Objetivo: brindar estrategias y programar actividades de bienestar para el mejoramiento de las condiciones psicosociales del auxiliar de policía adscritos a la escuela de Policía Simón Bolívar, basado en la prevención del estrés a través del manejo emocional para el fortalecimiento de factores protectores que contribuyen a afianzar las condiciones de calidad de vida.

Alcance: dirigida al Jefes de Talento Humano, Responsables de Apoyo Psicosocial, Responsables de Bienestar Universitario, Jefe de Seguridad adscritos a la escuela de Policía Simón Bolívar.

Contenido de la Actividad

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.

La Política Institucional de Gestión Humana y Calidad de Vida Óptima, tiene como propósito garantizar en cada uno de auxiliares de policía, condiciones que aseguren su calidad de vida laboral, familiar y social, para contribuir con el Bienestar Social en la escuela de Policía Simón Bolívar, promoviendo el desarrollo de buenas prácticas para el manejo emocional, favoreciendo la excelencia profesional en la prestación de un efectivo servicio de policía.

De esta forma, crear y mejorar las condiciones de calidad de vida de los auxiliares de policía, bajo los principios de equidad, calidad, cobertura, oportunidad y efectividad, a través de estrategias de prevención del estrés laboral y promoción de factores protectores en el manejo emocional.

Consideraciones generales

Se hace necesario desarrollar procesos de prevención y promoción con los auxiliares de policía, brindando los recursos necesarios para afrontar los retos y exigencias del medio.

Con este propósito el abordaje de cada línea de intervención a través de las actividades es una eficaz metodológica diseñada desde una perspectiva preventiva, para brindar estabilidad emocional y seguridad al funcionario.

Diagnóstico riesgo psicosocial: Conocer los niveles de estrés laboral y manejo de las emociones a los que están expuestos los auxiliares de policía, los cuales generan, facilitan, promuevan su materialización.

Cada unidad policial a través de los responsables de ejecutar los programas, debe identificar:

Composición de la comunidad policial:

- Estadísticas poblacionales de la escuela, datos sociodemográficos (edad, composición familiar, número de hijos, estado civil, escolaridad, sexo, ocupación, lugar de residencia, estrato, tipo de vivienda, ciudades de origen).

Información ocupacional:

- Cargo que desempeña, tiempo de servicio militar, horas de trabajo.

Aspectos de interés:

- Presupuestos asignados para el desarrollo del programa en la escuela.
- Factores de riesgo psicosocial que prevalecen en la escuela para la implementación del programa.
- Tipos de alianzas o convenios para apoyar el desarrollo de las actividades.

Cumplimiento del programa:

- Para lograr el impacto deseado de las diferentes actividades a desarrollar, se debe tener claro la población que participará, el lugar donde se ejecutará, los medios, recursos disponibles, la cobertura del programa.

Lista de chequeo:

- Antes de iniciar el despliegue del programa se debe disponer de la lista de chequeo que contenga todas las actividades a realizar para el buen desarrollo del evento, documento que facilitará el seguimiento a la ejecución de las mismas.

Coordinación de escenarios y participantes:

- A través de comunicación oficial o correo electrónico se debe realizar la notificación del personal que participará de la actividad a desarrollar, teniendo en cuenta que ese espacio es considerado un acto del servicio.
- Disponer de los escenarios necesarios para el desarrollo de las actividades, teniendo en cuenta la dinámica metodología.
- Establecer un registro de seguimiento de las personas asistentes, dejando soportes escritos como planillas de asistencia.

Informe:

- Cada actividad ejecutada, origina un informe ejecutivo dirigido al director de la escuela, a través del cual se dará a conocer su desarrollo, determinando los aciertos, desaciertos y las acciones de mejora, que favorezcan la realización de actividades similares.

Recursos y Financiación:

- La escuela de Policía Simón Bolívar cuenta con instalaciones (auditorios, centro vacacional, zona verde), en donde se pueden desarrollar actividades lúdicas y/o salidas pedagógicas. Así mismo, los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades, deben ser gestionados con el fin de incluir dentro del plan de necesidades de cada vigencia.

Responsables del programa:

- Las actividades que se desarrollarán están orientados bajo los lineamientos del Grupo de Apoyo Psicosocial y Recreación, Deporte y Cultura, Jefe de Talento Humano, Jefe de Seguridad, Responsable de Sistema de Gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo, considerando que la implementación debe estar bajo el liderazgo del director de la escuela de Policía Simón Bolívar.

