DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL BASADO EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL PERSONAL DE AUXILIARES DE POLICÍA, ADSCRITOS A LA ESCUELA DE POLICÍA SIMÓN BOLÍVAR, UBICADA EN TULUÁ VALLE DEL CAUCA.

DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL BASADO EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL PERSONAL DE AUXILIARES DE POLICÍA, ADSCRITOS A LA ESCUELA DE POLICÍA SIMÓN BOLÍVAR, UBICADA EN TULUÁ VALLE DEL CAUCA.

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

ESPECIAIZACION EN SISTEMA DE GESTIÓN Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

FREDY JAVIER GODOY VANEGAS - 7178543

EDUARDO LIZCANO OLAYA – 91529729

SANDRA MILENA LEON ORTIZ - 1022328537

YESICA PAOLA CARRASCAL FLOREZ - 1103102120

LORENA BLANDÓN OCAMPO - 1116256316

JONATHAN YESID MOZOMBITE IBAÑEZ - 1121207010

DIRECTOR ERNESTO OVIEDO RIVERO

MAGISTER EN EDUCACIÓN

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 4
IDEA PROYECTO DE INTERVENCIÓN 5
DESCRIPCIÓN DEL ÁREA Y/O GRUPO A INTERVENIR 6
ORGANIGRAMA 7
DIAGNÓSTICO 10
ALCANCE 16
JUSTIFICACIÓN 16
OBJETIVO GENERAL 21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS 21
DEFINICIÓN MÉTODO Y/O MODELO DE INTERVENCIÓN 22
PROPUESTA INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN 24
COMPONENTE DE INNOVACIÓN 33
CRONOGRAMA 34
INDICADORES 36
PRESUPUESTO 39
ANÁLISIS VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD 40
RESULTADOS OBTENIDOS 40
BIBLIOGRAFÍA 42

INTRODUCCIÓN

La actividad de policía enmarcada en el Artículo 218 de la CPC del 04 de julio de 1991, "*La Policía Nacional es un cuerpo armado permanente de naturaleza civil, a cargo de la Nación, cuyo fin primordial es el mantenimiento de las condiciones necesarias para el ejercicio de los derechos y libertades públicas, y para asegurar que los habitantes de Colombia convivan en paz*"; así mismo, el Decreto 1861 del 04 de agosto de 2017"*Por la cual se reglamenta el servicio de reclutamiento, control de reservas y la movilización*", son las normas que establecen la vinculación del personal en el grado de Auxiliares de Policía.

Por lo anterior, para determinar el impacto psicosocial y emocional que genera la prestación del servicio militar en un personal de auxiliares de policía que desarrollan sus funciones en la escuela de Policía Simón Bolívar ubicada en el Municipio de Tuluá Valle del cauca, se realiza el diagnostico a través de la aplicación del cuestionario para la Evaluación del Estrés Tercera versión diseñada por la Universidad Javeriana, avalada por el Ministerio de Protección Social, que arroja significativamente índices de frecuencia y severidad a nivel de estrés en los funcionarios, de igual manera se aplica la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) la cual cuenta con un análisis factorial y establece las emociones con mayor demanda en las actividades cotidianas del personal de auxiliares de policía.

Por consiguiente, con los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos, se establece el programa de intervención para la disminución del estrés laboral y el manejo de emociones, el cual permite disminuir los niveles de riesgo y generar un equilibrio psicosocial, donde se logra identificar los recursos personales y sociales que cada persona tiene en su entorno.

A través de este proyecto, se logra impactar al personal de auxiliares de policía que presta su servicio militar obligatorio quienes durante un periodo de tiempo de doce meses se encuentran adscritos a la Policía Nacional, sin embargo, son jóvenes que están iniciando su

vida laboral y necesitan contar con estrategias asertivas para el desarrollo de sus funciones, que aporten de manera positiva a su proceso y proyecto de vida.

IDEA PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Los jóvenes que prestan su servicio militar obligatorio en la escuela de Policía Simón Bolívar, Ubicada en Tuluá Valle Del Cauca, generan modificaciones al estilo de vida cotidiano que afectan la estabilidad mental, siendo importante indicar que cuando hablamos de seguridad y salud en el trabajo no solamente se considera como responsabilidad la conservación y mantenimiento físico de un entorno, sino también una orientación, acompañamiento e intervención en el beneficio de la salud mental y emocional de los colaboradores.

En este sentido, la seguridad y salud en el trabajo, tiene un enfoque general que permite a cada profesional desempeñar su labor con mayor atención al bienestar de los trabajadores, teniendo en cuenta que, es importante identificar, analizar y verificar los entornos laborales y personales en los cuales el personal de auxiliares de policía se encuentra, con la finalidad de mantener y prevenir enfermedades y accidentes laborales.

Finalmente, con el desarrollo del proyecto se propone diseñar un programa de intervención que permita disminuir el estrés laboral basado en la gestión de las emociones en el personal de auxiliares de policía adscritos a la escuela de Policía Simón Bolívar, con el fin de fortalecer las capacidades en la prestación del servicio de policía, basado en su bienestar.

LÍNEA DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN

Riesgo Psicosocial – Diseño de programas de intervención de riesgo psicosocial, diseño de actividades preventivas en el riesgo, basadas en los programas del Ministerio de Trabajo.

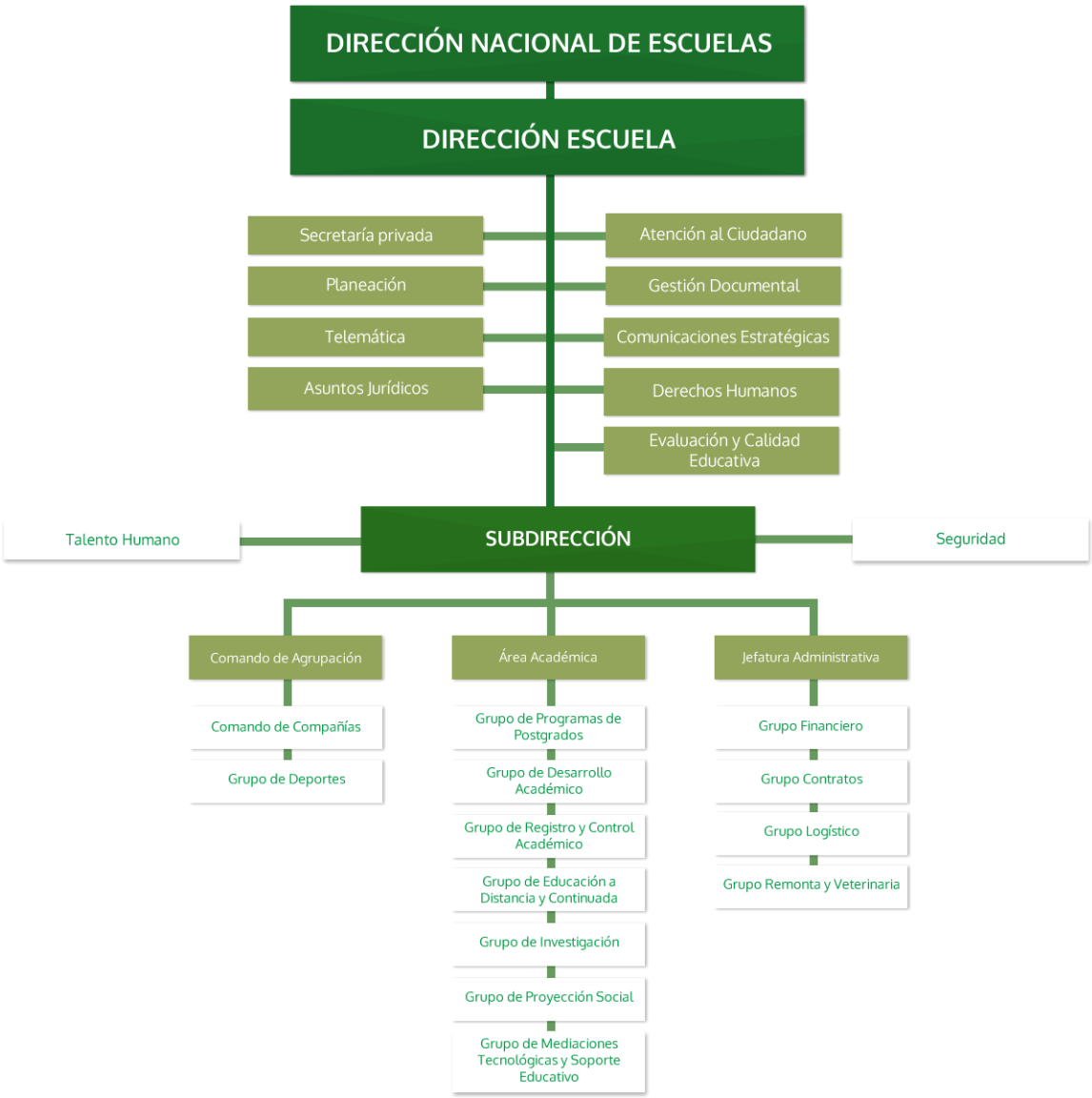
DESCRIPCIÓN DEL ÁREA Y/O GRUPO A INTERVENIR

La Policía Nacional cuenta con diferentes escuelas de formación para el personal de Oficiales, Mandos del Nivel Ejecutivo y Patrulleros, la escuela de Policía Simón Bolívar ubicada en Tuluá, Valle del Cauca, fundada el 29 de marzo de 1959; se dedica a la formación de personal que va a desempeñarse como Patrulleros, y para su funcionamiento y seguridad requiere contar con personal de auxiliares de policía.

