

**Fortalecimiento de la inteligencia emocional para la regulación del estrés en el personal de
la unidad de diálogo y mantenimiento del orden de la policía nacional UNDMO**

Wilmar Calderon Pulido

Asesor

María Pilar Arce Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencia Sociales, Artes y Humanidades ESCAH

Psicología

2025

Tabla de Contenido

Introducción	5
Planteamiento del Problema	7
Objetivos	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación	10
Marco Teórico.....	13
Autoconciencia	13
Autorregulación	13
Motivación	14
Empatía	14
Habilidades sociales.....	14
Marco Conceptual.....	17
Salud Mental	17
Estrés.....	17
Inteligencia Emocional	17
Autoconciencia.	17
Autorregulación	18
Resiliencia.....	18

UNDMO	18
Metodología	20
Enfoque Metodológico.....	20
Población.....	22
Muestra	22
Instrumentos de Recolección de Datos.....	23
Plan de Acción, Actividades y Estrategias.....	25
Semana 1: Investigación	25
<i>Actividad 1: Investigación Documental</i>	25
Semana 2: “Construcción del ser Consciente y Autónomo”	26
Semana 3: Auto Reflexión y Expresión Emocional.....	27
Estrategias del Plan de Acción General	29
Evaluación del Programa y Análisis de Actividades.....	31
Análisis de Resultados	33
Conclusiones.....	37
Recomendaciones	39
Referencias Bibliográficas	40
Apéndices.....	45

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Cronograma de Actividades</i>	30
Figura 2 <i>Frecuencia de Gestión Efectiva de Emociones en Situaciones Dificiles</i>	36
Figura 3 <i>Componente Clave de la Inteligencia Emocional Según los Encuestados</i>	36

Introducción

La implementación de este proyecto surge como respuesta a los retos emocionales y psicológicos que enfrentan los integrantes de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden (UNDMO) de la Policía Nacional de Colombia, debido a la naturaleza de su trabajo, estos funcionarios están expuestos a situaciones de alto riesgo, sobrecarga laboral, tensiones sociales, lo que genera estrés, agotamiento físico y emocional, por ende en este proyecto se concibe como un mecanismo de aplicación de estrategias basadas en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, como mecanismo preventivo frente a las afectaciones generadas por el estrés, partiendo de la concepción de inteligencia emocional y percepción como nos lo describe Mayer, Salovey y Caruso (2004), la inteligencia emocional se basa en habilidades como "la capacidad de percibir, facilitar el pensamiento, comprender y regular las emociones" (p. 199), generando así la oportunidad de crecimiento y desarrollo personal con el reconocimiento y la aplicación de las habilidades tanto intrapersonales como interpersonales como aspectos influyentes. Bar-On (2000) sugiere que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que influye en nuestra capacidad de afrontar las demandas de la vida diaria, e incluye competencias como "intrapersonales e interpersonales" (p. 42).

De esta manera se busca desarrollar estrategias que fortalezcan la inteligencia emocional para mejorar la capacidad de toma de decisión, gestión emocional y la resiliencia de los integrantes de la unidad de dialogo y mantenimiento del orden, en pro de preservar la salud física, mental e igualmente las condiciones dentro del ámbito familiar e institucional promoviendo el desarrollo de la inteligencia emocional, especialmente a través de la mejora de la comunicación, garantizando relaciones saludables y productivas, por medio de habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía y la escucha activa lo que

contribuye al bienestar integral del personal del UNDMO y la capacidad de los mismos para enfrentar los retos cotidianos con mayor resiliencia.

Para suscitar la importancia de la inteligencia emocional en el cuidado de la salud física y mental se implementaron diferentes actividades con la población objeto de estudio, estas actividades fueron orientadas en tres ejes, el primero la contextualización y capacitación sobre inteligencia emocional, en este eje se dio a conocer al personal los fundamentos principales con el objetivo de enseñar y clarificar los conceptos básicos de la inteligencia emocional en busca de una comprensión colectiva sobre el tema, el segundo eje se basó en la ejecución de actividades **de** autoconciencia y autorregulación emocional, utilizando dinámicas grupales orientadas a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo a la par garantizando espacios para compartir tiempo de calidad con familiares y compañeros lo que repercute de manera positiva en el estado emocional de las participantes. El tercer eje es la medición del impacto generado a lo largo del proyecto con el fin de identificar aciertos y desaciertos en la intención de alcanzar un estado de bienestar y salud en los funcionarios participantes dado que asertivamente la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS, 2024)

Planteamiento del Problema

Los miembros de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden de la Policía Nacional de Colombia enfrentan constantemente situaciones de alto estrés debido a su trabajo operativo en el control de multitudes, esto incluye tomar decisiones rápidas, trabajar bajo presión en situaciones de alto riesgo, lo cual tiene un gran impacto en su bienestar emocional y psicológico, “ la salud mental en el personal uniformado de la Policía Nacional es afectada por factores asociados al bienestar emocional, psicológico y social propios de su actividad, que en comparación con las personas que hacen parte de la sociedad común; inciden en la forma de pensar, sentir y actuar de los policías” Flórez Rincón, O. E., Bermúdez Flórez, J. I., Villota Benavides, L. V., & Pérez Araque, M. Y. (2023) el estrés crónico, la sobrecarga laboral y la falta de estrategias para manejar estas tensiones afectan tanto el rendimiento individual como colectivo, además de comprometer la salud mental y el desempeño institucional, los profesionales que poseen inteligencia emocional tienen más probabilidades de manejar el estrés, tomar decisiones eficaces y colaborar mejor con los demás.

Según (Castro et al., 2012) citado por Perez Rivera, F. S. (2022) Al interior de la institución hay factores y situaciones propias de la labor policial, específicamente de los funcionarios en servicio activo que generan cargas de estrés como lo son; traslados, demoras en los ascensos, el tiempo de disponibilidad que deben de tener y los amplios horarios de trabajo. Estos aspectos se han evidenciado que impactan notablemente de manera negativa el estado de ánimo de los policías. De acuerdo con el análisis que se realizó sobre el bienestar de la salud mental en policías que trabajan en la región caribe de Colombia, se evidencio que los uniformados activos de unidades como Barranquilla y Cartagena presentan valores bajos en la escala general de bienestar (Benavides, et al., 2020). Lo que demuestra que al interior de la

institución policial se deben implementar estrategias enfocadas a disminuir las causas de riesgo que se relacionan con la salud mental y el bienestar de los funcionarios activos de la institución (Rodríguez, et al., 2013). Al resaltar los efectos negativos en el ámbito de la salud mental y las afecciones ocasionadas por el estrés laboral y la falta de bienestar psicológico, observamos que no solo afecta la salud personal, sino también el rendimiento laboral, la capacidad de respuesta ante situaciones de alta tensión, como las que enfrentan a diario la unidad de diálogo y mantenimiento del orden (UNDMO)

Objetivos

Objetivo General

Implementar actividades que fortalezcan la inteligencia emocional de los miembros de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden de la Policía Nacional en la Estación de Policía Ciudadela 20 de julio ciudad de Barranquilla

Objetivos Específicos

Fortalecer mediante talleres interactivos el autoconocimiento y autorregulación emocional en los funcionarios de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden UNDMO, ubicados en la Estación de Policía Ciudadela 20 de julio ciudad de Barranquilla.

