ul style="list-style-type: none"> • Disminución más marcada del estrés en los agentes masculinos frente a los femeninos, tanto inmediatamente después del entrenamiento ($p = 0,012$) como a los 5 meses de seguimiento ($p = 0,038$). • Policías con menos experiencia mostraron una disminución relativamente mayor del estrés tanto inmediatamente después del entrenamiento ($p = 0,049$) como a los 5 meses de seguimiento ($p = 0,0092$). • El entrenamiento en mindfulness tuvo efectos significativos sobre el bienestar, sueño, salud mental y física. • La reducción de los síntomas de TEPT se observó inmediatamente después del entrenamiento ($p < 0,001$) y también a los 5 meses de seguimiento ($p = 0,0066$) asociada a la disminución del estrés. Se observaron reducciones significativas en el agotamiento tanto inmediatamente después del entrenamiento ($p = 0,0023$) como a los 5 meses de seguimiento ($p = 0,031$). 	Ensayo clínico no aleatorizado SIGN 1-
<ul style="list-style-type: none"> • Luego de la intervención, los agentes de policía mejoraron el estrés general ($p < 0,001$) y los resultados secundarios relacionados incluyendo las quejas somáticas, los trastornos del sueño, el afecto positivo, la felicidad y la capacidad de trabajo, mientras que en el periodo basal, las medidas de resultado no cambiaron. • Los efectos siguieron siendo significativos o mejoraron aún más durante el periodo de seguimiento. 	Ensayo clínico no aleatorizado SIGN 1-
<ul style="list-style-type: none"> • En relación con el control, el grupo de intervención tuvo mayores mejoras en la angustia psicológica, los síntomas de salud mental y la calidad del sueño después del entrenamiento, ganancias que se mantuvieron a los 3 meses de seguimiento. • Los participantes de la intervención también tuvieron una respuesta de despertares de cortisol (CAR) significativamente más baja a los 3 meses de seguimiento en relación con el control. 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1+
<ul style="list-style-type: none"> • En comparación con un grupo de control, los participantes mejoraron sus habilidades de atención plena, desarrollaron su autocuidado y fueron capaces de reducir la tensión psicológica, los problemas de salud y el efecto negativo, $p < 0,001$. 	Ensayo clínico aleatorizado SIGN 1+
<ul style="list-style-type: none"> • Se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las facetas de atención plena ($p = 0,001$), en la satisfacción por compasión ($p = 0,025$) y los niveles de estrés percibido ($p = 0,010$) después de la intervención. 	Ensayo clínico no aleatorizado SIGN 1-

efectos se evaluaron a través del consumo de alcohol, la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) y la respuesta de distintos biomarcadores como el cortisol y marcadores inflamatorios como las interleuquinas. En cuanto a los marcadores inflamatorios, no hubo relaciones significativas entre el tiempo de intervención ni durante el seguimiento⁽¹¹⁾.

Respecto al aumento de la VFC, se mostró una actitud simpática y parasimpática más equilibrada, una capacidad mejorada para autorregularse y resiliencia después del entrenamiento⁽¹²⁾.

A continuación, en la Tabla 2 se describen los resultados globales encontrados en los ensayos clínicos revisados, a lo largo del entrenamiento, posterior a la intervención y durante el periodo de seguimiento.

En cuanto a la procedencia de los estudios, varios países han realizado estudios acerca del tema. En Estado Unidos se llevaron a cabo siete estudios, por su parte en España, Países Bajos y Alemania uno.

El estudio de Márquez et al⁽¹³⁾, es el que presentó menor tamaño muestral (n=20), mientras que el de mayor tamaño fue el publicado por Krick et al (n=267)⁽¹²⁾.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la reducción de los niveles de estrés percibidos tras la intervención de mindfulness en el estudio de Christopher et al⁽⁷⁾, Kaplan et al⁽⁸⁾, Grupe et al⁽⁹⁾, Hove et al⁽¹⁰⁾, Grupe et al⁽¹¹⁾, Krick et al⁽¹²⁾ y Márquez et al⁽¹³⁾. (Tabla 1. Artículos incluidos)

Discusión

En esta revisión sistemática se realizó un análisis de la literatura científica sobre el efecto de las intervenciones basadas en mindfulness en el estrés laboral en agentes de policía incluyéndose diez ensayos clínicos que examinaron esta relación y también el efecto sobre distintos aspectos como la salud mental, la calidad del sueño, el consumo de alcohol y el nivel de cortisol.