Estos jóvenes, pertenecen al grupo de seguridad e instalaciones policiales, el cual se encuentra liderado por 01 oficial y 09 mandos del nivel ejecutivo y para la articulación de las actividades cuenta con 40 Auxiliares de Policía, quienes prestan su servicio durante un año y pernotan dentro de las instalaciones.

El Grupo de la seguridad debe cumplir con los lineamientos internos institucionales establecidos en la Resolución No. 01675 del 21 de mayo de 2021 “Por la cual se expide el Manual de Seguridad Física de Instalaciones Policiales” normatividad que tiene como finalidad establecer las directrices para la protección de los activos vitales que confluyen en cada instalación policial y soportan el despliegue del servicio de policía.

ORGANIGRAMA



Seguidamente de manera detallada se describe la población objeto para el proyecto y diseño del programa de intervención.

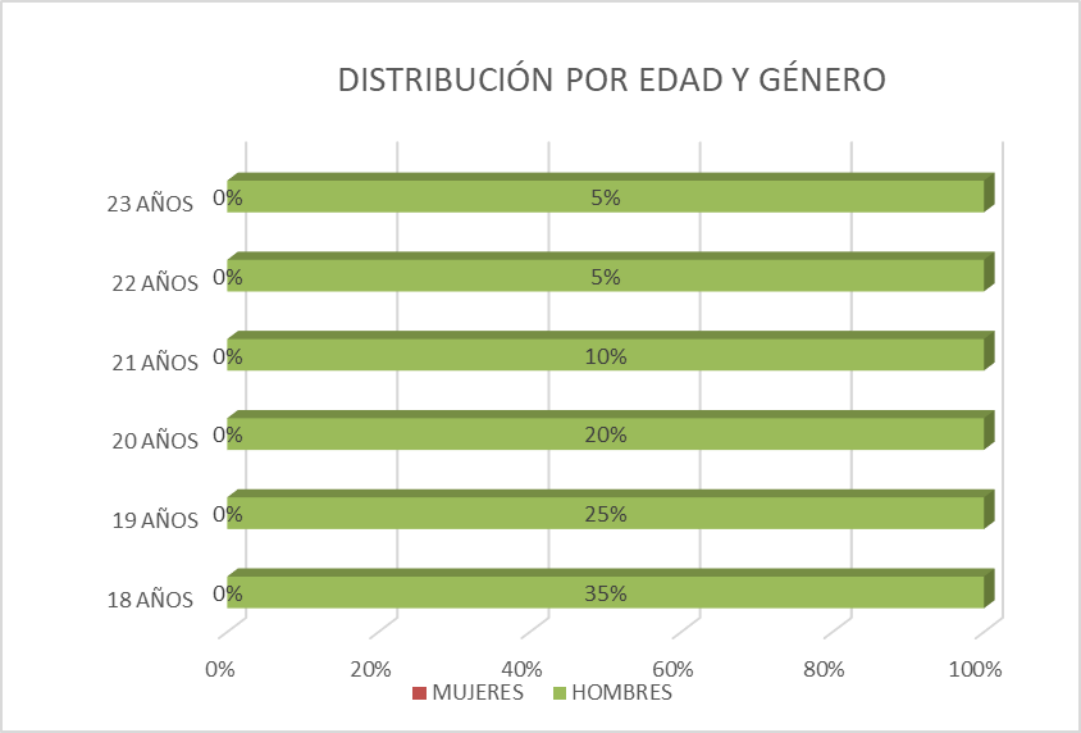


Grafico 1 Distribución Edad y Género

De acuerdo a la gráfica 1, el 100% de la poblacion evaluada corresponde al género masculino, entre los rangos de edad de 18 a 23 años

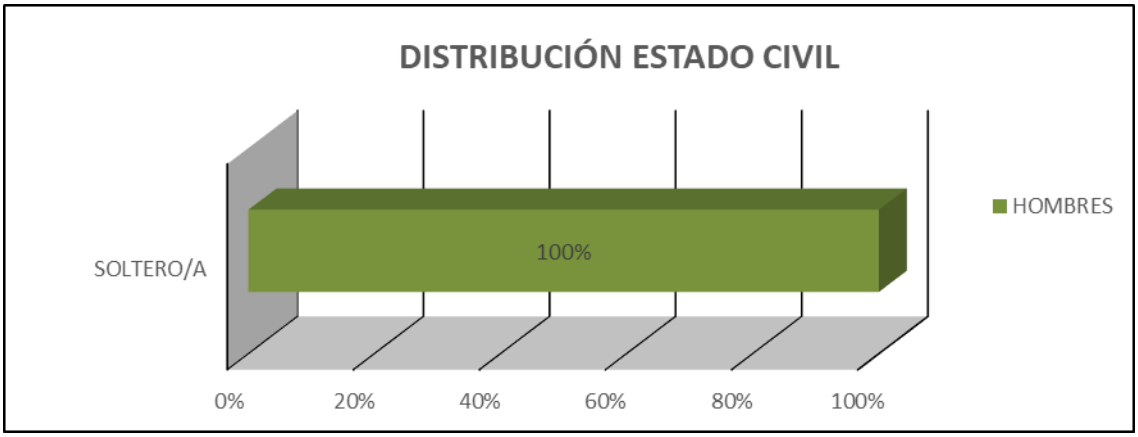


Grafico 2 Distribución Estado Civil

De acuerdo a la gráfica 2, el 100% de la poblacion evaluada es soltera.

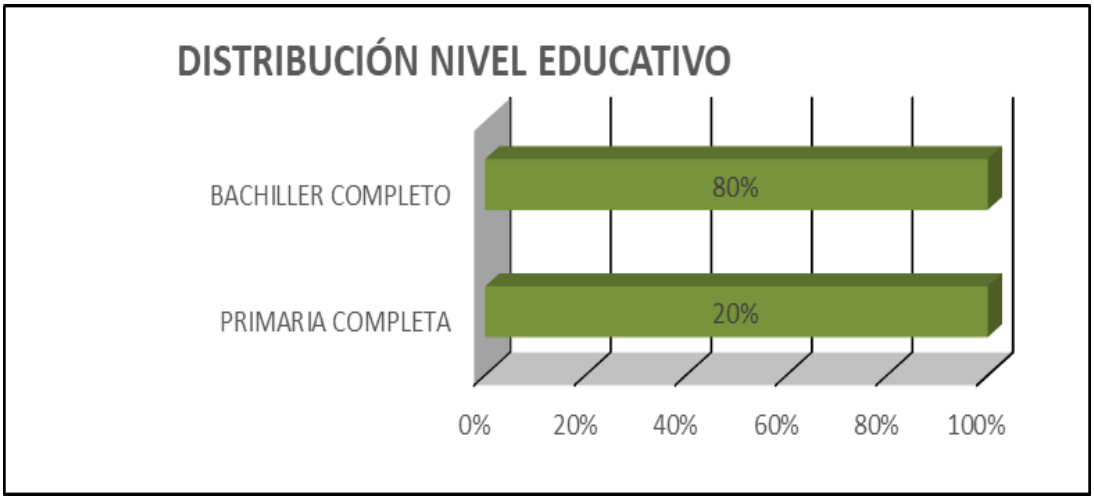


Grafico 3 Nivel Educativo

De acuerdo con la gráfica 3, 8 auxiliares equivalentes al 20% de la población tiene un nivel educativo de primaria completa y 32 auxiliares, equivalentes al 80% tiene bachiller completo.

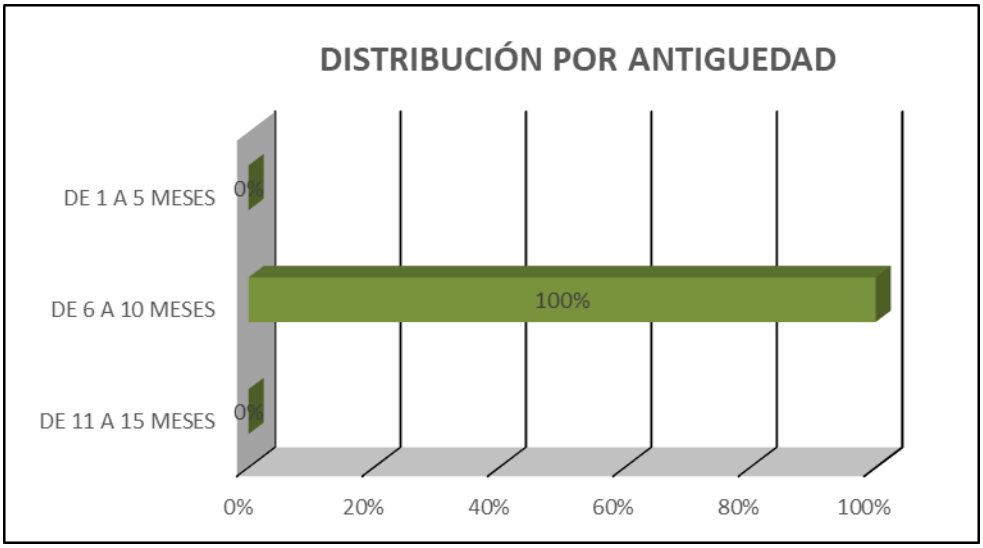


Grafico 4 Distribución por Antigüedad

De acuerdo con la gráfica 4, el 100% de los auxiliares evaluados registran una antigüedad de 8 meses y el cargo asignado para ellos es de apoyo para la seguridad de instalaciones (centinela).