Con el fin de seguir una correcta ejecución de las actividades del programa, se han determinado los siguientes parámetros:

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

Teniendo en cuenta los seis factores o dimensiones en Regulación Emocional (DERS), se consideran las siguientes temáticas para implementar de acuerdo a la planeación y programación del despliegue del programa:

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 puede 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 criticar lo que es, lo que está siendo.	**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 o cómo te sentirás cuando lo logres.	**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 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, siguiendo el calendario planificado.	**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.
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.

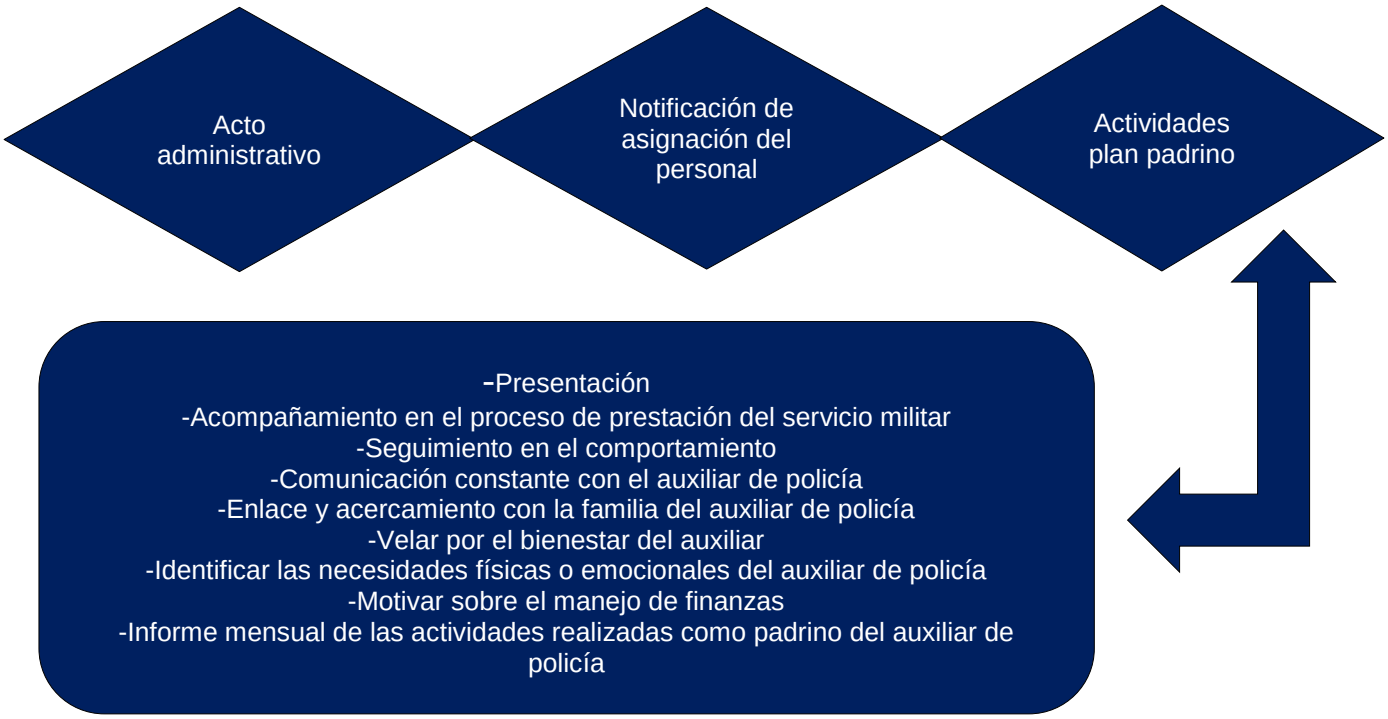
FALTA DE CONCIENCIA EMOCIONAL	ACCESO LIMITADO A ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	FALTA DE CLARIDAD EMOCIONAL
Educación emocional: es importante identificar, conocer los nombres de las emociones por medio de dibujos faciales, darles color y forma a las emociones e identificar las reacciones de cada 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 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.	**Reflexionando sobre mis reacciones:** La emoción que produce un determinado suceso 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.	**Automotivación:** Puede que hoy no te apetezca, que no tengas 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. La 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.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

- 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 jovenes 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 las 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 parte 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).

DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	LÍNEAS DE ACCIÓN
Uso del tiempo fuera del trabajo	Fomento de las actividades deportivas, recreativas y culturales
Relaciones familiares	Optimización de competencias de relación y comunicación
	Fomento de la calidad de las relaciones familiares

<u>Uso del tiempo fuera del servicio - Fomento de las actividades deportivas, recreativas y culturales</u>

Deportes

- Abrir espacios apropiados para la práctica de actividad física, la vivencia de diversas disciplinas deportivas y la mejora de la condición física, basado en competencias que permite responder de manera adecuada a las exigencias del entorno.

Disciplinas deportivas que pueden desarrollar:

- Fútbol
- Fútbol 5
- Baloncesto
- Voleibol
- Natación
- Patinaje
- Ciclismo
- Tenis
- Tenis de mesa
- Atletismo

El proceso metodológico que se debe seguir para la ejecución de este programa, debe contemplar:

- Adaptación física

- Cronograma de entrenamientos

- Proceso metodológico de enseñanza de la técnica

- Proceso pedagógico de entrenamiento

Cultura:

- Estimular la creación, el desarrollo, la formación y la transmisión del conocimiento artístico y cultural, como fundamento de la nacionalidad, en las áreas de música, artes escénicas, danzas y artes visuales.

Está compuesto por tres (3) líneas de acción:

- Celebraciones especiales
- Visitas a lugares de interés cultural
- Capacitaciones de formación cultural

Fortalecimiento del autocuidado:

- Crear conciencia en el adulto que el autocuidado y la toma de decisiones acertadas son fundamentales para su vida personal.

Las actividades a desarrollar pueden ser:

- El respeto a la dignidad de todo ser humano
- Valoración de la pluralidad de identidades y formas de vida
- Vivencias y construcción de relaciones pacíficas, equitativas democráticas
- Educación para la vida y el amor
- Identidad y género
- Taller "la auto comprensión del amor y de la sexualidad"
- Conferencia "la reciprocidad del amor"
- Taller "yo le doy valor a mi cuerpo"

Fortalecimiento de valores:

- Es necesario optimizar y orientar las relaciones de los auxiliares de policía, mediante el desarrollo de actividades que generen una conducta reflexiva sobre la importancia de los valores dentro de la vida cotidiana; estos deben ser interiorizados, para que se conviertan en pautas de comportamiento que optimicen la aceptación y valoración hacia sí mismo y hacia los demás.

Se enfocarán las actividades a los siguientes principios y valores:

- Principio de vida
- Principio de dignidad
- Principio de equidad y coherencia
- Valor honestidad
- Valor respeto
- Valor disciplina
- Valor solidaridad
- Valor de la tolerancia
- Celebraciones religiosas

Convivo con hábitos saludables:

- Brinda herramientas que contribuyan a la disminución del estrés, con el fin de prevenir que se materialice conductas derivadas de estos riesgos que atenten contra la integridad física y mental de los funcionarios.

Se deben trabajar las siguientes temáticas:

- Prevención en ideación suicida
- Prevención consumo de sustancias psicoactivas
- Prevención de consumo de alcohol
- Prevención en ludopatía

Presente y futuro:

- Orientada a concientizar al auxiliar de policía que las decisiones que asuman son fundamentales para su desarrollo personal, social y familiar; marcando la historia de su propia vida, los cuales pueden llevar a tener experiencias propias de éxitos y/o fracasos.

Se deben trabajar las siguientes temáticas:

- Proyecto de vida
- Elección adecuada de pareja
- Mi personalidad
- Encuentro con solteros (as)

Manejo de la inteligencia emocional:

- Favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito, laboral, familiar, social y personal orientado a valorar positivamente su vida, sus relaciones, estatus económico aunque no sea el que ellos querían, se encuentra encaminado al logro y al deseo de lo que quieren

Las actividades a desarrollar pueden ser:

- Técnica de Minddfulness
- Actividades Out door
- Taller experiencial

Comunicación asertiva:

- Promover que en los auxiliares de policía que existan una adecuada comunicación donde se respondan con afecto y aceptación, fortaleciendo “la capacidad de respetar a otros y hacernos respetar por otros”. Lo importante no es únicamente lo que se dice, sino también cómo se dice. La comunicación asertiva da la oportunidad de enviar un mensaje claro y de forma respetuosa. Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente, incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona.

