

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 traer 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 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**.

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? ¿siente enojo, alegría, tristeza, cansancio, entusiasmo, etc.?).
- De ser posible, busque espacios para recargar su energía y estar en calma (puede tomar una caminata o pasar tiempo sin usar el celular).
- Trate de tomar pausas 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 (busque pasar tiempo de calidad con seres 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

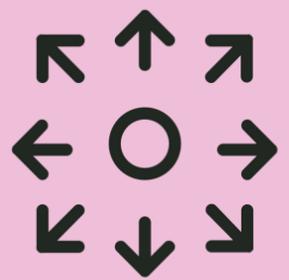


INSTRUCCIONES

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.

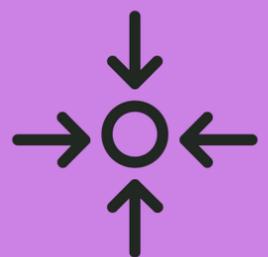
LUGAR TRANQUILO

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



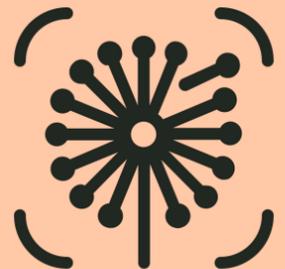
POSTURA

Siéntese 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.



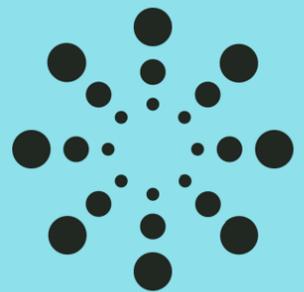
RESPIRACIÓN

Inhale por la nariz 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. 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.

