



SUPNIE

Sociedad Uruguaya de Psiconeuroinmunoendocrinología

**Taller sobre la labor policial : “Manejo del estrés y las emociones”.**

**Factores de riesgo a tener en cuenta en el ámbito laboral.**

**12 Noviembre 2013 . Florida**

La labor policial

Estrés y cómo afecta la salud

***No es nada nuevo decir que el trabajo policíaco es uno de los más estresantes y sus factores obvios, .Pero es necesario aclarar el término ESTRÉS***

**Qué es estrés?**

son repuestas psicológicas y biológicas que producen comportamientos sociales y de nuestro organismo con una cascada neuroquímica que si ello se repite y prolonga en el tiempo afecta nuestra salud .

**y cómo podemos protegernos de las consecuencias nocivas del estrés ?**

Una dosis de estrés aumenta el rendimiento para realizar las actividades diarias poniendo a la persona a través de la liberación de sustancias en el organismo en condiciones de alerta y energía suficiente para encarar y afrontar distintas situaciones .

**Pero una vez que ya no estamos frente al estresor es necesario bajar el nivel de activación nerviosa y relajarnos recuperando lo que se llama la homeostasis .**

**Si las condiciones persisten se agotan los recursos orgánicos y emocionales dando lugar a lo que se llama **DISTRÉS O ESTRÉS NEGATIVO** .**

**El estado de tensión continua, trae consecuencias orgánicas y psicosociales pues repercute en nuestra relación con los demás .**

**Por ello es necesario aprender a desactivar las respuestas de estrés una vez que ya no son necesarias con estrategias biológicas (técnicas de relajación y respiración ) y estrategias psicológicas (manejo y desarrollo saludable de los pensamientos, de la comunicación , de las emociones y relaciones ) .**

**La labor policial requiere de un estado de alerta continuo** ya que debe prevenir situaciones y también actuar cuando los hechos ocurren .  
Refiere el Prof. Lincoln Alayo Bernal que el policía se enfrenta habitualmente con los peores ejemplos del comportamiento humano; y, aún así, se espera de ellos lo mejor, a pesar de que en su rutina diaria trabajan con beligerantes, gente peligrosa y seres insensibles .

**Pero a su vez se les exige que sean respetuosos, atentos, autocontrolados,** incluso aunque sean fuertemente provocados por diferentes sujetos.  
Provocaciones que no faltan a cada instante ya que trabajan con personas segregadas socialmente, con los peores ejemplos de actuación humana.

**Paradojalmente un estado de alerta continuo lleva a una hipersensibilidad de todos los sensores de la persona** (auditivos , visuales, emocionales ) y a una mayor reactividad.

Un importante factor de estrés es la posibilidad de riesgo real de vida .Deben cuidarse entonces en un autocontrol a nivel de sus reacciones emocionales y cuidarse de posibles agresores.

**Por ello se requiere de un enorme autodomnio personal para lo cual es necesario una gran fortaleza de creencias y convicciones y una ejercitación** que facilita esa autoregulación de las emociones y repuestas conductuales .  
Se suma a ello muchas veces la falta de gratificación y reconocimiento y en ocasiones la desvalorización social hacia la figura del policía; extensas jornadas de

trabajo y poca ocasión para actividades afectivas familiares con amigos o gratificantes

### **Es necesario reconocer síntomas de distrés**

irritabilidad , ansiedad excesiva ,patológica , depresión, insatisfacción ante la vida, bajo rendimiento, alteraciones de salud “orgánica”.

Aclaremos que todo lo orgánico se relaciona con alteraciones también anímicas y a la inversa y no se solucionan solamente con fármacos , pastillas, analgésicos, o salir a correr o hacer más deporte. Todo ello ayuda pero no va a la raíz del problema .

### **Hay que preguntarse :**

#### **¿Que situaciones están produciendo estos síntomas ?**

Es necesario que el personal policial cuente con la posibilidad de apoyo profesional psicológico para poder hablar y buscar alternativas para el manejo de diferentes situaciones relacionadas con su labor o con su vida afectiva .

Asi como el aprendizaje y posibilidad de ejercitar técnicas para disminuir los estados de tensión y ansiedad y que los mismos no se cronifiquen afectando la relación con sus pares y continuando en el hogar repercutiendo en las relaciones familiares negativamente .

**Esto debe incluirse ya desde el inicio de su carrera ya que** el trabajo de la fuerza policíaca expone a una alta variedad de peligros, y al tratar con personas constituye ello aumenta la impredecibilidad. Además, rara vez hay otra recompensa que no sea más que el sentimiento de satisfacción personal.

**Este padecimiento además de ser detectado debe ser asistido**, ello redundará en disminuir factores de riesgo de la salud además de favorecer un mayor bienestar general de la persona y mejor desempeño de la tarea .

### **Distintas situaciones desencadenan respuestas de estrés y una cascada de sustancias que afectan la salud :**

Frustración (no obtener lo que se desea)

Miedo ( a no ser capaz de controlar situaciones)

Complicidad (acciones o pensamientos o no se trató de evitar)

Shock ( encontrar condiciones que no se esperaban)

Estímulos del medio ambiente (guerra, inflación, hambre)

Exposición a escena de un crimen, ver una persona muerta, accidentada, herida, ahogada, quemada, etc.

## **RESPUESTAS DEL ESTRÉS**

Se divide en tres fases:

Reacción de alarma: El organismo se prepara para defenderse a través del sistema nervioso autónomo

Etapas de resistencia: El cuerpo prolonga su respuesta pero ello requiere un sobre esfuerzo y desgaste

Etapas de agotamiento: Las defensas comienzan a colapsar.

## **PROBLEMAS DE ESTRÉS CRÓNICO.**

Cuando el individuo ha sido sometido a condiciones de estrés severas por un periodo de tiempo prolongado, y no logra estrategias para recuperar el equilibrio la salud psíquica y física empieza a desmoronarse de muchas formas:

problemas de conductas alteradas

Alcoholismo

Promiscuidad

Apuestas

Arrogancia, problemas disciplinarios

Falta de decisión

actividades irracionales

Actividades ilegales, malversación, corrupción

problemas emocionales

ansiedad y depresión

Ira

Problemas Físicos

Úlcera

Diarrea

Dolores de cabeza  
Desordenes de gastrointestinales  
Desordenes cardiovasculares  
Tic involuntarios  
y otros desordenes similares

### **SEÑALES DE ALERTA**

Un aumento significativo en el uso de drogas y alcohol  
Inicio de relaciones sexuales con un miembro de un grupo criminal  
Aumento en el riesgo de comportarse con falso sentimiento de “despreocupación”  
hacia el trabajo  
Siempre elegir estar solo  
Sentirse sin ayuda  
Aumento desmedido en los sentimientos de agotamiento: Estar sin dormir por más  
de tres días o promediar menos de cuatro horas de sueño por noche durante un  
período prolongado  
Poca destreza al imaginar o al buscar promociones o diferentes tareas a futuro.  
Sentimiento de agrado o preferencia de la compañía de elementos criminales en  
desmedro de colegas, Institución o de la familia  
Constantes o persistentes dolores de cabeza, indigestión o diarrea sin causa  
aparente  
Permanecer en forma mental “de turno” cuando se encuentra con la familia o  
amigos  
Deprimirse o estar excesivamente pesimista en relación al trabajo o el sistema de  
Justicia Penal  
Sentir la necesidad de pelear o golpear a alguien para aliviar sus frustraciones  
Es importante identificar las REACCIONES DE ESTRÉS Y aprender a REDUCIRLAS  
Básicamente, el control del estrés enfatiza tres técnicas:  
Ejercicio , dieta y Relajación  
Entrenamiento , Ejercicio y dieta  
Coma tres comidas diarias Evite el azúcar, el café, el cigarrillo, el alcohol, la sal, la  
grasa animal y la harina procesada

Siga un curso regular de ejercicios, preferentemente aeróbico al menos 20 minutos diarios

Duerma lo suficiente (de seis a ocho horas)

Practique respiración abdominal y relajación Establezca su propio ritmo

Identifique sus necesidades emocionales y exprese las mismas a personas de su confianza o profesional para buscar alternativas para su satisfacción

Desrrolle conductas de protección de la salud

Debe darse gustos saludables . cuidado del sueño y la alimentación , no desarrollo de conductas de riesgo (alcohol cigarrillo etc )

Ayudar a construir un clima de bienestar , armomía , respeto y comunicación sana en su hogar

Hablar de sus problemas , buscar ayuda profesional si nopuede controlar la agresividad

### **Equilibrio de las áreas de la vida sin descuidar una a favor de la otra**

\*Tiempo laboral

\*Tiempo familiar

\*Tiempo personal

### **Entrenamiento**

Prepararse para manejar diferentes tipos de problemas.

Lea libros relacionados con el tema

Hable con personal más antiguo para determinar sus métodos

Tome todo el entrenamiento que se les ofrezca

Busque información de otras agencias de resguardo de la ley y como seleccionan problemas similares

Familiarícese con técnicas de disminución del estrés y cuales serian las más efectivas en su caso personal Relajación progresiva, Ejercicio, Hobbies, Actividades religiosas , recreativas , de contacto con la naturaleza u otras .

## **CONCLUSIÓN**

El control del estrés es de responsabilidad del individuo. Asumiendo que Ud. tiene una personalidad que puede afrontar una cantidad normal de estrés, Ud. puede aprender a manejar el estrés adicional que se asocia a las tareas del resguardo de la Ley. Usted puede aprender a monitorear sus propias reacciones de control del estrés y como reducirlas. Básicamente, todas las técnicas de control del estrés enfatizan una combinación de tres técnicas. Recuerde que el entrenamiento en el manejo del personal y de problemas profesionales, relajación y ejercicio reducirán de manera efectiva casi cualquier forma de estrés. y es importante identificar factores también psicoemocionales o de personalidad que pueden ser modificados con ayuda profesional

Conceptos desarrollados en la Sociedad Uruguaya de  
Psiconeuroinmunoendocrinología . SUPNIE

Se tomaron además aportes de la Lic Lorena Alegre

Psicóloga del Círculo de Oficiales de Policía-Asociación Mutual.