- Se trata de llegar a acuerdos ganar-ganar, evitando las posturas extremas en las que solo gane o pierda alguien.

- Logrando enseñar cómo deben expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás, instruyendo en una comunicación positiva e inteligente y fomentando la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser agresivos.

Para ello se deben realizar actividades como:

- Estimular el contacto ocular
- La escucha con interés
- Control de emociones y pensamientos
- Acuerdos
- Aprender a negociar
- Comunicación asertiva (¿Por qué es difícil decir “no”?, Aprendiendo a decir NO)
- Contacto Emocional

Fomento de la solidaridad:

- Es la tarea de ayudar y servir, de una manera desinteresada, a los demás. Para que sean personas colaboradoras y cooperantes, es necesario desarrollar en ellos un espíritu generoso, solidario y altruista. Actividades como el deporte y las manualidades, pueden favorecer a que los jóvenes colaboren y cooperen.

Para ello se deben realizar actividades como:

- Visitas de acompañamiento
- Compartir
- Donaciones

Redes Sociales:

- Generar conciencia del uso adecuado de redes sociales y medios electrónicos reforzando de manera positiva valores personales y su parte espiritual.

Las temáticas que desarrollarán son:

- Taller de prevención de riesgos digitales
- Actividades lúdicas navegando sin riesgos

Igualdad y equidad de género:

- Permitir la participación de los auxiliares de policía en los servicios y programa que ofrece la la escuela de Policía Simón Bolívar.

Las actividades a desarrollar pueden ser:

- Las creencias de género
- La violencia asociada al género
- Igualdad de género en el aprendizaje
- Realidades y mitos de género
- Como me relaciono con el otro
- Cultura organizacional (valores y principios)
- Etiqueta y protocolo, entre otros

- Perspectiva de género y significado en el contexto social
- Resiliencia con enfoque de género

Promover la autoseguridad:

– Innumerables factores de riesgo se presentan a diario en atención a las alteraciones de orden público; es por ello que se deben realizar actividades de prevención orientadas al desarrollo de competencias para la vida donde se transformen en conductas seguras de autoprotección y protección de los seres que nos rodea.

Las actividades a desarrollar pueden ser:

- Educar e instruir sobre la cartilla de seguridad y autoprotección establecida por la institución
- Romper rutinas
- Vigilar “olvidos” que pueden ocasionar accidentes
- Uso adecuado de los medios tecnológicos

GLOSARIO

Apoyo Social: Las relaciones interpersonales que establecen las personas en los distintos ambientes en los que opera (familiar, laboral) se configuran elementos importantes en cuanto que cumplen una serie de funciones que, en última instancia, van a determinar la existencia de problemas o, por el contrario, de satisfacción.

Auto concepto: se define como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma; puede resultar difícil porque el autoconocimiento presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales. El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona. Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos.

Autoconocimiento: Conciencia de uno mismo, cómo nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento. Auto-observación interna continua conocer cómo nos afectan nuestras emociones.

Acondicionamiento físico: Es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

Ambientes saludables: Toda persona tiene el derecho de vivir en un ambiente saludable y la obligación de contribuir a su cuidado y conservación.

Asertividad: Habilidad para expresar los pensamientos, sentimientos y precepciones, y elegir como reaccionar y sostener los propios derechos cuando es apropiado

Autocuidado: Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. La acción reguladora del ser humano para ejercer control de su propia iniciativa e individualidad, siendo esto una actividad consecuente de la capacidad que tiene cada persona para elegir libremente la forma segura de vivir y de relacionar su conocimiento con los diversos factores de riesgo que puedan afectar su propia existencia. Por ende con el autocuidado, cada ser humano adopta conductas seguras en su ambiente, preservando su integridad y la de los demás.

Autoestima: Es la valoración que uno tiene de sí mismo, positiva o negativamente. Se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual interioriza las opiniones de las personas socialmente significativas (padres, maestros, compañeros) y los utiliza como criterios para su propia conducta.