Promover en los funcionarios de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden de la ciudad de Barranquilla la adopción de hábitos saludables, por medio de la participación en actividades orientadas al bienestar físico y mental

Fomentar el autoconocimiento y la autorregulación emocional en los funcionarios de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden ubicados en la Estación de Policía Ciudadela 20 de julio ciudad de Barranquilla, con el fin de optimizar la gestión de sus emociones.

Justificación

La salud mental de los funcionarios policiales de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden (UNDMO) debe ser observada como una prioridad debido a la complejidad y el alto riesgo de la labor que este grupo desempeña, es de anotar que la labor policial en Colombia específicamente en los grupos operativos, como lo es en este caso con el UNDMO, enfrentan situaciones de estrés extremo, lo que se puede convertir en un problema que trasciende de lo personal al grupo como tal, afectando directamente la funcionalidad institucional de garantizar, proteger y restablecer el orden, ya que la mayoría de las veces los funcionarios deben tomar decisiones rápidas que afectan tanto su integridad como la de otros, muchas de estas decisiones se toman en circunstancias de violencia y agresión, lo que impacta gravemente su bienestar psicológico y emocional. Cano 2002 citado por Becerra-Zurita, M. A., & Garate-Aguirre, J. C. (2024), menciona que el desgaste profesional surge de la exposición prolongada a factores laborales crónicos estresantes, El estrés crónico, la sobrecarga laboral y la falta de estrategias efectivas para manejar las emociones son factores que deterioran directamente la salud mental de estos funcionarios, afectando significativamente su rendimiento y calidad de vida. Por lo tanto, surge la necesidad de implementar actividades de intervención en el campo de la inteligencia emocional, en el cual se aborde más allá de la prevención del suicidio u otras campañas intermitentes que se realizan al interior de la institución, debe ser un programa constante que se base en las necesidades y que cubra los aspectos preventivos por medio de la psicoeducación, las descargas emocionales, entre otras que permitan hacer un trabajo integral en pro del bienestar de los funcionarios, potenciando de esta manera los pilares de la inteligencia emocional, con el fin de establecer de manera intrínseca un equilibrio emocional para enfrentar los desafíos laborales con mayor resiliencia. Según Goleman (2022), la inteligencia emocional incluye la capacidad de

reconocer, comprender, manejar y regular las propias emociones, convirtiéndose en una herramienta clave para mitigar los efectos negativos del estrés laboral. Esto fomenta la autoconciencia emocional, la autorregulación, la empatía y la gestión de las relaciones interpersonales, habilidades esenciales para un desempeño adecuado en situaciones de alta presión, como las que enfrentan a diario los miembros del UNDMO.

Según el estudio realizado por, Moreno Daza, Jonatan, Cárdenas Quijano, Catalina, Cárdenas Beltrán, Jesús María, Nieto Aldana, Juan Carlos, & Lopera Sánchez, Juan José. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(1), 96-115. manifiesta que El 97.18% afirmó que este tipo de entrenamiento sería útil para la Policía Nacional. Según el criterio de la población participante desde su experiencia y conocimiento adquirido en este proceso de formación, expresaron en su gran mayoría que todos los integrantes de la institución deberían recibir la capacitación y el entrenamiento para fortalecer su resiliencia y manejar sus niveles de estrés en beneficio de su salud física y mental, y de la actividad policial.

En el artículo de investigación publicado por, Benavides Acosta, Christian Camilo, Segura Baracaldo, Adriana Carolina, & Rojas Landínez, Leidy Johanna. (2020), denominado “análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia” el cual se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, de corte transversal, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) se recomienda diseñar protocolos o guías de intervención, fortaleciendo la percepción de bienestar psicológico desde los planteamientos del apoyo social percibido, enfatizando en la conciencia de los sentimientos y las emociones del policía, con respecto a su percepción frente a lo que significan su existencia, sus sentimientos y sus niveles de satisfacción en los diferentes ámbitos de desarrollo humano, involucrando la red familiar, el

ambiente laboral como los factores protectores de la calidad de vida y bienestar de los uniformados.

Según la investigación realizada por Martínez, O. D. G., & Rodríguez, J. D (2024) denominada “Análisis correlacional del estrés sobre el bienestar psicológico en los funcionarios de la Unidad de Dialogo y Mantenimiento del Orden – UNDMO, antiguo ESMAD pertenecientes a la estación de la ciudadela 20 de Julio de la ciudad de Barranquilla” donde participaron 30 uniformados, a los cuales se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Canovas (1998) y el Cuestionario para la evaluación del estrés Adaptado y validado en población trabajadora de Colombia (Villalobos, 1996; 2005; 2010) en la cual se evidencia que los niveles de estrés que manejan estos funcionarios públicos afectan el bienestar psicológico, por ende concluyen en la importancia de la implementación de programas de intervención para mejorar las condiciones laborales y el apoyo psicológico a los funcionarios, con el fin de reducir el estrés y promover su bienestar general. Teniendo en cuenta los resultados de la anterior investigación, sería acertado aplicar estrategias enfocadas en la teoría de la inteligencia emocional de (Goleman) específicamente los pilares de autoconocimiento y autorregulación, para mitigar el estrés y mejorar el bienestar psicológico de los hombres y mujeres del UNDMO de la ciudad de Barranquilla estación de policía 20 de julio

Marco Teórico

El bienestar integral es un concepto que cubre no solo la salud mental, sino también la salud física y social de las partes interesadas, de acuerdo con la definición de la OMS (2024), la salud es más que ausencia de enfermedad, es el completo estado de bienestar mental y físico, en otras palabras, la salud es la completa ausencia de enfermedad física y mental. En este caso, el aumento del nivel de bienestar integral de los policías implica una reducción del nivel de estrés y enfermedad mental, también una mejora notable de la calidad de vida desde la perspectiva laboral, lo que se traduce en una mejora real en su estilo de vida

La inteligencia emocional es un concepto ampliamente discutido en la psicología moderna, y Daniel Goleman es uno de los principales teóricos que ha influido en su desarrollo y aplicación. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es crucial para el éxito personal y profesional, ya que permite a los individuos comprender y gestionar sus emociones, así como interactuar eficazmente con los demás. En este sentido, Goleman propone un modelo de cinco competencias emocionales, que son esenciales tanto a nivel personal como interpersonal:

Autoconciencia

La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y sus efectos en el comportamiento y en las decisiones. Esta competencia implica una introspección que permite a la persona estar consciente de sus reacciones emocionales ante diferentes situaciones.

Autorregulación

Habilidad para manejar y controlar las emociones de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas y buscando la estabilidad emocional. La autorregulación permite tomar decisiones reflexivas y actuar con calma en situaciones de estrés.

Motivación

Se refiere a la capacidad de dirigir las emociones hacia metas positivas y de mantener una actitud optimista y perseverante frente a las adversidades. La motivación impulsa el esfuerzo constante hacia el logro de objetivos.

Empatía

La capacidad de reconocer, entender y compartir las emociones de los demás. Esta competencia es fundamental para establecer relaciones interpersonales armoniosas, ya que permite comprender los puntos de vista de los otros y responder de manera adecuada a sus necesidades emocionales.

Habilidades sociales

Habilidad para gestionar las relaciones interpersonales de manera efectiva, desarrollando habilidades de comunicación, resolución de conflictos y trabajo en equipo. Las habilidades sociales son esenciales para interactuar de manera constructiva con otros, especialmente en entornos laborales o familiares.

Goleman (1995) destaca que estas competencias emocionales son necesarias para un desempeño sobresaliente en el ámbito laboral y personal. La competencia emocional, según el autor, no solo involucra las habilidades intrínsecas de cada individuo, sino también sus capacidades para relacionarse eficazmente con los demás en un contexto social.