De los diez estudios, tres de ellos realizaron como intervención el entrenamiento exclusivamente en la atención plena o MBI^(10,12,13) mientras que los otros siete lo realizaron basados en la resiliencia o MBRT.

Como métodos de evaluación la mayoría utilizó en sus estudios distintos cuestionarios enfocados en la atención plena, autocompasión, flexibilidad psicológica, agotamiento y el consumo de alcohol. Otros estudios estudiaron más los niveles de estrés percibido^(8,10,11,13). Respecto al estrés global, se usó para valorarlo en la mayoría de los estudios, el cuestionario de estrés policial (PSQ) que mide los estresores operativos (20 ítems) y estresores organizacionales (20 ítems). También la escala de estrés percibido de 4 ítems, (PSS-4) encontrando que el entrenamiento en mindfulness en las facetas de actuar con conciencia, no juzgar la experiencia y la no reactividad a la experiencia interior redujeron significativamente el estrés percibido.

Uno de los resultados interesantes que se encontró en el estudio de Grupe et al⁽⁹⁾, es que no está claro por qué la atención plena da lugar a una mayor reducción del estrés organizativo percibido entre los agentes de policía masculinos respecto a los femeninos. Se necesita investigación adicional para profundizar en esta diferencia inesperada.

Para el TEPT valorado en dos de los estudios^(9,10), se usó en un estudio el PTSD (Checklist-Civilian Version) que contiene 17 ítems de los síntomas de TEPT del DSM-IV y en el otro estudio, la escala IES (The Impact of Event Scale), evidenciándose en el primero tras la intervención una menor cantidad de síntomas totales de TEPT. Merece la pena señalar que una de las posibles limitaciones de la medición de todas estas variables por medio del autoinforme incluye el sesgo de respuesta.

De los biomarcadores valorados en los estudios incluidos en esta revisión está el nivel de cortisol. Tres analizaron los niveles de cortisol en saliva, objetivándose en uno de ellos disminución significativa de los mismos tras 3 meses de entrenamiento⁽¹¹⁾ y en los otros dos no se encontraron diferencias significativas en los niveles antes y después de la intervención^(1,7).

Al igual que el estudio de Hove et al⁽¹⁰⁾, el de Grupe et al⁽¹¹⁾ y los de Christopher et al^(1,7), demostraron una mejoría en la calidad del sueño durante el entrenamiento de mindfulness que fue significativa a los 3 meses de seguimiento. Este aspecto es

importante para profundizar en estudios posteriores, ya que mejorando el sueño se puede mejorar tanto la salud física del agente de policía como su bienestar general, reduciendo los niveles de estrés. En un estudio previo de agentes de policía norteamericanos con trastornos del sueño, se observó no solo un aumento de las tasas de diabetes, problemas cardíacos y depresión, sino que también encontraron que eran más propensos a sentir ira en el trabajo o quedarse dormidos mientras conducían⁽¹²⁾.

Otro aspecto importante que cabe mencionar es que, de todos los artículos revisados, dos de ellos encontraron disminución significativa en el consumo problemático de alcohol después de la intervención^(5,6) y lo relacionan indirectamente con la mejora observada del agotamiento en los agentes de policía y el aumento en la atención plena. La revisión sistemática anterior concluyó que las intervenciones basadas en mindfulness reducen el consumo de numerosas sustancias incluido el alcohol y que en especial, la atención plena resultante de esta intervención puede aumentar la capacidad de los individuos para controlar la ansiedad de consumo de sustancias⁽⁶⁾.

Sin embargo, no se puede afirmar que los resultados descritos anteriormente se deban exclusivamente a la intervención de mindfulness, dada la posible exposición a otros cambios sociales, familiares o económicos de los participantes en los estudios.

Una de las limitaciones encontradas en esta revisión sistemática es que, a pesar de incluir ensayos clínicos, la mayoría de estos tiene un tamaño muestral pequeño y seis de ellos no realizaron aleatorización de sus participantes por lo que tienen una baja validez externa. Otra limitación evidenciada en esta revisión es la falta de datos debida a la deserción de los participantes en la mayoría de los estudios. En estudios como el de Hoeve et al⁽¹⁰⁾, su análisis encontró que aquellos que abandonaron el entrenamiento en mindfulness tenían niveles significativamente altos de estrés general y síntomas relacionados con el estrés.