DIAGNÓSTICO

En la verificación de los antecedentes y documentos del proceso en la escuela de Policía Simón Bolívar, se logra establecer los siguientes casos relacionados con personal de auxiliares de policía, así:

- Enero 2022, caso suicidio de un auxiliar de policía
- Noviembre 2021, caso psicosis por acoso laboral de un oficial a un auxiliar de policía
- Diciembre 2018, homicidio por parte de un auxiliar de policía a un mando del ejecutivo

De acuerdo a los reportes generados en la escuela de Policía Simón Bolívar, para la vigencia 2021 se registraron 60 días de excusas, en el personal de auxiliares de policía, para la vigencia 2022 se han registrado un total de 17 días de excusas por parte de este personal, evidenciando que los diagnósticos por los cuales se generan estas incapacidades son trastornos de adaptabilidad y psicosis.

De acuerdo a la clasificación internacional de enfermedades, se evidencian el trastorno de ansiedad no especificado, el trastorno mixto de ansiedad y depresión y el trastorno de adaptación relacionada con esfera mental que generan mayor excusa en el personal de auxiliares de policía que prestan su servicio.

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS

Las puntuaciones obtenidas del total de 40 auxiliares de policía que de manera voluntaria diligenciaron el instrumento, se muestran a continuación:

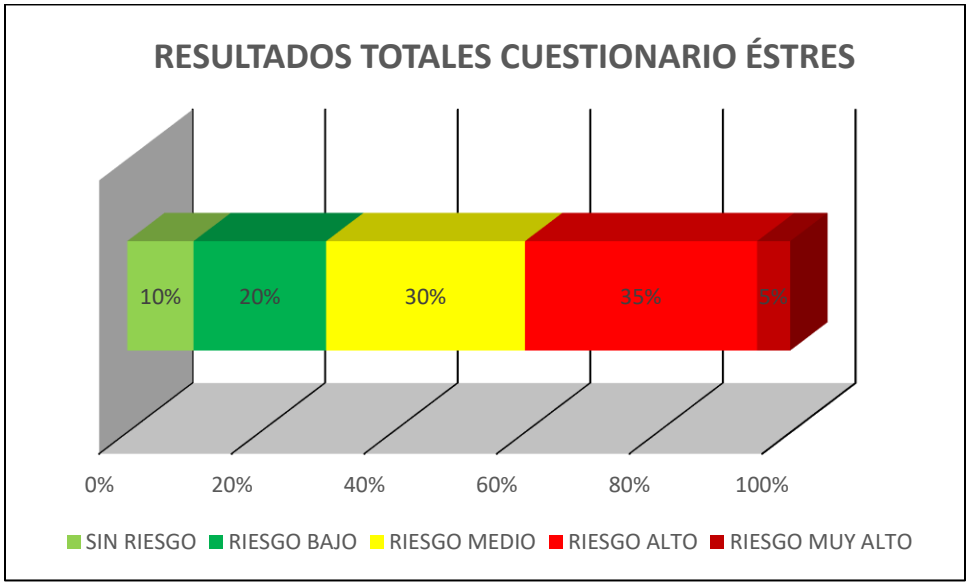


Gráfico 5 RESULTADOS CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS

De acuerdo a la gráfica 5, 2 auxiliares correspondiente al 5% consideran presentar un nivel de riesgo muy alto; 14 auxiliares correspondiente al 35% manifiesta presentar un nivel de riesgo alto; 12 auxiliares correspondiente al 30% considera presentar un nivel de riesgo medio; 8 auxiliares correspondiente al 20% manifiesta presentar un nivel de riesgo bajo y 4 auxiliares correspondiente al 10% manifiesta no presentar riesgo de estrés.

ESCALA DE DIFICULTADES EN REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

La regulación emocional comprende aquellos "procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas" (Thompson 1994, p. 27-36). Estos procesos, no sólo nos permiten volver a nuestro estado de ánimo previo con mayor o menor celeridad, sino que, además, parecen estar involucrados en la aparición y mantenimiento de diferentes problemas físicos y psicológicos (Hervás y Vázquez, 2006)

La presente escala permitió medir 6 factores en los 40 auxiliares participantes, presentando los siguientes resultados:

CONTROL DE IMPULSOS

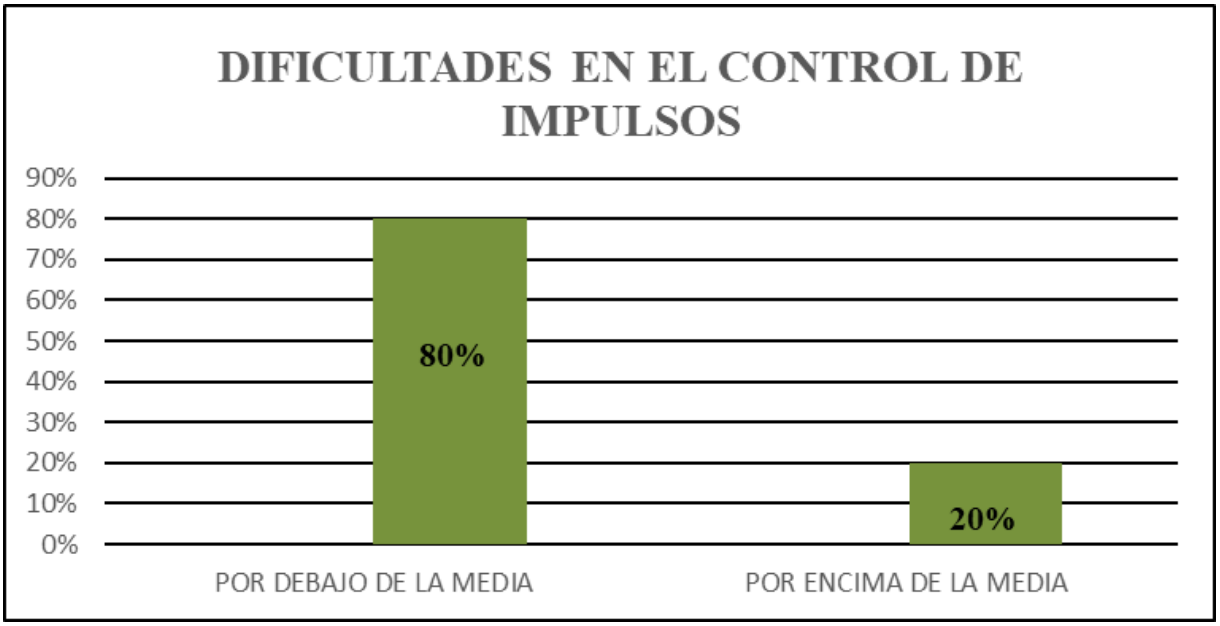


Gráfico 6 Resultados Dificultades en el Control de Impulsos

De acuerdo a la gráfica 6, el 20% de los auxiliares evaluados se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que presentan dificultades para controlar su propio comportamiento cuando se experimenta una emoción negativa y un 80% presenta estrategias de afrontamiento y manejo adecuado de sus emociones negativas.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN

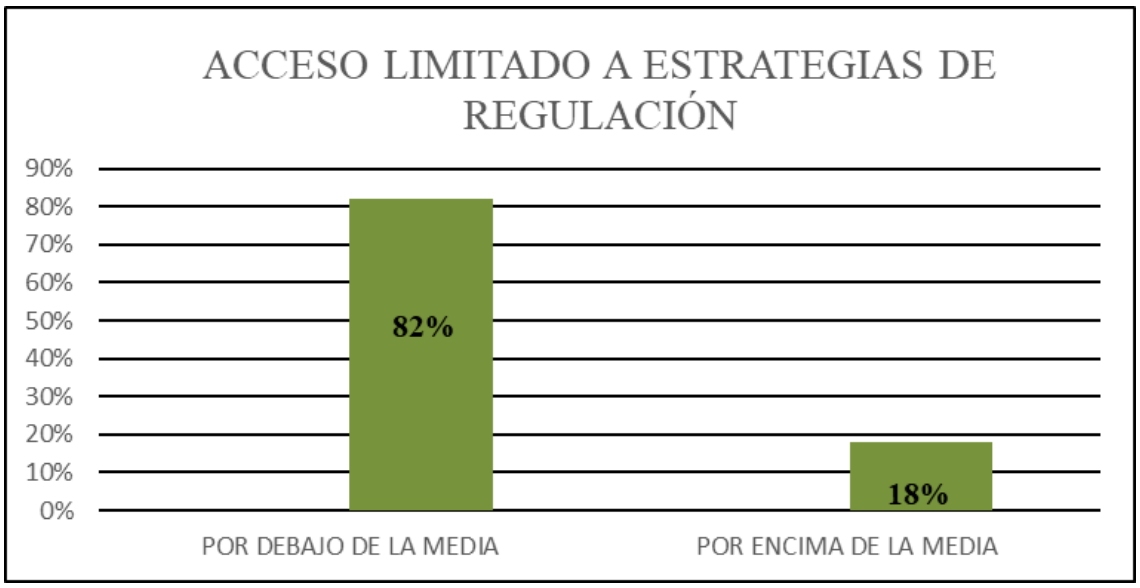


Gráfico 7 Acceso Limitado a Estrategias de Regulación

De acuerdo a la gráfica 7, el 18% de los auxiliares evaluados se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que presentan creencias falsas frente a la idea de no poder modificar un estado emocional, mientras que el 82% tiene una visión más positiva, encontrando soluciones y formas de sentirse mejor.

