



Ni Un Feminicidio Más

Capacitación Protocolo VAF: Presentación de la
Herramienta de autocuidado para la salud
mental del personal policial

2024

A partir de la identificación y priorización de áreas de oportunidad en materia de salud mental del personal policial, el equipo de NFM contribuyó en el diseño de una herramienta de autocuidado para el manejo del estrés.

RECOMENDACIÓN ESPECÍFICA:



¿POR QUÉ SE CREÓ?

Las y los policías están expuestos a situaciones que pueden detonar un nivel elevado de estrés, por lo que es importante hacer conciencia sobre su origen, afectaciones y maneras de regularlo.



OBJETIVO

Brindar técnicas al personal policial para identificar y autorregular el estrés causado por situaciones de tensión derivadas de su labor como policías, así como sus efectos.

La Herramienta consiste en una hoja impresa por ambos lados de la carátula y pretende que se de a conocer de manera pedagógica, para que el personal pueda usarlo en cualquier momento posterior.



¿En qué consiste la Herramienta?

La Herramienta **consta de una hoja impresa por ambos lados de la carátula, con información acerca del autocuidado y el manejo del estrés.**



¿Cómo se usa la Herramienta?

La Herramienta **debe compartirse por medio de una dinámica pedagógica** para transmitirle a las y los policías dicho conocimiento, y que de esta manera, **puedan aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.**

El autocuidado

PARA LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL POLICIAL

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta natural que puede presentarse de manera física y/o psicológica ante un estrés (ej., un accidente, una pelea o un contratiempo).

En situaciones de estrés, el cuerpo segrega una hormona llamada cortisol que, a largo plazo, puede causar dañinas.

¿Cómo puede afectarle?

Cuando el estrés se acentúa y no se gestiona a tiempo, puede tener consecuencias negativas a la salud. Algunas manifestaciones comunes son:

- Náuseas y mareos
- Pérdida de apetito
- Irritabilidad
- Alteraciones del sueño
- Falta de concentración
- Depresión

¿Qué puede hacer?

Una práctica sencilla es hacer un recuento de su día para identificar qué situaciones le están detonando estrés. Algunos ejemplos pueden ser: falta de sueño, mala alimentación, situaciones familiares, jornada de trabajo larga, tráfico, atención de un caso difícil o doloroso, etc.

Si bien algunas situaciones externas son difíciles de modificar, cada persona puede realizar acciones en su día a día para reducir el nivel de estrés.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es una práctica personal que implica que usted tome acciones orientadas a reducir el estrés y cuidar su salud física y mental.

Busque ser consciente de su nivel de estrés, su estado emocional y sus necesidades. Esto le permitirá tomar decisiones encaminadas a cuidar su integridad y salud.

Prácticas de autocuidado

El autocuidado debe realizarse tanto en el área personal como profesional. Algunas medidas para poner en práctica el autocuidado son las siguientes:

- Observe su estado anímico y emocional (¿cómo se siente hoy? ¿tiene ansiedad, tristeza, cansancio, agitación, etc?).
- De ser posible, busque espacios para recargar su energía y estar en calma (puede tomar una caminata o pasar tiempo al sol o en la naturaleza).
- Toste de forma pausada a lo largo del día para manejar el estrés (revise la "Herramienta de manejo de estrés").
- Procure una alimentación balanceada (puede incluir alimentos sanos y nutritivos).
- Busque frecuentar sus relaciones cercanas (trunque pasar tiempo de calidad con sus queridos).
- Encuentre formas saludables de canalizar las emociones (puede realizar una actividad física o artística que le guste, escribir o hablar con alguien de confianza).

Herramienta para el manejo del estrés para policías

INSTRUCCIONES

El siguiente ejercicio lo puede realizar antes o después de atender un hecho de violencia en el ámbito familiar, para regular el estrés que le pueda causar atender una situación de esta naturaleza. Realizarlo le tomará 5 minutos aproximadamente.

LUGAR TRANQUILO

Si es posible, sítiese en un lugar tranquilo en donde no vaya a ser interrumpido y pueda estar cómodo/o.



