

# Bienestar y la Resiliencia de los Agentes de Policía

Los factores estresantes que enfrentan los agentes de policía pueden tener serias implicaciones para la salud y el bienestar en general. En momentos de estrés e incertidumbre, los agentes deben tomar medidas prácticas para priorizar su bienestar físico y mental.

## Estrés en el Trabajo

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. La forma en que una persona puede responder depende de su origen y personalidad, así como de la comunidad en la que vive. Los policías pueden ser más fuertes ante experiencias difíciles debido a la responsabilidad de mantener la seguridad pública, la exposición acumulada a eventos traumáticos y la preocupación por seres queridos en casa.

## Preste Atención a Su Salud Mental

Es fundamental prestar atención a su salud mental y emocional. Cuidar su salud puede ayudarlo a pensar con claridad y reaccionar a las necesidades urgentes de manera oportuna, tanto en el trabajo como en el hogar. Si bien algunas situaciones pueden parecer abrumadoras y fuera de control, concentrarse en lo que puede controlar ayudará a reducir el estrés.

- **Vuelva a enfocarte en su propósito** para ayudar a evitar el burn out. Esto se puede lograr evaluando el impacto de sus rutinas diarias, lo que puede ayudarlo a recuperar su energía. Las preguntas a considerar incluyen:
  - ¿Por qué soy policía?
  - ¿Cómo mejora mi trabajo la vida de otras personas?
  - ¿Cómo puedo agregar más significado a lo que hago todos los días?
- **Cuide su cuerpo** manteniendo hábitos saludables como comer alimentos nutritivos, mantenerse hidratado, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente. Manténgase alejado de la nicotina y el consumo excesivo de alcohol.

- **Conéctese con los otros** manteniendo relaciones sociales con sus seres queridos. Reserve tiempo para comunicarse con amigos y familiares para mantener su sistema de apoyo informado y sólido. Considere utilizar las redes sociales o el ayuntamiento para mantenerse conectado con su comunidad.
- **Practique el mindfulness** tomando breves pausas para restablecer y reconocer lo que debe hacer para sobrellevar sus emociones. El mindfulness incluye encontrar tiempo para usted mismo, practicar la respiración profunda y participar en actividades que le gusten.
  - Hacer ejercicio o salir a caminar
  - Escuchar música
  - Leer un libro
  - Tomar un baño o una ducha relajante
  - Pasar tiempo con sus seres queridos
  - Meditar o practicar yoga
  - Ser creativo a través del arte
  - Mantener un diario de sus pensamientos
- **Evite la sobreexposición** porque si bien mantenerse informado es importante, demasiada información puede volverse abrumadora y afectar el bienestar general en el hogar. Trate de abstenerse de ver los noticieros en casa o establezca un horario en el cual va a desconectarse.
- **Busque ayuda cuando sea necesario** hablando con quienes lo rodean, como sus compañeros oficiales, el personal de comando, el liderazgo ejecutivo, los capellanes, la familia, un psicólogo o alguien en quien pueda confiar.<sup>1</sup> Recuerde que no está solo.

<sup>1</sup> <https://emergency.odc.gov/coping/selfcare.asp>

# Bienestar y la Resiliencia de los Agentes de Policía

## Sea Consciente de Quienes le Rodean

Practica la empatía y la compasión. Si está nervioso o estresado, los que le rodean también podrían estarlo. Muestre apoyo a los demás porque podrían responder al estrés de manera diferente a usted.

- Después de un desastre natural, el 12% de las personas con bajo apoyo social desarrollaron TSPT en comparación con el 2,5% de las personas con alto apoyo social.<sup>2</sup>

Tenga paciencia con usted y sus seres queridos. Los factores estresantes diarios de la profesión policial, junto con la ansiedad que la preocupación por su seguridad le causa a los miembros de su familia pueden producir tensión en el hogar. Recuerde ser paciente y escuchar.

- Los ejercicios de respiración deliberada puede reducir sentimientos negativos como hostilidad, culpa e irritabilidad y reducir los marcadores fisiológicos del estrés.<sup>3</sup>

Consúltese periódicamente con los miembros de su sistema de apoyo. Las exigencias del trabajo y las obligaciones personales, a veces hacen difícil mantenerse conectado con colegas, familiares y amigos.

- Entre la policía, el apoyo social de los colegas se asocia con menos angustia psicológica frente a eventos traumáticos.<sup>4</sup>

Practique la gratitud y céntrese en lo bueno de su vida en lugar de en situaciones negativas que están fuera de su control.<sup>5</sup>

- Reflexionar a diario sobre aquello por lo que está agradecido puede ayudar a las personas a dormir 31 minutos más por noche.<sup>6</sup>

## Recursos de Seguridad y Bienestar de la Agencia

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17606382>

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>

5 <http://www.mindfuljunkie.com/>

6 <https://greatergood.berkeley.edu/images/application/uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf>

Para mayor información [visite la página de Recursos de Seguridad y Bienestar para Oficiales de la IACP](#) o contáctenos en [OSW@theiacp.org](mailto:OSW@theiacp.org)

Este proyecto fue apoyado por la Subvención No. 2017-VI-BX-K001 otorgada por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de la Oficina de Programas de Justicia del Departamento de Justicia, que también incluye la Oficina de Estadísticas Judiciales, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina para Víctimas de Delitos y la Oficina SMART. Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los EE. UU.