ACEPTACIÓN EMOCIONAL

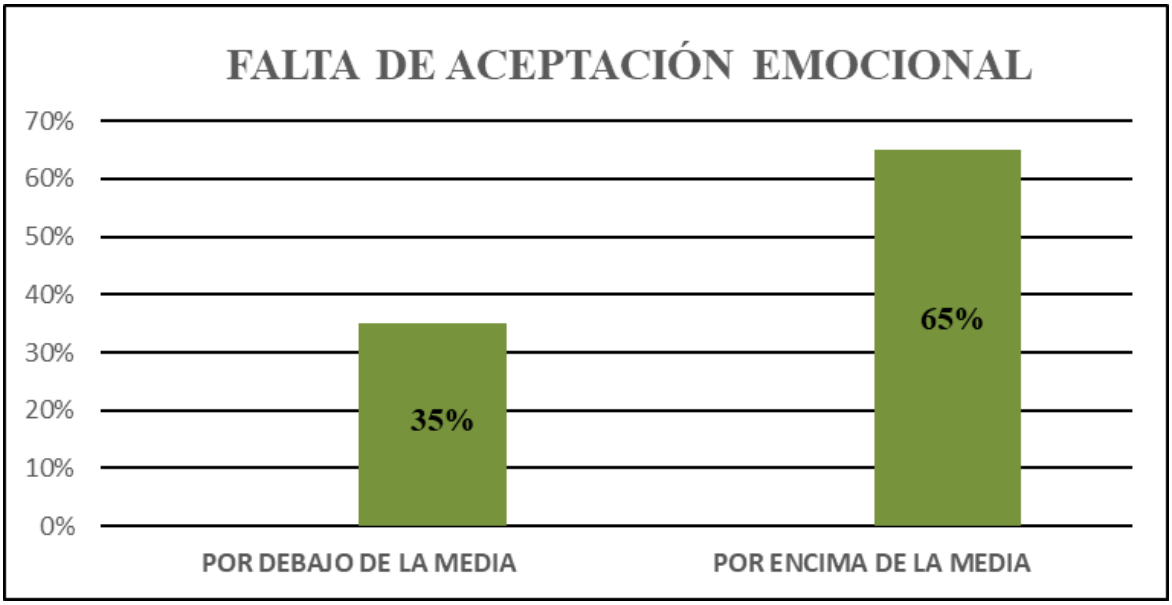


Gráfico 8 Falta de Aceptación Emocional

De acuerdo a la gráfica 8, el 65% de los auxiliares se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que la mayoría presenta tendencia a experimentar emociones negativas ante eventos o como respuesta a otras emociones negativas, mientras que solo el 35% no experimenta emociones negativas ante este tipo de eventos.

CONDUCTAS DIRIGIDAS A METAS

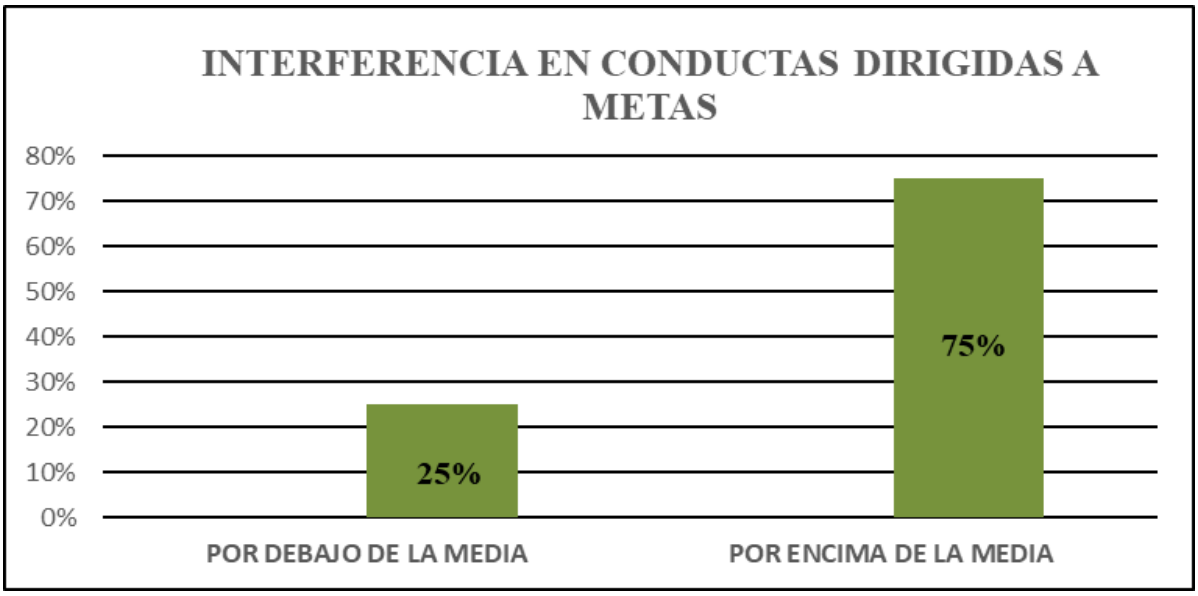


Gráfico 9 Interferencia en conductas dirigidas a metas

De acuerdo a la gráfica 9, el 75% de los auxiliares se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que la mayoría presenta dificultades para concentrarse o realizar tareas posteriores a experimentar una emoción negativa y solo el 25% presenta autocontrol y logra ejecutar tareas sin dificultad.

CONCIENCIA EMOCIONAL

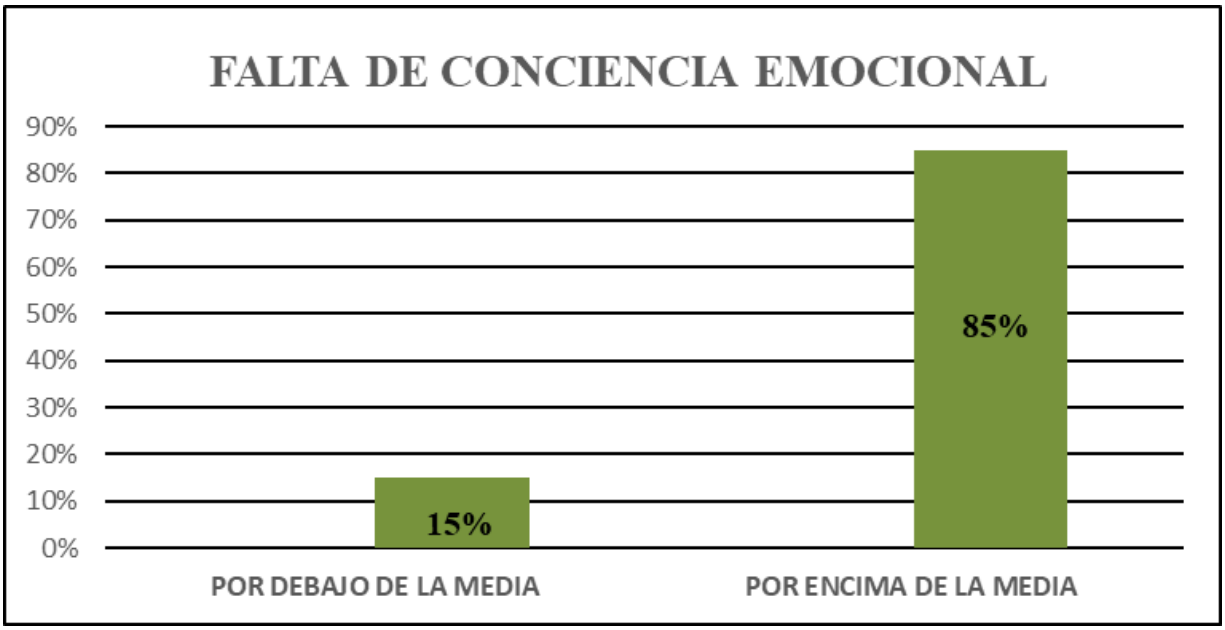


Gráfico 10 Falta de conciencia emocional

De acuerdo a la gráfica 10, el 85% de los auxiliares se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que la mayoría presenta dificultades para admitir y hacer frente a sus estados emocionales reales, solo el 15% es consciente y asume sus emociones tal cual las siente.

CLARIDAD EMOCIONAL

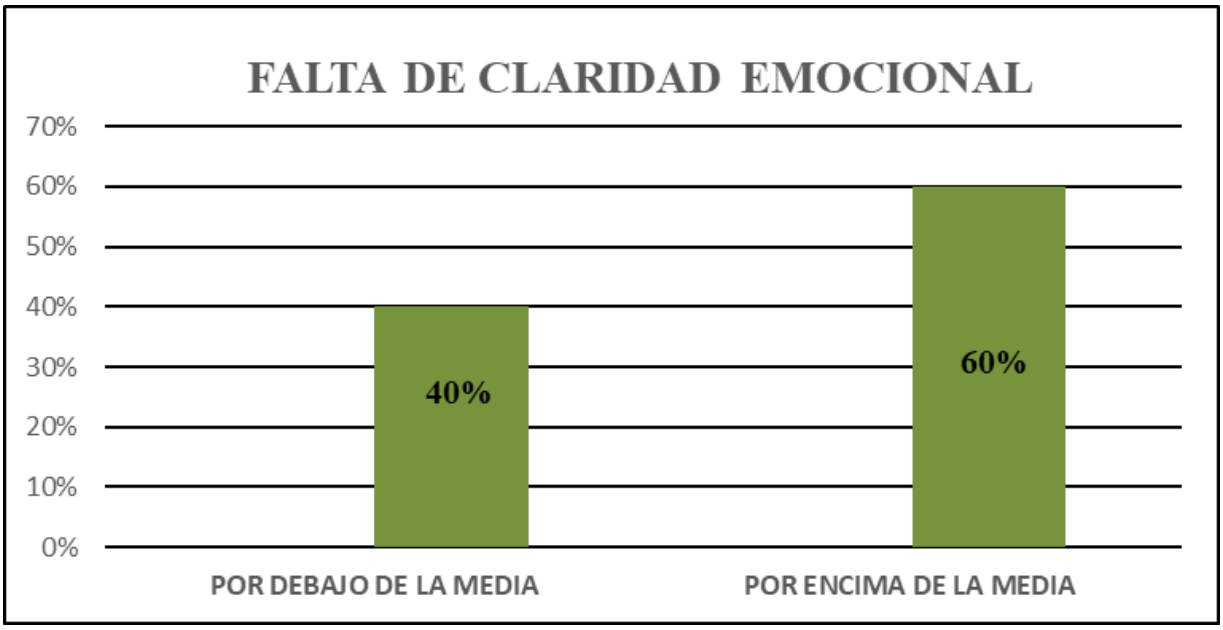


Gráfico 11 Falta de claridad emocional

De acuerdo a la gráfica 11, el 60% de los auxiliares se encuentran por encima de la media lo que permite interpretar que la mayoría presenta dificultades para conocer, comprender y expresar sus emociones y solo el 40% identifica y asume las emociones negativas y positivas de manera correcta.