Cherniss (2000), citado por Valdivia (2006), argumenta que la competencia emocional, para Goleman, se refiere a la habilidad que toma en cuenta las habilidades personales y sociales necesarias para un desempeño laboral sobresaliente. Esto sugiere que, además de las habilidades técnicas y cognitivas, las competencias emocionales juegan un rol decisivo en el éxito laboral, mejorando la capacidad de las personas para adaptarse y prosperar en diversos contextos.

En línea con los anteriores, estudios previos se ha demostrado que las personas con alta inteligencia emocional poseen la destreza de manejar sus sentimientos de manera que estos se ajusten a las circunstancias de cada situación. Esta capacidad no solo les permite controlar emociones intensas como la ansiedad, irritación o melancolía excesiva, sino también canalizar esas emociones de forma que contribuyan a alcanzar metas y objetivos. Prieto et al. (2020) sostienen que la inteligencia emocional es clave para gestionar las emociones de forma productiva, lo cual permite tomar decisiones más sabias y alcanzar el éxito tanto a nivel personal como profesional.

Entonces, el modelo de las cinco competencias emocionales de Goleman proporciona una estructura comprensible y práctica para comprender cómo las emociones influyen en las decisiones y comportamientos humanos, tanto a nivel individual como en interacción con los demás. Las investigaciones y estudios en este campo continúan reafirmando la relevancia de estas competencias para el bienestar emocional y el desempeño en diversos ámbitos de la vida.

La inteligencia emocional influye de forma positiva en el manejo del estrés, en la medida en que los individuos son capaces de reconocer sus emociones, comprenderlas y también regularlas para poder enfrentar las obligaciones laborales y personales sin llegar a experimentar agotamiento. En la opinión de Goleman, D., & Cherniss, C. (2013). La inteligencia emocional, en el nivel más general, se refiere a las actitudes para reconocer y regular las emociones en nosotros mismos y en los demás, esta definición tan parca sugiere cuatro grandes campos de la inteligencia emocional, conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones estos cuatro campos son compartidos por todas las variaciones principales de la teoría, lo que es de gran relevancia para afrontar problemáticas personales y comportamentales, esto permite afrontar las demandas diarias, tanto en el contexto laboral como personal, disminuyendo

o previniendo el agotamiento emocional y ayudando a la toma de decisiones más acertadas, incluso en situaciones de alta presión, manteniendo un equilibrio en sus relaciones interpersonales.

Tugade y Fredrickson (2004) por su parte mencionan que los individuos en posesión de alto nivel de resiliencia son aquellos que, a pesar de la adversidad, mantienen un estado emocional favorable e incluso poseen la capacidad de ver los desafíos de manera orientada a la solución de problemas. Siendo la inteligencia emocional que se ve reforzada por la autorregulación y la empatía una herramienta de suma importancia para aumentar la resiliencia en los policías, a fin de que puedan confrontar retos laborales y personales con mayor efectividad.

Marco Conceptual

Salud Mental

La OMS (2022) citado por Tomás, C. D. L. G. C., & Castro, G. en el artículo de investigación “Estrés laboral, salud mental y suicidio en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad” define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad. La OMS hace hincapié en la protección y la promoción de los derechos humanos, el empoderamiento de las personas que experimenten afecciones de salud mental y la elaboración de un enfoque multisectorial en que intervengan diversas partes interesadas (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2022).

Estrés

Según McCraty y Atkinson (2012), citado por Martínez, O. D. G., & Rodríguez, J. D el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica que se produce cuando un individuo enfrenta demandas que superan su capacidad de afrontamiento. En el contexto policial, el estrés es crónico debido a la exposición constante a situaciones de riesgo.

Inteligencia Emocional

Para Goleman, D. (1998). es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos y para manejar las emociones bien con nosotros mismos y en las relaciones con los otros. Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona: Kairós.

Autoconciencia.

Desde la perspectiva de Goleman (1995) citado por, Lucero, S. (2015). La autorregulación cognitivo-emocional, una estrategia para el desarrollo de competencias

socioemocionales. Revista UNIMAR, 33(2), 81-96, este concepto implica observarse para reconocer y comprender en uno mismo las fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones, impulsos e ideas de sí mismo y el efecto que éstos tienen sobre los demás. Por tanto, ese darse cuenta requiere la capacidad de conciencia emocional, valoración adecuada y confianza en sí mismo.

Autorregulación

Goleman (1998) citado por Mendoza Charre, L. V. (2020). Autorregulación emocional desde la teoría de Goleman en niños de 4 años de educación inicial Comas y Carabayllo, 2019. Dimensiona la autorregulación como una capacidad fundamental e ineludible que nos sirve para tener control de nuestra propia vida. En este sentido, la autorregulación de los niños dependerá de la función que tengan en base a sus habilidades, esta situación conllevará a determinar su dependencia de los demás en mayor o menor grado.

Resiliencia

se refiere a la capacidad que tienen los sujetos de sobrellevar situaciones extremadamente difíciles o estresantes y recibir ayuda para sobreponerse. Esta habilidad es muy importante, particularmente en trabajos de alto riesgo como la labor policial

UNDMO

Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden, es la dependencia de la Subjefatura Nacional del Servicio de Policía encargada de atender las reuniones, manifestaciones públicas y pacíficas, protestas y huelgas cuando las circunstancias de tiempo, modo y lugar lo ameriten; así como, intervenir ante situaciones de alteración del orden público tales como, motines, disturbios, asonadas o cualquier otra actividad delictiva, violenta o contraria a la convivencia, derivada de la aglomeración de personas en espacios públicos o privados del territorio nacional, con el fin de

restablecer los derechos y libertades públicas. (Policía Nacional de Colombia. (s.f.). Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden (UNDMO)

Metodología

Enfoque Metodológico

Este proyecto se enfocará en un paradigma cualitativo descriptivo, el cual permite abordar de manera profunda las experiencias y percepciones de un determinado grupo, en este caso, los integrantes de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden (UNDMO) de la Policía Nacional de Colombia, sobre la gestión del estrés, el fortalecimiento de la inteligencia emocional y sus aristas, para este análisis se requiere un enfoque cualitativo, debido a la naturaleza subjetiva de los fenómenos y experiencias personales que no pueden ser cuantificadas. La definición de Manrique y Revilla (2022) referente a saberes, sostiene que la investigación cualitativa es un intento de vanamente captar “la riqueza y profundidad de las vivencias, experiencias y significados de los participantes”, lo cual posibilita analizar cómo interactúan con las otras dimensiones emocionales de su vida laboral.

La investigación descriptiva, para Guevara et al (2020), “implica alcanzar un entendimiento de situaciones específicas, costumbres y actitudes predominantes a través de una descripción precisa de actividades, objetos, procesos y personas” (p. 171). En este sentido, la metodología descriptiva nos dará la posibilidad de entender cómo los miembros de la UNDMO gestionan emociones en su trabajo diario, cuáles son las fuentes de estrés más comunes con las que tienen que lidiar, y cómo el autoconocimiento, la autorregulación afectan su rendimiento laboral a nivel institucional y personal. Los detalles descriptivos de estos procesos emocionales e interpersonales serán fundamental para apreciar la efectividad de las estrategias de inteligencia emocional utilizadas en el curso del proyecto.