POSTURA

Síntese con los pies puestos en el piso, la espalda recta, los hombros relajados y cierre los ojos. Después, sitúe su mano derecha a la altura del corazón y la izquierda a la altura del abdomen.



RESPIRACIÓN

Inhale por la nariz 4 segundos, sostenga la respiración 4 segundos y finalice exhalando por la boca en 4 segundos. Repita este ejercicio 4 veces.



ATENCIÓN PLENA

Con los ojos cerrados, trate de percibir los sonidos a su alrededor; vuélvase consciente de su entorno. Posteriormente, preste atención a su respiración sin controlarla. Si se distrae por un pensamiento, regrese su atención a la respiración o a su entorno.



FINAL

Al concluir con este ejercicio, poco a poco, abra los ojos. Con calma, podrá situarse en el momento en el que se encuentra.



El primer apartado de la herramienta de autocuidado detalla las características del estrés: qué es, cómo afecta, qué se puede hacer y por medio de qué aspectos.

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta natural que puede presentarse de manera física y/o psicológica ante un estímulo (ej. un accidente, una pelea o un contratiempo).

Se genera a partir de una hormona llamada “cortisol” que, a largo plazo, puede causar afectaciones.



¿Cómo puede afectarle?

Algunas manifestaciones a la salud son:

1. Mareos
2. Pérdida de apetito
3. Irritabilidad
4. Alteraciones del sueño
5. Falta de concentración
6. Depresión



¿Qué puede hacer?

Identificar que situaciones le están detonando estrés:

1. Falta de sueño
2. Mala alimentación
3. Situaciones familiares
4. Jornada de trabajo larga
5. Tráfico
6. Atención de un caso difícil o doloroso



Busque ser consciente de su nivel de estrés, su estado emocional y sus necesidades.

Esto le permitirá tomar decisiones encaminadas a cuidar su integridad y procurar prácticas de autocuidado.



El segundo apartado busca destacar las prácticas de autocuidado y sus efectos para reducir el estrés a través de la regulación del estado emocional antes, durante y después de haber vivido un episodio.



Observe su estado anímico y emocional.

¿Cómo se siente hoy? ¿siente enojo, alegría, tristeza, cansancio, entusiasmo, etc.?



De ser posible, busque espacios para recargar su energía y estar en calma.

Puede tomar una caminata, realizar estiramientos o pasar tiempo sin usar el celular.



Trate de tomar pausas a lo largo del día para manejar el estrés.

Consulte la "Herramienta de autocuidado para la salud mental del personal policial"



Procure una alimentación equilibrada.

Puede incluir alimentos sanos y nutritivos, así como beber suficiente agua.



Busque frecuentar sus relaciones cercanas.

Pase tiempo de calidad con seres queridos, dialogue con sus compañeros de trabajo.



Encuentre formas saludables de canalizar las emociones.

Puede realizar una actividad física o artística que le guste, escribir o hablar con alguien de confianza.

En el último apartado, se explica la forma en la que se puede gestionar el estrés a través de los siguientes pasos: ir a un lugar tranquilo, tomar una postura de relajación y ser consciente de la respiración y del entorno.



LUGAR TRANQUILO

- Si le es posible, sitúese en un lugar tranquilo en donde no le interrumpan y pueda relajarse.

POSTURA

- Siéntese con los pies puestos en el piso, la espalda recta, los hombros relajados y cierre los ojos.
- Sitúe su mano derecha a la altura del corazón, y la izquierda a la altura del abdomen.

RESPIRACIÓN

- Inhale por la nariz en 4 segundos, sostenga la respiración 4 segundos, y finalice exhalando por la boca en 4 segundos.
- Repita este ejercicio 4 veces.

ATENCIÓN PLENA

- Con los ojos cerrados, trate de percibir los sonidos a su alrededor; vuélvase consciente de su entorno.
- Preste atención a su respiración sin controlarla. Si se distrae por un pensamiento, regrese su atención a la respiración o a su entorno.

FINAL

- Al concluir con este ejercicio, poco a poco, abra los ojos.
- Con calma, podrá situarse en el momento en el que se encuentre.



Ni Un Feminicidio Más

Capacitación Protocolo VAF: Presentación de la
Herramienta de autocuidado para la salud
mental del personal policial

2024