ALCANCE

Personal de Auxiliares de Policía, que prestan su servicio militar en la escuela de Policía Simón Bolívar ubicada en Tuluá, Valle del Cauca, quienes realizan actividades de apoyo de seguridad de instalaciones, fortaleciendo el equilibrio emocional por medio de un programa de intervención basado en el manejo de las emociones.

JUSTIFICACIÓN

A través del diseño de un programa para disminuir el estrés por medio del manejo emocional, se pretende analizar las condiciones de salud mental que genera el riesgo psicosocial en los auxiliares de policía que prestan su servicio militar como apoyo a la seguridad a las instalaciones de la escuela de Policía Simón Bolívar, así como la relación que tienen con los factores de afectación establecidos en el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo de las instituciones que cuentan con 40 colaboradores, teniendo en cuenta que, es una población vulnerable expuesta en mayor relevancia a incurrir en comportamientos que afecten su integridad física, a partir de la mala gestión de emociones y el desconocimiento de herramientas que permitan el correcto afrontamiento de situaciones que desencadenan en el ser humano actuaciones inadecuadas dentro del entorno en el que se desenvuelve.

Teniendo en cuenta los objetivos del proyecto, seguidamente se describen los instrumentos aplicados a los 40 auxiliares de policía, que prestan su servicio militar en la escuela de Policía Simón Bolívar.

EVALUACIÓN DEL ESTRÉS

Instrumento para la evaluación del estrés – Tercera versión establecido en la Resolución 2404 del 22 de julio de 2019 "*Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica de promoción, prevención e interpretación de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus programas específicos y se dictan otras disposiciones*". La cual permite identificar los síntomas fisiológicos, de comportamiento social y laboral, intelectuales y psicoemocionales del estrés, consta de una ficha técnica y 31 preguntas, que se describen a continuación:

1. FICHA TÉCNICA

Nombre:	Cuestionario para la evaluación del estrés. Tercera versión.
Fecha de publicación:	Primera versión 1996 Segunda versión 2005 Tercera versión 2010
Autores:	Primera versión: Ministerio de Trabajo y Pontificia Universidad Javeriana, Villalobos G., 1996 Segunda versión: adaptación y validación Villalobos G., 2005 Tercera versión: revalidación Ministerio de la Protección Social, Pontificia Universidad Javeriana, Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales, 2010.
Tipos de aplicación:	Individual o colectiva
Modalidades de aplicación:	Autoaplicación o heteroaplicación
Población a quien se puede aplicar:	Trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos Profesionales en Colombia, de todas las ocupaciones, sectores económicos y regiones del país.
Objetivo del cuestionario:	Identificar los síntomas fisiológicos, de comportamiento social y laboral, intelectuales y psicoemocionales del estrés.
Baremación:	Baremos en centiles obtenidos de una muestra de 4521 trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos Profesionales pertenecientes a las seis regiones del país y a los cuatro grandes sectores económicos. Baremos diferenciales para dos grupos ocupacionales: • Trabajadores con cargos de jefatura, profesionales o técnicos. • Trabajadores con cargos de auxiliares y operarios.
Tipo de instrumento:	Cuestionario que recopila información subjetiva del trabajador que lo responde.
Número de ítems:	31 ítems
Duración de la aplicación:	7 minutos (duración promedio)
Materiales	• Cuestionario para la evaluación del estrés. Tercera versión (Anexo 1). • Ficha de datos generales (Anexo 2). • Formato para la presentación del informe individual de resultados (Anexo 3).

Ficha Técnica Fuente: *Cuestionario para la evaluación del estrés – tercera versión*

Ministerio de la Protección Social
República de Colombia
Libertad y Orden

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.				
3. Problemas respiratorios.				
4. Dolor de cabeza.				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito.				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.				
12. Sensación de aislamiento y desinterés.				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo.				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				
23. Sentimiento de soledad y miedo.				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				

Instrumento *Cuestionario para la evaluación del estrés – tercera versión*

EVALUACIÓN DE EMOCIONES

La metodología seleccionada fue Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), referente a la habilidad para regular o modular una emoción, mide las siguientes dimensiones y consta de 36 preguntas:

1) **falta de aceptación emocional**: refleja la tendencia a experimentar emociones negativas secundarias como respuesta a una emoción negativa primaria;

2) **interferencia en conductas dirigidas a metas**: se refieren a dificultades para concentrarse o realizar tareas cuando se experimenta una emoción negativa;

3) **dificultades en el control de impulsos**: se refiere a dificultades para controlar el propio comportamiento cuando se experimenta una emoción negativa;

4) **falta de conciencia emocional**: refleja la tendencia a atender y admitir estados emocionales;

5) **acceso limitado a estrategias de regulación emocional**: se refiere a la creencia de que no se podrán modificar un estado emocional no placentero;

6) **falta de claridad emocional**: se refiere a la medida en que una persona conoce y comprende sus emociones

ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

INSTRUCCIONES: Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

1. Percibo con claridad mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Presto atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	1	2	3	4	5
4. No tengo ni idea de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
6. Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.	1	2	3	4	5
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.	1	2	3	4	5
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.	1	2	3	4	5
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	1	2	3	4	5
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.	1	2	3	4	5
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.	1	2	3	4	5
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	1	2	3	4	5
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.	1	2	3	4	5
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.	1	2	3	4	5
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	1	2	3	4	5
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	1	2	3	4	5
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.	1	2	3	4	5
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.	1	2	3	4	5
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
28. Cuando me siento mal, mis e[illegible]rdarse.	1	2	3	4	5

Puntuación Inversa

Preguntas Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

Por medio del presente proyecto, se pretende beneficiar al personal de auxiliares de policía, a través de la ejecución de la propuesta aporta al fortalecimiento psicosocial y emocional que mejora el estilo de vida personal y laboral, con una estrategia inicial destinada al personal que presta su servicio en la escuela de Policía Simón Bolívar, alineadas desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa para la disminución del estrés laboral basado en la gestión de las emociones en el personal de auxiliares de policía, adscritos a la escuela de policía simón bolívar, ubicada en Tuluá Valle del Cauca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un diagnóstico organizacional en el área de seguridad y salud en la escuela de policía Simón Bolívar con el fin de identificar áreas de intervención.

- Aplicar un instrumento que evalué el estrés laboral para determinar los niveles de riesgo en los cuales se encuentran los auxiliares de policía de la escuela de policía Simón Bolívar.

- Evaluar la desregulación emocional de los auxiliares de policía adscritos a la escuela de policía Simón Bolívar de acuerdo a las esferas emocionales de los individuos.

- Diseñar un perfil con características cualitativas de los auxiliares de policía, aportando a un equilibrio emocional.

DEFINICIÓN MÉTODO Y/O MODELO DE INTERVENCIÓN

Los ítems del Cuestionario para la evaluación del estrés, tienen una escala de respuestas tipo Likert, en la que el trabajador selecciona una única opción de respuesta, aquella que mejor refleje la ocurrencia de ciertos síntomas en los últimos tres meses. La respuesta escogida se debe marcar con una X en el espacio correspondiente. La escala de respuestas es la siguiente:

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

La modalidad de aplicación al personal de auxiliares de policía fue el auto diligenciamiento el funcionario selecciona y registra por sí mismo las respuestas en el formato. Esta modalidad requiere que los que respondan el cuestionario lean y escriban.

Posterior a la consolidación de la información se genera la clasificación e interpretación mediante cinco pasos que se describen seguidamente, así:

1. Calificación de los ítems
2. Obtención del puntaje bruto total
3. Transformación del puntaje bruto total
4. Comparación del puntaje total transformado con las tablas de baremos
5. Interpretación del nivel de estrés

De los cuales se generan las conclusiones y posibles niveles de estrés:

Muy bajo: ausencia de síntomas de estrés u ocurrencia muy rara que no amerita desarrollar actividades de intervención específicas, salvo acciones o programas de promoción en salud.

Bajo: es indicativo de baja frecuencia de síntomas de estrés y por tanto escasa afectación del estado general de salud. Es pertinente desarrollar acciones o programas de intervención, a fin de mantener la baja frecuencia de síntomas.

Medio: la presentación de síntomas es indicativa de una respuesta de estrés moderada. Los síntomas más frecuentes y críticos ameritan observación y acciones sistemáticas de intervención para prevenir efectos perjudiciales en la salud. Además, se sugiere identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados.

Alto: la cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación es indicativa de una respuesta de estrés alto. Los síntomas más críticos y frecuentes requieren intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica. Además, es muy importante identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados.

Muy alto: la cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación es indicativa de una respuesta de estrés severa y perjudicial para la salud. Los síntomas más críticos y frecuentes requieren intervención inmediata en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica. Así mismo, es imperativo identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados.

