

**Estrategias de gestión del riesgo enfocadas a la eliminación de factores que afectan
la salud mental de los Uniformados de la POLICIA NACIONAL pertenecientes a la Zona
Metropolitana de Cúcuta**

Brianda Carolina Vásquez Vargas

Dina Luz Díaz Mestra

Juliana Alexandra Duque Quintero

María Camila Uribe Zuluaga

Michell Alejandra Ostia Rincón

Asesor

Jenny Carolina Galindo Barragán

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas Contables Económicas y de Negocios – ECACEN

Administración de Empresas

2023

Dedicatorias

Dedico este proyecto de grado a mi familia, (esposo e hijos) que desde el inicio siempre me han apoyado para poder llegar a este punto, a mi esposo quien fue el que me inscribió y siempre ha estado ahí dándome ánimo y apoyo cuando algunas veces sentí que no daba más, a mis hijos que a pesar de estar pequeños entendían que algunas veces no podía compartir algunos espacios con ellos por estar sentada en el computador realizando mis trabajos, al resto de mi familia que de una u otra manera me brindaban palabras de ánimo para seguir. **Dina Díaz**

Este inicio de proyecto es dedicado a mis padres, que son la base fundamental para que todo plan de vida salga a flote y que se un éxito he llegado a la parte final de una gran etapa, que con sacrificio y dedicación seré un ejemplo para mi hijo y un orgullo para mi familia, gracias a sus bendiciones en especial de mis padres que a diario me daba me ha llevado ser a ser una gran mujer, esposa y madre. **Brianda Vásquez**

La dedicatoria es para esta importante y destacada institución UNAD, que a través de todos los métodos y sistemas de estudio nos ofrece a todos educación de calidad y oportunidad de desempeño a través de los diferentes financiamientos, descuentos y sobre todo modalidad de aprendizaje a distancia. **Juliana Alexandra Duque Quintero**

Dedico este proyecto de grado a mi familia, especialmente a mi mamá y mi hermano, ellos han sido inspiración para realizar este proyecto de grado, ya que ellos son mi ejemplo a seguir, también dedico este proyecto a mis hermanos menores, por los cuales cada día realizo mis actividades diarias con la idea de poder ser un ejemplo de superación y persona íntegra de admirar, la cual los inspire a ser siempre exitosos en todos los proyectos que ellos se propongan.

Michell Alejandra Ostia Rincón

Dedico todo este proceso a Mi mamá quien a pesar de no haber sido posible ayudarnos económicamente con nuestros estudios, siempre ha estado presente, en los momentos de estrés, de ansiedad y de felicidad es quien ha presenciado cada momento de mi vida y se merece todo lo

bonito que yo le pueda dar. **María Camila Uribe**

Agradecimientos

Agradezco a Dios primeramente por la bendición y el don de aprender, agradezco a mi madre por inspirarme a superarme y darme el apoyo psicológico y motivacional para dar inicio y estar en el proceso de mi estudio profesional, agradezco a la UNAD por darnos la oportunidad de adquirir conocimientos y brindarnos las herramientas y datos necesarios para nosotros adquirir conocimientos necesarios para mi profesión durante estos 5 años de proceso académico, agradeciendo enormemente los aprendizajes adquiridos tanto, social, educativo, económico y personal del cual he podido disfrutar durante mi proceso de aprendizaje. **Michell Alejandra**

Ostia Rincón

Agradezco primeramente a Dios que me brinda día a día la oportunidad de vivir tantas experiencias maravillosas y entre ellas formarme y capacitarme para desempeñar mi rol como profesional en la labor, en segunda instancia a la empresa donde hoy por ejerzo labores ya que ha sido una de las principales fuentes de motivación ya que deseo avanzar en ella de manera integral y por último a mis padres, hermano y esposo porque son motivo de inspiración, fortaleza y orgullo. **Juliana Alexandra Duque Quintero**

Agradecimientos primeramente a Dios que es el que permite cada cosa que nos ocurre, a mi familia por la paciencia y el amor con el que siempre me apoyan, a los tutores que a lo largo de estos 5 años hicieron parte de mi formación académica, a los compañeros con los que interactué en cada curso, a la UNAD por abrir puertas y permitir formarnos a las personas que de una u otra manera no podemos asistir a un aula diariamente, a todas y cada una de las personas que hacen parte de este proceso, mil y mil gracias. **Dina Díaz**

Agradezco a mis padres, hermanos, esposo a mi pequeño hijo y sobre que mi SEÑOR todo poderoso DIOS, no fue fácil llegar hasta acá, mucho obstáculo se me presentaba en mi camino, y

en la profesión que tengo por más de 13 años que en ocasiones tuve que suspender mis estudios por fuerza mayor, y gracias a las palabras de mi familia que fue algo que nunca olvidare es que

“lo que uno inicia como proyecto de vida no hay que dejarlo perder”. **Brianda Vásquez**

Me agradezco primeramente a mí, porque es difícil estudiar y laborar al mismo tiempo y a pesar

de eso siempre hice todo lo posible por obtener las mejores notas y por tener un aprendizaje óptimo el cual me ha permitido tener un mejor desempeño laboralmente, también agradezco a

cada uno de los tutores de la UNAD quienes a través de sus aprendizajes, de su paciencia y de

sus conocimientos me permitieron el logro de cada uno de los cursos, por último y muy

importante agradezco a Dios y a la vida por permitirme estar donde estoy, por tener la familia

que tengo quienes me han permitido Ser con toda mi esencia. **María Camila Uribe**

Resumen

Este documento brindará las herramientas necesarias para que el estudiante/profesional esté en la capacidad de desarrollar competencias relacionadas con el talento humano, donde la organización se verá notablemente favorecida además de cada uno de sus colaboradores generando así ambientes laborales productivos, favorables y satisfechos. Además de la gestión de riesgo investigada a la Institución de la Policía Nacional de los colombianos, donde se logra diagnosticar diferentes factores que afectan la salud mental de los uniformados, es también donde se logra identificar que muchas compañías atraviesan el mismo problema y por este motivo hay tan poca calidad humana dentro de la organización.

Palabras Claves: uniformados, salud mental, Cúcuta, riesgo, policía nacional, estrategias, problema.

Abstract

This document will provide the necessary tools so that the student/professional is able to develop competencies related to human talent, where the organization will be significantly favored in addition to each of its collaborators, thus generating productive, favorable and satisfied work environments. In addition to risk management, the Institution of the Colombian National Police was investigated, where it was possible to diagnose different factors that affect the mental health of those in uniform.