Autonomía: Es la facultad volitiva del ser humano, mediante la cual se percibe la elección propia del ser humano, para obrar según su criterio independientemente de opiniones y deseos de los demás.

Calidad de Vida: Hace referencia a las condiciones y características en que se desenvuelve la existencia de una persona o de un grupo social en un contexto determinado. Guarda relación con la satisfacción de las diversas necesidades humanas y su irresistible impulso por satisfacerlas.

Capacidades: Aptitud, talento o cualidad que posee una persona, para la buena ejecución de una actividad.

Carga del trabajo: Tensiones resultado de la convergencia de las cargas física, mental y emocional.

Carga física: Esfuerzo fisiológico que demanda la ocupación, generalmente se da en términos de postura corporal, fuerza, movimiento y traslado de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico.

Carga mental: demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea. Algunas de las variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio del tiempo, la complejidad y velocidad de las tareas.

Carga psíquica o emocional: exigencias psicoafectivas de las tareas o de los procesos propios del rol que desempeña el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que debe realizarlo.

Competencia: Son las capacidades, habilidades, o destrezas, que el ser humano tiene el cual le ayuda para su desarrollo dentro de la sociedad.

Comunicación asertiva: se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones.

Condiciones de trabajo: Aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que están presenten al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos.

Condiciones y medio ambiente de trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; b) Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y; d) La organización y ordenamiento de las labores, incluidos factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.

Crisis: Estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

Cultura: Estimular la creación, el desarrollo, la formación y la transmisión del conocimiento artístico y cultural haciendo especial énfasis en nuestros valores y principios como dinamizadores de la cultura institucional y fundamento de la nacionalidad, incentivando a la comunidad policial hacia la práctica y disfrute de las artes musicales, escénicas, danzas, artes visuales, cinematográficas y medios audiovisuales.

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física. "Quiere practicar algún deporte al aire libre; deportes de invierno".

Descripción sociodemográfica: Perfil sociodemográfico de la población trabajadora, que incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo de trabajadores, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo y turno de trabajo.

Efectividad: Se denomina efectividad a la capacidad o facultad para lograr un objetivo o fin deseado, que se han definido previamente, y para el cual se han desplegado acciones estratégicas para llegar a él.

Emociones: Son todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general.

Equidad: Cualidad que consiste en dar a cada uno lo que se merece en función de sus méritos o condiciones.

Estabilidad emocional: Es una característica de nuestra personalidad, depende del equilibrio de nuestros sentimientos y se trata de una circunstancia muy personal que es producto de nuestro equilibrio interior y de lo que consideremos positivo o negativo en nuestra cotidianidad. Saludos.

Estilos De Vida: Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que define la conducta del ser, enmarcada en tres aspectos interrelacionados, así:
Estrés: Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales.

Estilos De Vida Saludables: Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Evaluación del riesgo: proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.

Expresión Corporal: Es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente e inconsciente del ser humano.

Factores del riesgo: Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones.

Factores de riesgo psicosocial: Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

Factores protectores: Son aquellos factores personales, familiares y/o sociales que protegen al individuo del consumo de sustancias psicoactivas y que le permitirán enfrentar exitosamente los problemas, haciendo más difícil su aparición.

Factores psicosociales: Es la interacción entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo.

Factores psicosociales protectores: Condiciones de trabajo que promueven la salud y el bienestar del funcionario.

Género: Es una categoría de análisis social que permite comprender, en parte, las relaciones entre hombres y mujeres, en especial, como operan estas en múltiples campos incluidos el simbólico a través de representaciones, en los conceptos normativos, en las instituciones, en las organizaciones sociales y en las identidades subjetivas.

Habilidad: Capacidad de una persona para hacer correctamente una cosa y con facilidad.

Habilidades Sociales: Relación que se establece entre la actividad psíquica de la mente humana y la capacidad de movimiento o función motriz del cuerpo.

Hábitos de vida saludable: Son comportamientos regulares o repetitivos que las personas adoptan como parte de su cotidianidad y que influencian positivamente la calidad de vida.

Igualdad: En las relaciones sociales, las diferencias y las similitudes no están dadas sino que se las construyen a partir de una intensión que hace relevante estas separaciones. Han sido decisiones históricas, culturales y políticas que se han neutralizado y han significado jerarquías y la construcción de inclusiones y exclusiones.