Como segundo instrumento aplicado por el grupo de trabajo fue la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS), inicialmente desarrollada por Gratz y Roemer (2004) y luego adaptada a la población española por Hervás y Jódar (2008). La escala cuenta con 36 ítems con un formato de respuesta Likert (desde 1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=la mitad del tiempo, 4=la mayoría de las veces, 5=casi siempre). La calificación de este cuestionario se obtiene mediante las puntuaciones directas en las subescalas y en la escala total; las puntuaciones altas en la escala total indican dificultades en la capacidad para regular las emociones.

Registra una estructura de seis factores: 1) Dificultades en el Control de Impulsos "Cuando me enfado, pierdo el control sobre mis comportamientos"; 2) Acceso Limitado a Estrategias de Regulación Emocional "Cuando me disgusto, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor"; 3) Falta de Aceptación Emocional "Cuando me disgusto, me siento culpable por sentirme así"; 4) Interferencia en Conductas Dirigidas a Metas

"Cuando me altero, me cuesta concentrarme"; 5) Falta de Conciencia Emocional "Estoy atento a mis sentimientos" y 6) Falta de Claridad Emocional "me siento confuso/a acerca de cómo me siento".

El tiempo aproximado de aplicación es de cinco minutos y se administra en formato de papel y lápiz.

La relevancia clínica que tienen las dificultades en la regulación emocional fue el motivo principal para construir el DERS. Se entiende así la regulación emocional como a) la conciencia y comprensión de las emociones, b) aceptación de emociones, c) control de impulsos y d) flexibilidad en la modulación de respuestas emocionales (Gratz y Roemer, 2004). La ausencia de estas habilidades o el mal uso de las mismas indicarían dificultades en la regulación emocional que pueden derivar en comportamientos no adaptativos, alteraciones clínicas o trastornos de personalidad, entre otros.

PROPUESTA INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN AUXILIARES DE POLICÍA, ADSCRITOS A LA ESCUELA DE POLICÍA SIMÓN BOLÍVAR, UBICADA EN TULUÁ VALLE DEL CAUCA

Con el fin de dar inicio al despliegue propuesto, se cumplirán los siguientes parámetros y lineamientos.

Presentación del personal que conforma el grupo interdisciplinario el cual debe estar conformado por psicólogo y/o trabajador social, sacerdote, enfermera, jefe de talento humano, jefe directo de los auxiliares de policía.

Programación, planeación y notificación de las actividades a desarrollar sobre la promoción de la salud mental, la prevención e intervención del estrés, manejo de las emociones. los problemas y trastornos mentales, estas acciones deben desarrollarse en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

- Campañas y espacios de capacitación a los auxiliares de policía, en el desarrollo de las actividades destinadas a la reducción del estrés, al mejoramiento de las condiciones organizacionales y recursos personales para el manejo de las reacciones emocionales y conductuales más frecuentes dentro del servicio de policía.

CAMPAÑAS	CAPACITACIONES
Servir con pasión	Hábitos alimenticios
STOP al estrés	Evita los conflictos laborales
Ríete	Cuida tus pensamientos
Juntos más fuertes	Manejo del estrés
Cuídate que yo te cuidare	Tips para evitar el estrés laboral

- Intervención psicosocial y/o soporte en crisis presencial y no presencial, que brinde un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos, a los auxiliares de policía.

Actividades de escucha con la psicóloga		
Lunes de 9 a 11 horas	Jueves de 15 a 17 horas	Fin de semana laboral 2 horas de acuerdo a la disponibilidad o de acuerdo a las necesidades o casos presentados durante la semana

Actividades de escucha con sacerdote		
Martes de 14 a 16 horas	Viernes de 8 a 10 horas	De acuerdo a las necesidades o casos presentados durante la semana

- Brigadas de salud en las instalaciones de la escuela, la cual debe contar con atención médica, odontológica y psicológica, cumpliendo con los parámetros de los programas de prevención y promoción.

- Entrevistas personales con el personal de auxiliares de policía, diligenciando base de datos con información que permita identificar de manera detallada el perfil sociodemográfico de cada joven.

- Intervención y canalización hacia los servicios de atención en salud mental, en el marco del acompañamiento y apoyo al personal de auxiliares de policía.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

FALTA DE ACEPTACIÓN EMOCIONAL	INTERFERENCIA EN CONDUCTAS DIRIGIDAS A METAS	DIFICULTADES EN EL CONTROL DE IMPULSOS
Practicar la observación: observarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno. De esta forma, si me observo a mí mismo, observo a los demás, y observo las circunstancias de la realidad actual. Por lo tanto, me permito estar en el aquí y ahora.	**Establecer un objetivo realista pero desafiante:** Las metas deben ser realistas porque de lo contrario pueden provocarnos una frustración y desequilibrio emocional. Por tanto, hay que conocer y analizar los recursos de los que se dispone a la hora de alcanzar cada uno de los propósitos personales, laborales y familiares.	**Reconocer mis emociones**: aceptar quién eres, cómo te comportas y conocer cuál es tu meta, es decir, adónde quieres llegar, por medio de actividades lúdicas como el caparazón seguro aprender a identificar su enfado: ¿cómo empieza?, ¿en qué lugares del cuerpo lo siento? después, necesita un lugar seguro. Puede ser un caparazón en el que esconderse hasta que el enfado desaparezca. Escondido en él no reaccionará sin control, no hará cosas de las que luego se arrepienta, construir un caparazón con su cuerpo pueden usar sus manos para protegerse y respirar hasta que la tormenta pase.
Elimina los juicios de valor: No juzgo, no crítico, no me quejo. Porque estas acciones solo me llevan al sufrimiento. No tiene sentido quejarme y	**Impregna tu meta de emociones positivas**: Cuando ya tengas tus objetivos en mente, haz una lista de las cosas positivas que obtendrás al alcanzarlos. Piensa en esas cosas que te motivan de la meta	**Distracción**: Las emociones son muy intensas, pero duran poco, por lo que distraerse es esencial, porque esto hará que vayan bajando poco a poco. Las mejores formas de distracción son las que tienen que ver con los otros. Por

criticar lo que es, lo que está siendo.	o cómo te sentirás cuando lo logres.	ejemplo, llamar a un amigo de confianza y charlar sobre un tema sin relevancia o preguntarle cómo se encuentra, tomar un café, helado.
Acepta el dolor: Somos seres emocionales. Rechazar el dolor no es humano. Si no acepto el dolor, éste se transforma en sufrimiento. Reconozco mis emociones y que hay algo que me duele. Reconociendo esto, comienzo a dar pasos que me permitan sentirme mejor a pesar del dolor.	**Tener paciencia**: por medio de ejercicios lúdicos fortalecer en el personal la perseverancia el ánimo de continuar luchando Puede que no todo salga como has deseado a la primera, pero debes seguir peleando por eso que tanto deseas. Una de las claves del éxito es levantarte tantas veces como te has caído. En los momentos malos, piensa que es normal que no todo salga a la perfección.	**Relajación**: es importante que eduques a tus cinco sentidos para prestar atención al presente. Relájate con tu olfato, tu vista, tu oído, tu gusto y tu tacto y crea un plan para ello que te sirva a ti, ya que no todas las actividades relajantes sirven igual a todo el mundo. Puedes sentarte en un espacio abierto, prestar atención a lo que ocurre: ¿Qué ves? ¿personas? ¿De qué color tienen los ojos? ¿A qué huele? ¿mascotas? ¿Escuchas el ladrido?
Comprende tus sentimientos: Conéctate con tu cuerpo y con tus emociones. Reconoce el estado de tu cuerpo, reconoce tus emociones y lo que sientes. Permítete sentir. No reprimas.	**Clasificación de las metas:** es importante desglosar los objetivos en metas a corto, medio y largo plazo. Esto es clave para una correcta planificación y, además, las metas a corto y medio plazo pueden darte un extra de motivación y autoconfianza para seguir adelante y lograr el objetivo final.	**Afrontar**: Esta es la más difícil porque implica solucionar el problema que te afligió. Para llevar a cabo esta estrategia es necesario que cojas papel y lápiz y te enfoques en el problema y no en la emoción. No se trata de marearte repitiéndote lo mal que te sientes, ya sabemos que las emociones te están invadiendo. Ahora déjalas estar ahí y resuelve el problema.
Sal del rol de víctima: Porque este rol te lleva a la apatía y además es una espiral sin salida y adictiva.	**Estrategias motivaciones**: por medio de medios físicos como un lápiz y papel, escribe y documenta tus metas, de igual manera defina fecha de propósito del cumplimiento y avances, crear una representación visual de la escena puede ser muy útil,	**Realizar actividad física:** Practicar deporte siempre es una buena manera de descargar nuestras energías negativas. Gracias a la realización de actividades físicas seremos capaces de tomar decisiones adecuadas para poder resolver situaciones difíciles.

	siguiendo el calendario planificado.	
Trabaja tus miedos: Tener miedo es algo natural. La función del miedo es evolutiva. Pero aun teniendo miedo, actúo. El miedo no me paraliza.	**Recordar lo increíble que es la meta**: Ahora que ya tienes la escena visual y lo has plasmado todo en papel. Utiliza 10 minutos de tu día para recordarte lo que quieres y los pequeños logros que has ido consiguiendo con el tiempo. De esta manera estarás más cerca de conseguirlo.	**Pensar antes de actuar**: Cuando te encuentres con una situación que te inquiete o te incomode debes relajarte y pensar qué es lo que te está molestando. Gracias a esto podrás encontrar la mejor solución parar tu reacción.
Elimina palabras negativas de tu vocabulario: Tanto los relacionados conmigo mismo, los que tienen que ver con los demás, y los que hacen referencia al mundo, a la vida, y a las circunstancias que me rodean.	**Acción diaria**: márcate diariamente pequeños pasos para lograrlo y cúmplelos. Así alcanzarás tus metas antes de lo que crees.	**Identificar los impulsos positivos**: Debemos diferenciar cuando un impulso es positivo o negativo. En la mayoría de los conflictos las soluciones que nos dan los impulsos negativos son perjudiciales. Sin embargo, gracias a los impulsos positivos, somos capaces de afrontar situaciones que sin éstos no seríamos capaces de resolver.