Por todo lo anteriormente expuesto y a pesar de encontrar resultados que reportan disminución en la percepción del estrés laboral en agentes de

policía y mejora en distintos aspectos relacionados, consideramos que serían necesarios más estudios que aporten una mejor evidencia y un mayor control de variables para que puedan demostrar una relación directa entre la práctica de mindfulness y la disminución del estrés laboral en agentes de policía. Se puede concluir, aunque existen muchas definiciones de mindfulness, que es la atención plena de la realidad a los eventos externos y experiencias internas que ocurren en el momento presente, sin juzgar y con aceptación. No es una práctica novedosa ya que proviene de la tradición budista desde hace años. No es sinónimo de meditación sino una forma de ella.

En la actualidad, se han estudiado varias intervenciones basadas en mindfulness como herramienta de trabajo dentro de sus programas. Estas intervenciones han demostrado utilidad en el manejo del estrés, recaídas depresivas, resolución de tensiones o desajustes en las relaciones y mejora en el abuso de sustancias. Es interesante recomendar el mindfulness como intervención complementaria para contribuir tanto a la promoción de la salud mental como física sobre todo en los trabajos de emergencia como son los agentes de policía.

A pesar de existir abundantes estudios sobre las intervenciones y aplicaciones clínicas del mindfulness en los agentes de policía, aún no son concluyentes sus hallazgos debido a la heterogeneidad del concepto de mindfulness, a la falta de operacionalización del mismo, a los diferentes programas que usan mindfulness y a las poblaciones pequeñas encontradas en los estudios.

Es necesario ampliar la investigación del tema en aspectos importantes que permitan entender mejor la forma de cómo actúa el mindfulness y sus mecanismos de acción en aspectos neurobiológicos; fortalecer la evidencia clínica de la misma y aumentar el tamaño muestral de los estudios. Estos son puntos a tener en cuenta en futuras investigaciones.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de la Escuela Superior de Medicina del Trabajo y a la Dra. Clara Guillen Su-

birán por su asesoría y acompañamiento en esta revisión sistemática.

Bibliografía

1. Christopher MS, Hunsinger M, Goerling LRJ, Bowen S, Rogers BS, Gross CR, et al. Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Res.* junio de 2018;264:104-15.
2. Hülshager UR, Alberts HJEM, Feinholdt A, Lang JWB. Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J Appl Psychol.* marzo de 2013;98(2):310-25.
3. Konichezky A, Gliksberg A, Reicher-Atir R. Mindfulness in psychotherapy: The experience of psychotherapists who incorporate mindfulness into their practice. *Psychotherapy [Internet].* 22 de noviembre de 2021 [citado 17 de diciembre de 2021]; Disponible en: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/pst0000394>
4. Hervás G, Cebolla A, Soler J. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica Salud.* noviembre de 2016;27(3):115-24.
5. Rehder K, Eddy A, Kaplan J, Bergman A, Christopher M. The Relationships Between Reduced Alcohol Use and Decreased Burnout Following Mindfulness-Based Resilience Training in Law Enforcement Officers. *J Altern Complement Med NY N.* noviembre de 2021;27(11):984-90.
6. Kaplan J, Bergman AL, Green K, Dapolonia E, Christopher M. Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law Enforcement Officers. *J Altern Complement Med NY N.* diciembre de 2020;26(12):1190-4.
7. Christopher MS, Goerling RJ, Rogers BS, Hunsinger M, Baron G, Bergman AL, et al. A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers. *J Police Crim Psychol.* 2016;31(1):15-28.
8. Kaplan JB, Christopher MS, nueva E a sitio externo E enlace se abrirá en una ventana, Bowen S. Dispositional mindfulness moderates the relationship between occupational stressors and perceived stress among law enforcement personnel. *J Police Crim Psychol.* 2018;33(3):227-32.
9. Grupe DW, McGehee C, Smith C, Francis AD, Mumford JA, Davidson RJ. Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. *J Police Crim Psychol.* marzo de 2021;36(1):72-85.
10. Hoeve M, de Bruin EI, van Rooij F, Bögels SM. Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Police Officers. *Mindfulness.* 2021;12(7):1672-84.
11. Grupe DW, Stoller JL, Alonso C, McGehee C, Smith C, Mumford JA, et al. The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels. *Front Psychol.* 2021;12:720753.
12. Krick A, Felfe J. Who benefits from mindfulness? The moderating role of personality and social norms for the effectiveness on psychological and physiological outcomes among police officers. *J Occup Health Psychol.* Abril de 2020;25(2):99-112.
13. 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.* septiembre de 2021;29(5):1491-501.