Inteligencia emocional: Es la capacidad de razonar, dominando las emociones ante una situación, a partir de considerar que lo emocional no sólo utilizamos la razón para decidir, sino que la mayor influencia está dada por lo que dicen nuestras emociones.

Igualdad de género: Implica equivalencia, es decir, las personas tienen el mismo valor independiente del género, y por lo tanto son iguales. Esto incluye normas, valores, actitudes y percepciones que se requieren para lograr la igualdad entre mujeres y hombres sin neutralizar sus diferencias. Es decir, que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependan de si han nacido hombres y mujeres. La igual es un principio de la dignidad humana “todas las personas nacemos libres e iguales”.

Lugar del trabajo: Todo sitio o área donde los trabajadores permanecen y desarrollan su trabajo o a donde tienen que acudir por razón del mismo.

Manejo Emocional: Es la capacidad de controlar inteligentemente las emociones. No dejarnos dominar por ellas. Saberlas controlar, salir de los estados de ánimo negativos.

Medidas de prevención: Acciones que se adoptan con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo, dirigidas a proteger la salud de los trabajadores contra aquellas condiciones de trabajo que generan daños que sean consecuencia, guarden o sobrevengan durante el cumplimiento de sus labores, medidas cuya implementación constituyen una obligación y deber de parte de los funcionarios.

Misión: Trabajar para cada día ser mejor, teniendo confianza en sí mismo y en las habilidades con que se cuentan.

Ocio: Actividad a la que se dedican como distracción los momentos de tiempo libre. "hay diversos tipos de ocio, tales como un ocio que puede ser alienante, un ocio consumista, un ocio creativo y un ocio enriquecedor".

Oportunidad: Todas las personas tienen las mismas posibilidades de acceder al bienestar social y poseen los mismos derechos políticos y civiles.

Prevención: Orientada a disminuir la incidencia de una enfermedad o un efecto indeseado, mediante el control de factores causales y factores de riesgo.

Prevención de riesgo: está relacionada con la planificación de medidas de protección que busquen minimizar cualquier evento futuro, que pueda ocasionar daños físicos en las personas. Es decir, que ante cualquier acción o situación particularmente riesgosa, los individuos toman ciertas precauciones, por si acaso el riesgo es inminente y se transforma en un peligro para su integridad física.

Primeros auxilios psicológicos: Conjunto de acciones que tienen por propósito brindar apoyo a una persona que ha vivido un acontecimiento traumático o catastrófico y que esta tan afectada que no puede ocuparse de sí misma o de sus deberes, o que puede hacerse daño a si misma o a otros.

Promoción: Actividades que tienen por objeto promover actitudes, conductas y comportamientos para que las personas orienten su forma de vida hacia un estado óptimo de salud.

Proyecto de vida: Un proyecto de vida es la dirección que una persona marca para su propia vida. En base a sus valores, un hombre planea las acciones que tomará en su subsistencia con el objetivo de cumplir con sus

deseos y metas. De esta forma, su proyecto de vida será como un programa a seguir para lograr sus anhelos. “Un proyecto de vida supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras, lo que puede generar un conflicto existencial y llevar a un estado de indecisión. Este tipo de situaciones puede darse cuando una persona se decide a estudiar una cierta carrera para trabajar en determinada profesión; en algún momento de su vida, puede sentirse inconforme y comenzar a reflexionar sobre su proyecto de vida.”

Psicosocial: se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales.

Recreación: Crear espacios apropiados para la expresión libre de las potencialidades de los integrantes de la Institución, haciendo especial énfasis en la familia como eje central del policía, articulando progresivamente la educación a la dimensión lúdica a través del despliegue de actividades corporales, sensoriales y motrices del disfrute estético y sano.

Reflexión: Toda meditación sobre circunstancias, hechos, conceptos, etc., que realiza un individuo voluntariamente a fin de sacar conclusiones sobre ellos.

Riesgo Psicosocial: Efectos negativos en la salud, en los trabajadores y en el trabajo
Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.

Rutina: Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

Salario Emocional: El salario emocional es un concepto asociado a la retribución de un empleado en la que se incluyen cuestiones de carácter no económico, cuyo fin es satisfacer las necesidades personales, familiares y profesionales del trabajador, mejorando la calidad de vida del mismo, fomentando la conciliación laboral.

Valores: Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro.