

La salud mental como un factor de cambio en el policía. Funciones del policía

Mental health as a factor of change in the police.
Police functions

Juan Carlos Díaz Jiménez*

Recibido: 9 de abril 2024

Aceptado: 15 enero 2025

Resumen

Este artículo plantea un análisis sobre la importancia del cuidado de la salud mental de los policías, considerando sus funciones y su bienestar emocional. Se resaltan las situaciones de alta tensión durante el servicio, que incrementan el riesgo de trastornos como el estrés postraumático, ansiedad, depresión y burnout. Bajo este esquema, es importante destacar la necesidad de contar con protocolos efectivos de detección temprana para canalizar a los afectados con especialistas, además de capacitar a los mandos para identificar y abordar estos problemas, mejorando así el desempeño operativo de los policías.

Palabras clave: *Policía, salud mental, estrés postraumático (TEPT), factores psicosociales, bienestar emocional.*

Abstract:

This article presents an analysis of the importance of mental health care for police officers, considering their functions and emotional well-being. High-tension situations during service are highlighted, which increase the risk of disorders such as post-traumatic stress, anxiety, depression and burnout. Under this scheme, it is important to highlight the need to have effective early detection protocols to channel those affected to specialists, in addition to training commanders to identify and address these problems, thus improving the operational performance of police officers.

Cómo citar

Díaz Jiménez, J. C. (2026). La salud mental como un factor de cambio en el policía: Funciones del policía. *Constructos Criminológicos*, 6(10). <https://doi.org/10.29105/cc6.10-107>

*<https://orcid.org/0009-0004-3029-7965>
Universidad de Ciencias de la Seguridad

Keywords: *Police, mental health, post-traumatic stress (PTSD), psychosocial factors, emotional well-being..*

INTRODUCCIÓN

Las duras condiciones de trabajo a las que están expuestos constantemente los policías pueden provocar efectos negativos, llegando incluso a perturbar y modificar sus conductas de personalidad (Ríos, 2022). Desde este punto de vista, es evidente que la salud mental de los policías es un tema crítico y poco atendido, cobrando especial relevancia ante las crecientes demandas en sus funciones.

Los hechos violentos a los que se enfrentan, incluida la muerte, generan un peso emocional agravado por la alta carga de trabajo y una deficiente atención psicológica. Según Rodríguez (2022), en su publicación “Presiona salud mental a policías” en el periódico El Norte (2 de octubre de 2022), los policías de Nuevo León enfrentan una batalla constante por mantener su salud mental. El artículo 157 de la Ley de Seguridad Pública para el Estado de Nuevo León menciona que las policías estatales y municipales están obligadas a brindar atención integral a los policías afectados por acciones laborales.

Rodríguez (2022) recoge testimonios de policías municipales, estatales y de la Fiscalía General que atraviesan situaciones traumáticas, provocándoles cargas emocionales que afectan su salud mental. Un elemento de Fuerza Civil señaló el escaso apoyo que recibe para tratar una enfermedad, mencionando que debe seguir activo para mantener su seguro médico. Además, algunos policías expresan que, tras la caída de un compañero, no siempre

reciben la atención adecuada, teniendo que reprimir sus emociones, lo que disminuye su estado de alerta.

Cabe señalar que Rodríguez (2022) menciona, durante su entrevista, la declaración de un policía municipal que describe: *“Cuando cae un compañero, a veces me mandan a atención y otras no. Me tengo que tragar el miedo o el sentimiento”*. Por lo tanto, argumenta que, ante esta situación, algunas de las medidas que toman ciertos mandos consisten en cambiar al policía afectado únicamente de su zona de responsabilidad, pero sin brindarle la atención adecuada. Esto genera que el policía se sienta afectado. En consecuencia, en algunas ocasiones recibe atención, pero en otras no.

Un elemento de Fuerza Civil destacó que su horario laboral, de 14 días seguidos por 7 de descanso, no es saludable. Argumentó que los días de descanso no son suficientes para estar con su familia ni para recuperarse adecuadamente. Este esquema laboral afecta tanto su bienestar físico como mental, por otra parte, menciona que el *“Artículo 157 de la Ley de Seguridad Pública para Nuevo León obliga a las Policías estatales y municipales a dar atención integral a un policía que resulte afectado por acciones laborales.”*