Keywords: uniformed, mental health, Cúcuta, risk, national police, strategies, problem.

Contenido

Introducción	11
Planteamiento del problema.....	12
Justificación del Problema	16
Objetivos	19
Objetivo General	19
Objetivos Específicos.....	19
Antecedentes del Problema.....	20
Marco Teorico.....	22
Marco Legal	25
Metodología de la Investigación.....	27
Resultados	29
Conclusiones	38
Recomendaciones	39
Referencias bibliograficas.....	41
Apendices.....	44

Lista de figuras

Figura 1 <i>Respuesta a pregunta 1</i>	31
Figura 2 <i>Respuesta a pregunta 2</i>	32
Figura 3 <i>Respuesta a pregunta 3</i>	33
Figura 4 <i>Respuesta a pregunta 4</i>	34
Figura 5 <i>Respuesta a pregunta 5</i>	35
Figura 6 <i>Respuesta a pregunta 6</i>	36
Figura 7 <i>Respuesta a pregunta 7</i>	37

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Formulario salud mental Policicia Nacional de Cucúta</i>	42
---	----

Introducción

La labor que desempeña el personal de la Policía Nacional en la zona metropolitana de Cúcuta es de gran importancia para la seguridad y bienestar de la comunidad en general, sin embargo, esta actividad que los policiales realizan conlleva un conjunto de desafíos que afectan la seguridad física y emocional de cada uno de ellos. Es oportuno abordar la optimización de la seguridad y salud en el trabajo, no solo como una medida preventiva, sino como algo fundamental para el cumplimiento eficaz de sus funciones. Por ello en el presente documento se abordarán tan solo una porción de todo lo que implica y los principales factores que afectan la salud mental de todos ellos.

Esta actividad está enfocada en identificar y desarrollar estrategias que permitan minimizar los riesgos que se puedan asociar a la labor policial, al mismo tiempo promover un entorno físico y emocional seguro y saludable, ya que con esto no solo se busca proteger la integridad del personal policial, sino que también fortalecer sus capacidades para proteger y servir a la comunidad con la mejor profesionalidad y eficiencia. A través de las diferentes estrategias se podrá obtener un enfoque el cual abarcará desde la evaluación de riesgos hasta la implementación de medidas preventivas y de apoyo emocional, para de esta manera contribuir de una manera oportuna y significativa al bienestar y desempeño adecuado del personal de la Policía Nacional en la zona metropolitana de Cúcuta.

Planteamiento del problema

La Policía Nacional de Colombia es un cuerpo armado de naturaleza civil, a cargo de la seguridad pública de la República de Colombia. El presidente de la República es el comandante supremo de la institución y ejerce su autoridad mediante el ministro de Defensa y el director general de la Policía Nacional. Desde 1953 está adscrita al Ministerio de Defensa. Según la Constitución de 1991 en su artículo 218 cita que es un cuerpo armado permanente de naturaleza civil. En 2021 la Policía Nacional está integrada por 157.820. Tiene su sede principal en el Centro Administrativo Nacional (CAN), en la localidad bogotana de Teusaquillo.

La Policía Nacional de Colombia, en el ejercicio de su actividad de sostenimiento de seguridad y convivencia ciudadana, expresa su responsabilidad con la protección de la seguridad y salud en el trabajo de todos los funcionarios uniformados, no uniformados, contratistas y trabajadores en misión, mediante la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos laborales en todos los niveles de la institución; para ello destinará el capital humano, financiero y tecnológico, que permita el cumplimiento de los requisitos legales y las acciones de mejora continua.

Este planteamiento de problema busca analizar y proponer estrategias para abordar los desafíos que enfrenta el personal de la policía entorno a la seguridad y salud en el trabajo, algunas áreas que se pueden incluir son las siguientes:

Identificar los riesgos a los cuales están expuestos todo el personal de policía en su trabajo diario, como lo son situaciones violentas, el manejo de armas de fuego, estrés, exposición a sustancias peligrosas, entre otras.

Evaluar el estado de la atención y apoyo psicológico ofrecido al personal de la policía, incluyendo servicios de asesoramiento, programas de apoyo emocional y prevención de trastornos mentales relacionados con el estrés y el trauma.

Identificar la situación en que se encuentra la entidad, el funcionamiento, ejercicio y desarrollo del SGSST, incluyendo el análisis del entorno externo a la institución donde se incluye la legalización en riesgos laborales, que la institución plasma en la matriz legal y las características para establecer las oportunidades y riesgos al sistema, que permitirán definir estrategias y planes de mejoramiento para el diseño e implementación.

¿Cómo mejorar la seguridad y salud en el trabajo del personal de la institución Policía Nacional, minimizando los riesgos asociados a su labor y promoviendo un entorno físico y emocional seguro y saludable?

Hechos o situaciones

La problemática de seguridad y salud mental en el trabajo en la policía nacional es un tema muy importante, el personal de la policía nacional enfrenta situaciones de alto estrés, peligro e incluso traumáticas en el desempeño de sus funciones, lo que puede tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. Algunos de estos hechos y situaciones pueden ser las nombradas a continuación.

Exposición a situaciones traumáticas: el personal de la policía está expuesto a situaciones violentas, accidentes graves, crímenes y escenas perturbadoras, estas experiencias pueden causar trastornos de estrés postraumático y otros problemas de salud mental.

Sobre carga de trabajo: la carga de trabajo excesiva, las largas jornadas laborales y la presión constante pueden contribuir al agotamiento emocional y al estrés crónico.

Falta de apoyo y recursos: la falta de recursos y apoyo para hacer frente a las dificultades emocionales y psicológicas puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental entre el personal de la policía.

Pronóstico

Para nadie es un secreto la cantidad de tiempo que pasa un miembro de la policía en sus horarios laborales, tanto así que a muchos se les hace imposible vivir con sus familias o tenerlas al menos cerca, esto afecta drásticamente a cualquier ser humano, pues necesitamos de emociones y sentimientos buenos que nos permitan tener una buena calidad de vida, adicional a ello son personas que arriesgan su integridad personal por defender sus labores, razón por la cual deben mantenerse en constante cuidado tratando de proteger así su vida.

Es por ello, por lo que en caso de que el problema continúe, así como hasta ahora, se continuarán presentando situaciones no tan agradables como, por ejemplo: Suicidios, depresión, Pérdida de control de las emociones, Afectación en sus labores diarias y Agresividad.

