



“ *Hablamos con Alfredo Pacheco y a Alicia Gilabert, coordinador y secretaria del Grupo de Trabajo de Psicología Policial y Cuerpos de Seguridad del COPCV-Valencia, sobre cómo intervenir, las señales de alerta, la formación que tienen los cuerpos de seguridad sobre este tema, y los suicidios de policías.*

Cuando un agente de policía recibe el aviso telefónico de una persona que se quiere suicidar trabaja para conseguir dos objetivos: evitar que consume esta idea y si la atención es telefónica, mantenerla al otro lado de la línea hasta que la patrulla de guardia llegue al lugar donde se encuentre el individuo. Son momentos tensos y cruciales con los que policía y bomberos tienen que lidiar casi a diario. Según las cifras aportadas en rueda de prensa por **Aarón**

Cano, concejal de Protección Ciudadana, “desde enero, la Policía Local de Valencia ha recibido un total de 451 avisos”, **una media de 5 al día**, constatándose un aumento si comparamos el mismo periodo temporal de los últimos dos años. “No podemos afirmar que haya una causa efecto pandemia-suicidios pero sí una correlación”, explica **Alfredo Pacheco**, psicólogo clínico coordinador Grupo de Trabajo de Psicología Policial y Cuerpos de Seguridad del COPCV e intendente de la Policía Local de Valencia.

“Los policías hacemos un trabajo de urgencia ya que solemos ser los primeros en llegar. No se trata de realizar la labor de un profesional de la Psicología ni de un médico, sino de desarrollar la intervención más inmediata. Por ello, debemos de tener conocimientos para trabajar en situaciones de crisis y cómo atender emocionalmente a la persona que se quiere suicidar y a quienes estén presentes”.



Tanto si la atención es telefónica como presencial, es fundamental mantener la calma, dirigir la conversación para rebajar la tensión o desesperación. “Teniendo en cuenta que hay un riesgo inminente, **la atención se caracteriza por la visión en túnel**. Una de las ayudas, es darle **conversación** de manera **empática**, transmitiendo **calma**, creando un clima de **confianza**, haciéndole preguntas, buscando alternativas sin generar falsas expectativas ni promesas. Dada mi experiencia, es fundamental asegurarle **confidencialidad** de los que nos cuenta”, comenta **Alicia Gilabert**, psicóloga secretaria del GT de Psicología Policial y Cuerpos de Seguridad del COPCV y voluntaria en la organización Ángeles de Azul y Verde. “Las frases – recalca – deben de ser cortas y hay que **tolerar los silencios**”.

Para que la atención sea la adecuada, **es imprescindible que la formación sea constante ya que el contexto va cambiando y las motivaciones que llevan a una persona a intentar suicidarse son muy diferentes.** Todos los policías de nuevo acceso tienen en la academia la asignatura de Psicología, (Manual básico para policías de nuevo ingreso – [Psicología y Comunicación Social](#)) manual redactado por el propio Pacheco, y dentro, un módulo de intervención en crisis que contempla la actuación ante avisos de suicidio pero que en muchos casos, resulta insuficiente puesto que debería reciclarse cada cierto tiempo. Esta precisa actualización de conocimientos sobre la materia no se da en la práctica. De momento, la Policía Local de València ha anunciado que tanto los agentes de este cuerpo como los Bomberos, recibirán una formación conjunta orientada a evitar el suicidio y que permitirá establecer mecanismos de coordinación entre ambos cuerpos. El compañero, que ha sido consultado para dicha formación, señala como **indispensable que el plan formativo para la intervención en crisis contemple cuatro ejes: cómo actuar para evitar el suicidio** tanto telefónico como presencial, **cómo debe de ser la comunicación** con las personas que estén en el lugar (víctimas y familiares) tanto telefónica como presencial; **debriefing psicológico en profesionales policías;** y **prevención de suicidios en este ámbito profesional.** Así, desde la Psicología se potenciarán las habilidades necesarias para enfrentarse a su trabajo.

“Llevo años incidiendo en la importancia de actualizar conocimiento en materia de emergencias e incluso en hacerla extensible a otros cuerpos de seguridad tanto en el ámbito autonómico como nacional”. De hecho, el COPCV y la Agencia Valenciana de Seguridad y Respuesta a las Emergencias (AVSRE) en 2020, firmaron un convenio marco en el que se contempla “la colaboración continuada para la mejora de la capacidad formativa y pedagógica del personal involucrado en el ámbito de la seguridad y la respuesta a las emergencias, para el bien de los ciudadanos de la Comunitat Valenciana”.

