



Es estos primeros días del año es algo muy habitual tomar conciencia de algunos aspectos que queremos mejorar en nuestra vida y es por esto que muchos nos entregamos a la tarea de elaborar una lista de “buenos” propósitos del año que acaba de comenzar.

**“ Nuestra sociedad le da mucha
importancia al cuidado de nuestro
cuerpo y muy poco al psicológico**

La mayoría de estos propósitos suelen estar relacionados con la salud,

como por ejemplo: dejar de fumar, perder peso, comer de una forma saludable, empezar a hacer ejercicio, etc. Esto tiene su parte positiva aunque año tras año me doy cuenta como en nuestra sociedad seguimos dando **muchísima importancia al cuidado de nuestro cuerpo y sin embargo bajo mi punto de vista nos atendemos muy poquito a nivel psicológico**. Así es frecuente que nos detengamos sólo a mirar la punta del iceberg, porque no estamos dispuestos a bajar a las profundidades. Aunque nuestra intención sea hacer cambios en nuestra forma de vivir, de manera inconsciente muchas veces nos cuesta llegar a nuestros cimientos emocionales.

Con esto quiero decir que a menudo cuando las personas sufren de ansiedad lo más recurrente es ir al médico de cabecera para que les receten un ansiolítico con la esperanza que ésta hará que desaparezca ese malestar como por arte de magia. Por desgracia esto no funciona así. **La medicación, en mi modesta opinión la mayoría de las veces actúa como parche que tapa algo mucho más profundo**. La mayoría de las veces sólo podremos lograr acceder a esa información que nos proporciona el síntoma a través de la psicoterapia.

Aunque sigue estando muy extendida y asumida **la creencia de que tenemos que funcionar a golpe de atiborrarnos de ansiolíticos o antidepresivos**, sin apenas pararnos a mirarnos por dentro. Ir a terapia supone una inversión de tiempo y de dinero, si ya sé que es costoso, y que no lo es en esta vida. La recompensa a este proceso será un mayor autoconocimiento de uno/a mismo/a, una mayor aceptación y un mayor respeto hacia mí mismo/a. Es una inversión valiosa aunque no se pueda ver a simple vista.

“ Los cuerpos policiales están en contacto casi de forma permanente con el conflicto, con el dolor, con la muerte y en definitiva con la parte más oscura del ser humano ”

Existen determinadas profesiones donde es necesario tomar conciencia de la enorme importancia que tiene el autocuidado, sobre todo en aquellas donde existe un nivel muy elevado de exigencia y responsabilidad, en las cuales estas personas están sometidas a situaciones de constante presión y estrés. Como ocurre **en los cuerpos policiales, donde están en contacto casi de forma permanente con el conflicto, con el dolor, con la muerte y en definitiva con la parte más oscura del ser humano**. Sin embargo existe un olvido de uno mismo de forma casi generalizada, la prioridad es salvaguardar otras vidas a costa del olvido de uno mismo. A veces el dolor les toca incluso más de cerca, sobre todo cuando algún compañero se ha quitado la vida ¿Cómo han podido sobrellevar esta pérdida? Muchas veces estos duelos se transitan en medio de un silencio que resulta ensordecedor. **“Nuestro cuerpo y nuestra alma son contenedores de experiencias y de vivencias dolorosas que van dejando una huella”**.

Recientemente **hemos asistido de forma televisada a unos hechos de extrema dureza, me refiero a lo que vivieron los policías de las unidades de intervención policial (UIP) durante los días de los graves disturbios en Barcelona del pasado mes de octubre, en los cuales estas personas estuvieron sometidas a un estrés insoportable**.