Lastimosamente cada día vemos como muchas de estas personas son asesinadas y son muy vulnerables ante personas inescrupulosas, debido a esta situación es muy importante lograr controlar el problema que estamos observando, sin embargo, dada la labor que presentan estas personas se puede considerar inclusive muchas veces imposible que no arriesguen su integridad física y emocional debido a las funciones que deben atender.

Control al pronóstico

Cuidar la salud mental de este tipo de empleados es muy complejo, así mismo como su integridad física, sobre todo porque no sabemos las emociones de las otras personas y de los impulsos que puedan llegar a tener en cualquier momento, por eso es tan importante que en este tipo de compañías donde la vida social de la persona se ve muy afectada, se cuente con un equipo médico altamente profesional y calificado para que brinde toda la ayuda a estas personas.

Para poder tener un control ante este pronóstico es esencial tener diferentes estrategias que nos ayuden a evitar situaciones que no queremos que ocurran.

Este sería un plan que se irá trabajando en cada una de las fases del curso:

Todos y cada uno de los empleados debe asistir a sesiones con el equipo de psicólogos

Allí se identifican todos los elementos necesarios para brindar un apoyo personalizado

Cambiar la metodología dentro de estas compañías, donde se cuenten con horarios justos

Brindar toda la seguridad que requiere un integrante de este tipo de compañías

Hacer lo posible porque las personas tengan su base en la misma ciudad donde está su familia o sus seres queridos

Así como estas ideas hay muchas que iremos trabajando en cada una de las fases donde se irá teniendo un mejor planteamiento del problema, sin embargo, es importante resaltar que todas las personas necesitamos de una buena calidad de vida para un buen desempeño de nuestras labores.

Justificación del Problema

La justificación de este trabajo de grado se centra en la importancia de la salud mental del personal de la Policía Nacional en Colombia, específicamente en el departamento de Cúcuta. Sabemos que estos profesionales enfrentan situaciones estresantes y traumáticas constantemente, por lo que es fundamental abordar y mejorar su bienestar psicológico.

El enfoque en Cúcuta se justifica debido a que esta ciudad es fronteriza y presenta una alta incidencia de delitos relacionados con el contrabando y el narcotráfico, lo que implica que los policías enfrenten desafíos y situaciones de alto riesgo en su labor diaria. Reconocer y abordar este problema es crucial para garantizar la salud mental y emocional de los uniformados y de sus familias. Nuestra investigación se centrará en Cúcuta como una muestra representativa de los desafíos que enfrentan los miembros de la Policía Nacional en todo el país. Esta ciudad puede proporcionar información relevante sobre las dificultades específicas a las que se enfrentan los policías en su rutina diaria y cómo estas afectan su salud mental y emocional.

La salud mental de nuestros uniformados siempre a través de los tiempos se ve afectada por las diferentes circunstancias que deben vivir a diario, ya que la razón de ser de ellos es velar por la integralidad del prójimo, antes que la de ellos mismos, pero no por ello, dejan de ser importantes para la institución, siempre se buscarán los medios para que no resulten afectados y que siempre estén capacitados para afrontar las diferentes adversidades que traen consigo la labor.

De acuerdo a la problemática enfatizada a lo largo de la presente investigación, es importante resaltar el porqué de la misma, y por supuesto nos mueve los desafíos que lleva consigo ser parte de la Policía Nacional, y por ende las consecuencias las cuales enfrentan todos en ellas, que a diario vemos cómo afectan su salud mental y la de sus familias, este es un

problema notorio que para nadie está fuera de la realidad, todos en algún momento hemos evidenciado, ya sea con algún familiar o alguien en nuestros círculos sociales, y que sin lugar a duda ha afectado y sigue afectando a través de los tiempos a todos los pertenecientes de la institución.

Este trabajo de grado resulta significativo ya que busca generar conciencia sobre esta problemática y promover acciones que apoyen el bienestar psicológico de los policías. Queremos resaltar la importancia de brindarles apoyo y empatía, considerando que ellos velan por la seguridad y el bienestar de la comunidad antes que el suyo propio. Además, buscamos impulsar cambios, mejoras y políticas que contribuyan positivamente a las condiciones de trabajo de los policías y reduzcan los factores de riesgo para su salud mental. Es importante tener en cuenta que la salud mental de los miembros de la Policía Nacional no solo los afecta individualmente, sino que también tiene un impacto en sus familias y en la comunidad en general.

La mejora de la salud mental del personal de la Policía Nacional es un tema de gran importancia, ya que tiene un impacto directo en la calidad del servicio que la institución presta a la ciudadanía.

Queremos dedicar la investigación hacia el territorio de Cúcuta, porque allí se evidencian múltiples casos, que sin lugar a duda se repiten en todo el país en general, que son solo una muestra de lo difícil que ejecutar el rol de ser policías, y que como comunidad nos falta mucha empatía para ayudarlos a afrontar los diferentes obstáculos que afectan su integralidad mental y emocional.

Esta investigación tiene como objetivo contribuir a la mejora de la salud mental del personal de la Policía Nacional, mediante la investigación y la implementación de estrategias, programas que permitan: Identificar los factores estresantes que afectan a los policías, evaluar el

impacto de los factores estresantes en la salud mental de los policías, desarrollar estrategias y programas de prevención y atención de la salud mental de los policías.

Con este trabajo se espera que contribuir a mejorar la salud mental del personal de la Policía Nacional, lo que se traducirá en un mejor servicio a la ciudadanía.

Contribuirá a mejorar la salud mental del personal de la Policía Nacional, lo que se traducirá en una mejor calidad de vida para los policías y en un mejor servicio a la ciudadanía.

Generará conocimiento sobre la salud mental de los policías, que podrá ser utilizado para mejorar las políticas y los programas de salud mental en el sector de la seguridad.

Formará profesionales especializados en la salud mental de los policías, lo que contribuirá a la creación de un cuerpo de conocimiento y experiencia en esta área.

Esta investigación también tiene como objetivo aportar reflexiones importantes para la formación y concientización de la sociedad en general. A través de este estudio, esperamos promover una mayor empatía y comprensión hacia los policías, fomentando la solidaridad y el apoyo mutuo.

Objetivos

Objetivo General

Mejorar la salud mental en el trabajo del personal de la institución Policía Nacional, Zona Metropolitana de Cúcuta, minimizando los riesgos asociados a su labor, promoviendo un entorno físico-emocional, seguro y saludable.

Objetivos Específicos

Diagnosticar la situación actual de la Zona Metropolitana de Cúcuta, de acuerdo con los problemas de salud mental

Implementar medidas de apoyo emocional y psicológico que fortalezcan el bienestar emocional del personal de la Policía Nacional:

Evaluar la efectividad de las medidas implementadas a través de indicadores de seguridad y salud en el trabajo para con factores de riesgo que influyen en la salud mental de los uniformados

Antecedentes del Problema

En la Policía Nacional está reglamentado el proceso de reporte de accidentes mediante “Reporte de la accidentalidad interna, investigación de los accidentes y comités de salud ocupacional en la Policía Nacional”. Dentro de las causas de accidentes de trabajo u accidentes común, existen los de golpe de calor, asfixia mecánica, francotiradores, lesiones por factores de riesgo químicos, accidentes locativos, accidentes deportivos, accidentes mecánicos, accidentes por caídas mismo nivel, accidentes de tránsito, los días con mayor afectación respectivamente son los días martes y miércoles, los lugares en donde se presenta la mayor cantidad de novedades son en las calles y vías públicas, en los rangos de edades entre los 23 a 27 y 33 a 37.

En ocasiones los problemas de orden público han afectado a los funcionarios de policía en la policía metropolitana de Cúcuta con respecto a las enfermedades relacionadas por salud mental, se evidencia una baja ocurrencia para el año 2023 comparado con años anteriores ya que se ha logrado estabilizar por parte de especialistas en salud de Unidad prestadora de salud UPRES Norte de Santander, adicional a esto se registra alrededor de 6 casos relacionados con enfermedades mentales como Trastorno mixto y trastorno de estrés postraumático.

Dentro de este campo se han realizado muchos estudios basados en la calidad de vida de los policías y es así como se ha llegado a muchas conclusiones sobre el tema, principalmente en uno muy importante y es que por su labor es muy complejo protegerlos de daños físicos, mentales y emocionales dado a la alta corrupción y problemática de nuestro país, sin embargo, se debe cumplir con la ley y aplicar el sistema de seguridad y salud en el trabajo de forma correcta.

Los estudiantes Carlos Andrés Valencia, John Harold Orjuela y Sindy Johanna Hincapié de la universidad UNIMINUTO realizan un estudio donde su tema de investigación se basa en la estructuración de documentos de la SGSST-Sistema de gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo y su armonización con el SGI -Sistema de Gestión Integrada de la Policía Nacional (Abril 2020), allí realizan un recorrido sobre la correcta aplicación de la SGSST-Sistema de Gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo donde encuentran falencias en la calidad de los datos con los cuales se ha aplicado la normativa dentro de la policía nacional “El contenido de las resoluciones que formularon los programas, tiene grandes vacíos en cuanto a su operacionalización e implementación, es allí donde se evidencia a través de sus procedimientos, lineamientos, despliegue y formulación que estos impiden llevar a cabo estrategias y estándares para prevenir accidentes y enfermedades laborales, lo que conlleva al incumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo”.

Todo el estudio relacionado por los estudiantes tiene como objetivo poder encontrar una estructura y orden a los documentos de seguridad y salud en el trabajo para lograr encontrar una armonización en la documentación de la policía nacional, con el desarrollo de este proyecto de investigación se busca generar una conformidad en los documentales que maneja la institución, cumpliendo con los estándares de calidad establecidos y concordantes con las acreditaciones con que ya cuenta la entidad, alineando todos sus sistemas de gestión bajo un solo sistema centralizado que regule y enmarque todas las actuaciones de la Policía Nacional. Todo el antecedente antes mencionado nos servirá para conocer el modo en como la policía está aplicando todo la seguridad y salud en el trabajo dentro de la organización y si lo realiza de la manera correcta.

Marco teórico

La salud mental es un tema que ha suscitado gran atención en los últimos años, y con razón. Es un área que merece nuestra máxima preocupación y comprensión, especialmente cuando se trata de aquellos que sirven y protegen a nuestras comunidades. Los agentes de policía, como hombres y mujeres valientes que se juegan la vida cada día, son especialmente susceptibles a diversos riesgos asociados a su salud mental. Por ello es importante tener claro los principales conceptos que se abordarán a lo largo de la investigación:

Política de seguridad y salud en el trabajo: la institución manifiesta su compromiso para con todos sus funcionarios, uniformados y no uniformados, contratistas y trabajadores en misión, mediante la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos laborales.

Objetivos de la SST:

Promover la mejora continua del desempeño y los resultados de la policía Nacional en materia de SST, minimizando la ocurrencia de los accidentes de trabajo y aparición de enfermedades de origen laboral

Definir y gestionar los recursos para la gestión de SST

Identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos y establecer los respectivos controles.

Fomentar las actividades de promoción y prevención de la salud en las unidades que conforman la policía nacional

Salud mental

Factores de auto cuidado

De acuerdo con las diferentes situaciones a las que se expone el uniformado este debe siempre velar por su integridad, controlar sus emociones, no perder el control, debe analizar cada situación, respirar y luego tomar decisión.

Disfrutar de sus vacaciones, permisos, descansos, esparcimiento con su familia, etc.

Siempre ser optimista, de personalidad flexible, buscar orientación espiritual, etc.

Unión familiar: bienestar laboral

Dedicarle tiempo a la primera prioridad de su vida, la familia. Aparte del tiempo que pueda ocupar con ellos que sea valioso, mediante momentos amorosos, positivos, nunca utilizar la violencia, respeto, amor, siempre tratar a los miembros de la familia como se espera ser tratado.

Tranquilidad individual

El uniformado debe desarrollar una vida tranquila, autónoma, en lo económico y social. Mantener la autoestima alta y ser capaz de tomar decisiones, ser consciente de la responsabilidad y evitar problemas.

Aprovechar las experiencias como fuente de aprendizaje, no ser conformista, buscar siempre mejorar la calidad de vida.

Enfermedades mentales

Los retos y factores de estrés únicos a los que se enfrentan los agentes de policía a diario, lo que nos permite desarrollar estrategias e intervenciones para apoyar su salud mental. Al trabajar en esta investigación, podemos comprender mejor los factores de riesgo que pueden afectar a su bienestar psicológico y, en última instancia, encontrar formas de mitigar estos riesgos. Un aspecto clave es reconocer la naturaleza acumulativa del estrés en la vida de los agentes de policía. La naturaleza de alto riesgo de su trabajo, junto con las largas jornadas

laborales, la exposición constante a traumas y la presión de tomar decisiones de vida o muerte en fracciones de segundo, puede afectar a su bienestar mental. Además, la cultura inherente a los cuerpos de seguridad, que desalinea la vulnerabilidad y la búsqueda de ayuda, agrava aún más estos riesgos.

Las principales enfermedades mentales que se han diagnosticado en los agentes de policía son: trastorno de ansiedad, trastorno de estado de ánimo y trastorno con el uso de sustancias.

Es crucial que reconozcamos y abordemos estos factores dentro de esta investigación para garantizar que se satisfacen las necesidades de salud mental de los agentes de policía.

Al comprender los retos únicos a los que se enfrentan e identificar los posibles factores de riesgo, podemos desarrollar intervenciones específicas y sistemas de apoyo para promover el bienestar de nuestros valientes profesionales de las fuerzas del orden.

Marco legal

Para este caso de estudio “Mejorar la salud mental en el trabajo del personal de la institución Policía Nacional, Zona Metropolitana de Cúcuta, minimizando los riesgos asociados a su labor, promoviendo un entorno físico-emocional, seguro y saludable” se establecerá el marco legal desde la Resolución N° 04663 del 25 de julio de 2016, “Por la cual se adopta el Manual para la Gestión Integral del Riesgo en la Policía Nacional”, el cual contiene los aspectos generales y específicos para la implementación y desarrollo de las fases de identificación, definición de la gestión, gestión de riesgos, medición de resultados de la gestión y cierre. Policía Nacional de Colombia (25/07/2016). Manual para la gestión integral del riesgo en la policía nacional.

Programa de la salud mental anticipada para el personal uniformado de la Policía Naciones de la Metropolitana de Cúcuta Resolución No 1974 del 20-06-2023, que trata sobre Estrategia institucional orientada a proteger, mejorar y conservar la salud mental y bienestar del personal uniformado en el servicio público de policía.

El cual Articula políticas, planes, programas y proyectos nacionales e institucionales que permitan armonizar la normativa con enfoque diferencial y territorial con enfoque diferencial y anticipativo.

Está fundamentado en potenciar el desarrollo de competencias psicosociales y habilidades saludables para la vida.

El programa de salud mental da cumplimiento al artículo 129 de la Ley 2179 de 2021.

Ley 1616 de 2013: Esta ley establece la promoción y prevención en salud mental en Colombia. Contiene disposiciones generales para garantizar el acceso a los servicios

de salud mental, promoción de la calidad de vida, prevención de trastornos mentales y atención integral.

Resolución 2646 de 2008: Esta resolución define los factores de riesgo psicosocial en el trabajo y establece los lineamientos para su identificación, evaluación, prevención y control. La Policía Nacional debe tomar en cuenta estas disposiciones para abordar adecuadamente los riesgos psicosociales presentes en el entorno laboral.

Metodología de la investigación

Tipo de investigación

El diseño metodológico de la presente propuesta de investigación sobre “Mejorar la salud mental en el trabajo del personal de la institución POLICIA NACIONAL, Zona Metropolitana de Cúcuta, minimizando los riesgos asociados a su labor, promoviendo un entorno físico-emocional, seguro y saludable”, se llevará a cabo a través de un estudio cuantitativo y cualitativo.

La policía ha implementado 12 Equipos interdisciplinarios de atención anticipada en salud mental, las cuales están ubicados en las regiones de policía y en la Policía Metropolitana de Bogotá, para realizar intervenciones focalizadas de carácter preventivo en el personal uniformado, de acuerdo con los resultados obtenidos, de la aplicación de las herramientas estandarizadas que anticipen la posibilidad de desarrollar enfermedades mentales.

Método de investigación

Se utilizará un enfoque mixto para observar y analizar las diferentes variables relacionadas con la salud mental de los uniformados y otros miembros de la Policía Nacional, así como los riesgos asociados a su labor, se utilizará este factor porque el interés de la investigación es observar y posteriormente analizar las diferentes variables enmarcadas dentro de los objetivos como por ejemplo el contexto actual en que viven los uniformados y demás personal vinculado a la policía nacional con relación a su salud mental, así mismo los riesgos asociados a su labor, por medio de ello, utilizar herramientas de tipo transeccional para poder recolectar información durante un determinado periodo de tiempo y lograr una inferencia de caracteres.

El equipo interdisciplinario para la atención de Salud Mental de los uniformados está conformado por Profesionales en el área de psicología, Profesionales en el área de trabajo social y Tecnólogos o técnicos en Seguridad y Salud en el trabajo.

Las técnicas de investigación a utilizar para poder medir los datos cuantitativos de la salud mental de los uniformados será mediante encuestas de preguntas cerradas a población perteneciente al área metropolitana de Cúcuta, la muestra será a 34 agentes y de acuerdo a los resultados arrojados se implementarán unas entrevistas al 10% de los mismos para así indagar sobre las experiencias propias y percepciones frente al problema de salud mental a los cuales se encuentran a diario los trabajadores de la Policía Nacional.

De acuerdo con lo anterior evidenciaremos que circunstancias necesitan mayor acompañamiento e intervención por parte de los profesionales de la salud y por su puesto generar nuevas estrategias, métodos y programas para combatir con los problemas encontrados.

Enfoque de la investigación

Para este desarrollo metodológico se utilizará un enfoque mixto ya que se necesitan analizar paralelamente datos cualitativos y cuantitativos del entorno donde hay patrones correlacionados por eso tendrá un alcance correlacional.

El Programa de Salud Mental para el personal uniformado de la Policía Nacional de la metropolitana de Cúcuta, permite focalizar el desarrollo de actividades y estrategias de acuerdo con las necesidades de cada subgrupo poblacional que integra la institución., permite medir los avances de las estrategias y actividades a desarrolladas y los niveles de atención e impacto. Por otro lado, Optimiza y gestiona el talento humano, articulando los diferentes actores institucionales comprometidos en gestionar la salud mental.

Resultados

Análisis de resultados

Se realizó una encuesta (véase apéndice 1) que consta de 7 preguntas con una opción de respuesta a 34 miembros de la policía nacional en la Zona Metropolitana de Cúcuta que es donde principalmente estamos llevando el estudio.

Al revisar las respuestas brindadas, podemos notar un panorama no muy malo, es decir, podemos observar que la gran mayoría de estos miembros de la policía llevan una vida “normal”, sin embargo, hay personas donde no viven tan bien como los demás.

Cuando revisamos las respuestas sobre los problemas emocionales, podemos notar que el 25.8% si cuenta con ellos y es allí donde queremos enfocarnos, sin dejar a un lado a los que aparentemente están bien.

Otra de las cosas que también nos llamó la atención es que ninguno realiza viajes y al conversar con ellos personalmente indicaban que era por temas de tiempo, así que no les era posible tener mucho disfrute con sus familias lo que si genera en ocasiones un poco de frustración y ansiedad.

Sabemos muy bien que muchas personas recurren a las sustancias psicoactivas para alejarse un poco de la realidad en la que viven, esto les genera un poco de saciedad ante el estrés que estén manejando y en esta ocasión no es la excepción, podemos notar como el 48,4% casi la mitad de los encuestados menciona que, si realiza el consumo de sustancias, sea siempre o en ocasiones, lo que nos genera muchas cuestiones a cerca del manejo que le pueden dar a la hora de la labor realizada.

Luego de realizar un análisis de estas respuestas (véase Anexo 2), se pueden confirmar muchos temas de los que hemos hablado anteriormente, donde se puede notar que hay personas

muy afectadas emocionalmente, que hoy necesitan ayuda y cambios en su labor para sentirse plenos y con toda la capacidad suficiente para el desempeño de sus funciones.

Es muy importante mencionar que, al ver estos resultados, podemos también concluir que la gran mayoría de policías hace su trabajo con mucho amor, con mucho sentido de pertenencia, se nota que son personas que están acostumbradas a su labor y no les perjudica mucho su vida diaria, es así como se vuelve una rutina no tener una buena calidad de vida y solo se dedican de lleno a desempeñar esta labor lo mejor posible.

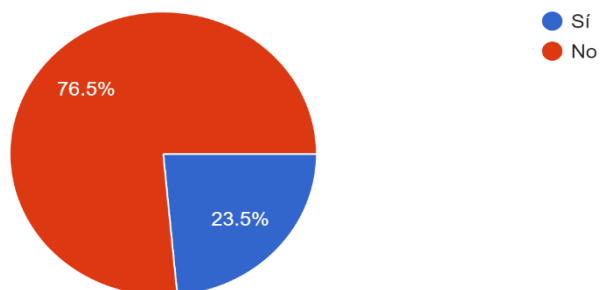
A continuación, vamos a detallar cada una de las preguntas realizadas a los 34 uniformados, el porcentaje de las mismas y un breve análisis:

El 25% de los encuestados ha expresado actitudes negativas que conllevan a enfermedades de salud mental, aunque la encuesta no busca exponer a ellos, es importante tomar medidas en el asunto y brindarles a ellos acompañamiento psicológico y si es el caso disponer de herramientas al disfrute de ellos y la familia, como días de dispersión, vacaciones, entre otros.

Figura 1*Respuesta a pregunta 1*

Durante el último mes se ha sentido deprimido, triste, ansioso o algún otro problema emocional?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

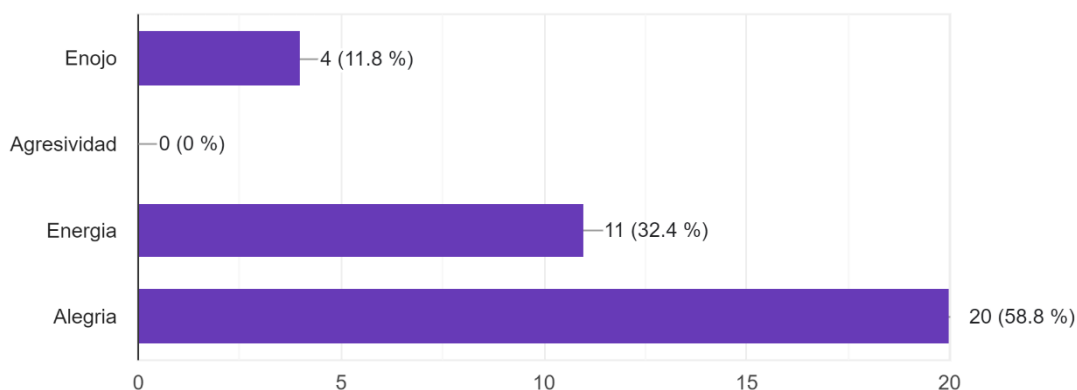
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSslqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link

Figura 2

Respuesta a pregunta 2

Últimamente sientes fácilmente las siguientes expresiones con tu familia, amigos o equipo de trabajo?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSslqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link

El 11.8% acepta que se enoja fácilmente, esto puede llevar a situaciones de estrés, mala relación con familiares y compañeros, entre otros, es importante tratar dichos hallazgos, para que las relaciones interpersonales no afecten en clima laboral.

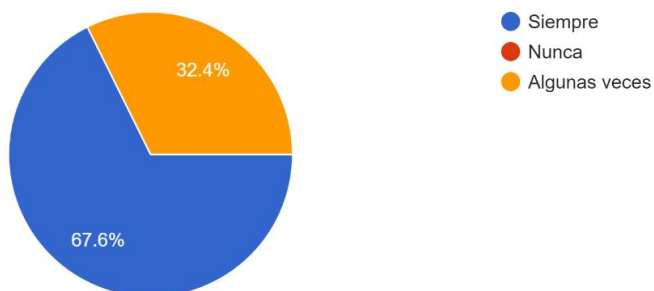
Por otro lado, el 91.2 se considera y se califica por ser alegre y enérgico, lo cual habla muy bien de la labor que emprenden en el día a día, se gozan lo que hacen y siempre se encuentran motivados.

Figura 3

Respuesta a pregunta 3

Eres positivo ante las adversidades?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSSlqvagD5>

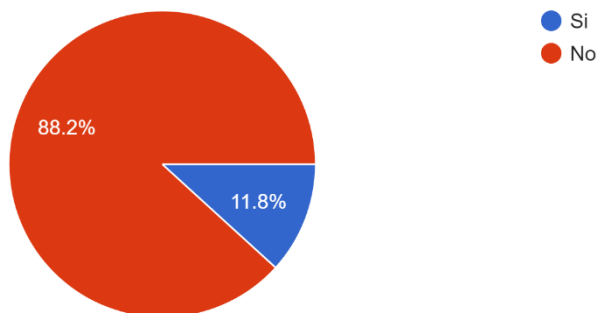
[63W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSSlqvagD5/63W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link)

El 67.6 de la población entrevistada es sumamente positivo, y el restante de 32.4, no lo es totalmente, en lo cual se debe trabajar mediante charlas, eventos y acompañamientos psicosociales.

Figura 4*Respuesta a pregunta 4*

Hay diagnósticos de trastornos mentales en tu familia como depresión, ansiedad, hiperactividad, estrés postraumático, entre otros?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSSlqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link

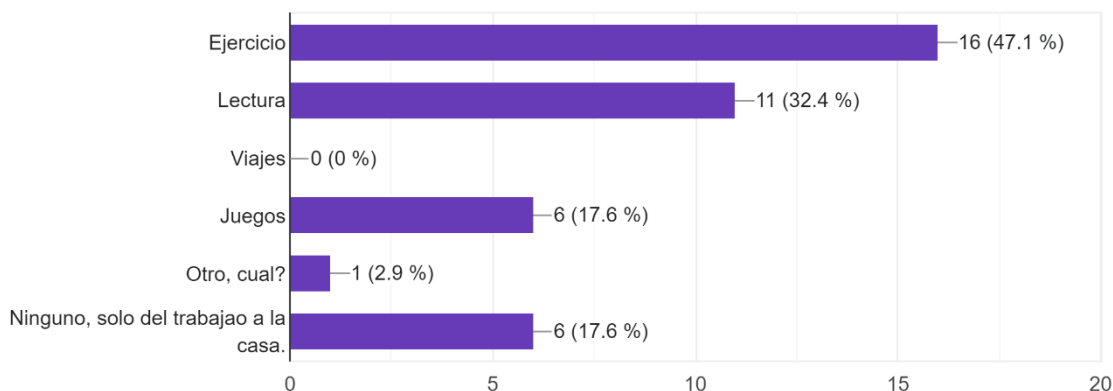
El 11.8% de los uniformados entrevistados cuentan con enfermedades mentales, las cuales pueden ser hereditarias, a lo cual se debe de manejar controles y diagnósticos.

Figura 5

Respuesta a pregunta 5

Regularmente realizas las siguientes actividades:

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

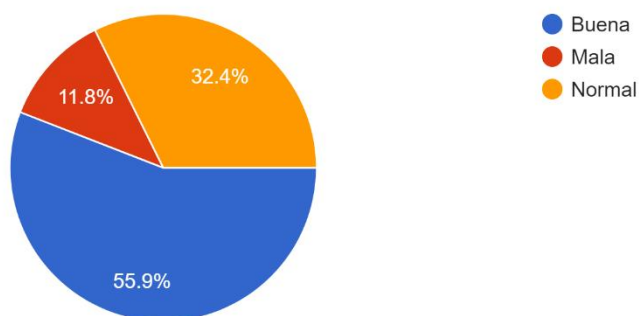
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSslqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link

El 82.4% realiza regularmente actividades de esparcimiento, lo cual nos lleva a determinar que comparten entre familia, amigos y compañeros, pero el 17.6% solo vive en pro del trabajo, en el cumplimiento del deber y sus metas, es importante realizar seguimiento a estas personas y determinar sus gustos y brindar actividades de ocio que más se acomoden y así eliminar futuras complicaciones que afecten la salud mental

Figura 6*Respuesta a pregunta 6*

¿Como es la calidad del sueño?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

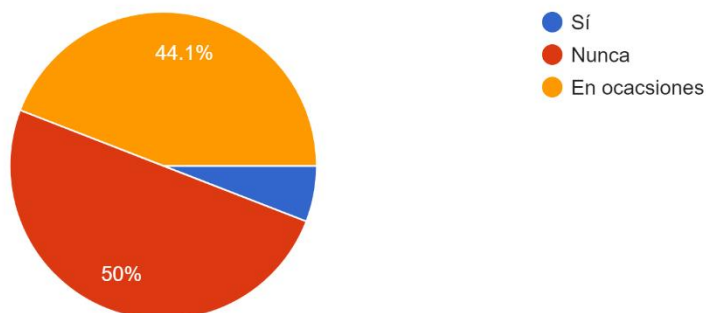
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSslqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link

El 11.8% considera que tiene mala calidad de sueño y descanso, esto se puede presentar por muchas circunstancias como pueden ser cada una de las anteriores: no realizar actividades de esparcimiento, largas jornadas laborales, problemas de salud mental, preocupaciones, etc. Es importante realizar seguimiento a este tema, ya que puede afectar gradualmente la salud del uniformado como el correcto funcionamiento de sus actividades y responsabilidades policiales.

Figura 7*Respuesta a pregunta 7*

Consumes alcohol, cigarrillo u otra sustancia ?

34 respuestas



Fuente: Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSslqvagD563W57jnwIQ_w/viewform?usp=sf_link

El 5.9% responde que habitualmente consume sustancias, aunque no es un número representativo, si es importante eliminarlo, pues afectan la salud total del uniformado, relación con su alrededor y por supuesto la puesta en marcha de sus obligaciones laborales. La respuesta en ocasiones que es el 44.1%, nos indica que pocas veces consumen bebidas alcohólicas o cigarrillo u otras, esto nos lleva a comprender que solo sería en reuniones familiares u otras celebraciones, en este caso no sería mal visto.

Conclusiones

De acuerdo con la investigación realizada se diagnosticó las principales causas que afectan la salud mental de los uniformados del área metropolitana de Cúcuta, donde gracias a las diferentes herramientas proporcionadas en la web, también por la policía misma y las prácticas y enfoques de investigación que se desarrolló, se logra un estudio valioso para que todo aquel que quiera minimizar los riesgos que afecten la salud de la policía tenga una herramienta clave para promover entornos físico mental seguros y saludables.

Mediante la herramienta de encuesta realizada a la población/ muestra de uniformados se logró detallar un panorama pequeño de la situación actual de los uniformados, donde se plasmó que en general son pocas las posibilidades de contraer enfermedades de salud mental, pero, aunque no sea alarmante las cifras es importante día a día trabajar en ello

las medidas que se conceptualizaron a través del desarrollo del anterior programa fue acompañamiento continuo por profesionales de la salud, actividades de distanciamiento, evaluaciones y pronósticos continuos, etc., para que todo esto nos ayuden a visualizar la salud actual de los policías y por supuesto detectar a tiempo posibles problemas al interior de la institución.

Muchas de las medidas abordadas tanto por la investigación dada como por la misma de la policía nacional, nunca a de ser 100% efectiva, pues los indicadores de riesgo para la salud y seguridad de cada uno de los miembros de la policía nacional, van a estar siempre latentes, siempre influirá situaciones ajenas a ellos, por ello se concluye que es un continuo trabajo la investigación , el acompañamiento y el accionar en cada uno de los casos para que se diagnostique a tiempo enfermedades y/o síntomas de salud mental.

Recomendaciones

Es trascendental tener claro un compromiso con uno mismo, enfocando en el autoconcepto, autoimagen y autoestima, disponiendo de actitud, aptitud, generando habilidades de autocontrol y disciplina que permitan aportar propositivamente en la calidad de vida personal y laboral, contribuyendo en la prestación del servicio policial.

Recordar que el estado de vida no es más que un reflejo de estado de la mente, no dejar que la rutina lo esclavice, un buen libro, poema, una canción, son refrigerio que alimenta sus menta y alma, preguntar lo que no se entiende o lo que no sabe, cuando se pose un problema tenga presente que siempre habrá soluciones, es recomendable realizar un cronograma de actividades, que no acumule tareas pendientes, practicar actividades que genere crecimiento personal, acudir siempre a un compañero de confianza y lo más importante cada integrante de la familia es un apoyo, por eso respétala cultívela y valórela.

Es de esencial importancia mantener líneas de comunicación abiertas con los superiores y compañeros, ya que al compartir experiencias, preocupaciones o situaciones difíciles puede ayudar a aliviar la carga emocional y así mismo se promueve un ambiente de trabajo más colaborativo

La participación y el aprovechamiento de los recursos disponibles en la Policía Nacional, como programas de apoyo psicológico, grupos de apoyo entre compañeros y capacitaciones sobre manejo del estrés y resiliencia. La participación en estos programas puede proporcionar herramientas y estrategias valiosas para fortalecer tu salud mental y emocional.

El practicar técnicas de autocuidado como lo es el dedicarse tiempo a ti mismo para recargar energías, encontrar actividades que te ayuden a relajarte y liberar tensiones, como por ejemplo el hacer ejercicio, meditar, practicar hobbies o simplemente pasar tiempo de calidad con

la familia y seres queridos, estas prácticas son de gran importancia para poder cuidar de los demás de una manera efectiva.

Buscar un apoyo, el no tener miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Compartir tus dudas e inquietudes con compañeros de confianza o buscar apoyo profesional a través de los recursos o programas de asistencia disponibles en la institución de la Policía Nacional, el contar con el respaldo de otras personas puede ser de gran ayuda para sobrellevar todo aquello que nos afecte psicológica o mentalmente.

Referencias Bibliográficas

- Cabezas, L. J. y Rodríguez, L. R. (2021). *Inducción, entrenamiento, capacitación y desarrollo de personal*. [Objeto_virtual_de_Informacion_OVI]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/42162>.
- Castillo, A. L. (2009). Factores determinantes en la salud mental del uniformado activo de la Policía Nacional de Colombia. *Revista logos ciencia y tecnología*, 1(1), 57-66.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4018669>
- Dolan, S. L., López Cabrales, A. y Valle Cabrera, R. (2014). (pp.107-130). *La gestión de personas y del talento: La gestión de los recursos humanos en el siglo XXI*. McGrawHill.
<https://www-ebooks7-24-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/?il=7590&pg=107>
- Durán Bernardino, M. (2021). *Estudio multinivel de las políticas de empleo juvenil*. 1. Dykinson. (pp.178-180). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/218639?page=178>
- Educación en salud mental para policías en servicio activo, por la*. (2016, 13 abril). Policía Nacional de Colombia. <https://www.policia.gov.co/educacion/policia-activo/salud-mental>
- García Solarte, M., Murillo Vargas, G. y González, C. H. (2010). *Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana*. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.70-120). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=70>
- Herrero Blasco, A., Perello Marín, M. y Herrero Blasco, A. (2018). *Dirección de recursos humanos: gestión de personas*. Editorial de la Universidad Politécnica de Valencia. (pp.163-176). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/57469?page=163>

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10305/1/TE.RLA_ValenciaCarlos-OrjuelaJohn-HincapieSindy_2020

Ley 1616 de 2013 recuperado de <https://www.asivamosensalud.org/politicas-publicas/normatividad-leyes/salud-publica/ley-1616-de-2013-salud-mental>

Luna Arocas, R. (2018). *Gestión del talento*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. (pp.373-407). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/123076?page=373>

Monsalve, N. (2016). Razones del incumplimiento de los Controles de Seguridad en el Trabajo en Empresas Colombianas., 18, 154-158. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000300154> .

Oltra Comorera, V. (2013). (pp.141-146). *Desarrollo del factor humano*. Editorial UOC. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/56325?page=9>

Policía Nacional de Colombia (25/07/2016). manual-para-la-gestion-integral-del-riesgo-en-la-policia-nacional <https://www.policia.gov.co/sites/default/files/manual-para-la-gestion-integral-del-riesgo-en-la-policia-nacional-resolucion-04663-del-25-07-2016.pdf>

Programa de Salud Mental Anticipada para el personal uniformado de la Policía Nacional de Colombia. (s. f.).

Resolución 2646 de 2008 recuperado de http://www.saludcapital.gov.co/DDS/Documentos_I/Res_2646_2008.pdf

Rivera Camacho, D. F. (2013). *Factores de riesgo y factores protectores asociados a los signos de depresión en población activa de la Policía Nacional de Colombia* (Doctoral dissertation).

Salud. (s. f.).

[https://www.policia.gov.co/sites/default/files/Salud.html#:~:text=En%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20tipo,sustancias%20\(10%2C6%25\).](https://www.policia.gov.co/sites/default/files/Salud.html#:~:text=En%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20tipo,sustancias%20(10%2C6%25).)

Apéndices

Apéndice A

Formato de encuesta

Formulario Salud Mental Policía Nacional de Cúcuta

1. ¿Durante el último mes se ha sentido deprimido, triste, ansioso o algún otro problema emocional?

Sí

No

2. ¿Últimamente sientes fácilmente las siguientes expresiones con tu familia, amigos o equipo de trabajo?

Enojo

Agresividad

Energía

Alegría

3. ¿Eres positivo ante las adversidades?

Siempre

Nunca

Algunas veces

4. Hay diagnósticos de trastornos mentales en tu familia como depresión, ansiedad, hiperactividad, estrés postraumático, ¿entre otros?

Si

No

5. Regularmente realizas las siguientes actividades:

Ejercicio

Lectura

Viajes

Juegos

Otro, ¿cuál?

Ninguno, solo del trabajo a la casa.

6. ¿Como es la calidad del sueño?

Buena

Mala

Normal

7. ¿Consumes alcohol, cigarrillo u otra sustancia?

Sí

Nunca

En ocasiones

Nota. Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta . *Fuente:* Formulario Salud Mental Policía de Cúcuta. (s. f.-b). Google Docs.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfG2kkWupMZz1OzZoAO9ncAsS5HGSSlqvagD563W57jnw1Q_w/viewform?usp=sf_link