Falta de conciencia emocional	Acceso limitado a estrategias de regulación emocional	Falta de claridad emocional
Educación emocional: es importante identificar, conocer los nombres de las emociones por medio de dibujos faciales, darles color y forma a las emociones e identificar las reacciones de cada persona.	**Capacidad emocional**: utilizar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de «afrontamiento», es decir, capacidad para autogenerarse emociones positivas.	**Empatía para mejorar tu Inteligencia Emocional:** La empatía es un concepto que todos conocemos y valoramos, pero no lo ponemos en práctica tanto como deberíamos. Nos es más fácil ponernos en el lugar de esas personas ya que más sentimientos positivos nos trasmiten. Nos identificamos mejor con ellas y el nivel de comprensión y acercamiento es más intenso.
Tener un diario de emociones: Para llevar a cabo el diario de	**Reflexionando sobre mis reacciones:** La emoción que produce un determinado suceso	**Automotivación** Puede que hoy no te apetezca, que no tengas

emociones, sólo tienes que tomarte 10 o 20 minutos al día, preferiblemente antes de acostarte, para hacer un repaso de cómo ha ido tu jornada a nivel emocional. Si por ejemplo sientes que has estado experimentando estrés y te sientes triste, anótalo. Revisa cómo te has sentido durante la semana y compáralo con la semana anterior.	no puede evitarse, tampoco las alteraciones físicas que provoca, pero sí se puede educar y controlar la reacción para que esta conlleve menos problemas. En caso de identificar una inadecuada reacción analizar cuál fue la consecuencia y reflexionar sobre ella.	ganas. Pero a partir de este momento haremos un sencillo ejercicio: vamos a mirar el lado bueno de las cosas, dejando a un lado lo negativo, levántate cada día pensando en algo que te ilusione y que deseas conseguir
Escucha activa - observa el lenguaje no verbal: La escucha activa es una de las habilidades sociales que todos deberíamos poseer pero que raramente ponemos en práctica. Y es que existe una gran diferencia entre escuchar y oír. La escucha activa se centra no solamente en las palabras, es decir, que tiene en cuenta el lenguaje no verbal y la comunicación de las emociones. Tómate unos minutos para observar su lenguaje corporal, sus gestos, sus miradas, sus expresiones y las emociones que intenta transmitir el otro interlocutor.	**Cambiar la expresión de nuestro rostro:** La finalidad de esta actividad es regular la emoción negativa mediante la toma de conciencia de la expresión que se tiene en la cara cuando se experimenta esa emoción negativa, esforzándonos para cambiarla por una expresión de emociones positivas. La vivencia emocional fruto de ese esfuerzo hará disminuir la intensidad de la emoción negativa y permitirá actuar de forma más adecuada.	**Habilidades sociales:** Vamos a intentar comunicarnos un poco mejor, y no solo mediante las palabras, también con los gestos. Acércate más a las personas que tienes a tu alrededor, dibuja una sonrisa, ofrece una caricia, una palmada en la espalda o un abrazo. Verás que la reacción de quienes te rodean, es diferente, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos. -Aprende a escuchar, a expresarte, a comunicar con eficacia. -Entrena tu asertividad. -Sé respetuoso. -Practica la compasión. -Sé paciente. -Haz uso de la intuición, otra herramienta clave para mejorar tu Inteligencia Emocional.

Rueda de mi Vida: Para realizar este ejercicio, necesitamos una hoja de papel que contenga un círculo para que podamos poner qué áreas de nuestra vida son importantes para nosotros y queremos trabajar. Por ejemplo, trabajo, amistades, pareja, familia, ocio… Después, es necesario evaluar cada variable con una puntuación que muestre nuestra preferencia.	**Entrenamiento en comunicación asertiva**: La integración social es un factor clave del bienestar emocional y para convivir con otras personas tanto con el ámbito personal como laboral a desarrollar habilidades sociales, conductas y que expresan sentimientos, actitudes, deseos y derechos, de una manera adecuada y que resuelvan satisfactoriamente cualquier conflicto de relación con los demás, tener una actitud comprensiva hacia los otros – empatía, rreconoce y acepta tus propias debilidades. El asertividad se mide por la manera en que pensamos. Los pensamientos forman nuestro marco de referencia y hacen que respondamos de una manera u otra.	**Sé agradecido:** Los individuos que son pesimistas y ven su entorno desde una perspectiva negativa todo el tiempo, por lo general tienen una inteligencia emocional poco desarrollada, puedes comenzar a enfocarte poco a poco en todas las cosas buenas que hay en tu vida y agradecer por ellas. Esto te ayudará a asumir una postura más positiva.
Detente un minuto: La regulación emocional también es una de las claves de la Inteligencia Emocional y de las relaciones interpersonales. Puedes aprender a relajarte y controlar tus emociones con la meditación de un minuto. Una vez que la hayas perfeccionado, puedes usarla en cualquier momento y en cualquier lugar.	**Hábitos emocionalmente saludables**: actividades que te generan gusto y emociones positivas, que puedan realizarse de manera frecuente y se vuelvan parte de tus hábitos como lectura, caminar, hacer ejercicio, entre otros.	**Aprende a aceptar la crítica:** Las personas que tienen una baja autoestima o presentan indicios de egolatría tienden a tomar mal la crítica. Aunque en un principio sea duro, aceptar y procesar inteligentemente la crítica puede llevar a un crecimiento personal y laboral.

- Establecer un lugar apropiado para las actividades personales que se generen por parte de los profesionales en el área de la salud mental y el personal de auxiliares de policía, debe contar con iluminación, medios tecnológicos, puertas seguras, recinto cerrado, ventilado, medios logísticos (mesa, sillas, entre otros).

- Implementación del plan padrino a los auxiliares de policía por parte de los señores mando del nivel ejecutivo.

- Programación semanal por parte del jefe de seguridad sobre las actividades de disponibilidad que van a desarrollar los jóvenes auxiliares de policía, teniendo en cuenta el aporte y fortalecimiento físico, cognitivo, emocional, profesional.

- Campaña "*te escucho y me escuchas*", donde los jóvenes auxiliares de policía podrán establecer una conversación, dialogo con el señor director de escuela, con el fin de socializar las condiciones actuales, entorno laboral y demás que surtan dentro de la reunión, aportando a una acción de mejora.

- Por parte del jefe de seguridad, implementa estrategias que permita a los auxiliares de policía por medio de herramientas tecnológicas y uso de los tics, establecer canales de comunicación con su núcleo familiar, por ejemplo, durante un turno, llegar al lugar de facción del funcionario y socializar un mensaje enviado o video o audio de uno de sus familiares.

- Desde el área de sanidad, programar capacitación e instrucción al personal de auxiliares de policía, sobre los servicios brindados por la seccional y área de atención profesional con los que cuentan, asesorando sobre los canales de acceso a las citas medias y demás atenciones.

- Por parde del jefe de seguridad, realizar cronograma de actividades deportivas, las cuales deben ser dirigidas y supervisadas por el comandante de escuadra de los diferentes turnos.

- Desde el proceso de seguridad y salud en el trabajo, realizar visitas de inspección a los alojamientos donde el personal de auxiliares de policía pernota, así mismo los lugares de trabajo (garitas, puntos de seguridad).

COMPONENTE DE INNOVACIÓN

Propuesta de programa de intervención para la disminución del estrés en auxiliares de policía, a través de actividades psicosociales, lúdico recreativas, de acompañamiento y seguimiento para el bienestar y calidad de vida laboral, aportando a la gestión de las emociones en los entornos donde se encuentren, desde lo personal, familiar, social y profesional.

CRONOGRAMA

No.	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	MESES										
		JUNIO				JULIO				AGOSTO		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Propuesta ante la dirección de la escuela para adelantar las actividades del proyecto											
2	Presentación de los instrumentos y posterior aplicación para la tabulación											
3	Construcción de las propuestas de intervención para el diseño del programa											
4	Estructuración de los indicadores de evaluación											
5	Análisis de presupuesto para financiación del proyecto											
6	Resultados esperados con enfoque diferencial e innovador											

No.	ACTIVIDAD A DESARROLLAR AL IMPLEMENTAR EL PROGRMA		MESES										
			MES 1				MES 2				MES 3		
			Semana				Semana				Semana		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Falta de aceptación emocional	} Practicar la observación }Elimina los juicios de valor }Acepta el dolor }Comprende tus sentimientos }Sal del rol de víctima }Trabaja tus miedos }Elimina palabras negativas de tu vocabulario											

2	Interferencia en conductas dirigidas a metas	} Establecer un objetivo realista pero desafiante }Impregna tu meta de emociones positivas }Tener paciencia }Clasificación de las metas }Estrategias motivaciones }Recordar lo increíble que es la meta }Acción diaria											
3	Dificultades en el control de impulsos	} Reconocer mis emociones }Distracción }Relajación }Afrontar }Realizar actividad física }Pensar antes de actuar }Identificar los impulsos positivos											
4	Falta de conciencia emocional	} Educación emocional }Tener un diario de emociones }Escucha activa -observa el lenguaje no verbal }Rueda de mi Vida }Detente un minuto											
5	Acceso limitado a estrategias de regulación emocional	} Capacidad emocional }Reflexionando sobre mis reacciones }Cambiar la expresión de nuestro rostro }Entrenamiento en comunicación asertiva }Hábitos emocionalmente saludables											
6	Falta de claridad emocional	} Empatía para mejorar tu Inteligencia Emocional }Automotivación }Habilidades sociales }Sé agradecido }Aprende a aceptar la crítica											