Rodríguez (2022) también señala la falta de interés por parte de los mandos, describiéndolos como personas que no muestran interés ante la situación que pasan los elementos en los que respecta al personal afectado, no toman en cuenta los síntomas de los oficiales, expresando su sentir de

cómo se comportan los encargados con los policías, mostrando un comportamiento violento, callados y con actitudes negativas de quienes prefirió omitir nombres. Así mismo destaca tres situaciones, la primera el asesinato del elemento Huerta. Oficial de Fuerza Civil, durante un enfrentamiento en el que menciona dejar entre sus compañeros miedo y dudas a causa de lo sucedido quedan situación de angustia si serían relevados o cual sería su atención médica; en el segundo caso menciona la muerte de Flores. La Oficial de Fuerza Civil, quien se suicidó dentro de su departamento en septiembre del 2019, y de la cual menciona que los mandos no se percataron que contaba con problemas; el tercer caso de Carrizales. Oficial de Fuerza Civil, quien en su momento se desempeñaba como escolta del gobierno estatal, quien se suicidó durante su servicio con el arma de fuego de cargo.

En los últimos años, la salud mental ha adquirido mayor relevancia en la discusión académica. Según Hiriart (2018), desde finales de la Segunda Guerra Mundial se ha reconocido la importancia de la atención a diferentes condiciones de salud mental. Esto se refleja en la creación de instituciones como el Instituto Nacional de Salud Mental en los Estados Unidos (1949).

En cuanto a la salud mental de los policías, Salvato (2022) considera que su desarrollo mental y físico depende de las situaciones que enfrentan durante sus servicios. Aprender a controlar el estrés laboral es crucial para evitar actitudes inapropiadas y mantener un buen desempeño. La acumulación de

estrés constante, si no se atiende de manera adecuada, puede generar enfermedades mentales o físicas, afectando no sólo a los policías sino también sus relaciones con la ciudadanía.

Manrique (como se cita en Chen et al., 2006) señala que el trabajo de los policías es más estresante y peligroso que otras profesiones, enfrentando violencia constante, accidentes traumáticos e incluso la posibilidad de perder la vida. Estas circunstancias resaltan la importancia de contar con una salud mental estable para cumplir sus funciones de manera efectiva.

Investigaciones como las de Psicopatología Clínica Legal y Forense (2009) analizan las exigencias y la carga emocional del trabajo policial, evidenciando cómo estas pueden afectar el rendimiento laboral y la satisfacción profesional.

En los últimos años, los eventos de alto impacto, como enfrentamientos y emergencias públicas, han aumentado la carga emocional de los policías, reduciendo su desempeño y desincentivando a la ciudadanía a formar parte de las instituciones de seguridad. El desarrollo humano de los policías requiere una integración de factores biológicos, psicológicos y sociales, destacando la necesidad de brindar atención adecuada a sus procesos cognitivos.

SALUD POLICIAL

Los policías, en el ejercicio de sus funciones para combatir la inseguridad,

enfrentan situaciones que afectan su calidad de vida debido al estrés generado. Esto constituye una de las principales causas de crisis emocionales y problemas de salud mental. Es necesario revisar el tipo de atención que reciben tras eventos de alto impacto y corroborar si ésta es adecuada.

Una atención inoportuna o insuficiente puede poner en riesgo la salud mental de los policías, afectando su desempeño profesional y provocando trastornos como el estrés postraumático. Además, el abordaje empático y la estabilidad emocional son esenciales para alcanzar los objetivos en las interacciones con la ciudadanía.

Ante escenarios traumáticos, como el peligro constante o la muerte de un compañero, es fundamental que los policías reciban atención de expertos en salud mental. La falta de ayuda puede derivar en pensamientos irrationales y afectaciones en sus vínculos sociales, subrayando la necesidad de analizar y atender a los policías de manera temprana e integral.

La atención a la salud mental es un derecho reconocido a nivel internacional, considerado parte integral del derecho a la salud respaldado por marcos legales y normativos. La OMS (2023) reconoce los derechos humanos universales, y el derecho a la salud figura como un instrumento esencial dentro de los derechos humanos internacionales. En este sentido, las Naciones Unidas promueven el acceso universal a la salud mental como un derecho fundamental. Documentos como

la Declaración Universal de Derechos Humanos y el Pacto Internacional sobre los Derechos Económicos, Sociales y Culturales reconocen el derecho de las personas a recibir atención en salud mental.

En México, la atención a la salud mental también es un derecho respaldado por los marcos legales y normativos. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM) establece en su artículo 4º que “toda persona tiene derecho a la protección de la salud”, lo que incluye la salud mental. La NOM-035-STPS-2018, publicada el 23 de octubre de 2018 en el Diario Oficial de la Federación, establece lineamientos para identificar, analizar y prevenir factores de riesgo psicosocial en los entornos laborales. Esta norma busca crear ambientes laborales adecuados y contempla factores de riesgo psicosocial y la promoción de un entorno organizacional favorable.