“ Policias con jornadas de 22 horas de trabajo ininterrumpido sin descanso, sin comer, sin beber y en estado de alerta

Durante varios días tuvieron que soportar **interminables jornadas de trabajo de hasta 22 horas de forma ininterrumpida**, sin descansar, sin comer ni beber, llegando a situaciones de deshidratación, manteniéndose en un estado de alerta permanente, viviendo **momentos de intensa violencia** en los que sintieron que sus vidas corrían peligro. Algunos resultaron heridos graves, mientras los heridos cuyas lesiones revestían menor gravedad tuvieron que continuar trabajando aun estando lesionados.

Estas situaciones tan extremas suelen tener un fuerte impacto tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Ante situaciones de mucho estrés sostenido en el tiempo **el organismo reacciona secretando cortisol, un exceso de esta hormona provoca mucho malestar físico y agotamiento mental.** Esta sobreexposición al cortisol y otras hormonas del estrés pueden interrumpir todos los procesos del cuerpo. Esto incrementa el riesgo de padecer muchos problemas de salud como: ansiedad (palpitaciones, taquicardia, presión en el pecho) depresión, problemas digestivos (malas digestiones, náuseas, pérdida de apetito), cardiopatía, dolores de cabeza, problemas de sueño, deterioro de la memoria y la concentración.

Riesgos a padecer ansiedad, depresiones, cardiopatías, etc

Es por esto que creo que es importante **seguir unos hábitos saludables**, empezando con una buena **alimentación**, la salud empieza en el plato. Es imprescindible dejar de fumar y moderar el consumo de alcohol. Es recomendable hacer **ejercicio físico** no sólo para mantener el cuerpo en condiciones óptimas sino también por sus muchos beneficios. Con la actividad física se oxigena el cerebro que hace que mejore la atención y la concentración y además se produce una liberación de endorfinas que contribuyen a aumentar el bienestar, el ejercicio también ayuda a tener una mejor cantidad y calidad del sueño. Es importante no descuidar a la **familia** y los **amigos**, mantener y fomentar los lazos afectivos es un factor de protección para nuestro bienestar. Es vital aprender a darnos un tiempo diario para desconectar y poder conectar con uno/a mismo/a. Podemos empezar a buscar un momento del día para nosotros

¿por qué no empezar a practicar yoga o meditación? Mantenernos en el aquí y ahora nos ayuda a vivir la vida de forma plena.

“ Saber pedir ayuda y acudir a profesionales

A veces la vida nos pone en situaciones muy difíciles y dolorosas en las que necesitamos un apoyo y un acompañamiento, es importante también **saber pedir ayuda y acudir a profesionales.** El autocuidado emocional, es empezar a normalizar ir a terapia al igual hemos normalizado ir al dentista. **Priorizar en nuestra salud**

emocional es igual de importante que cuidar nuestro cuerpo y nuestra alimentación. Y por favor dejemos de poner etiquetas y de enjuiciar a las personas que acuden a un psicólogo y que necesitan pedir una baja psicológica para recuperarse.

“ Necesitar ayuda no es un signo de “debilidad”, muy al contrario, demuestra que reconocemos una necesidad y esto ya en sí demuestra fortaleza

El autocuidado significa empezar a tomar responsabilidad de uno/a mismo/a, es empezar a tener un diálogo interno de respeto y de autocompasión, es decirnos a nosotros mismos **“sí, me voy a cuidar”**, es aprender a atender a mis necesidades y si necesito ayuda pedirla.

Estoy segura que nadie se plantea no beber agua cuando empieza a sentir sed ¿Y por qué entonces voy a reprimir expresar mi tristeza? ¿Acaso no es importante también ese desahogo y sacar el dolor que llevamos dentro?. Dejemos también de etiquetar nuestras emociones, no existen emociones negativas ni positivas, cada una cumple su función y son necesarias en su momento.

Carolina Ratia Ceña para h50 Digital Policial



Carolina Ratia Ceña| Psicóloga voluntaria en Ángeles de azul y verde

– Colaboradora de la plataforma profesional de la conducta suicida Papageno

– Miembro del grupo de trabajo Psicología y Conducta suicida del COPAO