



Bienestar y resiliencia de los agentes policiales durante la pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 presenta desafíos únicos para todos los miembros de las fuerzas policiales. En estos tiempos es necesario dar prioridad a su bienestar mental y físico.

El estrés durante una pandemia

- Es necesario recordar que todos reaccionamos de manera diferente frente a situaciones estresantes. La reacción de cada individuo puede depender de sus experiencias y de su personalidad, así como también de la comunidad en la que vive. Ante una crisis como la del COVID-19, los primeros respondedores pueden reaccionar con más fuerza debido a su responsabilidad de mantener la seguridad pública, el riesgo de verse expuestos a una infección a través del contacto con la comunidad y la preocupación de exponer a sus propias familias al virus, entre otros factores estresantes.

Cuide su salud emocional

- Debido a que la constante evolución de la naturaleza de esta crisis altera nuestras rutinas y crea más estrés en nuestras vidas cotidianas, es necesario mantener nuestra salud mental y emocional. Cuidar su salud puede ayudarle a pensar con claridad y reaccionar adecuadamente frente a necesidades urgentes, tanto en su trabajo como en el hogar. Si bien la situación actual puede parecer abrumadora y fuera de control, concentrarse en lo que puede controlar también puede ayudarle a reducir su estrés.

Cómo atenuar el estrés y enfrentar cambios e incertidumbres

- **Infórmese** constantemente con los datos más recientes sobre el COVID-19 y entienda los pasos que debe tomar en su casa y en el trabajo para prevenir que usted y su familia contraigan y propaguen el virus.
- **Cuide su cuerpo** manteniendo hábitos saludables tales como alimentarse de manera nutritiva, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente, como así también evitar el consumo excesivo de nicotina y bebidas alcohólicas.

- **Conéctese con otras personas** manteniendo relaciones sociales con sus seres más próximos. Dedique parte de su tiempo a conectarse de manera virtual o telefónicamente para que su sistema de apoyo se mantenga informado y fuerte. Considere la utilización de medios sociales o de asambleas virtuales para mantener la conexión con la comunidad.
- **Mantenga una mente sana** tomándose breves períodos de relajación y tomando conciencia sobre lo que debe hacer para enfrentar sus emociones. Las actividades para mantener una mente sana incluyen encontrar tiempo para uno mismo, practicar respiración profunda y participar en actividades que usted disfruta normalmente.
 - Hacer ejercicio o salir a caminar.
 - Mirar una película.
 - Escuchar música.
 - Leer un libro.
 - Dedicar tiempo a los seres queridos.
 - Meditar o practicar yoga.
 - Realizar actividades artísticas creativas.
 - Llevar un diario con sus pensamientos.
- **Evite exponerse excesivamente a las noticias** y tómese períodos sin ver ni escuchar actualizaciones relacionadas con el COVID-19, y esto también incluye a los medios sociales.
- **Busque ayuda siempre que sea necesario** hablando con quienes están a su alrededor, como compañeros de trabajo, superiores, líderes ejecutivos, capellanes, familiares, un psicólogo y cualquier otra persona en quien pueda confiar. Recuerde que no está solo.

Después de un desastre natural, **12%** de las personas con poco apoyo social desarrollaron trastorno de estrés post traumático (TEPT), comparado con **2.5%** de quienes tienen un elevado apoyo social.²

Sea consciente de quienes están a su alrededor

- Si siente tensión o estrés, lo mismo estarán sintiendo quienes están a su alrededor. Recuerde practicar la empatía y consideración, y también dar su apoyo a los demás porque ellos también pueden responder al estrés de manera diferente a la suya.
- Tener paciencia es importante tanto para los agentes policiales como para sus seres queridos. Los factores estresantes cotidianos de la profesión policial combinados con la ansiedad que sienten las familias por sus seres queridos que están de servicio o tener que atender a otros miembros de la familia y a los niños que están en la casa pueden aumentar las preocupaciones ya existentes asociadas con el COVID-19. Recuerde siempre que es necesario tener paciencia y escuchar al otro.
 - Respirar profundamente puede ayudar a disminuir sentimientos negativos, incluyendo hostilidad, culpa e irritabilidad, y también reduce los indicativos psicológicos del estrés³.
- Verifique cómo se sienten los integrantes de su sistema de apoyo porque aún estando en lugares de estrechas dimensiones o en las calles puede tornarse difícil mantenerse conectados entre colegas, familias y amistades.
 - Entre policías, el apoyo social de los colegas está asociado con una menor angustia psicológica frente a eventos traumáticos⁴.

- La vida en estos momentos es fundamentalmente diferente, por lo que practicar el agradecimiento puede resultar muy provechoso. Concéntrese en todo lo bueno de su vida y no en lo negativo que está fuera de su control⁵.
 - Está demostrado que mantener un diario de agradecimiento puede aumentar el bienestar y disminuir significativamente los síntomas de depresión⁶.

Recursos de la agencia y comunitarios



Reflexionar a diario sobre lo que se siente agradecimiento puede ayudar a que la gente duerma 31 minutos más todas las noches⁷.

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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045394>
7 https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf