

Promoción de la salud emocional para personal de seguridad pública

Luis Eduardo Aldama Salmerón^{1*} <https://orcid.org/0009-0004-7031-7019>

Luz María Cejas Leyva¹ <https://orcid.org/0000-0003-1822-5606>

¹Universidad Juárez del Estado de Durango, Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana

*Autor para correspondencia: laloaldama95@gmail.com

Sección: Ensayo de divulgación

Recibido: 12 de abril de 2025 / Aceptado: 18 de abril de 2025 / Publicado: 29 mayo 2025

La seguridad es uno de los pilares fundamentales para garantizar una convivencia ordenada y estable dentro de cualquier sociedad. En los estados modernos, esta responsabilidad recae principalmente en las corporaciones policiales. Como señala Bernal Ballesteros (2019):

La cuestión policial justifica su trascendencia actual, pues, además de ejercer una función indispensable de la administración del Estado, es un instrumento de intervención social que tiene un efecto en las principales formas de relación entre el Estado y la sociedad. (p. 258).

Sin embargo, ¿qué ocurre cuando el deber de garantizar seguridad comienza a imponerse sobre la individualidad del ser humano? La responsabilidad del Estado se materializa en los miembros de las corporaciones de seguridad de distintos niveles. Ellos son ciudadanos que deciden colocarse un uniforme para ser herramientas de construcción de la paz a lo largo del territorio nacional, pero a menudo terminan por ocultar tras los colores de su uniforme su propia humanidad en función del bien común. Ellos nos cuidan, pero, ¿quién cuida lo que la opacidad de su uniforme no permite que veamos?

La salud mental del personal de seguridad pública

El deterioro de la salud emocional en cuerpos policiales es un fenómeno documentado internacionalmente. Una revisión sistemática realizada por Syed et al. (2020), con datos de más de 270 mil policías en 24 países, reveló que 14.6 % presentaba síntomas depresivos, 14.2 % trastorno por estrés postraumático (TEPT), 9.6 % ansiedad, 8.5 % ideación suicida y más de 25 % consumo de alcohol de riesgo. Estas cifras, significativamente más altas que las de la población general, reflejan que el impacto psicológico del trabajo policial no es aislado ni menor. En Estados Unidos, aproximadamente uno de cada cuatro policías reporta síntomas moderados o severos de depresión, y se ha estimado que hasta 19 % podrían desarrollar TEPT a lo largo de su carrera. Los trastornos depresivos y de ansiedad se encuentran entre los más comunes dentro de la población policial, y generan consecuencias personales graves como abuso de sustancias o conductas de riesgo, y afectan también el desempeño institucional (Drew & Martin, 2021).

Este panorama global encuentra eco en México. La compleja situación de seguridad nacional hace que cada vez sea más común que los elementos de policía se enfrenten a contextos altamente estresantes que los afectan de forma directa, como lo señalan Ríos, Hernández y Pimentel (2023, p. 102). A esto se suma un entorno laboral adverso: bajos salarios, jornadas extenuantes, escasa capacitación, poco descanso y plantillas insuficientes, todo esto dentro de un sistema que pocas veces reconoce su esfuerzo (Ríos et al., 2023, p. 107; Linares, 2023, p. 39).

La falta de datos sistematizados sobre la salud mental en corporaciones policiales mexicanas dificulta aún más dimensionar el problema. Sin

embargo, algunos registros permiten asomarnos a su magnitud. Durante el sexenio pasado, más de 8 000 elementos de distintas áreas de la extinta Policía Federal fueron diagnosticados con trastornos psicológicos y mentales. Entre ellos, 2 913 presentaban síntomas depresivos y 5 314 fueron identificados con ansiedad (López, 2019).

Más allá de lo institucional, también existen barreras culturales. Como señalan Edwards y Kotera (2021, p. 361), la cultura policial tiende a desalentar la búsqueda de apoyo psicológico por temor a ser percibidos como débiles o incapaces. Esto ocurre dentro de una profesión que ya de por sí carga con el estigma social. A pesar de la relevancia de su labor, los policías suelen ser blanco de prejuicios que refuerzan su aislamiento y dificultan la construcción de redes de apoyo (Ríos et al., 2023, p. 111), lo cual, a su vez, impacta directamente en su bienestar emocional (Linares et al., 2018, p. 13).

Las consecuencias de este estrés crónico y no atendido pueden observarse tanto a nivel comunitario como institucional, pero quienes lo viven en carne propia son, sin duda, los propios elementos. Hernández, Méndez y Rojas (2021, p. 92) señalan que la exposición constante a situaciones violentas, la sobrecarga laboral y la falta de reconocimiento llevan a muchos al agotamiento emocional, la despersonalización y una baja realización personal: los tres componentes clásicos del síndrome de *burnout*. Este desgaste impacta directamente en su salud física y mental, generando insomnio, ansiedad, irritabilidad, fatiga crónica y, en casos extremos, cuadros depresivos severos o incluso ideación suicida (Causa en Común, 2024, p. 18). No es coincidencia que 40 % de los policías mexicanos reconozca que su trabajo afecta negativamente su salud (Causa en Común, 2024, p. 18).

A pesar de esta conciencia, las estrategias de afrontamiento suelen ser desadaptativas. La más frecuente es suprimir las emociones. Aunque esta puede tener un efecto funcional a corto plazo, está vinculada a dificultades en la regulación emocional y al desarrollo de sintomatología psicológica (Ceschi et al., 2022, pp. 968-969). Esto se traduce en elementos que, como describen Ríos et al. (2023, p. 111), se muestran indiferentes, agotados y desconectados emocionalmente, lo cual termina trasladándose a sus relaciones familiares (Linares, 2023, p. 43).

Entonces, ¿qué pasa cuando el cuerpo que sostiene la seguridad del país no logra sostenerse a sí mismo? Parece una paradoja: quienes protegen a la ciudadanía muchas veces se enfrentan, sin escudo ni respaldo, no solo a los riesgos de su labor, sino también al abandono institucional y al juicio social. Hablar de salud mental policial es, por tanto, una urgencia ética, institucional y social que no puede seguir posponiéndose.

Necesidades de cuidado de la salud de los agentes de seguridad pública

La falta de estrategias adaptativas por parte de los elementos de policía claramente nos muestra las consecuencias que pueden sufrir a nivel personal, familiar y también en el servicio que brindan a la comunidad. El énfasis en salvaguardar la seguridad pública, junto con una tendencia reciente de militarizar las instituciones, deja desprotegidos a los oficiales frente a un enemigo silencioso que poco a poco va infiltrando las filas de las corporaciones policíacas. Se ha hecho énfasis, sin mucho éxito, en que el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) mejore las condiciones laborales de las corporaciones de aplicación de la ley, pero se ha dejado de lado un elemento clave: la

salud emocional de cada una de las personas que portan el uniforme.

La pregunta clave es: ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo se cuida a quienes cuidan? Para responder a estas preguntas primero tenemos que aceptar dos cosas: la primera es reconocer la condición humana y vulnerable de los oficiales de policía, y la segunda es ver como una aspiración poco realista que la situación sociopolítica de nuestro país –así como las situaciones estresantes a las que se enfrentan diariamente los uniformados–, cambie en el corto plazo.

Hablar de salud emocional en las corporaciones policíacas es, en muchos sentidos, hablar de la posibilidad de cuidar la seguridad desde un lugar más humano, más consciente y sostenible. El desarrollo de habilidades de regulación emocional no solo permite manejar el estrés, sino que también fortalece la toma de decisiones, mejora la comunicación interpersonal y ayuda a prevenir el desgaste profesional (Trejo, 2018, p. 46). Sin embargo, la mayoría de las instituciones policiales carecen de protocolos estructurados de atención emocional o programas preventivos que reduzcan esta carga emocional (Ríos, Hernández & Pimentel, 2023, p. 115).

Justificación metodológica y diseño de intervención

A partir de la revisión documental, se plantea una propuesta de intervención grupal de corte psicoeducativo, cognitivo-conductual y estructurado por fases, con el objetivo de fortalecer las estrategias emocionales de los policías y construir redes de apoyo desde dentro.

Este enfoque se sustenta en evidencia empírica que respalda la efectividad de la TCC para tratar trastornos del estado de ánimo, ansiedad, ideación suicida y dificultades interpersonales (Ceja et al., 2021). Además, se retoman aportes de Papazoglou y

Tuttle (2018), quienes señalan que el entrenamiento en habilidades de regulación emocional dentro del trabajo policial puede no solo mitigar los efectos del trauma acumulado, sino también potenciar funciones cognitivas como la memoria de trabajo, la planificación y la toma de decisiones bajo presión. Como complemento, Wester y Lyubelsky (2005) han documentado que los espacios grupales pueden ser lugares seguros para que los oficiales, especialmente varones, puedan “desaprender” mandatos de masculinidad que les impiden expresar sus emociones y adoptar estrategias más funcionales de afrontamiento.

Estrategia de intervención

La intervención se estructura en tres fases que combinan elementos de psicoeducación, técnicas cognitivo-conductuales y práctica supervisada (Trejo, 2018):

- Psicoeducación emocional y del estrés (sesiones 1-4).
- Entrenamiento en estrategias cognitivo-conductuales como reestructuración cognitiva, respiración diafragmática y *mindfulness* (sesiones 5-8).
- Aplicación práctica y planificación personalizada mediante ejercicios de *role-playing* y construcción de planes de acción individual (sesiones 9-12).

Esta estructura no solo busca enseñar técnicas, sino generar un espacio horizontal y de confianza, donde los policías puedan reconocerse entre pares y compartir sus vivencias con mayor apertura. Al ser una intervención breve, grupal y con un enfoque práctico, se pretende que los elementos tengan un espacio donde desenvolverse de forma más natural, sin presiones terapéuticas profundas, pero sí con herramientas útiles y replicables.

Aunque esta propuesta toma como eje el modelo planteado por Trejo Velasco (2018), ha sido fortalecida con elementos provenientes de propuestas

recientes en el campo clínico. De manera particular, se integran conceptos clave desarrollados por Gonzalo Hervás y Gabriel Moral (2017) en el módulo *Regulación emocional aplicada al campo clínico*, publicado por Focad. Entre estos recursos destacan habilidades como identificar y nombrar emociones, modificar respuestas emocionales desadaptativas, aplicar la acción opuesta, fomentar la aceptación emocional, aumentar la conciencia emocional en el presente y generar experiencias positivas cotidianas.

Estas competencias no solo han demostrado ser útiles para reducir el sufrimiento emocional, sino que también pueden implementarse de forma efectiva en espacios breves, sin necesidad de procesos terapéuticos prolongados. Incorporarlas en esta intervención permite dotar de mayor profundidad técnica el trabajo grupal, sin perder el enfoque accesible, aplicado y práctico que se busca promover con los cuerpos de seguridad pública.

Evaluación y viabilidad institucional

La propuesta se evaluará principalmente mediante un enfoque mayoritariamente cuantitativo, usando:

- Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)
- Escala de Estrés Percibido (PSS)

De manera complementaria, se aplicará un cuestionario de satisfacción con la intervención y se realizarán entrevistas semiestructuradas únicamente a agentes clave, para obtener una mirada cualitativa sobre el proceso.

Esta elección metodológica responde tanto a criterios de rigor como a cuestiones prácticas. Por ejemplo, aplicar entrevistas a todos los participantes o realizar observaciones estructuradas implicaría una carga de trabajo difícil de sostener para una propuesta piloto. En cambio, el uso de instrumentos validados y fáciles de administrar permite asegurar

una medición objetiva del impacto sin sobrecargar a los participantes ni al equipo responsable.

Al tratarse de una intervención de tipo psicoeducativo y no psicoterapéutico en profundidad, se espera que la experiencia sea más accesible y menos amenazante para los policías, facilitando una mayor apertura emocional. Además, la intervención está pensada como un proyecto de titulación, por lo cual no requiere que la institución desembolse recursos económicos significativos, sino únicamente que brinde apoyo en la organización y logística básica. Esto la vuelve una propuesta factible, replicable y con potencial para escalarse en futuras implementaciones.

Esta intervención no busca sustituir el trabajo terapéutico profundo ni resolver todas las problemáticas estructurales del sistema policial, pero sí ofrece un primer paso tangible hacia el reconocimiento de la salud emocional como un pilar en la seguridad pública. Porque cuidar a quienes nos cuidan no es una utopía, es un acto de justicia institucional.

Referencias

- Bernal, M. J. (2019). La función policial desde la perspectiva de los derechos humanos y la ética pública. *Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla*, 13(44), 251-279. <https://doi.org/10.35487/rius.v13i44.2019.441>
- Causa en Común. (2024). *Las policías en México: Radiografía de un retraso crónico (2018–2024)*. https://causaencomun.org.mx/beta/wp-content/uploads/2024/08/La-situaci%C3%B3n-de-las-polic%C3%ADas-2024_Vweb.pdf
- Ceja, V. A., Aldana, L. C., López, D. L., & Aguilar, H. (2021). Intervención psicoeducativa para la prevención del suicidio desde un enfoque cognitivo-conductual. *Psicología y Salud*, 31(1), 93–101. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2749>
- Ceschi, G., Meylan, S., Rowe, C., & Boudoukha, A. H. (2022). Psychological profile, emotion regulation, and aggression in police applicants: A Swiss cross-sectional study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37, 962-971. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09548-0>

- Drew, J. M., & Martin, S. (2021). A national study of police mental health in the USA: Stigma, mental health and help-seeking behaviors. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 70-81. <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09424-9>
- Edwards, A. M., & Kotera, Y. (2021). Policing in a pandemic: A commentary on officer well-being during covid-19. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(3), 360-364. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09469-4>
- Hernández, M. E., Méndez, J., & Rojas, J. L. (2021). El síndrome de burnout en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Edición especial), Artículo 63. <http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/>
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico (1ª ed., julio-septiembre). FOCAD, División de Psicoterapia. <https://ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Linares, O. L. (2023). Salud mental y estrés laboral en un grupo de policías municipales. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 13(25), 32-46. <https://doi.org/10.56342/recip.vol13.n25.2023.4>
- Linares, O. L., Maldonado, C. F., & Gutiérrez, R. E. (2018). Impacto de la satisfacción laboral en el desempeño de un grupo de policías estatales. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(1), 1-18. <https://pdfs.semanticscholar.org/9f79/eda0707-b197724ad8c8cb5eb2d0d4dcc2c2a.pdf>
- López, V. (2019, octubre 10). ¿Quién se preocupa por la salud mental de las policías? *Seguridad y Ciudadanía*. <https://seguridadyciudadania.com/2019/10/10/quien-se-preocupa-por-la-salud-mental-de-las-policias/>
- Papazoglou, K., & Tuttle, B. M. (2018). Fighting police trauma: Practical approaches to addressing psychological needs of officers. *SAGE Open*, 8(3), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244018794794>
- Ríos, A. A., Hernández, M., & Pimentel, A. A. (2023). La salud mental en elementos de la Dirección de Seguridad Pública Municipal de Tlaxcala. *Revista Mexicana de Ciencias Penales*, 6(20), 101-120. <https://doi.org/10.57042/rmcp.v6i20.661>
- Syed, S., Ashwick, R., Schlosser, M., Rowe, S., & Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: A systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 77(7), 394-402. <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498>
- Trejo, J. (2018). *Técnicas para el manejo del estrés y contención emocional para policías*. Secretaría de Gobernación. Programa de Fortalecimiento para la Seguridad de Grupos en Situación de Vulnerabilidad.

Wester, S. R., & Lyubelsky, J. (2005). Supporting the thin blue line: Gender-sensitive therapy with male police officers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(1), 51-58. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.1.51>