Además, como se mencionó anteriormente con este enfoque se puede realizar un análisis a profundidad, detallando las experiencias de los funcionarios participantes, lo que nos permitirá

medir cuán efectivas fueron las actividades y estrategias de inteligencia emocional, su compromiso y participación en el proyecto. Los criterios de evaluación no solo se basarán en aspectos más objetivos como la disminución del nivel de estrés y el aumento del nivel de resiliencia, sino también en la diferencia sobre cómo las percepciones y experiencias de los participantes cambiaron durante todo el trascurso del proyecto. Dado que la inteligencia emocional es un constructo subjetivo e individual, plantea una gran necesidad de basarse en un enfoque fenomenológico para captar las experiencias internas de los sujetos.

El modelo de cinco elementos de Daniel Goleman (1995), que incluye autoconocimiento, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación, sirvió como el marco conceptual para observar y analizar la dinámica emocional. Estos aspectos de la inteligencia emocional deben ser explorados y documentados en los miembros de la UNDMO que serán participantes del estudio en términos de cómo se ejecutan estos pilares de los componentes centrales de la inteligencia emocional, así como de cómo influyen en la capacidad del individuo para afrontar situaciones de alto estrés, la toma de decisiones efectivas y el trabajo en equipo.

El uso del enfoque cualitativo facilita la personalización de las intervenciones a las necesidades específicas de los participantes, dado que la subjetividad de las respuestas y experiencias de cada uno se toma en cuenta. Se usará la técnica de entrevistas en profundidad, grupos focales y observación participante para recolectar datos que son densos y ricos en contexto, que permiten una profunda reflexión sobre las acciones que se llevaron a cabo y su efecto en la salud emocional y en el desempeño de los trabajadores.

Así, es posible entender cómo la combinación de enfoque cualitativo y una perspectiva descriptiva constituye una excelente guía para estudiar la UNDMO desde la profundidad intrínseca del ser, de cada uno de los participantes, comprendiendo que las emociones son un

recurso fundamental en el ejercicio profesional del UNDMO, cuya gestión tendrá un impacto en su salud mental, bienestar y desempeño diario.

Población

La población objeto de estudio está conformada por los hombres y mujeres que conforman el cuerpo de la unidad de diálogo y mantenimiento del orden (UNDMO) de la ciudad de Barranquilla, el cual es un grupo operativo de la Policía Nacional de Colombia, encargada de atender las reuniones, manifestaciones públicas y pacíficas, protestas y huelgas cuando las circunstancias de tiempo, modo y lugar lo ameriten; así como, intervenir ante situaciones de alteración del orden público tales como, motines, disturbios, asonadas o cualquier otra actividad delictiva, violenta o contraria a la convivencia, derivada de la aglomeración de personas en espacios públicos o privados del territorio nacional, con el fin de restablecer los derechos y libertades públicas. (Policía Nacional de Colombia. (s.f.). Misión de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden <https://www.policia.gov.co/jefatura-nacional-del-servicio-de-policia/subjefatura-nacional-de-servicio-de-policia/undmo>)

Muestra

La población específica de este estudio está conformada por un grupo de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden (UNDMO) de la Policía Nacional de Colombia. Esta unidad se organiza en dependencias denominadas Grupos de Diálogo y Mantenimiento del Orden (GUDMO), que a su vez se dividen en Dispositivos Especializados de Intervención (DEI). Con el fin de profundizar en las experiencias y percepciones personales de los miembros, se seleccionará como muestra un DEI específico de la ciudad de Barranquilla, compuesto por 25 miembros, entre los cuales se incluyen tanto hombres como mujeres, siendo la gran mayoría hombres. Estos funcionarios tienen edades comprendidas entre los 22 y 40 años y todos

desempeñan funciones dentro del contexto operativo de la unidad. Esta muestra será utilizada para realizar una indagación estratégica y detallada, que permita comprender mejor sus experiencias emocionales y de manejo del estrés dentro de su labor cotidiana.

Instrumentos de Recolección de Datos

Encuestas Abiertas Según Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). La encuesta es una técnica de investigación que se utiliza para recopilar información de un gran número de personas. Se trata de una herramienta versátil y accesible que permite a los investigadores obtener información sobre comportamientos, actitudes, opiniones y demografía de una población objetivo. Las encuestas pueden realizarse de muchas maneras, incluyendo en línea, por teléfono, por correo o en persona. Cada método tiene sus propias fortalezas y debilidades, y los investigadores deben elegir el método más adecuado para sus necesidades y objetivos, es ideal para obtener información cualitativa sobre percepciones y actitudes.

Grupos Focales Mella (2000) citado por Sánchez, R. A. (2022). señaló que, “Los grupos focales son básicamente una forma de escuchar lo que dice la gente y aprender a partir del análisis de lo que dijeron. En esta perspectiva los grupos focales crean líneas de comunicación, donde el primer canal comunicación se establece al interior del grupo, con un continuo comunicativo entre el moderador y los participantes, así como entre los participantes mismos

Entrevistas Semiestructuradas Son una herramienta flexible que permite al entrevistador seguir una guía de preguntas predefinidas, pero con libertad para explorar respuestas y temas emergentes estas se utilizan cuando se busca obtener información más profunda sobre las experiencias, creencias o actitudes de los participantes. Según (Van Dijk, 2001) citado por Ibarra-Sáiz, M. S., González-Elorza, A., & Gómez, G. R. (2023). Las entrevistas semiestructuradas permiten profundizar en las creencias y opiniones de las personas entrevistadas, así como en su

contexto, entendido este como la representación individual y subjetiva de lo relevante para cada persona que influye directamente en su discurso (Van Dijk, 2001)

Diario de Campo Técnica utilizada por los investigadores para registrar observaciones, pensamientos y reflexiones durante el proceso de investigación, es muy útil en los estudios cualitativos donde la subjetividad y la interpretación del investigador son fundamentales para entender el contexto. Según Mendoza y Ávila (2020), los diarios de campo permiten que el investigador registre sus percepciones y sentimientos, lo que puede ser clave para interpretar los datos y generar una comprensión más profunda del fenómeno investigado

Plan de Acción, Actividades y Estrategias.

Del análisis y evaluación de las actividades durante el proyecto, el Plan de Acción se elabora con la finalidad de continuar trabajando en la construcción de inteligencia emocional y el aspecto de la salud mental de los participantes. A continuación, se presenta el Plan de Acción con actividades y estrategias detalladas acordes al cronograma en anexo, el objetivo general será el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los participantes como estrategia para fomentar la salud mental, por medio del autoconocimiento y la autorregulación emocional a partir de actividades interactivas, educativas y colaborativas.

Semana 1: Investigación

Actividad 1: Investigación Documental

Objetivo: Expandir el marco teórico lógico de trabajo sobre la inteligencia emocional y la salud mental dentro del programa.

Acción: Análisis para determinar la literatura educativa a incorporar, elección teórica para fundamentar el proyecto

Estrategia: Incorporar la Inteligencia Emocional y su efecto en la salud mental en el marco para las actividades, determinar los sitios web de ciencias sociales, ciencias médicas, para tener material para fundamentar el proyecto y las actividades a seguir.

Actividad 2: Taller "Introducción a la Inteligencia Emocional"

Objetivo: Preparar a los participantes para que identifiquen la importancia y necesidad de poseer inteligencia emocional, con el fin de generar bienestar

Acción: Diseñar e implementar un taller enfocado en lecturas grupales y dinámicas participativas.

Estrategia: Promover la reflexión grupal a través de preguntas abiertas y actividades que permitan a los participantes analizar y comprender el impacto de la inteligencia emocional en su vida cotidiana, fomentando la participación a través del intercambio de experiencias.

Actividad 3: Conversatorio “Identificando Conductas nocivas”

Objetivo: Crear conciencia entre los participantes sobre los diversos comportamientos dañinos que pueden comprometer su salud mental y bienestar general.

Acción: Conversatorio con funcionarios invitados, que cuentan con trayectoria institucional, donde se identifica los riesgos y las conductas nocivas que afectan directamente a los funcionarios del UNDMO, describiendo testimonios importantes asociados con la prevención de otros comportamientos dañinos.

Estrategia: Realizar un grupo focal y permitir a los participantes conectar las experiencias compartidas con sus situaciones y examinar los comportamientos de los que deben abstenerse para mantenerse psicológicamente saludable.

Semana 2: “Construcción del ser Consciente y Autónomo”

Actividad 4: Jornada de Amistad y Compañerismo “Construyendo Vínculos”

Objetivo: Mejorar las habilidades de trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.

Acción: Dinámicas de retos físicos y de trabajo en equipo, que forcé a la toma de decisiones y la utilización de la inteligencia emocional

Estrategia: Organizar actividades físicas y de formación de equipos que ayuden en el desarrollo de una comunicación efectiva, resolución de conflictos y vinculación emocional.

Actividad 5: Taller de Comunicación Emocional y Resolución de Conflictos

Objetivo: Instruir en herramientas prácticas de regulación emocional y resolución de conflictos.

Acción: Tallere sobre expresión emocional y resolución de conflictos en entornos profesionales y en relaciones interpersonales.

Estrategia: Emplear juegos de roles y otras simulaciones para capacitar a los participantes en el control de emociones en situaciones desafiantes. Fomentando el autoconocimiento y la autorregulación, por medio de la escucha activa y expresión de las emociones.

Actividad 6: “Caminata Ecológica “Senderos de Salud Mental”

Objetivo: Familiarizar a los participantes con la naturaleza como un recurso para manejar sus emociones y mejorar su estado de ánimo.

Acción: Realizar caminatas por eco-territorios prestando atención a la salud emocional y el bienestar.

Estrategia: Utilizar la caminata para alentar y reflexionar sobre el bienestar emocional, usando espacios naturales, que generen paz y estabilidad emocional, como consideración para el alivio del estrés, usando espacios abiertos para aliviar la tensión y fomentar la interacción positiva entre los participantes.

Semana 3: Auto Reflexión y Expresión Emocional

Actividad 7: Huellas Emocionales: Un Espacio para Sentir y Compartir

Objetivo: Promover la auto reflexión y la empatía a través de la expresión emocional no convencional.

Acción: Cada participante de su huella en el muro de la inteligencia emocional, junto a una declaración que describe cómo se siente en ese momento.

Estrategia: Generar un compartir simbólico, de ámbito personal de manera que apoye las experiencias emocionales grupales. Proporcionando un espacio sin juicios para que cada participante se sienta seguro de expresarse libremente.

Actividad 8: Taller de Expresión Emocional

Objetivo: Permitir a los participantes expresar sus emociones de manera más libre y creativa.

Acción: Realizar un taller utilizando diferentes tipos de expresiones artísticas, que proporcionan un medio para expresar o evocar algunas emociones.

Estrategia: Fomentar en los participantes el autoconocimiento utilizando el arte como medio de emoción, guiando a los mismos mientras abordan sus emociones de manera lúdica.

Actividad 9: Muros de Inteligencia Emocional

Propósito: Crear un espacio comunitario para reflexionar sobre la inteligencia emocional y su valor.

Acción: Los participantes compartirán sus pensamientos sobre la inteligencia emocional y su influencia en un muro colectivo

Estrategia: Utilizar el muro como un dispositivo de aprendizaje visual que permita a cada participante entender la relación entre sus emociones o experiencias, promoviendo la autorregulación

Actividad 10: Sesión de Retroalimentación en Grupo sobre la Importancia de la

Inteligencia Emocional

Objetivo: Integrar los resultados de aprendizaje colectivo sobre el fenómeno de la inteligencia emocional.

Acción: Realizar una sesión de retroalimentación en la que se anime a los participantes a compartir sus experiencias personales y sus nuevos aprendizajes.

Estrategia: Crear un espacio de reflexión y discusión grupal que cautive la participación grupal, generando retroalimentación y apropiación de la inteligencia emocional. Desafiando a demostrar aspectos especiales de la aplicación de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.

Estrategias del Plan de Acción General

Fomentar la Participación. Aumentar el interés y el compromiso de la participación activa de los miembros del grupo a través del uso de actividades interactivas que les permitan expresar sus sentimientos y experiencias de manera abierta y segura

Enfoque en el Trabajo Colaborativo. Crear actividades de trabajo grupal donde los participantes aprendan a auto conocerse, autorregularse, empatizar, resolver conflictos y construir un ambiente de apoyo mutuo

Aplicación de Herramientas. Visuales y Simbólicas: Utilizar herramientas como muros de inteligencia emocional y expresión artística para dar a los participantes la oportunidad de expresar sus sentimientos, así como sus pensamientos de manera física y simbólica

Evaluación Continua. Aplicar procesos de retroalimentación y evaluación continua a nivel individual y grupal con el fin de mejorar las actividades según las necesidades emergentes de los estudiantes

Utilización de Escenarios que Trasmitan Estabilidad Emocional: Incorporar el ejercicio de Eco-caminata y otras actividades al aire libre que ayuden a establecer la relación con la naturaleza para aliviar el estrés y mejorar la salud emocional, estas actividades garantizarán espacios que permitirán potenciar las habilidades blandas en los funcionarios, permitiendo fortalecer vínculos y mejorar las relaciones interpersonales

Figura 1*Cronograma de Actividades*

Cronograma de Actividades						
Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Investigación Documental	■	■	■	■		
Taller, Introducción a la Inteligencia Emocional	■					
Conversatorio, Identificando Conductas Nocivas		■				
Jornada de Amistad y Compañerismo Construyendo Vínculos		■		■		
Taller de Comunicación Emocional		■	■			
Caminata Ecológica, Senderos de Salud Mental			■			
Actividad huellas de Emoción			■			
Taller de Expresión Emocional				■	■	
Muro de la Inteligencia Emocional				■		
Salida recreativa, tiempo de calidad					■	
Sesión de Retroalimentación					■	

Fuente Autoría Propia

Este Plan de Acción se enfoca en el desarrollo y cumplimiento de actividades que fomentan la Inteligencia Emocional específicamente el autoconocimiento y la autorregulación, con el fin de generar un impacto positivo en el ámbito de la Salud Mental de los integrantes del grupo de dialogo y mantenimiento del orden de la ciudad de Barranquilla, de modo que tengan herramientas para mejorar su bienestar emocional

Evaluación del Programa y Análisis de Actividades

El proyecto cumplió exitosamente con el cronograma de las actividades, implementando las actividades programadas a tiempo. Cada actividad fue bien organizada y planificada para que todos los participantes pudiesen participar y beneficiarse de las actividades ofrecidas. Todos los pasos desde la investigación documental hasta la sesión de retroalimentación grupal se llevaron a cabo de acuerdo con el plan establecido, sugiriendo un alto nivel de cumplimiento de la actividad y planificación ordenada. Este proyecto conto con diferentes fases de ejecución, iniciando con la investigación documental la cual fue fundamental para crear una base teórica sólida, que vinculase la inteligencia emocional con la salud mental, dentro del contexto institucional que presentan los funcionarios que participaron de este proyecto, identificando como primer factor, que es un tema poco abordado en los cuerpos policiales antidisturbios a nivel mundial, incentivando de esta manera continuar con la ejecución, por medio de actividades de contextualización introducción a la inteligencia Emocional, se logró involucrar a todos los asistentes, mejorando así la comprensión del tema en cuestión, creando un ambiente de aprendizaje que permitió asentar las bases para que los participantes comprendieran el papel de la inteligencia emocional en la salud mental, lo cual es la esencia de este proyecto. Después de la exploración y difusión de la parte conceptual y teórica, pasamos a la siguiente fase la cual la llamaremos de ejecución, donde se inició con la participación de funcionarios altamente experimentados en el área de la Unidad de Dialogo y Mantenimiento del Orden, logrando identificar los comportamientos desadaptativos que existen dentro de la dinámica del servicio de policía, al igual de comportamientos no propios de la función pública, pero que pueden afectar directamente este contexto, siendo perjudiciales para su bienestar emocional, en esta fase de ejecución también se fomentó el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, con el fin de

mejorar la comunicación, la empatía y el apoyo mutuo promoviendo la autorregulación emocional, que es crucial para afrontar el estrés y mejorar el bienestar emocional de estos participantes, por medio de los talleres de Comunicación Emocional y construcción de vínculos se identifica que los participantes voluntariamente se interesan más por las actividades, demostrando mayor asertividad y aceptación con las actividades, mostrándose más participativos e interesados, observando al interior del grupo un ambiente laboral óptimo, posteriormente se da inicio a la fase de estrategias y herramientas de creación de hábitos saludables físicos y de salud mental, centrada en actividades de abordaje que permitieron prevenir el estrés y mejorar el estado de ánimo, regulando la gestión emocional, igualmente actividades que promovieron la autorreflexión y la empatía a través de espacios simbólicos donde los participantes plasmaron sus emociones, estas actividades fueron implementadas utilizando un enfoque integral, utilizando herramientas artísticas, lúdicas, deportivas, tecnológicas y documentales, cualquiera que permitiera que los participantes expresaran, su percepción, sentimientos y emociones de una manera más profunda y significativa. proporcionando espacios físicos para la reflexión colectiva sobre los conceptos de la inteligencia emocional, para que los participantes compartieran las experiencias y conocimientos adquiridos durante la participación en este proyecto, la retroalimentación grupal fue una constante en este proyecto, debido que después de cada actividad se garantizaba el espacio para que los participantes reflexionaran y compartieran sus experiencias, asegurando que comprendieran la importancia del tema tratado, lo que se tradujo al finalizar el proyecto, en la apropiación de todos los participantes, los cuales pudieron asimilar mejor los conceptos, entendiéndolos en el contexto de un ambiente de confianza y aprendizaje mutuo

Análisis de Resultados

Destacando el análisis de las respuestas brindadas por los 25 encuestados, se ha podido identificar que la inteligencia emocional está compuesta por varios elementos que son considerados dentro de la función policial como determinante por los funcionarios participantes. En primer lugar, varios de los participantes mencionan que la inteligencia emocional conlleva hacia la toma de decisiones acertadas y ágiles, ayudando a controlar las emociones en momentos complicados. Este tipo de control les permite actuar en cualquier circunstancia y, aunque hay gran cantidad de tensión y estrés, lo hace de una manera reflexiva y no impulsiva. Al respecto, algunos participantes argumentan que un asunto importante es el control adecuado de las emociones a fin de no equivocarse bajo presión.

El tema registrado muchas veces fue que la emocionalidad está asociada al autoconocimiento ya la autorregulación, es decir, la habilidad para identificar y manejar las emociones, sobre todo las que pueden resultar perjudiciales para las acciones que se puedan emprender. La empatía, es decir, la capacidad de sentir o comprender lo que otras personas sienten, también fue mencionada por varios encuestados, quienes hicieron énfasis en su valor para mejorar las relaciones interpersonales, sociales y laborales, uno de los constructos destacados al interior de las respuestas y que tiene relación con la aplicabilidad de la emocional, es el de la importancia de la toma de decisión en momentos que requieren reflexión y análisis, en la mayoría de los casos analizados los encuestados comentan que el pensar antes de actuar y no dejarse arrastrar por la emoción es importante para el logro de objetivos en el futuro y la solución de problemas en el presente, señalando que esta habilidad es de gran importancia para el manejo de situaciones complejas, por tal motivo la percepción que tienen la mayoría de los encuestados es que bajo su opinión, la inteligencia emocional es muy importante dentro del contexto propio

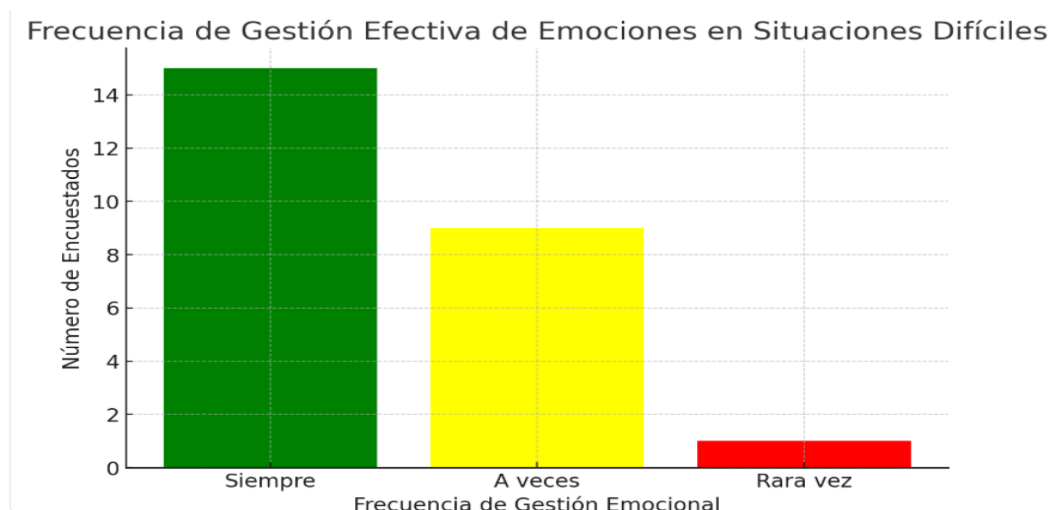
del trabajo que ellos cumplen, porque no solo permite tomar decisiones, sino que también promueve la buena atmósfera laboral. La gestión personal y la comprensión de las emociones ajenas facilitan la comunicación y el trabajo en equipo.

Por lo tanto, la inteligencia emocional puede considerarse a partir de sus componentes: autoconocimiento, autorregulación, empatía, como habilidades necesarias porque incide directamente en la calidad de vida, según los resultados de la encuesta realizada, a la pregunta ¿Qué tan seguido gestiona sus emociones de manera efectiva en situaciones difíciles? Observamos que la gran mayoría considera que tiene una gestión emocional adecuada en la mayoría de las veces donde debe tomar decisión, como lo observamos en la gráfica 1, donde el (60%) de los encuestados afirma que en ocasiones difíciles siempre logran manejar sus emociones con eficacia, mientras que el 36% de los encuestados reconoce que a veces logra manejar sus emociones ante estas situaciones. Esto indica que, si bien son capaces de manejar emociones en ocasiones complicadas, deben fortalecer aún esta habilidad, solo el 4% de los encuestados respondió que rara vez logran gestionar sus emociones ante estas situaciones de gran tensión, lo que presupone una situación de riesgo, debido a la función propia del trabajo equipo que debe manejar este grupo operativo de la Policía Nacional. Según la gráfica número 2, el 48% de los participantes encuestados reconoce los conceptos principales de la inteligencia emocional, identificando el autoconocimiento como un pilar de la IE, mientras que el 36 % de los encuestados han mencionado la inteligencia lógica como el segundo componente más sugerido. Aunque no es un componente principal de la inteligencia emocional, algunos encuestados creen que ser racional, analizar problemas y tomar decisiones lógicas es un aspecto esencial para afrontar situaciones emocionales, lo que significa que este porcentaje equipara la toma de decisiones por lógica con un control efectivo sobre las emociones, el 12 % considera que el

componente clave en la IE, es el de aprendizaje académico. Aunque este elemento parece estar conectado con el desarrollo de habilidades cognitivas, que ayudan en la resolución de problemas, no se considera un pilar de la inteligencia emocional, lo que sugiere que este grupo probablemente asocia este componente con la capacidad de adquirir conocimientos lo que puede ayudar a controlar y adaptarse a una gama amplia de situaciones emocionales. Frente a la pregunta ¿Porque considera importante la inteligencia emocional en su entorno laboral? la gran mayoría de los encuestados consideran, que al manejar la inteligencia emocional se facilita la toma de decisiones en casos laborales, esto se considera como un peldaño importante hacia la profesionalización, porque las decisiones correctas se traducen en logros personales e institucionales, centrando muchas de las respuestas, en el hecho de que la IE es indispensable para cumplir a cabalidad con la función propia de la labor policial, donde constantemente los funcionarios se enfrentan a entornos hostiles que generan estrés, ansiedad, entre otros, en la UNDMO deben lidiar con situaciones complejas, el autocontrol y la toma de decisiones es extremadamente importante para no causar errores que afecten al funcionario o a terceros, otro aspecto que para los encuestados fue relevante fue el ambiente laboral, el cual consideran que mejora significativamente con la aplicación de estrategias de IE, del total de personas encuestadas, existe un consenso positivo sobre la importancia que revierte la inteligencia emocional dentro del entorno laboral, como necesaria para el control efectivo de las emociones.

Figura 2

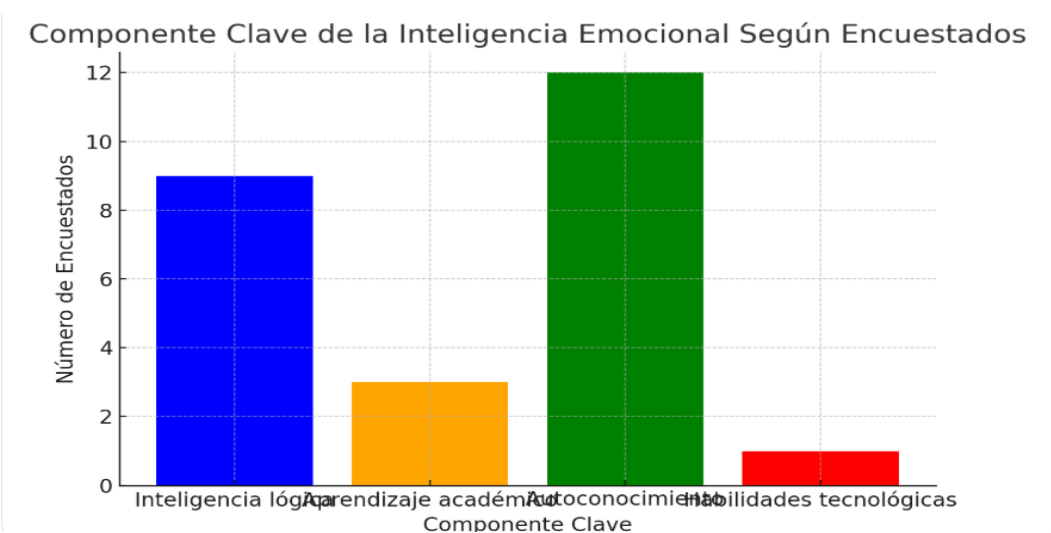
Frecuencia de Gestión Efectiva de Emociones en Situaciones Dificiles



Fuente. Autoría propia

Figura 3

Componente Clave de la Inteligencia Emocional Según los Encuestados



Fuente. Autoría propia

Conclusiones

En Colombia, constantemente se presentan situaciones de caos social que deben ser atendidas por los miembros de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden, lo que genera una presión y una carga constante que puede afectar la salud física y mental de los funcionarios, por ende se debe considerar como una necesidad al interior de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden, la implementación de programas o proyectos que fomente la Inteligencia Emocional y las habilidades asociadas, con el fin de contribuir al bienestar general y a la eficacia en sus labores diarias, optimizando la capacidad para manejar situaciones de alta presión en el entorno laboral y familiar, disminuyendo los niveles de estrés y fomentando la adopción de hábitos saludables, orientados al bienestar físico y mental.

La profesión policial es reconocida como una de las más estresantes a nivel mundial, pues es un trabajo con altos niveles de exigencia, lo que influye en el incremento de los riesgos laborales y la probabilidad de la ejecución de errores, accidentes y conductas desmesuradas que pueden incidir en el bienestar general de los funcionarios, por ende, el ideal es fortalecer la inteligencia emocional como acto preventivo frente a estos riesgos, como se identificó en la fase contextual de este proyecto los profesionales con un mayor grado de inteligencia emocional tienen una capacidad notable para dirigir sus propias emociones, mantener la calma, resolver conflictos de manera efectiva y trabajar de forma colaborativa con sus compañeros, lo que es esencial en escenarios difíciles, como los que se enfrentan en unidades operativas de la policía o en entornos de alta complejidad o riesgo.

El impacto del proyecto refuerza la necesidad de continuar implementando estrategias relacionadas a la protección de la salud mental y bienestar emocional dentro de la Unidad de Diálogo y Mantenimiento del Orden y la Policía Nacional en general, asegurando un desarrollo

integral en su desempeño profesional y personal, este proyecto demostró gran aceptación por los participantes y la aplicabilidad de las estrategias y conceptos dentro de su diario vivir, lo que lleva a concluir que futuros proyectos deberían continuar esta guía de ruta, rompiendo de esta manera la barrera entre la asistencia y la participación activa por medio de las diferentes actividades se logró mejorar las relaciones interpersonales y crear un entorno laboral, de confianza, donde se destaca el fortalecimiento del clima laboral y la empatía al interior del grupo, lo que se concluye como un factor beneficioso no solo para aliviar el estrés, sino también para fomentar el vínculo emocional entre los participantes, considero que los resultados serán más relevantes si se logra incluir en futuros proyectos actividades más elaboradas, abordando otros pilares de la inteligencia emocional, particularmente aquellas actividades que requieran que los participantes actúen dentro de simulaciones particulares de conflictos reales en el lugar de trabajo o en el entorno familiar

Recomendaciones

Podemos determinar con estos datos que la gestión emocional efectiva es una herramienta bastante común entre los encuestados, debido que es grupo de la Policía Nacional que constantemente se capacita en diferentes áreas, aunque el 60% afirmaron que siempre en momentos difíciles logran aplicar las herramientas de la inteligencia emocional. Hay un porcentaje aun, el 36% de los participantes señalan que reconoce que lo hace, pero no en ocasiones, lo que indica que todavía existen momentos en los cuales el manejo adecuado de la regulación emocional no es tan efectivo. Para mejorar aún más la capacidad de gestión emocional en el grupo, sería recomendable introducir estrategias de capacitación sobre inteligencia emocional enfocándose en la autoconciencia y la autorregulación emocional, particularmente para individuos que a veces o rara vez manejan sus emociones de forma efectiva. Esto tiene el potencial de mejorar el bienestar general junto con una mayor productividad en esferas laborales o personales.

Sería de gran utilidad, que se realice los futuros proyectos relacionados en esta área, dando continuidad al programa, haciendo énfasis en las capacidades emocionales y motivacionales adquiridas durante el mismo, por lo que, sobre todo, deben establecerse programas donde se siga la secuencia de pasos. Para sostener y avanzar en las habilidades adquiridas, los ejercicios deben ser orientados al desarrollo exponencial de la inteligencia emocional de los funcionarios, haciendo una inclusión de Profesionales en el área de La Salud Mental, para desarrollar enfoques más generales donde estos, colaboren en las actividades, especialmente en aquellas que necesitan un apoyo emocional completo, como las sesiones de retroalimentación y los talleres de manejo del estrés

Referencias Bibliográficas

- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory (EQ-i) and the Bar-On model. *Handbook of Emotional Intelligence*, 363-388
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory (EQ-i) and the Bar-On model. *Handbook of Emotional Intelligence*, 363-388
- Becerra-Zurita, M. A., & Garate-Aguirre, J. C. (2024). Factores psicosociales que inciden en el desempeño laboral de los trabajadores de la Dirección Regional del Trabajo y Servicio Público de Quito. *MQRInvestigar*, 8(4), 3846-3876.
- Benavides Acosta, C. C., Segura Baracaldo, A. C., & Rojas Landínez, L. J. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(3), 8-19
- Benavides Acosta, C. C., Segura Baracaldo, A. C., & Rojas Landínez, L. J. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(3), 8-19.
- Benavides Acosta, C. C., Segura Baracaldo, A. C., & Rojas Landínez, L. J. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(3), 8-19.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Cano, L. (2002). *Evaluación de Riesgos psicosociales y prevención de estrés laboral: algunas experiencias holandesas*.
- Cánovas, J. S. (1998). *Escala de bienestar psicológico (EBP)*. TEA.

Cherniss, D. (2000, Abril). Emotional Intelligence: What is and why it Matters. Simposio efectuado en la Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans

Disponible en: <https://www.icea.edu.co/boletin/>

Disponible en: <https://www.tepexi.edu.mx/>

Flórez Rincón, O. E., Bermúdez Flórez, J. I., Villota Benavides, L. V., & Pérez Araque, M. Y. (2023). Una apuesta en la salud mental anticipada para la Policía Nacional de

Flórez Rincón, O. E., Bermúdez Flórez, J. I., Villota Benavides, L. V., & Pérez Araque, M. Y. (2023). Una apuesta en la salud mental anticipada para la Policía Nacional de Colombia.

G. C., & Castro, G. Estrés laboral, salud mental y suicidio en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2022). La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. EDICIONES B.

Goleman, D., & Cherniss, C. (2013). Inteligencia emocional en el trabajo: cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones. Editorial Kairós.

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173.

- Ibarra-Sáiz, M. S., González-Elorza, A., & Gómez, G. R. (2023). Aportaciones metodológicas para el uso de la entrevista semiestructurada en la investigación educativa a partir de un estudio de caso múltiple. *Revista de Investigación Educativa*, 41(2), 501-522.
- Martínez, D. V. S. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI boletín científico de la escuela superior Tepeji del río*, 9(17), 38-39.
- Martínez, O. D. G., & Rodríguez, J. D. Análisis correlacional del estrés sobre el bienestar psicológico en los funcionarios de la Unidad de Dialogo y Mantenimiento del Orden—UNDMO, antiguo ESMAD pertenecientes a la estación de la ciudadela 20 de Julio de la ciudad de Barranquilla.
- Martínez, O. D. G., & Rodríguez, J. D. Análisis correlacional del estrés sobre el bienestar psicológico en los funcionarios de la Unidad de Dialogo y Mantenimiento del Orden—UNDMO, antiguo ESMAD pertenecientes a la estación de la ciudadela 20 de Julio de la ciudad de Barranquilla.
- Martorell, C. (2005). Conferencias del V Congreso Iberoamericano de Evaluación Psicológica. RIDEP
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, JD, Salovey, P., y Caruso, DR (2004). ARTÍCULOS DESTACADOS: "Inteligencia emocional: teoría, hallazgos e implicaciones". *Psychological investigation* , 15 (3), 197-215.
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44- 66.

- Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Mella, O. (2000). Grupos focales (“Focus groups”). Técnica de investigación cualitativa. Documento de trabajo, (3)
- Mendoza Charre, L. V. (2020). Autorregulación emocional desde la teoría de Goleman en niños de 4 años de educación inicial Comas y Carabayllo, 2019.
- Mendoza, S. H., & Ávila, D. D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA, 9(17), 51-53.
- Millán, A. C., & D'Aubeterre, M. E. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. CES psicología, 4(1), 52-71.
- Moreno Daza, J., Cárdenas Quijano, C., Cárdenas Beltrán, J. M., Nieto Aldana, J. C., & Lopera Sánchez, J. J. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. Revista Logos Ciencia & Tecnología, 13(1), 96-115.
- Organizacion Mundial de la Salud [OMS]. (2024). Definición salud.
- Perez Rivera, F. S. (2022). Relación existente entre ideación suicida, estrés, afrontamiento de problemas y evitación experiencial en uniformados al servicio activo de la Policía Nacional de Colombia (Doctoral dissertation, Bogotá DC: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022).
- Perez Rivera, F. S. (2022). Relación existente entre ideación suicida, estrés, afrontamiento de problemas y evitación experiencial en uniformados al servicio activo de la Policía

- Nacional de Colombia (Doctoral dissertation, Bogotá DC: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022).
- Prieto, N. E. C., Monsalve, L. F. P., Díaz, D. C. T., López, N. L. P., Estrada, L. C. C., & Pascagaza, E. F. (2020). Fortalecimiento de las habilidades psicosociales para mejorar el servicio de policía y aumentar la confianza social. *Boletín Redipe*, 9(5), 88-112.
- Revelo, S. E. L. (2015). La autorregulación cognitivo-emocional. Una estrategia para el desarrollo de competencias socioemocionales. *Unimar*, 33(2).
- Rodríguez Escobar, A., Medina-Pérez, Ó. A., Rozo David, AJ, & Sánchez García, S. (2013). Ideación suicida y factores asociados en un grupo de policías de Pereira-Colombia. *El Ágora USB*, 13 (2), 411-420.
- Sánchez, R. A. (2022). Algunos apuntes sobre los grupos focales en la investigación cualitativa. *GnosisWisdom*, 2(1), 20-28.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences: The role of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333
- Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, E. (2019). Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. *Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 9(17), 38-39.
- Valdivia Vázquez, J. A. (2006). Inteligencia emocional, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación

Apéndices

Apéndice A

Link de Seguimiento y Evidencias de las Actividades Realizadas, Durante el Proyecto

[https://drive.google.com/drive/folders/1pZ1BamwxcOr1mZLkATGQpzdJInbcR?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1pZ1BamwxcOr1mZLkATGQpzdJInbcR?usp=drive_link)