La Ley General de Salud, en su artículo 77, Capítulo VI, también reconoce la salud mental como parte de la salud pública en el país, garantizando a los trabajadores, incluidos los policías, el derecho a recibir servicios de atención en salud mental. Bajo el esquema de la Ley del Sistema de Seguridad Social para los Trabajadores al Servicio del Estado, los policías tienen acceso a servicios de salud, incluyendo la salud mental, a través de instituciones como el IMSS e ISSSTE.

La NOM-025-SSA2-2014 establece criterios específicos para la atención en salud mental, considerando a los

policías y la importancia de una atención especializada para ellos, dada la naturaleza de su trabajo y los riesgos psicosociales asociados, como el estrés postraumático y el agotamiento emocional. Sin embargo, la implementación de programas efectivos a menudo se ve obstaculizada por la falta de personal capacitado y el estigma asociado a buscar atención psicológica.

El acceso a la salud mental como un derecho universal requiere una implementación efectiva en México y en otros países, asegurando recursos, voluntad política y un cambio cultural dentro de las instituciones policiales. Este derecho está respaldado por tratados internacionales, como los promovidos por la OMS, que obligan a los países a garantizar programas de salud accesibles, equitativos y eficaces.

Para el presente artículo analizaremos la situación actual de los policías del estado de Nuevo León desde un enfoque centrado en su salud mental, como consecuencia de las funciones operativas que han desempeñado durante los últimos dos años. Pretendemos también identificar los principales factores de riesgo psicosocial que enfrentan los elementos policiales, para mejorar su salud mental, así como revisar el marco legal e institucional que respalda el derecho a la salud mental en el ámbito policial y con esto analizar algunas lagunas legales. Excitan estrategias para la detección, atención y seguimiento de casos de afectación psicológica en elementos operativos, que también se analizarán.

El contar con un protocolo de atención a la salud mental de los policías, con intervenciones inmediatas y evaluaciones posterior a un enfrentamiento armado, mejoraría sus rendimientos y prevenirlas conductas violentas o abusos de autoridad. Esto beneficiaría tanto a los policías como a las instituciones y la sociedad en general, promoviendo confianza y efectividad en la seguridad pública.

MÉTODO

El presente artículo tiene un enfoque descriptivo de las situaciones actuales de los policías en relación con su salud mental debido a sus funciones. Se tomarán como referencia las situaciones observadas en distintos medios de información.

SALUD MENTAL DE LOS POLICÍAS

La OMS (2009) define la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede enfrentar los retos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. La salud mental puede ser afectada por factores exógenos y endógenos, como herencia genética, enfermedades biológicas, condiciones sociales, políticas y económicas, entre otros.

La salud mental debe ser abordada desde una perspectiva preventiva, promoviendo hábitos y estilos de vida saludables que permitan un desarrollo integral. En el caso de los policías, su salud mental es crucial debido a la exigencia de su profesión. El

estrés constante al que se enfrentan y las situaciones traumáticas que experimentan pueden llevar a trastornos como el estrés postraumático (TEPT), según el DSM-5 (2013, p. 194). Este trastorno se caracteriza por la vivencia del evento traumático y la evitación de recuerdos relacionados.

La salud mental de los policías debe ser evaluada y atendida de manera continua para prevenir trastornos que puedan afectar tanto su vida personal como profesional. En países como España, se han implementado estrategias efectivas para abordar los problemas de salud mental en los cuerpos policiales, reconociendo el impacto de la violencia laboral y el estrés postraumático en su bienestar.

Análisis del fenómeno social reflexiona sobre el bienestar mental de los policías es fundamental para garantizar la seguridad ciudadana. Trastornos como el TEPT y el estrés continuo pueden afectar su capacidad de tomar decisiones en situaciones críticas, impactando también su vida familiar y sus relaciones laborales. La atención psicológica temprana y continua es esencial para proteger su salud mental y generar un entorno laboral más seguro.

La OMS (2009) destaca la alta prevalencia de los trastornos mentales en todo el mundo, subrayando la necesidad de recursos suficientes para su tratamiento. Una salud mental adecuada en los policías, podría prevenir decisiones inadecuadas en situaciones de crisis, garantizando una

respuesta efectiva y respetuosa hacia los derechos humanos.

De acuerdo algunos enfoques psicológicos y salud mental policial, la salud mental puede entenderse desde distintos enfoques psicológicos, cada uno aportando una visión valiosa sobre cómo las condiciones laborales pueden impactar en el bienestar del policía. El enfoque biopsicosocial, ampliamente adoptado en la psicología moderna, sostiene que la salud mental resulta de la interacción entre factores biológicos (genética, funcionamiento cerebral), psicológicos (emociones, pensamientos, conducta) y sociales (ambiente laboral, relaciones personales y entorno institucional) (Engel, 1977, citado en Morales-Manrique & Valderrama-Zurián, 2012).

Desde esta perspectiva, la labor policial representa un entorno de riesgo alto, debido a que los agentes están expuestos continuamente a violencia, amenazas, presión social y un ambiente laboral rígidos, elementos que influyen directamente en la aparición de trastornos como ansiedad, depresión o el trastorno de estrés postraumático (TEPT), como lo señala la Asociación Americana de Psiquiatría (2013).

Por otro lado, el enfoque humanista existencial, representado por autores como Carl Rogers o Abraham Maslow enfatiza la importancia de que los individuos desarrollen su potencial y encuentren sentido en su trabajo. En el caso de los policías, cuando se pierde el sentido de propósito debido al desgaste emocional o la falta de apoyo institucional,

se incrementa la frustración y se reduce la motivación intrínseca (Carrazana, 2002).

Finalmente, el enfoque conductual considera que muchas reacciones emocionales, como el aislamiento, la agresividad o la insensibilidad emocional, pueden ser respuestas aprendidas ante el estrés continuo. Por ejemplo, la exposición prolongada a eventos traumáticos puede reforzar patrones de evitación o desapego como mecanismos de defensa (Naranjo Pereira, 2009).

CÓMO OTROS PAÍSES HAN ENFRENTADO EL PROBLEMA

Diversas naciones han comenzado a implementar políticas públicas orientadas a proteger la salud mental de sus cuerpos policiales. En España, el Ministerio del Interior desarrolló un protocolo de atención psicológica para fuerzas de seguridad que incluye evaluaciones periódicas, sesiones de intervención en crisis y seguimiento posterior a eventos traumáticos. Según Salvato (2022), por lo que menciona que estas medidas han contribuido a disminuir las bajas por motivos psicológicos en más del 30 % en algunas comunidades autónomas.

En Canadá, las fuerzas policiales federales (RCMP) cuentan con programas como Road to Mental Readiness (R2MR), enfocados en capacitar a los oficiales para identificar signos tempranos de estrés, promover el autocuidado y romper el estigma de pedir ayuda psicológica. Según el informe de la FIIAPP (2022), la implementación de estos

programas ha mejorado la retención de personal y reducido significativamente los casos de burnout.

Chile también ha comenzado a incluir módulos de salud mental en la formación inicial de los Carabineros, incluyendo temas de regulación emocional, manejo del estrés y técnicas de descompresión post-servicio (Hyemin et al., 2013).

Estas experiencias demuestran que invertir en salud mental no solo mejora la calidad de vida de los policías, sino que también eleva el nivel de profesionalismo y la confianza ciudadana.

Exciten algunos factores específicos de riesgo psicosocial en la policía mexicana, ya que, en México, los factores psicosociales que afectan a los policías van más allá del estrés generado por el combate directo a la delincuencia. Según Ruiz et al. (2023), los elementos más frecuentes son: ambiente laboral hostil, falta de reconocimiento, presión institucional, inseguridad física y horarios extenuantes.

Un ambiente donde predomina la crítica y un ambiente autoritario genera una percepción de injusticia organizacional, lo cual incrementa los niveles de cortisol y puede provocar reacciones agresivas o comportamientos evitativos. Además, el estrés acumulativo por la exposición constante a violencia o eventos traumáticos, sin un espacio adecuado para su procesamiento, incrementa el riesgo de padecer TEPT, como señala la Mayo Clinic (2022).

El burnout o agotamiento emocional también es un riesgo latente. Morales Manrique & Valderrama Zurián (2012) concluyen que un número elevado de policías experimenta síntomas como insomnio, desconexión emocional, fatiga crónica, y en algunos casos, ideación suicida.

Alguna de las consecuencias del descuido de la salud mental: impacto en la ciudadanía, son la afectación psicológica de los policías no solo tiene consecuencias individuales, sino que repercute directamente en el tejido social. Un policía que no ha recibido atención emocional puede responder de forma impulsiva, temeraria o incluso violenta ante situaciones de estrés, comprometiendo no solo su seguridad, sino también la de los ciudadanos.

De acuerdo con Grossman (2019), en su obra *On Killing*, los policías que no reciben descompresión emocional tras un enfrentamiento o un incidente violento tienen más probabilidades de volverse insensibles al uso de la fuerza, lo que podría derivar en violaciones a los derechos humanos.

Asimismo, cuando los policías internalizan sus emociones por falta de apoyo psicológico, disminuye su capacidad empática, lo cual erosiona la confianza ciudadana y debilita la legitimidad de las instituciones de seguridad (Frederic et al., 2013).

De acuerdo a algunos de los obstáculos para acceder a la atención psicológica y pese a que existen leyes y normas que reconocen el derecho a la salud mental,

en la práctica, muchos de los policías que enfrentan barreras importantes para acceder a estos servicios. Entre algunas se encuentran:

- Estigma institucional: muchos policías temen ser catalogados como “débiles” o “no aptos” si buscan ayuda, lo que puede afectar su ascenso o continuidad laboral (Salvato, 2022).
- Falta de especialistas capacitados en trauma o crisis con el enfoque a los policías y no como un especialista general, dentro de una institución policial.
- Desconfianza hacia los servicios internos, ya que los policías temen que lo que comparten sea usado en su contra o no se mantenga la confidencialidad (Rodríguez, 2022).
- Burocracia para acceder a servicios externos de atención médica como ISSSTE o IMSS, con tiempos de espera que muchas de las ocasiones provocan desistan de la búsqueda de atención (Decreto DOF, 2022).

ESTRATEGIAS PARA ATENDER LA SALUD MENTAL POLICIAL

Diseñar un protocolo de atención a la salud mental para cuerpos policiales no solo es una medida necesaria, sino una responsabilidad institucional que debe garantizar desde un enfoque integral. En este sentido, proponer un modelo basado en cuatro puntos fundamentales: prevención, detección, intervención y seguimiento.

FORMACIÓN EMOCIONAL DESDE EL INGRESO

El primer paso para proteger la salud mental del personal operativo debe iniciarse desde la formación inicial. Incluir módulos obligatorios sobre salud mental, inteligencia emocional, regulación del estrés, manejo de crisis y resiliencia en la Academia Policial permite dotar al futuro elemento de herramientas básicas de autocuidado (Frederic et al., 2013; Miranda Hiriart, 2018). Asimismo, campañas internas que rompan el estigma sobre la salud mental deben acompañar la formación constante de los elementos.

La Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México, en 2024, lanzó una campaña para sensibilizar a sus agentes sobre la importancia de hablar sobre sus emociones, reconociendo que los cuadros de estrés severo y ansiedad afectan su desempeño (SSC-CDMX, 2024).

TAMIZAJES PSICOLÓGICOS PERIÓDICOS

La detección temprana de síntomas de estrés postraumático, ansiedad o depresión debe ser sistemática. Se propone implementar evaluaciones psicológicas obligatorias cada seis meses, sin necesidad de que el agente esté involucrado en un evento crítico para acceder a ellas.

La NOM-035-STPS-2018 establece esta práctica en entornos laborales de alto riesgo, señalando que los trabajadores deben tener derecho a ser evaluados y canalizados si

presentan señales de afectación emocional (DOF, 2018). Además, instituciones como el IMSS pueden complementar este proceso, siempre que haya coordinación interinstitucional.

PROTOCOLOS DE CRISIS Y ATENCIÓN PERSONALIZADA

La intervención inmediata tras un evento traumático es crucial para evitar la cronificación del malestar psicológico. Se recomienda establecer un protocolo en el que, después de una situación crítica (enfrentamiento, muerte de un compañero, agresión, etc.), los involucrados tengan:

- Un aproximado de 48 horas de descanso sin descuento de salario.
- Una entrevista clínica con psicólogo policial.
- Seguimiento personalizado con terapias breves.

Este protocolo puede adaptarse al modelo que ya aplican cuerpos policiales en países como España y Canadá (Salvato, 2022; FIIAPP, 2022).

ACOMPAÑAMIENTO CONTINUO Y CONFIDENCIAL

Los policías que han mostrado indicios de afectación emocional o que estén bajo tratamiento deben tener acompañamiento psicológico continuo, sin poner en riesgo su carrera profesional ni su imagen ante los mandos. La confidencialidad del proceso es clave para garantizar la confianza del agente.

Los mandos superiores también deben recibir capacitación en identificación de síntomas, manejo emocional y liderazgo emocionalmente inteligente, para evitar revictimizaciones y fomentar una cultura de respeto al bienestar mental (Ruiz et al., 2023).

DERECHOS HUMANOS Y MARCO NORMATIVO

En México la salud mental en policías no debe considerarse un privilegio, sino un derecho humano fundamental respaldado por tratados internacionales y leyes nacionales.

En cuanto al Derecho a la salud mental según la ONU y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la salud mental es una parte integral del bienestar general, y el acceso a servicios para protegerla constituye un derecho humano universal (OMS, 2009). La ONU, en su Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 12, señala que los Estados deben garantizar el más alto nivel posible de salud física y mental para todos sus ciudadanos (ONU, 1966).

En el marco jurídico mexicano aplicable, México ha incorporado estos derechos en su marco normativo. El Artículo 4º constitucional establece el derecho a la protección de la salud para toda persona, lo que incluye salud mental. A su vez, la Ley General de Salud, en su Artículo 77 Bis, reconoce la obligación del Estado de brindar servicios especializados en salud mental, incluidas las instituciones de seguridad pública.

La NOM-035-STPS-2018, aunque dirigida a entornos laborales en general, es aplicable a policías, al reconocer como factores de riesgo: jornadas extenuantes, violencia laboral y exposición a eventos traumáticos (DOF, 2018). Además, la NOM-025-SSA2-2014 establece criterios específicos para la atención especializada en salud mental para grupos de riesgo, dentro de los cuales se encuentran los cuerpos de seguridad.

El Decreto publicado en el DOF en 2022 reformó diversos artículos de la Ley General de Salud para reforzar la atención a trastornos mentales y adicciones, estableciendo que todas las instituciones públicas deben contar con servicios accesibles, oportunos y gratuitos (DOF, 2022).

De acuerdo a la política integral de salud mental en la policía, la salud mental de los policías no es solo un tema clínico, sino una cuestión de seguridad pública, derechos humanos y eficiencia institucional. Como se ha evidenciado, el impacto de los factores psicosociales sobre los elementos operativos puede comprometer no solo su estabilidad personal, sino su capacidad de responder adecuadamente ante situaciones críticas.

Si bien existen avances legales importantes, su implementación aún es limitada, y muchos policías continúan padeciendo en silencio, sin acceso a atención adecuada ni espacios de contención emocional. La deshumanización del servicio policial genera consecuencias como el aumento de suicidios, el uso excesivo de la fuerza, el deterioro del clima laboral y la pérdida de vocación.

Por ello, urge un diseño e implementación de protocolos efectivos, con presupuesto asignado, personal capacitado y una cultura institucional que valore el bienestar emocional de los policías como parte de la preparación profesional. La seguridad ciudadana no se puede construir sobre agentes rotos emocionalmente.

PERSPECTIVA FUTURA Y RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

El panorama actual exige un replanteamiento profundo del papel de las instituciones en la protección del bienestar psicológico de quienes ejercen funciones de seguridad pública. La salud mental de los policías no puede seguir tratándose como un asunto secundario o meramente administrativo, sino como un componente esencial de las políticas públicas de seguridad. Incorporar la salud mental como eje transversal en las estrategias de seguridad no solo previene crisis internas, sino que también favorece una relación más humana y empática con la ciudadanía.

A largo plazo, es indispensable promover una cultura de autocuidado entre los elementos policiales, así como establecer sistemas de incentivos para quienes participen activamente en programas de salud emocional. También se debe incluir a las familias de los policías en las estrategias de contención y resiliencia, ya que son un pilar fundamental para su estabilidad.

Por tanto, el verdadero reto no es solo diseñar protocolos eficaces, sino asegurar su

permanencia, adaptación y mejora continua. Una policía emocionalmente fuerte será también una policía más ética, profesional y comprometida con la sociedad a la que sirve.

RESULTADO

Cuidar la salud mental de los policías con apoyo legal y protocolos claros trae muchos beneficios. Esto ayuda a que los policías hagan mejor su trabajo, tomen decisiones correctas en momentos difíciles y que la sociedad confíe más en ellos. También crea un buen ambiente laboral, lo que mejora la motivación y la seguridad tanto para los policías como para las personas que cuidan.

CONCLUSIONES

Si no se atiende la salud mental de los policías a tiempo, su desempeño puede empeorar y pueden estar en mayor peligro, al igual que la ciudadanía. Es muy importante ofrecer atención psicológica desde el inicio y mantener un seguimiento constante para asegurar que estén bien emocionalmente. Aplicar apoyo psicológico y hacer revisiones periódicas ayudaría mucho a fortalecer su capacidad para trabajar y proteger a todos. Por lo cual los servicios formales ofrecidos dentro de una institución para brindar apoyo emocional, diagnóstico y tratamiento a empleados que enfrentan situaciones de alto impacto emocional, como policías expuestos a eventos traumáticos. Considerar también el estado psicológico en el que una persona se siente equilibrada, satisfecha y capaz de enfrentar los retos de la vida diaria, manteniendo relaciones saludables y funcionalidad en el

trabajo. Se tiene que observar la condición derivada del estrés crónico laboral, que se manifiesta en agotamiento físico y emocional, desapego hacia el trabajo y sensación de ineeficacia, que es común en profesiones de alto riesgo, como la del policía. Debemos poner atención en el conjunto de técnicas destinadas a liberar el estrés acumulado tras una situación traumática o tensa, provoca prevenir trastornos psicológicos como el TEPT. Si bien el trastorno mental que puede desarrollarse tras experimentar o presenciar un evento extremadamente estresante o violento, se manifiesta con recuerdos intrusivos, evasión, insomnio, hipervigilancia y alteraciones del estado de ánimo (según el DSM-5, 2013). Es importante señalar que las condiciones laborales o sociales que influyen en la salud mental.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana que establece lineamientos para la organización de servicios de salud mental, incluyendo atención prioritaria a poblaciones vulnerables como los policías y la NOM-035-STPS-2018 es la que obliga a las instituciones a identificar y prevenir factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo, promoviendo entornos laborales saludables. El contar con un protocolo de intervención en crisis como guía de acción diseñada para responder rápida y eficazmente ante situaciones críticas que afectan el estado emocional de los policías, como enfrentamientos o muertes en servicio. El estado de bienestar integral en el que la persona es consciente de sus capacidades, puede manejar el estrés cotidiano, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad (OMS, 2009). Es importante realizar un proceso breve y estructurado para identificar

signos tempranos de alteraciones mentales como ansiedad, depresión o trastornos por estrés, por lo que su objetivo es canalizar oportunamente a los policías afectados.

Uno del modelo integral de análisis de la salud que considera la interacción entre lo biológico (genética, sistema nervioso), lo psicológico (emociones, pensamientos, conducta) y lo social (entorno familiar, laboral, cultural) es el enfoque biopsicosocial, que es la clave para comprender el impacto del trabajo policial en la salud mental.

- Evaluaciones psicológicas regulares: Para detectar a tiempo problemas como estrés o ansiedad y poder actuar rápido.
- Acompañamiento constante: Dar seguimiento a cada policía para ajustar el tratamiento según lo que necesiten.
- Capacitación especializada: Formar a los profesionales de la salud que atienden a policías para que conozcan bien sus necesidades específicas.
- Con estas acciones, se puede construir una policía más fuerte, humana y comprometida, que cuide su salud mental para servir mejor a la sociedad.
- Crear unidades de atención psicológica especializadas dentro de cada corporación policial, con enfoque en trauma, crisis y duelo.
- Asignar presupuesto específico para salud mental en las fuerzas de seguridad, tanto municipales como estatales.
- Capacitar a los mandos operativos en liderazgo emocional, primeros auxilios psicológicos y detección temprana de síntomas.
- Promover campañas internas para

- eliminar el estigma en torno a la salud mental dentro de las corporaciones.
- Impulsar reformas legislativas para hacer obligatorios los tamizajes psicológicos semestrales en cuerpos policiales.
- Fomentar alianzas con universidades y centros de investigación, para monitorear el estado emocional de los policías de forma constante.

Solo a través de un enfoque sistémico e integral podrá garantizarse un servicio policial humano, profesional y resiliente, donde el cuidado del agente sea parte esencial de la seguridad pública.

TRABAJOS CITADOS

Andersen, J. P., & Papazoglou, K. (2015). The impact of traumatic events and organizational stressors on police officer health. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 30(2), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9167-3>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría. <https://www.appi.org/Products/DSM-Library/Guia-de-consulta-de-los-criterios-diagnosticos-del>

Burns, C., & Buchanan, M. (2020). Factors that influence the decision to seek help in a police population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6891. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186891>

Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista existencial. *Revista de la Asociación de Psicólogos de Bolivia*, 1(1). <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (1949, 9 de septiembre). El disfrute del más alto nivel posible de salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, creencia política o condición económica o social (p. 2).

Declaración Universal de Derechos Humanos. (1948, 10 de diciembre). Artículo 25.

Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones. (2022, 16 de mayo). Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0

Gobierno de la Ciudad de México, Secretaría de Seguridad Ciudadana. (2024, 19 abril). Comunicado 1102: La SSC lanza campaña de concientización para atender de manera oportuna la salud mental de las y los policías de la Ciudad de México. <https://www.ssc.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/1102-la-ssc-lanza-campana-de-concientizacion-para-atender-de-manera-oportuna-la-salud-mental-de-las-y-los-policias-de-la-ciudad-de-mexico>

Grossman, D. (2019). Matar: El costo psicológico de aprender a matar en la guerra y en la sociedad.

