



USAID

DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

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:

DISEÑO DE UNA HERRAMIENTA DE AUTOCUIDADO



¿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 consciencia 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 trasmitirle 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 estímulo (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 afectaciones.



¿Cómo puede afectarle?

Cuando el estrés se acumula 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, trámites, atención de un caso difícil o doloroso, etc.



Si bien algunos detonantes externos son difíciles de modificar, cada persona puede realizar ajustes 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.

Buscar 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 día personal como profesional. Algunas medidas para poner en práctica el autocuidado son las siguientes:

- Observa su estado físico y emocional (¿cómo se siente hoy? ¿cansado, enojado, alegre, triste, cansado, entusiasmado, etc.?).
- De ser posible, busca espacios para recargar su energía y estar en calma (puede tomar una caminata o pasar tiempo sin usar el celular).
- Trata de tomar pausas a lo largo del día para manejar el estrés (véase la "Herramienta de manejo de estrés").
- Procura una alimentación balanceada (puede incluir alimentos sanos y nutritivos).
- Busque frecuentar sus relaciones cercanas (busque pasar tiempo de calidad con seres queridos).
- Encuentra 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 le es posible, sítese en un lugar tranquilo en donde no vaya a ser interrumpido/a y pueda estar cómodo/a.



POSTURA

Siéntese con los pies puestos en el piso, la espalda recta, los hombros relajados y cierre los ojos. Después, síte 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; vólvase 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 encuentre.



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



¿Qué es el autocuidado?

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.

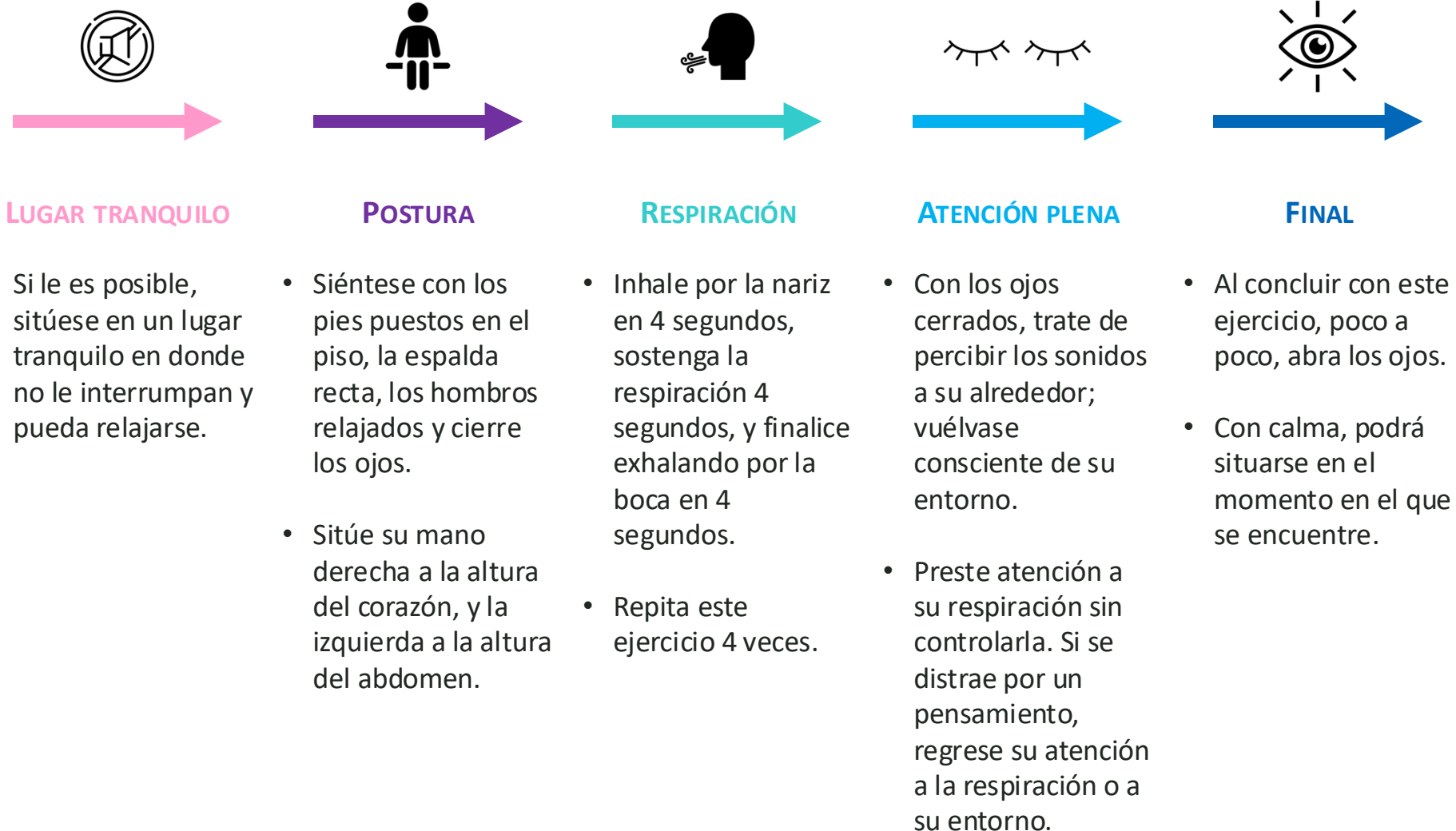
Pase tiempo de calidad con seres queridos, dialogue con sus compañeros de trabajo.



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.





USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

Ni Un Feminicidio Más

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

2024