¿Hay señales que ayuden a identificar que una persona tiene ideaciones suicidas?



Es una pregunta recurrente que no se puede contestar con un monosílabo. Gilabert hace referencia a algunos comportamientos o palabras que nos pueden dar pistas como por ejemplo, expresar que tienen sentimientos de que es una carga, o si tras un periodo de depresión de repente se muestran muy tranquilos o contentos; realizar ciertas búsquedas en internet, alejarse de algunas personas y cesar actividades habituales, comprar un arma, acumular medicamentos, si empiezan a no dormir o a dormir en exceso, si llaman o dejan mensajes de despedida en redes sociales, si hacen cosas autodestructivas o arriesgadas, regalan las posesiones, hacer un testamento, así como atender algunos asuntos propios del final de la vida, entre otros. Además, hay ciertas enfermedades como la depresión, la bipolaridad o incluso la drogodependencia que pueden conllevar la ideación.

Por otra parte, también cabe señalar algunos **factores de protección que puede tener una persona para trabajar desde un principio como son el** apoyo familiar, que sienta cohesión grupal y que perciba que tiene un apoyo social porque así, dicen los expertos, tendrán a quién acudir en busca de ayuda.

Otro de los aspectos importantes es el de saber **reconocer y comunicar las emociones** y saber resolver los problemas de una manera adaptativa o positiva. Algunos **valores como el respeto, la amistad, la cooperación, las creencias religiosas pueden actuar como elementos de protección frente al suicidio.**

Lo que está claro, es que pase lo que pase, incide la psicóloga **“cualquier amenaza o referencia al suicidio, hay que tomarla en serio.** Y no se puede culpabilizar ni a la persona que intenta o que consume el suicidio, ni a las personas cercanas”.

Cuerpos de seguridad, ambientes tradicionalmente hostiles no exentos de problemas psicológicos

Preguntados por la salud mental de los funcionarios y funcionarias de los cuerpos de seguridad, Pacheco y Gilabert coinciden en señalar que como cualquier otra persona, tienen crisis personales, preocupaciones, momentos buenos y malos. Si a esto le sumamos que “por la propia estructura son ambientes duros”, habrá que estar especialmente vigilantes a la situación psicológica de los profesionales que los componen.

El coordinador del Grupo comenta que algunos estudios de la Universidad de Manchester, señalan que **la profesión de policía es una de las más estresantes** como ya se manifestó en el estudio presentado en el Congreso de Criminología de la Comunidad Valenciana en el Congreso de Policías de 2014. De hecho, así se recoge en Manual básico para policías de nuevo ingreso publicada por la Generalitat Valenciana, concretamente, en el apartado de Psicología: “el trabajo policial tiende a imponer un alto grado de estrés y una multiplicidad de situaciones estresantes que pueden afectar a las relaciones físicas, mentales e interpersonales del personal de la policía (Selokar, Nimbarte, Ahana, Gaidhane y Wagh, 2011)”. “Mi experiencia y lo que investigué en mi tesis doctoral, es que **el estrés viene dado por el trabajo que se realiza e incluso más, por la conflictos en la propia organización**, así como por las tensiones que se generan dentro”, afirma Pacheco. Una tesis que Gilabert completa aludiendo a las **expectativas que existen sobre ciertas profesiones como es la de policía**. Estas expectativas, a veces, **“suponen cargas emocionales para sus trabajadores”**.

“El suicidio en policías es una preocupación que cada vez va a más. En NY-PD por ejemplo – comenta el psicólogo clínico – durante 10 días, en el mes de abril, se han suicidado tres

policías. Por ello la ciudad tiene planes de prevención”. **El acceso a las armas y el “conocimiento de los medios y los usos para que el suicidio sea efectivo”**, según la colegiada, podría facilitar que esta práctica se lleve a cabo por parte de los profesionales de la seguridad pero es difícil señalar causas exactas ya que, entre otras cosas, “se investiga poco y hay escasos psicólogos trabajando en materia de policía. El estrés, el acceso al arma de fuego, la falta de planes de prevención y de cuidado de la salud mental. Faltan protocolos, legislación y recursos” para abordar este tema como merece, concluye contundente el coordinador del Grupo.

Fuente:

<https://www.cop-cv.org/noticia/14062-aumentan-los-avisos-de-suicidio-como-actuar-en-estos-casos#.YIU3GVUzYdW>