Hyemin, et al. (2013). Ambiente laboral violento y salud mental en los policías de la zona metropolitana de Guadalajara. Centro Universitario Ciencias de la Salud, Departamento de Salud Pública. https://www.medicgraphic.com/pdfs/waxapa/wax_2013/wax138c.pdf

Lambert, E. G., Hogan, N. L., & Griffin, M. L. (2010). The impact of distributive and procedural justice on correctional staff job stress, job satisfaction, and organizational commitment. *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.006>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press.

Mayo Clinic. (2022). Trastorno de estrés postraumático (TEPT). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

Miranda Hiriart, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1438570>

Morales-Manrique, C. C., & Valderrama-Zurián, J. C. (2012). Calidad de vida en policías: avances y propuestas. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 60–67. <https://www.redalyc.org/>

- [pdf/778/77823404007.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf)
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1966, 16 de diciembre). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Artículos 12 y 27. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2009). Estrategia y plan de acción sobre salud mental. 49.^º Consejo Directivo, 61.^a sesión del comité regional. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Estrategia-y-plan-de-accion-sobre-salud-mental-2009.pdf>
- Organización Mundial de la Salud y Naciones Unidas. (2024). Salud mental, derechos humanos y legislación: Orientación y práctica. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/379200/9789240098169-spa.pdf?sequence=1>
- Papazoglou, K., & Andersen, J. P. (2014). A guide to understanding and supporting police officers' mental health. *International Journal of Emergency Mental Health*, 16(3), 45–56.
- Policía Morelia. (2024). Policía Morelia presenta diagnóstico de salud mental y ruta de acción. Recuperado de <https://www.policiamorelia.gob.mx/policia-morelia-presenta-diagnostico-de-salud-mental-y-ruta-de-accion>
- Psicopatología Clínica Legal y Forense. (2009). Exigencia y carga emocional del trabajo policial: La intervención policial ante catástrofes y emergencias masivas. [PDF].
- Ríos, et al. (2022). La salud mental en elementos de la Dirección de Seguridad Pública Municipal de Tlaxcala. *Revista Mexicana de Ciencias Penales*, INACIPE. <https://revistaciencias.inacipe.gob.mx/index.php/02/article/view/661/658>
- Rodríguez, (2022). Presiona salud mental a policías. Grupo Reforma, El Norte. <https://www.elnorte.com/presiona-salud-mental-a-policias/ar2479666>
- Ruiz, R., RamosVera, C., & Camacho, J. (2023). Factores psicosociales de riesgo y burnout en policías: un análisis de redes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(3), 183–192. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282023000300014&lng=es&nrm=iso&tlang=es
- Salvato, V. (2022, 16 de septiembre). Cuidar de quien nos cuida: la salud mental en las fuerzas de seguridad. FIIAPP. https://www.fiiapp.org/blog_fiiapp/salud-mental-fuerzas-seguridad/
- Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México & Instituto Nacional de Psiquiatría. (2024). La SSC y el INP iniciaron el ciclo de conferencias para procurar la salud mental de los integrantes de la institución. Recuperado de <https://www.ssc.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/1013-la-ssc-y-el-inp-iniciaron-el-ciclo-de-conferencias-para-procurar-la-salud-mental-de-los-integrantes-de-la-institucion>
- Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México. (2024, 19 abril). La SSC lanza campaña de concientización para atender de manera oportuna la salud mental de las y los policías de la Ciudad de México. <https://www.ssc.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/1102-la-ssc-lanza-campana-de-concientizacion-para-atender-de-manera-oportuna-la-salud-mental-de-las-y-los-policias-de-la-ciudad-de-mexico>
- Teniente Coronel Grossman, D. (2019). Matar: El costo psicológico de aprender a matar en la guerra y en la sociedad.
- Vera, E. P., & Pacho, A. (2015). En la línea de fuego: La realidad de los enfrentamientos armados. Editorial Tecnos (Grupo Anaya, S.A.). https://www.academia.edu/44628825/En_la_linea_de_fuego_Ernesto_Perez_Vera
- Villalobos, M., & Gómez, J. (2019). Salud mental y trabajo policial: Factores de riesgo y propuestas de intervención. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 99–109.
- Violanti, J. M., Charles, L. E., Hartley, T. A., et al. (2018). Police stress and health: A critical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2123. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102123>
-
-
- Juan Carlos Díaz Jiménez**
- Afilación:** Universidad de Ciencias de la Seguridad.