

Apoyo a la Seguridad del Policía

Bienestar Familiar - Familias de los Oficiales

La comunicación eficaz es la piedra angular de una familia sana. La profesión policial ofrece desafíos únicos que pueden crear estrés, confusión, miedo y una variedad de otras emociones que pueden causar barreras a la comunicación saludable entre los oficiales y sus seres queridos. A continuación se presentan estrategias para superar los desafíos y construir una comunicación saludable en la familia:

Cómo la comunicación puede verse diferente en las familia del policía



Centrarse en los hechos: Dar prioridad a los detalles importantes y recopilar rápidamente todos los hechos y circunstancias son estrategias comunes en el trabajo policial. Este estilo de comunicación puede hacer que un oficial parezca despectivo o desinteresado en las conversaciones en casa.



Tono de voz: Fundamental para mantener el control en situaciones en el trabajo, pero el tono de un oficial puede sonar serio o directo. Este tono puede extenderse involuntariamente a las discusiones fuera de servicio y ser malinterpretado.



Armadura emocional: Los oficiales a veces usan una "armadura emocional" para protegerse del estrés y el impacto fisiológico de su trabajo. Este comportamiento puede hacer que el oficial parezca "cerrado" en casa.



Cultura de agencia: Los oficiales pueden temer las críticas de sus compañeros por compartir sus emociones en el trabajo, dejando el hogar como el entorno principal para procesar los factores estresantes relacionados con el trabajo.



Hipervigilancia: Los oficiales pueden sentir una sensación de hipervigilancia debido a una mayor conciencia de los peligros potenciales.¹ Esto se debe a un mayor nivel de cortisol que provoca mayor estrés y estado de alerta. Este rasgo es un comportamiento condicionado y puede aparecer en situaciones fuera de servicio.

¿Qué aspecto tiene la escucha activa?

- La escucha activa es un método de comunicación que implica escuchar atentamente, participar y demostrar varias señales no verbales con la persona que está hablando. La escucha activa no solo hace que el hablante se sienta escuchado y valorado, sino que reduce el riesgo de falta de comunicación.
- **Lenguaje corporal:** Asintir con la cabeza, mirar a la persona y parecer comprometido.
- **Discurso:** Hacer preguntas abiertas, resumir lo que está escuchando y turnarse para hablar.
- Solo ofrezca soluciones al problema si la otra persona se lo pide. Concéntrese en lo que el orador quiere compartir y recopile toda la información.
- Utilice la primera persona, yo, en lugar de la segunda "tú o ustedes". La segunda persona pueden crear una actitud defensiva, culpar y, a menudo, son negativas. Hablar en primera persona coloca la responsabilidad en el hablante, ofrecen una justificación y se siente menos amenazador. Esto puede incluir frases como: "Lo siento, pienso que, me parece que [pensamiento / sentimiento] cuando [fundamento]. Me gustaría/prefiero/creo que [solución]".



¹ Efectos de la hipervigilancia en la toma de decisiones durante incidentes críticos. Revista del Centro de Defensa y Seguridad Nacional de la NPS. Septiembre de 2018.

Estrategias de Comunicación Efectivas para Oficiales y sus Familias

El siguiente Cuadro Incluye Estrategias para la Escucha Activa. Se incluyen consideraciones para los oficiales y los miembros de la familia, pero muchas de estas estrategias pueden usarse indistintamente.



Temas de la Conversación	Oficial	Familiar
Escucha	Escuche activamente lo que dice la otra persona en lugar de planificar cómo responderá. Evite la frase “sí, pero...” cuando responda, ya que parece despectiva.	Haga preguntas aclaratorias y recopile el contexto durante las discusiones.
Validar	Asegúrese de que quien habla se sienta validado. Repita lo que dice el orador para demostrar que ha recibido el mensaje y lo está escuchando.	Sepa que el policía puede parecer directo o severo y no valide la situación emocionalmente. Practique habilidades de escucha activa cuando su familiar policía esté hablando y hable honestamente sobre sus emociones durante la conversación.
Mostrar empatía	Identifique las señales sociales de los demás y desconfíe de usar la empatía de manera inapropiada. No minimice los sentimientos ni compare sus propias experiencias directamente con las de sus familiares si las experiencias no son de la misma magnitud.	Comuníquese con el familiar policía cuando se sienta incomprendido o emocionalmente aislado. Es posible que experimente experiencias difíciles o traumáticas en el trabajo. Aunque es posible que no se identifique directamente con la situación, reconozca que escucha al hablante y está dispuesto a escuchar.

Crear límites y respetarlos

Es importante comprender la diferencia entre las barreras y los límites de la comunicación.

El desarrollo mutuo de límites puede ayudar a las personas a comprender la idoneidad de los temas, el momento y los lugares donde tener una discusión. Esto puede aliviar el conflicto o la angustia emocional no deseada durante una conversación que ya es difícil. Si bien los límites pueden ser útiles, si usted coloca barreras puede aislarse emocionalmente y aislar quienes los rodean.

- Identifique cuándo y dónde es apropiado hablar sobre temas relacionados con el trabajo y/o posibles factores estresantes. Las conversaciones deben estar fuera del alcance del oído de un niño cuando sea apropiado.
- Sus parejas y miembros de la familia pueden escuchar con eficacia, pero deben tener sus propios mecanismos de afrontamiento y apoyo para temas potencialmente estresantes.
- Su trabajo puede surgir en situaciones sociales con amigos y/o familiares. Considere la posibilidad de identificar estrategias para desviar cortésmente la conversación si no se siente cómodo hablando de ella.

Encontrar el equilibrio al conversar sobre su trabajo

Si bien es valioso compartir información sobre su día, comprenda que es útil evaluar la naturaleza del contenido y su relación con las otras personas antes de compartirlo con personas ajenas a la profesión.



Temas de la Conversación	Oficial	Familiar
Abordar temas difíciles	Considere la posibilidad de preguntar antes de iniciar conversaciones potencialmente pesadas con los miembros de su familia para estar seguro de que están dispuestos a escuchar detalles que puedan ser estresantes o más apropiados en otro momento.	Se anima a los miembros de la familia a que establezcan sus propias formas de procesar y apoyar a través de grupos de apoyo social, prácticas de mindfulness y pasatiempos de bajo estrés.
Procesar las emociones	Sea honesto acerca de su capacidad para recibir o hablar sobre temas relacionados con el trabajo con miembros de la familia. Explique que puede estar abierto a discutir su trabajo en el futuro cuando se encuentre mentalmente más positivo.	Investigue si la agencia cuenta con recursos para oficiales, como el apoyo de pares o los programas de asistencia al empleado para los miembros de la familia.
Dejar afuera a quienes lo rodean	Reconozca que excluir completamente a un miembro de la familia puede ser perjudicial para la relación y la salud mental de la otra persona, incluso si desea protegerla.	Demuestre paciencia con el oficial cuando parece emocionalmente cerrado. Si el oficial se resiste a hablar, acérquese más tarde.

Superación y comunicación

Si bien la comunicación es indispensable, un sentido de conexión y valor es igualmente importante para fomentar y apoyar una relación saludable.

- Identificar actividades que fomenten la positividad y el agradecimiento entre los miembros de la familia.
- Planifique actividades en entornos que lo ayuden a relajarse y desestresarse.
- Dedique tiempo específico a lo largo del mes para pasarlo con los miembros de su sistema de apoyo.

Recursos adicionales

Bienestar y Seguridad del Oficial - IACP

Esta publicación es una de una serie. Para obtener más recursos de apoyo familiar, visite: www.theiacp.org/OSW