INDICADORES

Los indicadores descritos a continuación permiten evidenciar el nivel de cumplimiento de las actividades desarrolladas con el personal de auxiliares de policía, para el análisis de la estrategia implementada:

ACTIVIDADES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS						
NOMBRE DEL INDICADOR	**INTERPRETACIÓN DEL INDICADOR**	**DESCRIPCIÓN DE VARIABLES**		**FÓRMULA**	**FRECUENCIA DEL REPORTE**	**FUENTE DE INFORMACIÓN**
Ejecución del plan de capacitación en manejo de estrés con el personal de auxiliares de policía de la escuela	Porcentaje de ejecución del Plan de Capacitación Programadas	a= Número de actividades del Plan de capacitación ejecutadas en el periodo	b= Número de Actividades del Plan de capacitación programadas en el periodo	(a / b) * 100	Mensual	Comunicado oficial relacionando los temas tratados y material fotográfico
Atención en crisis de personal en el gado de auxiliares de policía	Teniendo en cuenta el número de situaciones en crisis se presentan cuales fueron atendidas y remitidas a psicología clínica	a=Número de casos remitidos a psicología clínica	b=Número de casos atendidos	A*b/casos registrados	Mensual	Comunicados oficiales de las remisiones generadas
Brigadas de salud en las instalaciones policiales	Teniendo en cuenta la planeación y programación de las jornadas de brigada se verifica el cumplimiento a la meta establecida	Meta = 3	Realización de brigadas durante el periodo evaluado	M=BR	Trimestral	Informe de actividades firmada por el jefe de la seccional de sanidad dirigida al director de la escuela

ACTIVIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES						
NOMBRE DEL INDICADOR	**INTERPRETACIÓN DEL INDICADOR**	**DESCRIPCIÓN DE VARIABLES**		**FÓRMULA**	**FRECUENCIA DEL REPORTE**	**FUENTE DE INFORMACIÓN**
Actividad para el fortalecimiento de la aceptación emocional	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados con la aceptación emocional	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela
Actividades para el fortalecimiento de las conductas dirigidas a metas	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados a las conductas dirigidas	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela
Actividades para el fortalecimiento del control de impulsos	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados al control de impulsos	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela
Actividades para el fortalecimiento conciencia emocional	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados a la conciencia emocional	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela

Actividades para el fortalecimiento regulación emocional	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados a la regulación emocional	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela
Actividades para el fortalecimiento claridad emocional	Cumplir con la meta de capacitación establecida para tratar los temas relacionados a la claridad emocional	Meta = 40	CM= capacitados durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela

BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA Y SEGUIMIENTO						
NOMBRE DEL INDICADOR	**INTERPRETACIÓN DEL INDICADOR**	**DESCRIPCIÓN DE VARIABLES**		**FÓRMULA**	**FRECUENCIA DEL REPORTE**	**FUENTE DE INFORMACIÓN**
Actividades lúdico-recreativas con el personal de auxiliares de policía	Teniendo en cuenta la meta establecida en la programación de actividades recreo deportivas para el personal de auxiliares	Meta = 4	CM= actividades durante el mes	100*CM/100	Mensual	Informe de actividades firmada por el responsable del SGSST dirigida al director de la escuela

PRESUPUESTO

CAP.	ITEM	ACTIVIDAD	UND	CANTIDAD	VR. UNIT.	VR. TOTAL
1	**ELEMENTOS LOGISTICOS AULAS**					
	1,1	Esferos	UN	200,00	$ 3.000,00	$ 600.000,00
	1,2	Pendones	UN	4,00	$ 150.000,00	$ 600.000,00
	1,3	Resmas de papel	UN	20,00	$ 12.000,00	$ 240.000,00
	1,4	Marcadores	UN	50,00	$ 3.500,00	$ 175.000,00
					SUBTOTAL	**$1.650.000,00**

2	ELEMENTOS DEPORTIVOS		UND	CANTIDAD	VR. UNIT.	VR. TOTAL
	2,1	Elementos deportivos varios	VAR	1,00	$8.500.000,00	$ 7.500.000,00
					SUBTOTAL	**$8.500.000**

3	ELEMENTOS PAR ACTIVIDADES DE APOYO PSICOSOCIAL		UND	CANTIDAD	VR. UNIT.	VR. TOTAL
	3,1	Elementos para eventos culturales	VAR	1,00	$2.500.000,00	$2.500.000,00
	3,2	Elementos para celebraciones especiales	VAR	1,00	$1.500.000,00	$1.500.000,00
	3,3	Eventos de charlas por orientadores	UN	1,00	$3.000.000,00	$3.000.000,00
					SUBTOTAL	**$4.300.000,00**

4	PERSONAL PROFESIONAL		UND	CANTIDAD	VR. UNIT.	VR. TOTAL
	4,1	Preparadores físicos	UN	1,00	$900.000,00	$900.000,00
	4,2	Docentes	UN	5,00	$1.200.000,00	$6.000.000,00
					SUBTOTAL	**$6.900.000,00**

COSTO TOTAL	**$ 20.350.000,00**

ANÁLISIS VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

Teniendo en cuenta el diagnóstico y resultados de los instrumentos, permiten generar la necesidad de iniciar un despliegue psicosocial alineado a los programas establecidos por el Ministerio del Trabajo, generando una viabilidad para tener en cuenta dentro de las necesidades presupuestales, así mismo la factibilidad para cumplimiento de las tareas, actividades y aplicación del programa en el periodo de tiempo que se encuentren prestando su servicio militar en la escuela de Policía Simón Bolívar.

RESULTADOS OBTENIDOS

Como resultado del proyecto podemos resaltar que, desde en el área del Sistema de Gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo (enfoque psicosocial), podemos entregar ante la dirección de la escuela los insumos con los cuales se identifica el perfil emocional de los auxiliares de policía, basado en las estrategias, planeación y desarrollo del programa de intervención para la disminución del estrés laboral basado en la gestión de las emociones.

PERFIL EMOCIONAL DE LOS AUXILIARES DE POLICIA ADSCRITOS A LA ESCUELA DE POLICIA SIMON BOLIVAR
Satisfacción de sí mismo y hacia los demás, capacidad para hacer frente a las exigencias en la vida laboral y personal.
Capacidad de adaptarse a los cambios, enfrentar crisis, establecer relaciones significativas con otros miembros de la comunidad y encontrar sentido a la vida.
Desarrollar conocimientos, habilidades y comunicación asertiva tendientes a la satisfacción personal y con los demás.
Establecer buen relacionamiento familiar, educativo, laboral, recreativas, con las personas que hacen parte de nuestro entorno.
Armonizar ideales y valores éticos, para hacer frente a las demandas de la vida.
Generar proyectos de vida, disfrutando del presente, teniendo en cuenta el futuro.
Disposición para el servicio, basada en comportamiento ejemplar, cumplimiento del régimen interno institucional, cumpliendo con los valores y principios.
Prestación de un servicio militar de policía con vacación.
Beneficiados de bienestar, estímulos e incentivos.
Autorregulación y cuidado de uno mismo.
Mantener relaciones personales o familiares.
Funcionar en entornos sociales.
Entregar a cada una de las familias un joven que culmina su proceso de prestación de servicio militar, integro, pulcro, fortalecido en valores, principios, con gestión emocional equilibrada y sin niveles de estrés para continuar con su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

1DH-DP-0001 DESPLIEGUE DIRECCIONAMIENTO DE TALENTO HUMANO. (s.f.). file:///C:/Users/lorena.blandon/Downloads/Hallazgo%20No%2043%20ESBOL.pdf.

Colombia, C. P. (1991). *Constitución Politica de Colombia.* https://www.constitucioncolombia.com/titulo-7/capitulo-7/articulo-218.

COQUE, A. (s.f.). *INTELIGENCIA EMOCIONAL / VERBAL*. Obtenido de file:///C:/Users/lorena.blandon/Downloads/359638343-Inteligencia-Verbal-1.pdf

DECRETO 1861 DE 2017. (s.f.). Obtenido de "POR LA CUAL SE REGLAMENTA EL SERVICIO DE RECLUTAMIENTO, CONTROL DE RESERVAS Y LA MOVILIZACIÓN": https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=82973

Mayer, S. y. (2020). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Obtenido de https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/

Polired. (s.f.). *Resolución 01675 del 21 de mayo 2021*. Obtenido de file:///C:/Users/lorena.blandon/Downloads/RESOLUCION%2001675%20DEL%2021%20DE%20MAYO%20DE%202021%20MANUAL%20DE%20SEGURIDAD%20(1).pdf

PONAL, A. (s.f.). *1DH-DP-0001 DESPLIEGUE DEL DIR ECCIO NAMI ENTO DEL TALENTO HUMANO*. Obtenido de file:///C:/Users/lorena.blandon/Downloads/Hallazgo%20No%2044%20ESBOL%20(1).pdf

PONAL, P. . (s.f.). *organigarma ESBOL*. https://www.policia.gov.co/escuelas/simon-bolivar/organigrama.

Publica, F. (s.f.). *DECRETO 1861 DE 2017 "POR LA CUAL SE REGLAMENTA EL SERVICIO DE RECLUTAMIENTO, CONTROL DE RESERVAS Y LA MOVILIZACIÓN"*. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=82973.

Social, M. d. (s.f.). *Batería de instrumentos para la evaluacion de factores de riesgo psicosocial.* https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf.