

**Salud mental y riesgo suicida de mujeres en formación policial: Aproximación crítico social
desde la psicología positiva**

Álvaro Javier Lizarazo Muñoz

Natasha Sánchez Alvarado

Luis Eriven Sotelo Medina

Asesora

Claudia Teresa Hernández Vázquez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2025

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a cada una de las personas que intervinieron ya sea directa e indirectamente en nuestro proyecto, desde la directora de proyecto Claudia Teresa Hernández, docentes, familiares, compañeros y personal de la escuela de Policía Rafael Reyes; cada aporte fue de gran ayuda para hacer posible la realización del proyecto, logrando importantes resultados e impacto en quienes fueron partícipes y autores de una gran experiencia, enriquecedora para todos y cada uno de quienes hicimos parte de tan gratificante actividad, que nos adentra en la vida de muchas personas. Quienes abrieron sus vidas a nosotros para así poder contribuir desde nuestros conocimientos a poner ese granito de arena para que la salud mental sea un pilar en cada una de las vidas de quienes participaron, como lo fueron las estudiantes de la compañía Nariño en la Escuela de Policía Rafael Reyes finalizando el año 2024, a la Universidad Nacional Abierta y Distancia UNAD, a la Policía Nacional de Colombia, total agradecimiento por hacer posible la realización del proyecto.

Resumen

Este proyecto aplicado como opción de grado se enfocó en la salud mental y el riesgo suicida en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, en un contexto de alta vulnerabilidad psicosocial, influenciado por factores estructurales y personales. El proyecto se centró en un enfoque crítico social, el cual buscó comprender y transformar esta realidad mediante estrategias participativas, que se fundamentaron en la psicología positiva, el enfoque cognitivo conductual y la inteligencia emocional. La metodología combinó instrumentos cuantitativos como la escala Columbia para evaluar la ideación suicida (C-SSRS) y el TMMS-24 para medir la percepción y regulación emocional, junto con técnicas cualitativas como entrevistas semiestructuradas, cartografía corporal y grupos focales. Los resultados mostraron que, aunque la percepción y regulación emocional fortalecidas actúan como factores estructurales y personales en la salud mental, existen vulnerabilidades como altos niveles de ansiedad y baja autoestima que aumentan el riesgo suicida, se presentaron brechas en la comprensión y manejo de emociones afectando la inteligencia emocional. Las conclusiones resaltan la importancia de un abordaje integral y contextualizado, orientado al fortalecimiento de las capacidades emocionales y a la promoción de procesos de transformación social en las futuras patrulleras de la Policía Nacional. Esta perspectiva contribuyó significativamente a su bienestar mental y al desarrollo de la resiliencia. El estudio se llevó a cabo con estricto rigor sobre los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y en la Ley 1090 de 2006, asegurando el consentimiento informado, la confidencialidad y la protección del bienestar de las participantes, en consonancia con el Código Deontológico y Bioético que regula la intervención psicológica en contextos de alta vulnerabilidad.

Palabras Clave: Inteligencia Emocional, Mujeres Patrulleras de la Policía Nacional de Colombia, Psicología Positiva, Psicosocial, Riesgo Suicida, Salud Mental.

Abstract

This research project addressed the issues of mental health and suicide risk in women patrol officers training at the Rafael Reyes Police Academy, in a context of high psychosocial vulnerability influenced by structural and personal factors. Using a mixed-method approach with a critical socio design, the research sought to understand and transform this reality through participatory strategies grounded in positive psychology, cognitive behavioral approaches, and emotional intelligence. The methodology combined quantitative instruments such as the Columbia Scale to assess the severity of suicidal ideation (C-SSRS) and the TMMS-24 to measure emotional perception and regulation, along with qualitative techniques such as semi-structured interviews, body mapping, and focus groups. The results showed that, although strengthened emotional perception and regulation act as structural and personal factors in mental health, vulnerabilities such as high levels of anxiety and low self-esteem increase suicide risk, and gaps in the understanding and management of emotions affect emotional intelligence. The findings highlight the importance of a comprehensive and contextualized approach that strengthens emotional capacities and promotes social transformation processes in future police patrol officers, thus facilitating their mental well-being and resilience. The study respected the ethical principles of the Declaration of Helsinki and Law 1090 of 2006, guaranteeing informed consent, confidentiality, and the well-being of the participants, in line with the Code of Ethics and Bioethics that governs psychological interventions in highly vulnerable contexts.

Keywords: Emotional Intelligence, Female Patrol Officers of the Colombian National Police, Positive Psychology, Psychosocial, Suicide Risk, Mental Health.

Tabla de Contenido

Introducción	12
Identificación del Problema	15
Planteamiento del Problema.....	17
Justificación.....	18
Objetivos	22
Objetivo General	22
Objetivos Específicos	22
Descripción del Proyecto	23
Presentación de Instituciones	25
Escuela de Policía Rafael Reyes	25
Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).....	26
Marco Teórico	27
Psicometría	37
Objetivos de Desarrollo Sostenible	37
Cartografía Corporal	39
Implicaciones y Potenciales Beneficios en este Ámbito.....	40
Grupo Focal.....	41
Marco legal.....	43
Constitución Política de Colombia (1991)	43

Código Deontológico y Bioético. Art. 3. (Ley 1090 de 2006).....	43
Ley 1616 de 2013.....	44
Parte B. Principios Básicos	46
Metodología	48
Enfoque de Investigación	48
Modelo de Intervención	50
Enfoque de Intervención	53
Población y Muestra.....	54
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	55
Círculo de Transformación, una Herramienta Colectiva para la Resignificación Emocional y el Fortalecimiento Psicosocial.....	60
Objetivo General	60
Primer Círculo.....	60
Pliego 1.....	60
Pliego 2.....	61
Pliego 3.....	63
Segundo Círculo.....	64
Tercer Círculo	66
Cuarto Círculo.....	68
Quinto Círculo.....	72

Resultados	75
TMMS-24.....	75
Resultados Entrevista Semiestructurada	98
Cartografía Corporal	103
Resultados. Círculo, Ruta para la Transformación y Fortalecimiento Mental.....	107
Primer círculo, Comprensión de la Violencia en sus Diferentes Dimensiones....	107
Segundo Círculo, Exploración y Liberación de la Ira.	110
Tercer Círculo, el Silencio	112
Cuarto Círculo, Árboles de Transformación.	113
Resultados Pre Test	115
Discusión.....	120
Recomendaciones.....	128
Conclusiones	129
Referencias Bibliográficas	132
Apéndices	144

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Síntesis de los Principales Enfoques</i>	57
Tabla 2 <i>Principales Enfoques Metodológicos</i>	58
Tabla 3 <i>Resultados Percepción</i>	75
Tabla 4 <i>Comprensión Emocional</i>	77
Tabla 5 <i>Regulación Emocional</i>	78

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Resumen de Metodología</i>	56
Figura 2 <i>Primer Pliego, Diferentes Tipos de Violencias</i>	61
Figura 3 <i>Segundo Pliego, Proceso de Transformación y Aceptación</i>	62
Figura 4 <i>Tercer Pliego, Empoderamiento y Transformación del Dolor</i>	63
Figura 5 <i>Personaje de Ira</i>	65
Figura 6 <i>Silencio</i>	67
Figura 7 <i>Reconociendo Retos</i>	69
Figura 8 <i>Cultivando Fortalezas</i>	71
Figura 9 <i>Carta a Una Patrullera</i>	73
Figura 10 <i>Indicadores de Percepción Emocional</i>	76
Figura 11 <i>Comprensión Emocional</i>	77
Figura 12 <i>Regulación Emocional</i>	79
Figura 13 <i>Pregunta 1</i>	80
Figura 14 <i>Pregunta 2</i>	81
Figura 15 <i>Pregunta 3</i>	81
Figura 16 <i>Pregunta 4</i>	82
Figura 17 <i>Pregunta 5</i>	83
Figura 18 <i>Pregunta 6</i>	84
Figura 19 <i>Pregunta 7</i>	85
Figura 20 <i>Pregunta 8</i>	86
Figura 21 <i>Pregunta 9</i>	87
Figura 22 <i>Pregunta 10</i>	87
Figura 23 <i>Pregunta 11</i>	88

	10
Figura 24 <i>Conducta Peligrosa</i>	89
Figura 25 <i>Pregunta 12</i>	90
Figura 26 <i>Pregunta 13</i>	91
Figura 27 <i>Pregunta 14</i>	92
Figura 28 <i>Pregunta 15</i>	93
Figura 29 <i>Pregunta 16</i>	93
Figura 30 <i>Pregunta 17</i>	94
Figura 31 <i>Pregunta 18</i>	95
Figura 32 <i>Pregunta 19</i>	95
Figura 33 <i>Pregunta 20</i>	96
Figura 34 <i>Grado y Letalidad</i>	97
Figura 35 <i>Pregunta 21</i>	98
Figura 36 <i>Autoestima</i>	104
Figura 37 <i>Relaciones Interpersonales</i>	105
Figura 38 <i>Control Emocional y Adaptabilidad</i>	106
Figura 39 <i>Identificación de Violencias</i>	107
Figura 40 <i>Transformación</i>	108
Figura 41 <i>Nuevos Comienzos</i>	109
Figura 42 <i>Falta de Control</i>	110
Figura 43 <i>Resentimiento</i>	113
Figura 44 <i>Fe</i>	114
Figura 45 <i>Post Test 1</i>	115
Figura 46 <i>Post Test 2</i>	116
Figura 47 <i>Factores Estructurales y Personales</i>	118

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Primer Acercamiento</i>	144
Apéndice B <i>Primer encuentro</i>	145
Apéndice C <i>Primer Círculo</i>	146
Apéndice D <i>Segundo Círculo</i>	147
Apéndice E <i>Árboles de Transformación</i>	148
Apéndice F <i>Grupo Focal</i>	149
Apéndice G <i>Cierre</i>	150

Introducción

La salud mental es un pilar fundamental en el bienestar y desarrollo de los individuos y las sociedades, siendo un desafío para la construcción de espacios en donde se promueva el bienestar de las personas, y al mismo tiempo se identifiquen los factores estructurales y personales en la búsqueda del bienestar físico, psicológico y mental. Según, Godoy et al. (2020), la Organización Mundial de la Salud (OMS) “define la salud mental como un estado de bienestar donde las personas son conscientes de sus capacidades de afrontamiento en las circunstancias normales de la vida”, (p.170), contando elementos como productividad y aporte significativos que da la comunidad a la cual pertenece. Si bien, cada comunidad tiene sus propios retos a la hora de abordar la salud mental, en el caso de la fuerza policial, se encuentra una comunidad con desafíos sumamente complejos y más cuando se trata de en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, teniendo en cuenta por la ONU Mujeres (s.f), que las mujeres enfrentan diversos desafíos como la discriminación, los riesgos psicosociales, los estigmas y el estrés laboral, comprometiendo la salud física, psicológica y mental.

Ahora bien, cuando hablamos del fortalecimiento de la salud mental en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, encontramos características psicosociales propuestas por Erick Erikson en su teoría de desarrollo psicosocial en la etapa de “Intimidad vs Aislamiento” la cual indica que las mujeres entre 18 y 40 años priorizan la búsqueda de relaciones íntimas significativas buscando un equilibrio entre intimidad y aislamiento, orientando el proyecto de vida, buscando profundizar relaciones con un compromiso recíproco y una intimidad que genere seguridad y confianza.

También es importante mencionar que según la secretaría de salud de Boyacá (2024) en el boletín epidemiológico 47 del 01 de noviembre al 23 de noviembre, las mujeres son el segundo

grupo con más alto niveles de afectaciones en la salud mental; se presentan problemáticas vinculadas a la violencia física con 2.038 casos, violencia sexual 855, violencia psicológica 640 e ideación suicida con 359 casos.

Dada esta realidad, se ha planteado abordar la salud mental y el riesgo suicida en este tipo de población con características propias de su profesión, mostrando rigurosidad en la investigación desde un enfoque crítico social que, para Freire, citado por Trujillo (2010), “la interpretación crítica del mundo transforma”. De esta manera la reflexión y la comprensión de las luchas internas que produce una acción de emancipación, la cual no se debe tomar como una lucha en contra de las instituciones, sino conciencia de lucha que impulsa a cambiar la realidad, Ticona et al, (2020) expone que este enfoque es una visión tanto global como particular de los fenómenos involucrados, permite comprender de manera activa la realidad de la población estudiada. Esto ayuda a enlazar la teoría con la práctica y a dar protagonismo a las comunidades en la construcción del conocimiento, promoviendo su participación, tal como lo expone De Sousa Santos (2010), promoviendo diversidad de conocimientos, que deben tener aceptación en los ecosistemas socioculturales. Para ello, se identifican y analizan las necesidades tanto desde un enfoque cuantitativo como cualitativo, utilizando instrumentos como el TMSS-24 para medir los estados emocionales, el C-SSRS para evaluar el riesgo suicida, y test proyectivos como la cartografía corporal.

Favoreciendo de esta manera, una mirada más amplia de la realidad acerca de la salud mental y por medio de la psicología positiva propuesta por Seligman (2000), como el estudio científico de las experiencias positivas, las virtudes y fortalezas humanas, se diseñan e implementan acciones psicosociales que promuevan el bienestar mental, el fortalecimiento de la inteligencia emocional y el reconocimiento y gestión adecuada de las emociones, como estrategia de fortalecimiento de la salud mental para un mayor bienestar en la comunidad, que según

Montero (2009), involucra un proceso donde se desarrollan y potencian capacidades que permiten un bienestar colectivo libre de opresión y explotación.

Por último, a través de este proyecto aplicado se espera que los hallazgos contribuyan a potenciar un desarrollo de políticas y programas adecuados que reconozcan la importancia de la salud mental en la Policía Nacional, teniendo en cuenta que Flórez et al. (2023), mencionan que el ejercicio policial requiere de elementos cognitivos más agudos que los que necesita la población en general, ya que esto les motiva a tomar decisiones rápidas y efectivas, manejar crisis y resolver problemáticas sociales y personales que enfrentan en su labor diaria. Cuando hablan de "manejo de crisis", se refieren a situaciones de emergencia o conflictos intensos, como incidentes violentos, desastres, o conflictos sociales, donde la capacidad de respuesta rápida y adecuada es fundamental para garantizar la seguridad y el orden.

Además, resaltan que las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes enfrentan retos personales y particulares, por lo que es necesario contar con un acompañamiento psicológico durante el proceso de formación. Esto busca garantizar su bienestar psicológico y capacidad de afrontamiento frente a las situaciones emocionales adversas que puedan enfrentar, dada su labor en las comunidades y además fortalece su salud mental y la preparación para servir en la sociedad colombiana.

Identificación del Problema

La presencia de mujeres en la Policía Nacional de Colombia ha experimentado un crecimiento gradual y progresivo desde 1994 hasta 2021 donde se evidencia la promoción de igualdad de género y empoderamiento de las mujeres, tal como lo propone la Organización de las Naciones Unidas y los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados para el 2030 (ONU Mujeres, s.f., ODS 2015). Según Hernández et al., (2021) en 2021, el porcentaje de participación femenina en la población uniformada alcanzó el 14.23%, abarcando diversas categorías, niveles y cargos dentro de la institución, incluyendo oficiales, suboficiales, personal ejecutivo y auxiliares de policía. Este panorama demuestra un progreso significativo hacia la igualdad y la equidad en cuanto al fortalecimiento de la mujer y su reconocimiento tanto profesional como social.

De otra parte, Colombia es un país afectado por la desigualdad social, histórica y territorial, con una marcada invisibilización de los saberes, las voces y las experiencias de las poblaciones vulneradas. Frente a este panorama, se realiza un análisis sobre las mujeres que se forman como patrulleras para ser parte de la Policía Nacional y se evidencia que representan una intersección compleja entre juventud, género, ruralidad, pobreza y subordinación institucional, y no suelen ser únicamente agentes del orden, estas mujeres son también sujetos en formación que cargan consigo, historias de vida marcadas por la exclusión, la violencia y la búsqueda de reconocimiento en un entorno que reproduce lógicas de inequidad, patriarcales y autoritarias.

En instituciones como la Escuela de Policía Rafael Reyes, la formación policial enfatiza el cumplimiento de normas, la obediencia jerárquica y la fortaleza física como ejes del profesionalismo. No obstante, en ese proceso se resta importancia al componente emocional, de las mujeres cuya aspiración es convertirse en patrulleras de la policía nacional, lo cual no solo afecta su salud mental, sino que también debilita su sentido de agencia, pertenencia y propósito.

Este silenciamiento interno tiene implicaciones latentes en el riesgo suicida, pues como señala Maritza Montero (2009), la opresión psicológica es también una forma de violencia estructural que impide a los individuos reconocerse como sujetos históricos, con derecho a transformar su realidad.

Desde un enfoque crítico social, el malestar psíquico y el riesgo suicida son más que indicadores de fragilidad individual o expresiones del sufrimiento social, conceptualizado por Ignacio Martín-Baró “producto de condiciones estructurales que despojan de sentido la vida”.

Las jóvenes mujeres que ingresan a la Policía no provienen de lugares privilegiados, y usualmente carecen de opciones educativas, laborales, económicas y sociales en sus regiones de origen. Además, encuentran en esta formación policial una oportunidad para fortalecer las condiciones de vida tanto personal como familiar.

Desde esta perspectiva, comprender, problematizar e intervenir sobre los factores personales y estructurales que inciden en la salud mental y el riesgo suicida implica también descolonizar las categorías con las que tradicionalmente se ha abordado el problema. Tal como propone Boaventura de Sousa Santos, que se reconozcan los saberes negados, las experiencias subalternizadas y las múltiples formas de resistencia que puedan emerger. Las mujeres patrulleras no solo sufren en silencio, sino que muchas veces crean redes informales de apoyo, desarrollan formas resilientes de afrontamiento y transforman sus espacios de formación desde la vivencia cotidiana.

En ese marco, la psicología positiva, cuando se articula con un mecanismo emancipador y situado, puede dejar de ser una herramienta de adaptación pasiva para convertirse en un dispositivo de empoderamiento, que potencie fortalezas personales, vínculos solidarios y procesos colectivos de transformación. No se trata de estigmatizar ni de normativizar, sino de construir procesos dialógicos y participativos donde las mujeres puedan nombrar su malestar,

resignificar su historia y proyectarse como sujetas activas en la reconfiguración del sentido de su vocación policial.

Planteamiento del Problema

¿De qué forma la problematización comprensión e intervención de los factores estructurales y personales influye en la salud mental y el riesgo suicida de mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, y cómo se contribuye a su bienestar desde la psicología positiva por medio de un enfoque crítico social, que permita el empoderamiento y la transformación social?

Justificación

La salud mental y el riesgo suicida en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, constituyen un tema de alta relevancia, tanto por la escasa visibilidad que ha tenido esta población en la investigación académica, como por las condiciones estructurales y personales que inciden en su bienestar. Las mujeres en la policía a menudo se enfrentan a desafíos adicionales, como la discriminación de género y la falta de apoyo en un entorno laboral tradicionalmente masculino (ONU Mujeres, s.f). Estas mujeres, con edades entre los 18 y 30 años, se encuentran en un entorno institucional, que presenta desafíos particulares para su desarrollo emocional y su estabilidad psicosocial.

Este proyecto surge de la necesidad de comprender cómo interactúan los factores estructurales como las dinámicas institucionales, los estereotipos de género y las exigencias propias de la formación policial con factores personales relacionados con la historia de vida, la resiliencia, el sentido de vida y el manejo emocional. Estas dinámicas, según Donoso (2024) pueden afectar negativamente su salud mental y aumentar el riesgo de ideación suicida, ya que el fenómeno al ser multifactorial, se necesita la participación de distintas instituciones que implementen elementos con estilos cognitivos y personales, que inciden en los factores estructurales y culturales.

A través de un enfoque crítico social, se busca no solo identificar riesgos, sino también potenciar recursos, saberes y fortalezas propias de las participantes, promoviendo así una mirada transformadora y horizontal que dialogue con sus experiencias y necesidades reales, Trujillo (2010) expone, que para Freire la transformación ocurre cuando hay una consciencia de la realidad, donde cada individuo debe descubrir y redefinir sus propia situación, es decir que el cambio y la emancipación surge de la misma persona, para ello debe descubrir los límites internos que De Sousa Santos (2010), los relaciona con las restricciones del mundo real

impuestas por medio del conocimiento dentro de las estructuras de poder, las cuales condicionan de manera cognitiva el actuar de las personas dentro de sus contextos, dejando una necesidad de empoderamiento individual y colectivo que permita otras formas de pensamiento dentro de la sociedad, es decir nuevas miradas frente a los desafíos que tienen las personas.

En este contexto, las problemáticas en salud mental y el riesgo suicida son cada vez más preocupantes, ya que según Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), la tasa mundial de suicidio experimentó una disminución del 36% entre 2000 y 2019, con la excepción del continente americano que mostró un incremento del 17% durante este periodo. A pesar de que Colombia presenta una baja incidencia de suicidio (3,9 por cada 100 mil habitantes, datos del Banco Mundial, 2019), se observa una tendencia levemente creciente entre 2015 y 2022. A nivel departamental en Boyacá según el Equipo de Vigilancia en Salud Pública (2024), hasta la semana epidemiológica 25 del 2024, se han registrado 525 casos de intento de suicidio en lo que va del año. El 58.5% de los casos corresponden a mujeres, con la mayor afectación observada en el grupo de edad de 15 a 19 años, seguido por el grupo de 20 a 24 años.

Para de Jalón y Peralta (2002), los intentos de suicido en mujeres son más altos entre los 15 y 24 años donde existen distintos factores de riesgo, por lo tanto, si una mujer no logra desarrollar relaciones íntimas y significativas, como las amistades cercanas, relaciones románticas saludables o una sólida red de apoyo social, puede experimentar sentimientos de soledad, aislamiento y desesperanza. Estos sentimientos, combinados con desafíos adicionales como la presión social, el estrés académico o laboral y los cambios emocionales propios de esta etapa de la vida, pueden aumentar el riesgo de ideación suicida, esto sin duda está alineado con lo propuesto por Erick Erikson en la etapa de “Intimidad vs Aislamiento”, que comprende estos rangos de edad.

En esta etapa según Erikson, citado por Woolfolk (1996), los jóvenes adultos se encuentran en un punto crucial en el que buscan establecer relaciones íntimas y significativas con otras personas, donde existe la necesidad de formar relaciones amorosas, de amistad y sociales más profundas, así como de explorar su identidad personal. (P. 36). Quienes superan con éxito esta etapa desarrollarán la capacidad de establecer relaciones íntimas y comprometerse con otros de manera saludable, fortaleciendo su sentido de identidad y conexiones significativas. Por consiguiente, la falta de conexiones íntimas y significativas, así como los sentimientos de aislamiento, pueden contribuir al desarrollo de la ideación suicida en algunas mujeres jóvenes durante esta etapa de la vida.

De modo que, existe una viabilidad para el estudio de la ideación suicida en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Ya que, existen distintas investigaciones como la propuesta por Rodríguez, et al., (2013), donde se evidencia que existen distintos motivos que llevan a los individuos que trabajan en instituciones policiales a considerar el suicidio, como la búsqueda de sentido en la vida, la dificultad para adaptarse a cambios, el deseo de mayor libertad y autonomía económica, la desconfianza para establecer amistades sólidas, la preocupación por los grandes problemas mundiales, la constante depresión derivada de sentirse solo en un ambiente que perciben como hostil. Además, el presente proyecto aplicado ofrece novedades al dirigir la atención hacia un grupo demográfico específico y proponer intervenciones dirigidas a fortalecer las conexiones sociales y emocionales de las mujeres jóvenes en un entorno policial, contribuyendo así al bienestar mental y emocional de esta población.

Para abordar estos problemas, es fundamental implementar estrategias de prevención y apoyo que consideren las necesidades específicas de las mujeres policías. Esto incluye ofrecer programas de salud mental adaptados, promover un ambiente laboral inclusivo y libre de

discriminación y garantizar el acceso a recursos de apoyo psicológico que fomenten la detección temprana y la intervención en casos de crisis (Marmot, 2020). Por lo tanto, es necesaria la implementación de estrategias preventivas que integren el fortalecimiento de los factores personales y estructurales para la transformación individual y social desde un enfoque crítico social, desde la psicología positiva usando instrumentos como Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS) que evalúa el nivel de riesgo suicida y el TMMS-24 que ayuda a medir la comprensión y regulación emocional.

Lo anterior permite una comprensión amplia de las necesidades que tienen las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, en relación a la salud mental dadas las pocas investigaciones que existen en este campo, es indispensable fomentar espacios que permitan la emancipación y la liberación, tal como lo menciona Boaventura De Sousa Santos (2018), basados en los derechos humanos y la interpretación de los conceptos sociales que construyen y reconstruyen a los individuos con un reconocimiento, valoración de la diversidad de conocimientos y experiencias, que en muchas ocasiones son excluidas y que no buscan una justicia cognitiva necesaria para el empoderamiento, la participación crítica y activa de las personas y comunidades, en la construcción de conocimientos y transformación y una sensibilización sobre la salud mental y la promoción de una cultura de apoyo, que para Montero (2009), desarrolla un control sobre las circunstancias y su entorno, proveyendo recursos para el bienestar social, el cual, abarca lo personal y comunitario, con formas participativas que formulan alternativas acordes a las necesidades, formuladas desde la intersubjetividad desarrollando un manejo adecuado de la vida y el ambiente, lo cual Según la OMS (2025) es crucial en la reducción de los riesgos asociados con la ideación suicida y en la mejora del bienestar general de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes.

Objetivos

Objetivo General

Problematizar e intervenir críticamente los factores estructurales y personales que influyen en la salud mental y el riesgo suicida de mujeres en proceso de formación para ser patrulleras, mediante estrategias psicosociales fundamentadas en la psicología positiva y el enfoque crítico social, orientadas al empoderamiento, el bienestar subjetivo y la transformación social.

Objetivos Específicos

Explorar las trayectorias personales, emocionales y narrativas de vida de las mujeres en formación, visibilizando los recursos psicológicos, sociales y simbólicos que influyen en su bienestar y percepción de sentido vital.

Reconocer las experiencias y percepciones de riesgo suicida en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, explorando sus vivencias, factores personales y estructurales, así como las circunstancias que influyen en su bienestar emocional.

Analizar las condiciones de la salud mental en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, a través de instrumentos psicométricos y métodos cualitativos.

Diseñar e implementar una propuesta de intervención psicosocial basada en los principios de la psicología positiva, orientada a fortalecer el bienestar subjetivo, la agencia personal y la resiliencia comunitaria de las mujeres aspirantes a ser patrulleras.

Descripción del Proyecto

El presente proyecto aplicado se desarrolla con el fin de abordar la salud mental y el riesgo suicida, por medio de estrategias de prevención, mediante un enfoque crítico social, desde la psicología positiva, para identificar los factores estructurales y personales para el fortalecimiento de la salud mental de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes.

El proyecto tuvo un total de 10 fases, en la primera fase se decidió realizar la identificación del problema mediante la contextualización de la población, que en este caso son mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. A su vez, en la segunda fase se optó por recolectar la información documental en las siguientes bases de datos: Google Académico, Scielo, Biblioteca UNAD, Dialnet, en donde se obtuvieron un total de: 40 documentos sobre salud mental, riesgo suicida, mujeres policías, factores estructurales y personales. También se decidió analizar los diferentes marcos teóricos relevantes para el desarrollo del proyecto aplicado, iniciando con la teoría de desarrollo de Erick Erickson para poder identificar la etapa vital en la que se encuentran las participantes, la psicología positiva con aportes principales de Martin Seligman, permitió analizar las fortalezas y el bienestar emocional, el enfoque cognitivo conductual desde la perspectiva de Aaron Beck, lo cual contribuyó a fortalecer las acciones psicosociales dirigidas a las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes.

En la tercera fase se planteó diseñar una metodología mixta, con un enfoque crítico social, lo cual brindó la posibilidad de priorizar el diálogo horizontal y la transformación social por medio de la participación y la conciencia crítica, lo cual conlleva a seleccionar y justificar los instrumentos más adecuados para implementar en el desarrollo del proyecto aplicado. Con base en la información documental recolectada en las fases anteriores, se definió que el principal

instrumento cuantitativo sería la Escala Columbia para Evaluar la Ideación Suicida (C-SSRS) y la escala de evaluación de la inteligencia emocional (IE) basada en la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) original de Salovey y Mayer TMMS-24, reconocida por su validez y confiabilidad en la evaluación del riesgo suicida en poblaciones diversas, para el abordaje cualitativo, se estableció la entrevista sobre riesgo suicida y la cartografía corporal.

En la cuarta fase, se llevó a cabo el primer encuentro con las participantes, durante el cual se aplicaron los instrumentos cuantitativos. La quinta fase se desarrolló con la aplicación de los instrumentos cualitativos, así como mejorar el acercamiento con las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes para poder escuchar sus voces en relación con las diferentes vivencias y emociones que cada una de ellas deseaba expresar de manera abierta, lo cual permitió tener un acercamiento de manera horizontal con las mismas. En esta misma fase, se realizó el grupo focal, con diferentes docentes de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades de la Universidad, con el fin de generar espacios de reflexión crítica sobre el desarrollo del proyecto, recoger distintas perspectivas disciplinarias que permitieran enriquecer y mejorar la implementación de las acciones psicosociales.

En la sexta fase, se enfatizó en realizar el análisis e interpretación de los resultados de los instrumentos aplicados tanto cuantitativos como cualitativos, esto permitió identificar factores estructurales y personales, así como los recursos que emergieron de las voces de las participantes y de sus respuestas emocionales. La séptima fase se enfocó en destacar los factores estructurales y personales presentes en las participantes. A través de los testimonios y las evaluaciones, se destacaron con fuerza elementos como la resiliencia, el sentido de vida, la importancia del apoyo familiar y social, la vocación de servicio y el optimismo ante los desafíos. Posteriormente en la octava fase, se enfatizó en crear las acciones psicosociales denominadas “Círculo de transformación, una herramienta colectiva para la resignificación emocional y el fortalecimiento

psicosocial”, las cuales consistieron en 5 círculos donde ellas mismas pudieran pensar, imaginar y construir propuestas para fortalecer su bienestar emocional y el de sus compañeras. En la novena fase se realizó el post test del instrumento escala Columbia para evaluar la seriedad de la ideación suicida (C-SSRS) y se validaron en los círculos de la fase anterior, escuchando no solo a las participantes, sino también a docentes, y otras personas implicadas en los procesos formativos. Este ejercicio de evaluación fue participativo y enriquecedor, ya que permitió fortalecer lo construido y asegurar la pertinencia y sostenibilidad de cada acción pensada. Finalmente, en la décima fase se procedió a socializar los resultados del proyecto aplicado y la cartilla sobre salud mental, la cual quedó como insumo para la Escuela de Policía Rafael Reyes del municipio de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá.

Presentación de Instituciones

Escuela de Policía Rafael Reyes

Según la Escuela de Policía Rafael Reyes (2024) en su magazín edición número 15, la Escuela de Policía Rafael Reyes, creada en 1974, se ha convertido con el paso del tiempo en un referente clave para la formación de los miembros de la Policía Nacional de Colombia. Desde sus primeros días, esta institución ha trabajado con el firme propósito de preparar de manera integral a hombres y mujeres que, más allá de portar un uniforme, asumen con responsabilidad y compromiso el reto de servir y proteger a sus comunidades.

Durante su trayectoria, ha graduado a más de 60.173 policías, llevando consigo no solo conocimientos técnicos, sino también valores fundamentales que hoy se reflejan en su labor diaria en diferentes regiones del país. Su presencia ha sido vital para fortalecer la seguridad, promover la convivencia ciudadana y mantener el orden público, especialmente en los lugares que más lo han necesitado.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Según la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (s. f.), la institución surge mediante la ley 52 de 1981, durante el gobierno de Belisario Betancur, la institución que en ese entonces era conocida como Unidad Universitaria del Sur de Bogotá (UNISUR). Desde entonces, es un establecimiento de orden nacional descrito por el Ministerio de Educación Nacional.

La UNAD es transformada por el Congreso de la República mediante la ley 396 del 5 de agosto de 1997. Esta, tiene como fin implementar programas académicos con la estrategia pedagógica de educación a distancia cumpliendo con los retos y las demandas sociales.

Marco Teórico

Según la constitución política de Colombia de 1991, en el artículo 218 la Policía Nacional está catalogada como un cuerpo armado permanente de naturaleza civil a cargo de la nación; como institución policial y teniendo en cuenta sus funciones dentro de una sociedad bicultural, desde las escuelas de formación se les forma como actores que están vinculados para resguardar los deberes, derechos y libertades de los ciudadanos, parte de su formación se centra en la intervención, prevención de crisis y en la aplicación de protocolos diseñados para manejar situaciones de riesgo.

La Policía considera estos problemas como graves, requiriendo respuestas rápidas y efectivas que incluyen la identificación temprana de señales de alerta. La salud mental del personal uniformado también se ve afectada por condiciones particulares de su actividad tales como el enojo, agotamiento, depresión, tensión por su actividad de intervención y atención de casos policiales, el portar armas de fuego, presión social, la no aceptación de padecer problemas relacionados a la salud mental, el estigma de asistencia de servicios de salud mental y la exposición constante ante el conocimiento de casos, lo cual puede generar estrés, (Flórez et., 2023); en el caso de las mujeres existe un limitante interno por funciones ante casos de riesgo debido a exposición voluntaria a riesgo (Londoño, A., & Gonzalez, M. (2016); Artega Aguirre, Catalina, 2018), pensamientos negativos (Rasmussen et al., 2012), el hecho de estar expuestos a eventos con un alto grado de estrés, depresión por desesperanza, impulsividad, problemas personales debido al aislamiento del núcleo familiar aspecto que se vive desde las escuelas de formación policial y de más factores de riesgo asociados. (Leah et al., 2020; Pitman et al., 2014; Antón-San-Martín et al., 2013; Borges et al., 2010). En estudios recientes se ha identificado la necesidad de fortalecer estrategias preventivas institucionales de detección temprana a nivel de

salud mental entre personal de las fuerzas armadas y de policía; Lo que demanda un enfoque especializado para el diagnóstico y tratamiento, (Rasmussen et al.,2012).

Las mujeres, como grupo social, han enfrentado históricamente desigualdades y discriminaciones estructurales derivadas de construcciones sociales y culturales que restringen sus oportunidades y derechos (Foro Económico Mundial, 2023). Aunque se han logrado avances importantes en la promoción de la igualdad de género, las mujeres siguen enfrentando desafíos en áreas como el acceso a la educación, el empleo, la salud y la participación política (ONU Mujeres, s.f). La visibilización de las contribuciones femeninas y la implementación de políticas de igualdad son cruciales para avanzar hacia una sociedad más equitativa e inclusiva (Naciones Unidas, s.f). Además, es esencial reconocer y valorar la diversidad de experiencias y perspectivas de las mujeres, abordando las intersecciones del género con otros factores como la raza, la clase y la orientación.

El género juega un papel crucial en la salud mental, ya que las expectativas y normas sociales relacionadas con el rol femenino pueden afectar cómo las mujeres perciben y manejan su bienestar emocional. Las mujeres suelen enfrentar presiones adicionales relacionadas con el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, así como la violencia de género, que pueden contribuir a la angustia emocional y al riesgo de ideación suicida (ONU Mujeres, s.f). La prevención del suicidio en mujeres requiere un enfoque integral que tenga en cuenta estas dinámicas de género y la salud mental. Es esencial implementar estrategias que no sólo proporcionen apoyo y tratamiento adecuados para los trastornos mentales, sino que también aborden las desigualdades de género y promuevan un entorno que facilite la búsqueda de ayuda, lo cual incluye la educación sobre salud mental.

Abordar la salud mental de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes es un aspecto determinante para su bienestar y se ve influenciado

por las demandas específicas y los desafíos inherentes a su profesión. Estas mujeres enfrentan una serie de estresores únicos, incluyendo la exposición a situaciones de alto riesgo, el trabajo en turnos irregulares y la presión para cumplir con altos estándares de rendimiento. Estos factores pueden contribuir a un aumento en la incidencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático (Asociación Americana de Psiquiatría, 2025).

Resiliencia, es un constructo que hace referencia a la capacidad de resistencia de las personas para desarrollarse de manera positiva y tener éxito en la vida a pesar de estar en condiciones de crisis o adversidades. Sin embargo, no todas las personas la desarrollan por igual, ni al mismo tiempo, ni en las mismas condiciones, es decir, hay personas más resilientes que otras, algunas que superan las adversidades con mayor facilidad, mientras hay otros que se complican ante situaciones similares (Arias et al., 2023, p.50).

Por ende, la resiliencia es vista como esa cualidad positiva que algunas personas desarrollan a pesar de vivir situaciones adversas como riesgos psicosociales como lo es el estrés, la soledad, la ansiedad, o demás vivencias que afectan el bienestar de la persona, pero logran desarrollar la capacidad de sobreponerse y llegan a poder transformar esa realidad en ambientes positivos vinculando características transformadoras y de fortalecimiento o crecimiento personal. (Uriarte Arciniega, 2005). Kotliarenco et al. (1997), señalaba, que la resiliencia, abre un abanico de posibilidades, en tanto que, enfatiza en las fortalezas y aspectos positivos que están en la biología del ser humano y minimiza las condiciones o pensamientos que mantienen a las personas en el riesgo, catástrofes o enfermedades mentales, posibilitando un crecimiento más sano.

Teniendo en cuenta estas características de lo que significa la resiliencia, se constituye como un pilar fundamental dentro de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Ya que las exigencias de su misionalidad, laboral o ejercicio de sus funciones las lleva a enfrentar desafíos únicos, desafíos que les hace experimentar

situaciones de estrés debido a factores como la discriminación, violencia de género, dificultad para conciliar su vida personal con lo laboral, situaciones en las que ponen en riesgo su vida, y demás demandas de la labor policial, lo que hace que la mujer policía logre desarrollar esa capacidad para poderse adaptar, superar retos y mantenerse con una actitud de positivismo frente a las dificultades que se le puedan presentar, su resiliencia les da esa cualidad humana que les permite continuar y cumplir sus anhelos. El fomentar la resiliencia en las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, es fundamental para su bienestar, su adecuado desarrollo profesional con mejores cualidades y capacidades humanas dentro del talento humano de la Policía Nacional, lo que puede conllevar a que la institución sea más equitativa y efectiva.

La salud mental según la organización mundial de la salud es un estado de bienestar físico, mental, emocional y social, que está determinado por las condiciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen lo que permite a las personas enfrentar esos momentos que tienen una carga psicológica negativa como lo es enfrentar adecuadamente los momentos de estrés de la vida, el desarrollo de habilidades de una manera adecuada, aprender y trabajar adecuadamente y la integración apropiada a su respectivo entorno. (Ministerio de Salud).

Teniendo en cuenta el concepto emitido por la Organización Mundial de la Salud, decimos que la salud mental hace referencia a ese bienestar emocional, psicológico y social de una persona, el cual relaciona el cómo pensamos, sentimos, y actuamos, ante las diferentes circunstancias del entorno en que se desarrolla cada persona. Por ende, la salud mental no debe entenderse solo como la ausencia de trastornos psicológicos, sino con la habilidad integral del individuo para afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas, construir vínculos interpersonales sanos para llevar una vida plena y satisfactoria. Dentro del estudio de la salud mental, la ideación suicida se refiere a la presencia de pensamientos, fantasías o deseos

relacionados con la muerte o el deseo de morir. Es un componente fundamental en la comprensión del riesgo suicida y puede variar en intensidad desde ideas pasivas hasta planes activos para quitarse la vida (Cañon et al., 2018). Según la Organización Mundial de la Salud menciona que: “la ideación suicida es un factor de riesgo importante que precede a los intentos de suicidio y al suicidio consumado”. (OMS, 2014), al ser un problema de salud pública que afecta significativamente la salud mental, conviene abordar la salud mental desde el presente estudio.

La psicología positiva, según Contreras et al. (2006) fue definida por Seligman (1999), como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, la cual busca promover activamente el bienestar emocional y prevenir la aparición de condiciones psicológicas adversas, en las que se puede incluir la ideación suicida. Al estudiar las fortalezas y virtudes humanas, este enfoque proporciona un marco para comprender y fortalecer los aspectos que contribuyen al fortalecimiento personal, comunitario y social, lo cual tiene implicaciones directas en la salud mental.

Al promover una mayor comprensión de los factores que favorecen el bienestar emocional, la psicología positiva puede ayudar a fomentar la resiliencia psicológica y a mitigar el riesgo de ideación suicida cultivando un mayor sentido de propósito, conexiones sociales sólidas y una visión optimista del futuro. Además, al enfocarse en las experiencias positivas y el desarrollo de rasgos individuales positivos, se puede contribuir a la prevención de problemas de salud mental, ofreciendo así una perspectiva integral que, según Park et al., (2013) no reemplaza los modelos tradicionales que aborda la prevención de la psicopatología, sino que los complementa centrándose en el fortalecimiento de la salud, realizando una promoción activa del bienestar mental y emocional en general, es decir que nos solo da pautas para sobrevivir ante las adversidades de la vida, sino que potencia los recursos para crecer en medio de ellas.

Además, la psicología positiva es una concepción optimista de la humanidad, ya que valora su capacidad inherente de adaptación y crecimiento incluso en circunstancias difíciles, subraya la importancia de cultivar la esperanza, el sentido de propósito y la autoeficacia en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Por lo cual, Galarza (2016), expone que este enfoque al considerar a las personas como seres dotados de recursos internos significativos, se abre la puerta a un enfoque más holístico que no solo aborda las dificultades, sino que también resalta el potencial de cada individuo para florecer en diferentes áreas de sus vidas.

El enfoque cognitivo-conductual (TCC) se involucra en la ideación suicida al abordar las creencias y pensamientos distorsionados que contribuyen a este problema, según Wenzel et al., (2009), la ideación suicida está vinculada a pensamientos, intentos y acciones autolesivas que resultan de pensamientos negativos sobre uno mismo (triada cognitiva), un procesamiento detallado, riguroso y generalizado de la información con tendencia a confirmar esos pensamientos, y una capacidad limitada para resistirlos, por lo que es crucial abordarlo desde un modelo que integre estos aspectos como el modelo cognitivo conductual, ya que este se basa en la comprensión de los patrones de pensamiento, las emociones y los comportamientos que pueden contribuir a esta problemática específica. Este enfoque pone énfasis en identificar y abordar las distorsiones cognitivas relacionadas con la autoestima, la autoimagen, las relaciones interpersonales, el estrés y la resolución de problemas, que pueden ser especialmente relevantes en el contexto de la salud mental de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes.

Según Erik Erikson (1968), citado por Woolfolk (1996), la etapa de intimidad vs aislamiento corresponde al desarrollo psicosocial de los individuos en la adultez temprana, aproximadamente de los 18 a los 40 años. En esta fase, el sujeto enfrenta el desafío de establecer vínculos afectivos profundos y duraderos con otras personas, que impliquen compromiso,

cercanía emocional y reciprocidad. El logro de la intimidad se asocia con una identidad consolidada y la capacidad de amar sin perder el sentido del yo. Por el contrario, el fracaso en esta tarea puede llevar al aislamiento, la soledad y dificultades en la construcción de relaciones significativas, lo que puede generar malestar emocional, sentimientos de vacío y mayor vulnerabilidad ante trastornos de salud mental, como la depresión o la ideación suicida. Esta etapa resulta especialmente relevante en contextos donde los vínculos afectivos y sociales juegan un papel protector frente a situaciones de riesgo psicosocial, como lo evidencian investigaciones recientes en el campo de la psicología clínica y del desarrollo.

El concepto de Inteligencia Emocional ha cobrado gran relevancia en el campo de la psicología, debido a su impacto directo en el bienestar emocional. La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Este término fue mencionado por primera vez por Fernández citando a Mayer y Salovey (1990), quienes propusieron que la inteligencia emocional implica la habilidad de interpretar los sentimientos propios y de los demás, utilizando esa información para orientar y regular las emociones de manera efectiva. Así mismo, mencionan que la inteligencia emocional se divide en cuatro dimensiones: la percepción de las emociones, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Estos autores argumentan que la inteligencia emocional es fundamental para el éxito personal y profesional, ya que permite a las personas adaptarse mejor a su entorno y tomar decisiones más acertadas.

Como se mencionó anteriormente para Fernández citando Mayer y Salovey (2002), la inteligencia emocional permite un mejor procesamiento de las emociones; por lo cual, interactúa de manera directa con la cognición y por ende es considerada como un tipo de inteligencia. Así mismo debemos mencionar a Daniel Goleman quien amplió esta definición al incluir componentes como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las

habilidades sociales, formando un enfoque más práctico y aplicable en contextos laborales y educativos. Para Goleman, la inteligencia emocional es un predictor del éxito más fuerte que el coeficiente intelectual (CI), especialmente en lo que respecta a la gestión del estrés y el liderazgo.

Este autor destaca cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndole con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social. (Buey, M. L. D, 2002, p. 8).

Las competencias emocionales juegan un papel fundamental en el desarrollo de relaciones interpersonales efectivas en diversos contextos. Para Goleman (1995), la autoconciencia, es reconocer nuestras propias emociones y la influencia que estas tienen en nuestro comportamiento, lo cual permite la autorregulación emocional y una adecuada gestión de respuestas ante la situaciones y vivencias.

Ekman (1978), citado por Pinedo y Yáñez (2020), afirma que existen 6 tipos de emociones básicas en los seres humanos, las cuales son alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco, éstas son universales e independientes de la cultura de la persona y son expresadas corporalmente, en la mayoría de las veces en expresiones faciales y a su vez, al ser respuestas biológicas son involuntarias e inconscientes. Estas características permiten determinar los verdaderos estados emocionales de las personas, ya que los seres humanos expresan sus emociones en micro-expresiones faciales automáticas que son difíciles de disimular.

Las emociones tienen un desarrollo gradual cognitivo de acuerdo con la etapa de desarrollo en que se encuentre el individuo, según Pinedo y Yáñez (2020), para Ekman las emociones adquieren connotación, significado y manifestaciones particulares.

Comprender el desarrollo emocional desde una perspectiva crítica implica reconocer que las emociones no se configuran únicamente por procesos biológicos o individuales, sino que también están moldeadas por el entorno sociocultural, las experiencias de vida y las condiciones estructurales que atraviesan a cada persona. En este sentido, las emociones forman parte del entramado social y educativo, y su expresión puede estar condicionada por contextos de desigualdad, exclusión o violencia simbólica. Por ello, abordar el desarrollo emocional desde un enfoque crítico social permite visibilizar cómo los factores estructurales influyen en la forma en que las personas sienten, interpretan y gestionan sus emociones a lo largo de su vida.

El enfoque crítico social, tanto en la investigación como en los procesos educativos, se entiende no sólo como una metodología, sino como una postura ética y reflexiva frente al conocimiento y las dinámicas sociales. Este enfoque propone analizar críticamente las condiciones que limitan el desarrollo de las personas y comunidades, reconociendo que el conocimiento está influenciado por las relaciones de poder existentes en la sociedad, como afirmaba Orlando Fals Borda (1985), que parten del compromiso mutuo con metas compartidas en la transformación de la realidad, donde la investigación no se usa solo para conocer, sino para fortalecer a los individuos y comunidades. Este conocimiento Para Habermas (1986) citado por Alvarado y García (2008), no es producto de necesidades ajenas a la cotidianidad, sino en relación con las necesidades e interés de los participantes, presentes dentro de las estructuras sociales e históricas.

Esta mirada resalta la importancia de generar el conocimiento desde la participación activa de las personas involucradas, especialmente aquellas históricamente excluidas,

promoviendo la inclusión, el diálogo y el cambio social, es decir, espacios que fortalezcan, como lo expone Montero (2009), donde los individuos y comunidades desarrollen capacidades y recursos, que mejoren la calidad de vida, a través del compromiso, la conciencia y la crítica, alcanzando una transformación el entorno y de sí mismo.

Así, el enfoque crítico social se convierte en una herramienta clave para la construcción de una sociedad más equitativa y consciente, ya que como expone Paulo Freire citado por Trujillo (2010), la deshumanización y la adaptación pasiva a las circunstancias limitan la capacidad de los individuos para transformar su realidad. Este enfoque permite examinar cómo las personas pueden desarrollar una conciencia de lucha que les facilite romper con las estructuras restrictivas, promoviendo así su emancipación, la cual no es en contra de las instituciones, sino ante los contenidos personales y estructurales que dominan a las personas y nos las dejan ser. En el marco del enfoque crítico social.

Los factores estructurales y personales son comprendidos como dimensiones profundamente interrelacionadas que configuran la experiencia de los sujetos en contextos específicos de desigualdad, exclusión o injusticia. Esta perspectiva reconoce que la transformación social no es posible sin una reflexión crítica sobre las estructuras que oprimen, pero también sin el compromiso activo de los sujetos como agentes de cambio, la cual según Freire (1985) busca ilustrar cómo el entendimiento crítico de la realidad impulsa la transformación social, esencial para la equidad de género dentro de las instituciones, que sin duda está alineado con lo propuesto por De Sousa Santos (2010), exponiendo que la crítica reflexiva del conocimiento impuesto a lo largo de los años, tiene el potencial de empoderar en contextos organizativos, lo que conlleva a un surgimiento de nuevas formas de pensamiento instrumental orientados a la acción.

Sin embargo, como lo expone el autor, esta forma de pensamiento puede ser comprendida y a la vez descalificada, pero es el camino seguro para la emancipación interna, donde se da valor y dignidad al pensamiento personal de los individuos dentro de la sociedad y por consiguiente, dar el protagonismo a cada persona, como agente de transformación en la realidad personal y colectiva que se construye día tras día, forjando nuevos conocimientos que tienen riqueza epistemológica y científica para aportar en la construcción de nuevas formas de pensamiento y de cambio social, produciendo una justicia cognitiva, necesaria para el empoderamiento.

El modelo crítico social, según Alvarado y García (2008), tiene como objetivo la reflexión crítica de los protagonistas basados en las necesidades partiendo de la idea, que una sociedad puede construirse y transformarse a sí misma. Así, los factores personales como la conciencia, la agencia y la identidad no son entendidos de manera aislada, sino como resultado y respuesta a condiciones estructurales concretas.

Psicometría

Según Anastasi y Urbina (1997), la psicometría se encarga de elaborar instrumentos de medición confiables y válidos, así como de analizar los datos para obtener información precisa sobre las variables psicológicas estudiadas. Esta disciplina es fundamental en la investigación psicológica y en la práctica clínica, ya que proporciona herramientas para evaluar y comprender aspectos importantes del funcionamiento humano.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, establece claramente la importancia de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las edades, que según ONU (2023), deben estar garantizados a nivel mundial, abordando determinantes sociales, económicos y ambientales que impactan la salud física, pero que en su informe del cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible del 2023, exponen su profunda preocupación en que dichos objetivos han tenido

tropiezo debido al aumento de conflicto en varios países, cambio climático y la pandemia del Covid-19, situaciones que han puesto en riesgo la salud y el bienestar de las personas, que incluye no solo la salud física sino la mental la cual es componente crucial de este objetivo. Además de abordarlos, la Agenda 2030 ofrece una plataforma sólida para impulsar esfuerzos multinivel y multisectoriales en la prevención de problemas de salud mental, incluyendo la promoción del bienestar emocional y la prevención del suicidio. El enfoque de atención integral en salud, que comprende tanto la dimensión física como la mental, se articula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible al destacar la interdependencia entre la salud mental y el bienestar general de las personas. La inclusión de la salud mental, en particular la prevención del suicidio, dentro de los ODS responde a la necesidad de abordar los desafíos significativos que enfrenta la salud mental en todo el mundo, ya que la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio requieren un enfoque integral que abarque desde la identificación temprana de los factores de riesgo hasta la prestación de servicios de apoyo y tratamiento, lo que permite establecer un marco global que promueva la colaboración entre gobiernos, organizaciones internacionales, sector privado y la sociedad civil para abordar estos desafíos de manera coordinada y efectiva.

En este sentido, ONU (2023) señala que los ODS, en especial el ODS 3- Salud y Bienestar, ofrece una oportunidad única para fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental, incluida la prevención del suicidio, y movilizar recursos para abordar esta área crítica de la salud pública a nivel mundial y brindado un marco sólido para promover estrategias holísticas que aborden tanto los factores de riesgo individuales como los contextos sociales y ambientales que influyen en la salud mental, contribuyendo así a un enfoque más completo y sostenible hacia la salud en su totalidad.

Cartografía Corporal

Rodríguez, A. (2021) menciona que la cartografía corporal es una metodología que utiliza el cuerpo como un mapa simbólico para explorar y comprender emociones y experiencias personales. Es especialmente efectiva en contextos terapéuticos y psicosociales, ya que facilita la visualización y expresión de sentimientos, contribuyendo al bienestar emocional y psicológico. Además, se presenta como una estrategia valiosa en la educación, al fomentar un entendimiento integral del cuerpo desde perspectivas biológicas, sociales y culturales. Su implementación permite visualizar las dinámicas sociales del entorno, promoviendo un sentido de pertenencia y conexión en constante cambio.

Un cierto esquema corporal nos da a cada instante una noción global y práctica de las relaciones de nuestro cuerpo y las cosas, y de su determinación sobre ellas, ya que un haz de movimientos posibles (proyectos motores) irradia desde nosotros hacia lo que nos rodea. Nuestro cuerpo no está en el espacio como están las cosas, nuestro cuerpo lo habita, lo frecuenta (Amil y Cazes, 2013, p.8-9).

La cartografía corporal según Sena (2009) citado por Díaz y Sarasty (2019), es vista como “una herramienta que sirve para construir conocimiento de manera colectiva” (p.18), para abordar una temática de la relación de cuerpo y mente, enmarcado en una herramienta terapéutica, en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto.

Igualmente, el cuerpo se ha venido constituyendo como un aspecto central del ser humano, ya que es por medio de este que se ha configurado su presencia y esencia, qué cuerpo se tiene, de cómo se ve y se viste, el que se crea ante los demás un imaginario de quién es la persona, en ese sentido, para Barrera, (2012), citado por Díaz y Sarasty (2019) “Las imágenes toman sentido para nosotros en la medida en que tienen lugar en una práctica interpretativa, bajo un sistema de presentación o representación determinado, compartido socialmente.”(p. 29).

El análisis de la cartografía corporal como herramienta terapéutica para la prevención del suicidio ofrece una perspectiva rica sobre la conexión entre el cuerpo y las emociones, especialmente en el contexto de la ideación suicida.

Implicaciones y Potenciales Beneficios en este Ámbito

En cuanto a la identificación de emociones difíciles la cartografía corporal permite a los participantes visualizar y localizar sus emociones en el cuerpo, lo que puede ser crucial para aquellos que experimentan una intensa ideación suicida. Este proceso no solo facilita la identificación de emociones difíciles, como la tristeza profunda, la desesperanza o la ansiedad, sino que también ofrece un primer paso hacia la verbalización de estos sentimientos, tal como lo menciona Vels (1994), permite analizar y visualizar las experiencias corporales como textos que pueden ser leídos y analizados. Al dar forma física a lo que a menudo se siente inefable, se reduce la sensación de aislamiento que muchas personas con pensamientos suicidas experimentan.

En la regulación emocional al conectar las emociones con sensaciones físicas, la cartografía corporal puede ayudar a los individuos a desarrollar estrategias de autorregulación emocional. Por ejemplo, al identificar que la ansiedad se manifiesta en el pecho, los participantes pueden explorar técnicas de respiración o relajación para aliviar esa tensión. Este proceso no solo promueve la autoconciencia, sino que también brinda herramientas prácticas para enfrentar momentos de crisis emocional.

En cuanto a la empatía y las conexiones sociales la realización de la cartografía corporal en un entorno grupal puede ser particularmente beneficiosa. Para Vels (1994), al compartir experiencias emocionales por medio de mapas corporales crea un espacio de confianza, ofreciendo una forma de analizar y comprender la experiencia corporal de manera más profunda

y detallada. Este sentido de conexión es fundamental para aquellos que luchan con ideaciones suicidas.

El enfoque en las emociones positivas a través de la psicología positiva, junto con la identificación de fortalezas personales en el cuerpo, puede ayudar a las personas a desarrollar resiliencia (Seligman y Csikszentmihalyi 2000). Este empoderamiento puede ser crucial para quienes se sienten atrapados en un ciclo de pensamientos negativos y desesperanza. Al destacar y reforzar las experiencias positivas, se fomenta una mentalidad más equilibrada que puede contrarrestar la tendencia hacia la ideación suicida.

La cartografía corporal actúa como una herramienta de prevención al ayudar a las personas a identificar y trabajar activamente en sus malestares emocionales. Al visibilizar estas luchas, se abre un espacio para el autocuidado y el fortalecimiento de habilidades para manejar la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental que pueden llevar a pensamientos suicidas. Además, el análisis de las experiencias compartidas puede proporcionar perspectivas valiosas y estrategias efectivas para otros en situaciones similares.

La cartografía corporal, al integrar la expresión emocional, la autoconciencia y la conexión social, se posiciona como una metodología valiosa en la prevención del suicidio. Al empoderar a las personas para que visualicen y comprendan sus emociones, se les brinda la oportunidad de desarrollar estrategias de afrontamiento, fortalecer sus redes de apoyo y, en última instancia, fomentar un sentido de esperanza y pertenencia. La implementación de esta metodología en contextos terapéuticos y psicosociales puede ser un paso significativo hacia la promoción del bienestar emocional y la reducción de la ideación suicida.

Grupo Focal

Técnica cualitativa que se utiliza en investigación usada principalmente en áreas como marketing, sociología, psicología y ciencias sociales. Es una reunión estructurada de un grupo de

6 y 12 personas, donde se discute un tema específico, bajo la guía de un moderador, donde el objetivo es obtener información esencial sobre opiniones, actitudes, percepciones, motivaciones y creencias. Esta actividad se realiza para explorar percepciones o necesidades del público objetivo, para ser abordadas y tenidas en cuenta dentro de la organización estructural del proyecto o actividad a desarrollar, donde se evalúan campañas de comunicación, se contemplan estudios cuantitativos, brindando un contexto y una comprensión más amplia. (Robert K. Merton, 1946).

Marco legal

Constitución Política de Colombia (1991)

Capítulo I. Art. 11, 13, 49, de los derechos que garantizan los derechos fundamentales en relación con la salud mental, el derecho de la vida, la salud y la dignidad humana

“Artículo 11: Derecho a la vida. El derecho a la vida es inviolable...” (Función Pública, s.f, p.4), se relaciona la protección de la vida en los derechos fundamentales y con un grado de importancia cuando se trata de ideación suicida, pues este tema implica la obligación del estado la cual es proteger a los ciudadanos que se encuentren en riesgo de suicidio.

“Artículo 13: Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozan de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica.” (Función Pública, s.f, p.5)

“Artículo 49: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad”. (Función Pública, p.33)

Código Deontológico y Bioético. Art. 3. (Ley 1090 de 2006)

Establece el código de ética profesional para los psicólogos, en donde se relacionan también los principios fundamentales como el respeto por los derechos, la dignidad de las personas, el consentimiento informado y la no maleficencia. (Función Pública, p.2)

“i) Asesoría y participación en el enfoque crítico social y formulación de políticas en salud, educación, justicia y demás áreas de la Psicología aplicada lo mismo que en la práctica profesional de las mismas.

j) Asesoría, consultoría y participación en la formulación de estándares de calidad en la educación y atención en Psicología, lo mismo que en la promulgación de disposiciones y mecanismos para asegurar su cumplimiento” (Función Pública, s.f. p.3).

Ley 1616 de 2013

Por la cual se expide la ley de Salud Mental en Colombia. Art. 2, 5, 8, 9, 17, 29, 33, objeto de la ley, principios rectores, garantías de acceso a la salud mental, enfoque de género en salud mental, atención en salud mental en situaciones de conflicto y violencia, formación en salud mental y protección de la salud mental de los servidores públicos. (Minsalud, s.f, p.1)

Por medio de la cual se relaciona la salud mental en Colombia, estableciendo disposiciones acerca de la atención integral para todos los ciudadanos, haciendo énfasis en los sectores vulnerables donde se incluyen a las mujeres que se encuentren en diversas situaciones y la cual abarca aspectos vitales para el bienestar psicológico de la mujer policía.

ARTÍCULO 02, Objeto de la ley: En este artículo se establece el objetivo de la ley el cual garantiza el acceso a los servicios en salud mental a toda la población, con un énfasis en los grupos vulnerables, donde se incluye a las mujeres, en especial a las mujeres policías ya que su profesión demanda un alto riesgo. (Minsalud, s.f, p.1)

ARTÍCULO 05, Principios Rectores: Estos incluyen el derecho a la salud mental, la no discriminación, la autonomía, la equidad y la accesibilidad. (Minsalud, s.f, p.2)

ARTÍCULO 08, Garantías de acceso a la salud mental: Este garantiza que aquellas personas que se incluyan a los programas de salud mental, como lo son las mujeres policías, deben contar con el derecho al acceso y participación del mismo. Incluyendo la atención psicológica y psiquiátrica que se requiera con la finalidad de prevenir o tratar cualquier tipo de trastorno. (Minsalud, s.f, p.5)

ARTÍCULO 09: Enfoque de Género en salud mental. Este establece un enfoque de género en cuanto a la atención en salud mental, y promueve que las intervenciones se realicen de manera sensible entre las diferencias que existen entre hombres y mujeres, (Minsalud, s.f, p.5), ya que la mujer policía puede enfrentar desafíos que pueden afectar su salud mental, en casos tales como el acoso laboral, la discriminación de género, el estrés y aquellas responsabilidades dentro de su entorno laboral y familiar.

ARTÍCULO 17: Atención en salud mental en situaciones de conflicto y violencia. En este artículo se relacionan las víctimas de violencia, donde se incluye la violencia estructural en el ámbito laboral, (Minsalud, s.f, p.8), como lo puede ser en el caso de las mujeres con profesiones que requieren un alto grado de entrega con un grado predominante masculino como lo es la policía, lo que hace que la presente ley proporcione una atención adecuada para su salud mental.

ARTÍCULO 29: Formación en salud mental. (Minsalud, s.f, p.11), relaciona la capacitación que se le debe brindar el personal de salud, pero con relevancia también en el personal de la policía, incluyendo a las mujeres quienes deben tener conciencia de los signos de trastornos mentales y tener el acceso a los diferentes recursos donde sea posible abordar cualquier problema psicológico que se derive de su trabajo.

ARTÍCULO 33: Protección de la salud mental de los servidores públicos. (Minsalud, s.f. p.13), este incluye la obligación del estado, el cual debe garantizar que aquellos trabajadores que hacen parte del sector público incluido el personal de la policía, reciban adecuados servicios de salud mental, lo que se hace indispensable para el bienestar de las mujeres policías.

Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos

Son los principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos, adoptada en 1964 por la Asociación Médica Mundial y modificada en la 52^a asamblea general de la asociación médica mundial en 2000 en Edimburgo, donde se analizan los aspectos bioéticos basados en los

derechos humanos y los aspectos científicos de investigación centrados en las perspectivas médicas sujetas a evidencias.

La declaración de Helsinki citada por Manzini (2000), aumenta las exigencias para la investigación, donde las poblaciones en que se desarrolla la investigación deben beneficiarse de ella, se deben declarar los conflictos de interés y se debe garantizar el siendo su principal objetivo mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos.

Parte B. Principios Básicos

10. “En la investigación médica, es deber del médico proteger la vida, la salud, la intimidad (privacy) y la dignidad del ser humano.” (Manzini, 2000, p.328)

Por medio de una solicitud realizada a la Escuela de Policías Rafael Reyes de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá. Se hizo necesario presentar ante la Dirección de Educación de la Policía Nacional de Colombia, una carta por medio de la cual se realizó la solicitud para la realización de un proyecto aplicado, en la cual se expone el título del proyecto, objetivo general y objetivos específicos, fases del proyecto las cuales consisten en 10 fases entre aplicación de instrumento y actividades psicosociales, así como los datos de los estudiantes responsables y quienes realizaron el acompañamiento del proyecto.

Cuando se recibió la aprobación por parte de la Escuela de Policía Rafael Reyes y de la Dirección de Educación de la Policía Nacional de Colombia, teniendo en cuenta el convenio interadministrativo Nro. 22 celebrado entre la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y el Ministerio de Defensa Nacional y la Policía Nacional de Colombia del 12 de Diciembre del 2018, el cual fue prorrogado por el N° 1 del 12 de Diciembre del 2023, se llegó a diferentes acuerdos con cláusulas que relacionan el alcance, compromisos de las partes y la propiedad intelectual, consentimientos informados entre otros, entre los cuales están: realizar las diferentes fases del - proyecto sin interrumpir las actividades académicas y responsabilidades internas de las

estudiantes dentro de la Escuela de Policías Rafael Reyes, manejo adecuado de la confidencialidad respecto los resultados obtenidos y desarrollo del proyecto aplicado, basados como futuros profesionales en psicología en la normas que así lo establece, como lo dicta la ley 1090 del 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio del profesional en psicología.

Metodología

Enfoque de Investigación

La presente investigación fue desarrollada mediante un enfoque crítico social, en donde se combinaron estrategias cuantitativas y cualitativas, en la necesidad de comprender de manera integral aspectos asociados a la salud mental y el riesgo suicida en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Donde desde lo cuantitativo se buscó identificar y medir variables las cuales se relacionan con el bienestar psicológico y el riesgo suicida por medio de instrumentos estandarizados tales como: Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS) el cual evalúa el nivel de riesgo suicida y el TMMS-24 que evalúa la capacidad de una persona para comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, que si bien son instrumentos cuantitativos permiten validar las narrativas y subjetividades encontradas en la implementación de los instrumentos cualitativos. Según Hamui-Sutton (2013), los métodos mixtos constituyen una estrategia metodológica que permite al investigador integrar distintas fuentes de información y técnicas para abordar fenómenos complejos desde una perspectiva más amplia y significativa.

Al ser abordado desde el enfoque crítico social, se buscó no sólo comprender la realidad psicosocial de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, sino también transformarla mediante procesos participativos y emancipadores, en palabras de Freire (1970), “la educación auténtica no se hace de A para B o de A sobre B, sino de A con B, mediado por el mundo, un mundo que se transforma” (p. 72), lo cual sustenta la intención transformadora y participativa del presente proyecto.

Por tal motivo, se hizo énfasis en la transformación de los factores psicosociales que inciden en el riesgo suicida y el fortalecimiento de la salud mental, según Fals Borda (1985), “el objetivo era tomar la sabiduría de los grupos de base como punto de partida; sistematizar y

ampliarla con la acción, de común acuerdo con agentes externos de cambios” (pp. 27–28), enmarcando la intervención en contextos reales y significativos.

En una primera fase, se estructuró el proyecto desde el enfoque fenomenológico, que pretendía explorar las experiencias subjetivas de las mujeres en formación para ser patrulleras de la Escuela de Policías Rafael Reyes. Sin embargo, como resultado del desarrollo de un grupo focal interdisciplinario, conformado por docentes expertos de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), se replanteó metodológicamente hacia un enfoque Crítico Social, al evidenciar que la comprensión del fenómeno requería no sólo interpretar las vivencias, sino también analizar los contextos institucionales y estructurales que se dan dentro del contexto policial específicamente para las mujeres en formación para ser patrulleras de la Escuela de Policía Rafael Reyes.

Este espacio epistemológico permitió identificar categorías emergentes como lo fue la violencia estructural, la presión institucional y la fragilidad de las redes de apoyo, entre otras, e incluso se logró reconocer cómo las dinámicas institucionales se entrelazaron con esa diversidad de trayectorias centradas en experiencias que marcan sus vidas y las cuales afectaron la cotidianidad de las participantes. La riqueza de este diálogo interdisciplinario se manifestó por medio de miradas filosóficas, antropológicas, artísticas, sociológicas y psicológicas, lo que posibilitó lograr una comprensión compleja del fenómeno y además se alejó de reduccionismos disciplinarios. Además, se enfatizó en la subjetividad y la toma de decisiones vocacionales, la identificación de factores estructurales y personales, en los cuales se relaciona la resiliencia y el sentido del humor, como esa necesidad de incorporar la perspectiva sistémica e intersectorial, la cual planteó y entendió a la salud mental como asunto de seguridad nacional dentro del contexto policial. De manera particular se hizo el reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión de la parte simbólica y emocional, desde los aportes de María Lidia Mandoki, así como

la asociación del arte como canal de catarsis y construcción de sentido, retomando el neorrealismo y referentes como Luigi Ghirri. Finalmente, como grupo se propuso integrar un capítulo propositivo el cual se centra en acciones críticas y sostenibles a futuro, subrayando la importancia de instrumentos metodológicos, sensibles, y adaptados al lenguaje emocional de las participantes, en coherencia con el carácter transformador del proyecto.

Modelo de Intervención

Desde la psicología positiva, se parte de la premisa de que la promoción del bienestar no se logra únicamente reduciendo el malestar, sino fortaleciendo activamente las capacidades, virtudes y emociones positivas de las personas, donde se menciona la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional, ya que Berrocal y Pacheco (2005) exponen que la inteligencia emocional está relacionada con la psicología positiva, en el estudio de la felicidad se tiene en cuenta las experiencias positivas y la infrecuencia de experiencias negativas que permita una satisfacción espiritual y física de cada individuo. Sin embargo, resaltan que no existe un indicador objetivo referente a la felicidad, sino que más bien es un estado subjetivo de cada persona.

Vale la pena resaltar que los autores mencionados anteriormente, argumentan que un estado de felicidad permite una vida sana física y psicológica, en el campo social las personas que logran esa satisfacción, tiene más amigos, están más complacidos con la calidad de sus relaciones, son más dispuestos a la cooperación y la ayuda y tienen relaciones sentimentales más estables, esto va de la mano con lo argumentado por Erikson (1972) citado por Woolfolk (1996), en la teoría de desarrollo psicosocial, donde habla que en la etapa de intimidad vs aislamiento, las personas buscan relaciones estables y profundas y al no tener esa satisfacción surge alteraciones en el bienestar de las personas a través del aislamiento que experimentan. Además, Berrocal y Pacheco (2009) citan a Seligman y Csikszentmihalyi (2000), quienes argumentan que el éxito y la felicidad de las personas están relacionados con la aparición de estados de ánimo o emociones

particularmente positivas, por tal razón, se plantea que la psicología positiva y la inteligencia emocional van de la mano y tienen un interés compartido, ya que si bien la psicología positiva estudia el bienestar subjetivo y las emociones positivas, la inteligencia emocional se centra en el estudio de las emociones, no como resultado final sino como eje central o como un proceso adaptativo, que está unido al razonamiento, la interacción y la cognición.

Moraga (2020), afirma que, para Seligman, las personas necesitan en el cumplimiento de sus metas, una motivación que los impulse a alcanzar estos logros, lo cual hace parte sin duda, del proceso de la felicidad, en consecuencia, la psicología positiva se constituye como una herramienta fundamental que favorece el cumplimiento de dichos objetivos, al promover en las personas una perspectiva más optimista y constructiva frente a su experiencia vital. Así mismo, debe existir una potenciación de las fortalezas, de tal manera que sea una herramienta útil frente a las situaciones adversas, en donde debe existir una educación emocional, que permita alcanzar ese grado de bienestar y en esto deben estar involucradas las familias y la sociedad.

Ruiz y Caballo (2012) citan a Mayer y Salovey (1997), quienes exponen que la inteligencia emocional, no se trata solamente sobre el razonamiento de las emociones, sino que se centra en la capacidad para usar las emociones y el conocimiento emocional, para mejorar los procesos de pensamiento y cognición. Es decir, que no es solamente expresiones adaptativas frente a eventos estresantes, sino que se centra en la fusión que tiene cada emoción dentro de los contextos y cómo estas emociones se pueden sentir, comprender, regular y orientar hacia metas personales. Por su parte Brackett et al., (2008), argumentan que la inteligencia emocional, es una combinación de competencias emocionales personales y sociales, las cuales influyen en la capacidad para ser eficientes y productivos.

Así mismo, el modelo cognitivo-conductual, desarrollado por Beck, proporciona estrategias específicas para intervenir sobre los pensamientos disfuncionales, las distorsiones

cognitivas y los patrones de comportamiento asociados a la desesperanza y la ideación suicida. Rojas (2007), cita a Beck (1967), quien expone que la forma que tienen cada persona de estructurar el mundo condiciona los pensamientos y conductas, de modo tal que una distorsión cognitiva altera los estados de ánimo y la conducta, siendo necesario implementar estrategias que modifiquen los esquemas disfuncionales, poniendo a prueba las falsas creencias y distorsiones.

Por consiguiente, la integración de la psicología positiva, cognitiva conductual y la combinación de métodos cuantitativos y cualitativos dentro de un enfoque crítico social, representa una propuesta metodológica y epistemológica para abordar la salud mental de forma integral. Esta sinergia no solo contribuye a la prevención del desgaste psicológico, sino que también fomenta un bienestar duradero al fortalecer los factores estructurales y personales en mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Desde la perspectiva del enfoque cognitivo conductual, se refuerza la habilidad para reconocer y modificar patrones de pensamiento disfuncionales facilitando la regulación emocional y una toma de decisiones más efectiva. Mientras que la psicología promueve el desarrollo de fortalezas personales como la resiliencia, el optimismo y el propósito de vida. Paralelamente, el enfoque crítico social posibilita la intervención sobre condiciones estructurales e institucionales que afectan la salud mental, facilitando procesos de transformación social, empoderamiento y desarrollo de una conciencia crítica.

Tal como lo menciona Park et al., (2013), la complementariedad de ambos enfoques no solo permite corregir distorsiones cognitivas, sino también cultivar recursos internos que favorecen una actitud positiva a los desafíos de la vida. A su vez, el enfoque crítico social posibilita intervenir sobre los factores estructurales y personales, que inciden en la salud mental, situando las intervenciones en los marcos socioculturales que configuran la experiencia subjetiva de las participantes. De esta manera, se promueven procesos de transformación social,

empoderamiento, emancipación crítica y constructiva, lo cual permite una respuesta consciente frente a las exigencias emocionales propias de su formación y del ejercicio profesional.

Enfoque de Intervención

Basados en Erikson (1972) citado por Woolfolk (1996), el desarrollo psicosocial en relación con la etapa de intimidad vs aislamiento, desde el enfoque crítico social, nos enfocamos en la identificación de cómo las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, enfrentan o resuelven sus conflictos, conflictos relacionados al contexto en el cual se encuentran, y que están generando estos dentro de su salud mental en pro de la mitigación de la ideación suicida.

Cada etapa se asocia con un desafío específico, en la etapa de Intimidad vs Aislamiento la cual ocurre entre las edades de los 18 años a los 40 años, el desafío se relaciona a la capacidad de formar relaciones cercanas y significativas.

Es por esto que se relaciona el enfoque crítico social, ya que este propone hacer ese énfasis en las condiciones sociales, culturales y económicas,

Las cuales pueden llegar a influir en su estado emocional, donde las desigualdades en las condiciones sociales y el acceso a las relaciones auténticas en el objetivo para alcanzar la intimidad, puede afectarse por la influencia de los contextos, que pueden traer desigualdades económicas y las normas de género entre otras, en este tipo población la diversidad de relaciones y la dinámica institucional tiene un grado de dificultad al momento de formar vínculos íntimos genuinos en las expectativas sociales las cuales son ese pilar en sus vidas donde su pareja, amistades y familiares son el soporte emocional vital como motivación y fortalecimiento emocional.

Por ende, se busca fortalecer el yo, para que su identidad y esa capacidad de formar relaciones sociales se fortalezca, logrando alcanzar la intimidad y evitar el aislamiento para que vivan en su entorno seguro y empático.

Población y Muestra

La Escuela de Policía Rafael Reyes de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá, fue fundada el 20 de enero de 1974. Boyacá 7 Días (2025) mencionan que, a lo largo de 51 años de fundada la Escuela ha graduado a cerca de 65.000 uniformados entre auxiliares de policía, auxiliares bachilleres, patrulleros y desde el curso 031 del año 2004 se otorga el título de Técnico Profesional en Servicio de Policía.

Teniendo en cuenta lo anterior, la población del estudio está compuesta por mujeres que se están formando como patrulleras de la Policía Nacional colombiana, pertenecientes a la Escuela de Policía Rafael Reyes del municipio de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá.

La muestra está compuesta por 200 mujeres las cuales son integrantes de la compañía Nariño, pertenecientes a los grupos sociodemográficos de estrato 1 y 2, las cuales fueron seleccionadas por un muestreo por conveniencia, que según Ozten y Manterola (2017) “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador”(p,4).

La implementación del proyecto se realiza con el debido conducto regular, permisos y accesibilidad considerando el tiempo requerido del proyecto así mismo como el de la escuela. Ya que, el proyecto no debía y no interfirió en las actividades diarias establecidas por la institución para las estudiantes. Las actividades del presente proyecto se culminaron en el tiempo establecido y con la población inicial de la Escuela de Policías Rafael Reyes, específicamente con las integrantes de la compañía Nariño; generando resultados satisfactorios y significativos que aportan al proyecto aplicado.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Cuantitativos: el Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS) evalúa el nivel de riesgo suicida, ya que es una herramienta de evaluación exhaustiva diseñada para identificar y evaluar el riesgo suicida en individuos. Su objetivo principal es determinar la gravedad de la ideación suicida y el comportamiento suicida. La C-SSRS se implementa a través de una entrevista estructurada que explora diferentes aspectos del pensamiento y comportamiento suicida; lo cual incluye: presencia, frecuencia, intensidad y gestión de pensamientos sobre la muerte y el suicidio; comportamiento suicida: intentos de suicidio previos, conductas preparatorias y actos autolesivos no suicidas.

Cualitativos: la entrevista semiestructurada y una sesión de cartografía corporal utilizada para explorar las vivencias, percepciones y expresiones emocionales de las participantes, como procedimiento de aplicación se realizan cuestionarios los cuales se realizan en un ambiente controlado, respetando las rutinas de las participantes.

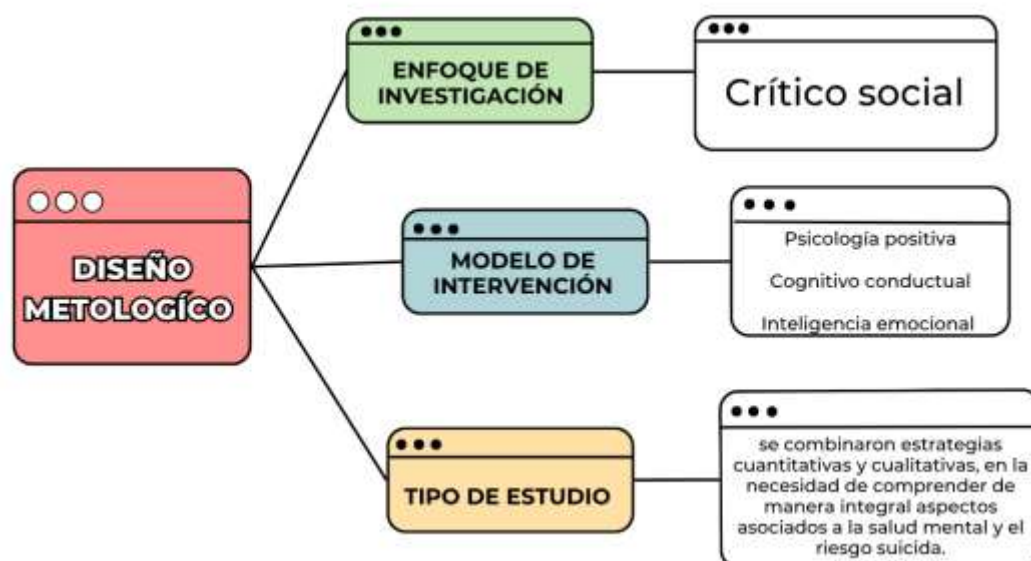
Los test proyectivos permiten que el ser humano pueda expresar de manera gráfica sus vivencias, motivaciones, experiencias, aspectos culturales y vocacionales, según Vels (1994), la cartografía corporal permite la proyección de los pensamientos sobre hechos, recuerdos, experiencias, deseos, sentimientos, estado de ánimo, percepción de su cuerpo y de su imagen, preferencias, necesidades, deseos reprimidos, frustraciones, comportamiento, situación afectiva, calidad de las relaciones, entorno profesional y social, resolución de problemas, entre otros aspectos, es decir, cómo se proyecta la persona ante su entorno.

Las pruebas proyectivas como la cartografía corporal, permite analizar la adaptación de cada persona en su ambiente, se debe tener presente a la hora de su análisis, ciertos aspectos tales como: la ubicación del dibujo, localización, proporciones, distorsiones, lateralizaciones, asimetrías, cohesión, posición, estructuras rígidas o empobrecidas, sombreados, rayados, repasos

de las líneas y detalles, al igual que la atención de los participantes a las indicaciones dadas, la forma en que toman el papel y el lápiz y si siguen o no las instrucciones, lo cual sin duda ofrece datos para analizar la personalidad y conducta de las personas.

Figura 1

Resumen de Metodología



Nota: Autoría Propia. (2024)

La siguiente tabla presenta una síntesis de los principales enfoques teóricos y metodológicos que sustentan el enfoque y la implementación del proyecto aplicado.

Tabla 1*Síntesis de los Principales Enfoques*

Componentes	Integración Teórica y Metodología	Aplicación Práctica en el Proyecto
Enfoque crítico social	Integra herramientas cuantitativas y cualitativas para comprender la salud mental desde una mirada crítica y reflexiva, que reconozca la influencia de los factores individuales y estructurales, el entorno y las dinámicas institucionales en el bienestar emocional de las personas y cómo se construye una transformación individual y social desde la participación activa.	La evaluación de tipo cuantitativa y cualitativa del riesgo suicida y la salud mental, por medio de espacios de diálogo catalogados círculos de diálogo, en los cuales se promueve el empoderamiento y la reflexión crítica.
Psicología positiva	Se centra en descubrir y fortalecer las cualidades personales, como las virtudes y fortalezas humanas, los rasgos positivos de personalidad, la resiliencia, el sentido del propósito de vida, la felicidad, y las instituciones que fomentan el bienestar.	Se proponen talleres vivenciales orientados a fortalecer las capacidades personales, para desarrollar fortalezas personales, orientar el sentido de vida y aumentar las emociones positivas; por medio de ejercicios de mindfulness y la cartografía corporal emocional, para la exploración del cuerpo y la conciencia plena.
Enfoque cognitivo conductual	Tiene como propósito reconocer y transformar pensamientos negativos y comportamientos que afectan el bienestar, con el fin de fortalecer la regulación	Espacios formativos por medio de talleres de reestructuración cognitiva, orientados a replantear pensamientos, en pro del

emocional y disminuir el riesgo psicológico. Desarrolla habilidades psicoeducativas de afrontamiento con reestructuraciones cognitivas y modificaciones conductuales.

manejo de la ansiedad y desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Nota. Descripción de los enfoques de investigación y de psicología aplicados en el proyecto.

Tabla 2

Principales Enfoques Metodológicos

Componente	Objetivo	Instrumentos	Estrategias psicoeducativas
Individual y cognitivo	Identificar y analizar pensamientos, emociones sobre la salud mental y el riesgo suicida.	Escala Columbia para Evaluar la severidad de la Ideación Suicida (C-SSRS), TMMS-24, entrevistas semiestructuradas.	Talleres basados en enfoques cognitivo-conductuales, orientados a la reestructuración de patrones de pensamiento y al manejo efectivo de la ansiedad.
Positivo y emocional	Fomentar el desarrollo de emociones positivas, la resiliencia y un sentido profundo de propósito en la vida.	Cartografía corporal, grupos focales.	Módulos de psicología positiva que incluyen el desarrollo de fortalezas personales, prácticas de gratitud, mindfulness
Crítico social y contextual	Impulsar la reflexión crítica acerca de los factores sociales e institucionales que	Círculo de transformación, una herramienta colectiva para la resignificación emocional y el	Círculos de diálogo orientados al análisis crítico y la reflexión en torno a temas de género, contexto

inciden en la salud
mental.

fortalecimiento
psicosocial

institucional y
procesos de
empoderamiento.

Nota. Descripción de los instrumentos aplicados en el desarrollo del proyecto.

Círculo de Transformación, una Herramienta Colectiva para la Resignificación Emocional y el Fortalecimiento Psicosocial

Objetivo General

Fortalecer la salud mental de mujeres que se están formando como patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, a través de la psicología positiva, trabajando temas relacionados con violencias, inteligencia emocional, resiliencia, expresión y transformación personal.

Primer Círculo

Actividad: Comprensión de la violencia en sus diferentes dimensiones.

Objetivo: Facilitar la identificación y comprensión profunda de las distintas dimensiones de la violencia, promoviendo procesos de resignificación que permitan transformar su impacto en herramientas de aprendizaje, empoderamiento y resiliencia personal y colectiva.

Materiales: Tres pliegos de papel kraft, marcadores de colores rojo, azul y verde.

Pliego 1

Se expone una ilustración de una figura femenina, sobre la cual las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes escriben, con color rojo, palabras o frases que identifican o perciben en relación con la figura. Esta actividad busca visibilizar y sensibilizar sobre las múltiples formas de violencia que afectan a las mujeres, generando un impacto visual que enfatiza la gravedad del tema.

Figura 2

Primer Pliego, Diferentes Tipos de Violencias



Nota. Autoría propia (2024)

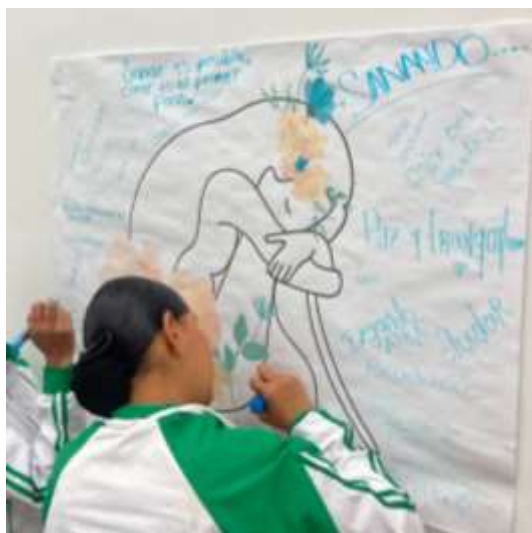
En primer lugar, es crucial considerar la violencia contra la mujer como un ataque a su integridad, motivado por dinámicas de poder y jerarquía de género, según Tibaná et al., (2020), quien define la violencia como cualquier acción u omisión que provoque la muerte, el daño o sufrimiento en sus diversas formas ya sea físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial, debido a su condición de mujer.

Pliego 2

En el segundo pliego, se observa una figura femenina en posición fetal, evocando un estado de introspección y recuperación. La imagen simboliza el inicio del proceso de sanación frente a las experiencias de violencia, las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, escriben frases, palabras que identifican mediante la observación de la imagen, estas palabras son escritas con color azul.

Figura 3

Segundo Pliego, Proceso de Transformación y Aceptación



Nota. Autoría propia. (2024)

En términos psicológicos, de acuerdo con Hervás (2009), implica dos elementos diferentes pero relacionados:

una capacidad y un resultado. En primer lugar, se refiere a la capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas (muchas veces, esta capacidad facilita el afrontamiento eficaz de dichas situaciones y reduce considerablemente el impacto psicológico del mismo). En segundo lugar, se habla también de resiliencia al hecho observable de que una persona o un grupo de personas, hayan sufrido un evento adverso o potencialmente traumático no hayan generado reacciones psicopatológicas o problemas de adaptación relevantes. (p, 31.)

Así mismo, la psicología positiva es fundamental para promover la participación activa y el empoderamiento de la mujer tal como lo propone Seligman y Csikszentmihalyi (2000), ya que este es un paso esencial hacia alcanzar una equidad de género real. Al abordar las consecuencias de esta violencia, resulta evidente que el bienestar psicológico según Zuluaga et al., (2021), no se

limita a la búsqueda de placeres o tranquilidad; tiene efectos significativos sobre la salud mental y física del individuo, así como en su entorno social y comunitario.

Pliego 3

La última ilustración muestra a una mujer fortalecida y restaurada, tras haber atravesado un proceso de sanación emocional y personal. Este pliego incluye palabras de reflexiones escritas por las participantes en color verde, las cuales representan el crecimiento, la fortaleza y la transformación alcanzada tras superar las huellas de la violencia.

Figura 4

Tercer Pliego, Empoderamiento y Transformación del Dolor



Nota. Autoría propia. (2024)

Para Zuluaga et al., (2021), el bienestar de las personas se traduce en beneficios a mediano plazo, tales como la estabilidad y satisfacción familiar, relaciones interpersonales positivas, un rendimiento laboral óptimo, y una mejoría en la salud y la longevidad. La psicología positiva, tal como propone Seligman y Csikszentmihalyi (2000), se alinea con estos planteamientos, utilizando un enfoque metodológico similar al de la Psicología en las últimas

décadas, con el objetivo de fomentar el bienestar y la resiliencia, tanto a nivel individual como colectivo.

Seguidamente se invita a las participantes a que realicen una actividad de mindfulness la cual se enfocará en los sentidos del olfato y la vista. Durante esta práctica, se utiliza el aroma de maracuyá para estimular el olfato, promoviendo una sensación de calma y relajación. Al mismo tiempo, se guía a las participantes en un suave masaje ocular donde ellas mismas se lo realizan, en el que aplican presión ligera en puntos estratégicos alrededor de los ojos y el entrecejo. Este ejercicio busca aliviar tensiones acumuladas, conectar con el momento presente y crear un espacio interno de seguridad y bienestar, preparándose emocionalmente para reflexionar sobre las dimensiones de la violencia representadas en cada uno de los pliegos.

Segundo Círculo

Actividad: Exploración y liberación de la Ira.

Objetivo: Identificar las causas de la ira y cómo gestionarla positivamente.

Materiales: Elemento de descarga emocional supervisada, el cual está representado por el personaje de “Ira” de la película *Intensamente* de Disney, fichas con las palabras relacionadas.

Metodología: Las participantes observan un elemento de descarga emocional supervisada, el cual está representado por el personaje de “Ira” de la película *Intensamente*. Junto a él se encuentran palabras relacionadas con esta emoción, como frustración, enojo, resentimiento, impotencia, entre otras. Cada participante lee las palabras y reflexiona sobre cuál de ellas resuena más con su experiencia emocional actual o pasada.

respuesta de ira ante situaciones que percibe como amenazantes. Durante estos episodios de ira, se observa un incremento en la activación fisiológica del individuo, lo que sugiere un vínculo directo entre esta emoción y la propensión a la agresión.

Por consiguiente, se propone la consideración de la educación emocional como una herramienta clave en la prevención de la violencia, Según Moraga (2020), permitiendo una mejora en el bienestar general y una mayor sensación de felicidad en distintos entornos.

Seguidamente, se realiza la actividad de mindfulness que según Crisóstomo (2022), permite un grado de bienestar y felicidad al centrarse en las emociones como fortaleza. El mindfulness se enfocará en el sentido del gusto. Las participantes podrán escoger entre maní, dulces o maíz pira. Se les pedirá que tomen un momento para observar el alimento seleccionado, notar su textura y aroma, y luego proceder a saborearlo, prestando atención plena a las sensaciones que les genera.

Con este ejercicio se pretende fomentar un estado de calma y conexión con el presente, ayudando a las participantes a liberar tensiones y centrarse en el proceso de dejar la emoción representada por la palabra elegida. Finalmente, ubican la palabra en el elemento de descarga emocional, simbolizando la acción de soltar y transformar la ira en un entorno seguro y reflexivo.

Lo anterior permite según Csikszentmihalyi (1990), fomentar una disposición consciente y de calma, donde las personas pueden acceder a experiencias del presente de manera íntegra, en línea con el concepto de *fluir* como experiencia óptima en la búsqueda del bienestar y la realización personal.

Tercer Círculo

Actividad: El Silencio.

Objetivo: Fomentar la expresión emocional para la liberación de experiencias y emociones que están reprimidas por medio del uso de la voz y la interacción sensorial consciente.

Materiales: Pliego de papel kraft con imagen del rostro de una mujer cuya boca no está definida y bombas con diferentes texturas.

Metodología: En la actividad a las participantes se les presentó una imagen de una mujer cuya boca no está definida, simbolizando el silencio impuesto o autoimpuesto, y la necesidad de expresar emociones y experiencias. La mirada de la figura transmite una invitación a reflexionar sobre esas emociones profundas que han quedado sin voz.

Figura 6

Silencio



Nota. Imagen generada por inteligencia artificial que representa el silencio y el dolor emocional no expresado, con enfoque en la expresividad de la mirada. Creada por ChatGPT con DALL·E, de OpenAI, el 01 de diciembre de 2024. Imagen no recuperable públicamente.

El objetivo de la actividad trata, que en grupo cada participante grita a una sola voz dentro de un recinto cerrado sin cohibiciones, una palabra que representa esas emociones que han explorado y trabajado en las actividades anteriores.

Simultáneamente se incorpora la exploración del sentido del tacto. Cada participante tiene la oportunidad de interactuar con bombas de diferentes texturas, como agua, algodón y tierra

sintética. El manipular estos objetos, genera un tipo de sensación en las manos, lo cual les permite conectar con el momento presente y canalizar las emociones acumuladas de forma consciente y liberadora, ya que la relación entre procesar emociones que están reprimidas con la manipulación de texturas agradables vincula la terapia sensorial, la cual consiste en utilizar la estimulación táctil como ayuda para liberar tensiones emocionales y así poder procesar con mayor facilidad pensamientos o sentimientos que poseen un grado de dificultad para ser expresados; la manipulación de texturas puede llegar a crear un ambiente seguro y de calma, llevando a la persona a un estado de relajación y aumentar la disposición de confrontar, sintiendo seguridad y estimulando el procesamiento de las emociones que están reprimidas en la persona a lo que se le denomina liberación emocional. (Mayer et al., 2004).

Un autor relevante como apoyo a esta teoría es van der Kolk (2020), como psiquiatra especializado en los traumas y además autor de la obra “El Cuerpo Lleva La Cuenta”, donde habla acerca de cómo los traumas o emociones reprimidas se van acumulando en el cuerpo, y recalca que la terapia sensorial es de gran ayuda para liberar emociones ya que por medio de esta se logra la estimulación física y de la conciencia corporal.

Cuarto Círculo

Actividad: Árboles de transformación.

Objetivo: Facilitar el reconocimiento y la transformación de los desafíos personales en fortalezas

Materiales: Dos pliegos de papel kraft con dos árboles dibujados

Papeles de colores: Marcadores rojo, azul y verde.

Metodología.: Se les presenta a las participantes dos árboles representados en pliegos de papel kraft. El primer árbol aparece seco y olvidado, simbolizando las dificultades y retos que han enfrentado. El segundo árbol está regenerado y vibrante, representando crecimiento, fortaleza

y transformación personal. Esa representación gráfica permite que las participantes, identifiquen los desafíos y oportunidades que han tenido a lo largo de su vida.

Primer Árbol: Reconociendo Retos.

Figura 7

Reconociendo Retos



Nota. Autoría propia (2024)

En esta primera etapa, se habla sobre las experiencias que de alguna manera han marcado la vida de las estudiantes desde una perspectiva negativa, permitiendo que tenga un espacio seguro para que cada una exprese y comparta el o los diferentes sentimientos que las llevaron a sentir que dicha situación no fue favorable en su vida. Permitiendo una autoconciencia y así desarrollar estrategias para un bienestar emocional de la situación que anteriormente les generó una incomodidad.

De acuerdo con Hervás (2009):

El estudio del bienestar es relevante debido a las consecuencias que conlleva el bienestar psicológico; no sólo una cuestión de placer o serenidad para el individuo, sino que tiene

importantes implicaciones para la salud mental y física de la persona al igual que para su contexto social y cultural (p.10).

Raíces: Cada participante escribirá en papeles de colores las problemáticas personales que lograron identificar durante las actividades previas y las colocarán en las raíces del árbol, simbolizando el origen de los desafíos.

Tronco: Identificarán el problema principal que consideran más significativo en su experiencia y lo ubicarán en el tronco, representando el núcleo de sus dificultades.

Ramas: Escribirán posibles soluciones o acciones que pueden tomar para afrontar estos problemas y las plasman en las ramas, simbolizando las posibilidades de superación y crecimiento.

El reconocer los retos o dificultades personales es el primer acercamiento para poder transformar la adversidad en algo positivo. Al mismo tiempo, se resignifican los sentimientos y situaciones desde una perspectiva de autoconocimiento, aprendizaje y superación. Así como lo menciona Avia y Vázquez (1998, citado en Hervás, 2009), quienes señalan que “conocer y comprender el origen de las fortalezas del carácter es algo esencial y una tarea pendiente de la psicología, porque permite poner nombre y comenzar a disponer de teorías sobre aspectos del ser humano que de otra forma se obviarían o, en el peor de los casos, se interpretarían con base en los rasgos o procesos negativos” (p.28)

Segundo Árbol: Cultivando Fortalezas

Figura 8

Cultivando Fortalezas



Nota. Autoría propia (2024)

La segunda etapa, está enfocada en el reconocimiento y valoración de las fortalezas personales que han permitido a las participantes afrontar los desafíos identificados de la etapa anterior. Por lo cual, cada una de las estudiantes para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes cuenta con herramientas emocionales o recursos internos, como la resiliencia, la empatía, la valentía e incluso la capacidad de adaptarse y superar esas situaciones.

Según Hervás (2009)

Otra parte fundamental de la psicología positiva es el estudio de otros aspectos más positivos del ser humano, como la resiliencia, que pueden conllevar incluso experiencias de intenso sufrimiento, o el estudio de fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo (p. 26).

Raíces: las participantes escriben las fortalezas que identificaron de sí mismas durante las actividades previas y las colocan en las raíces del árbol, representando la base de su resiliencia.

Tronco: escribirán la principal virtud que reconocen de sí mismas y la colocarán en el tronco, como el eje de su transformación.

Ramas: añaden cualidades positivas personales en las ramas, simbolizando el florecimiento de sus capacidades y el potencial para seguir creciendo.

Promover el desarrollo del bienestar en una forma integral permite mejorar las fortalezas personales, y que al mismo tiempo sean una herramienta para las estudiantes en su vida laboral y personal, permitiendo que observen la vida desde una perspectiva más positiva y resiliente. De acuerdo con Seligman y Csikszentmihalyi (2000), el bienestar se construye a partir de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro, elementos que esta actividad busca fortalecer en cada participante.

Al finalizar la actividad, las participantes escucharán la canción "El valor de seguir adelante" de Laura Pausini, en colaboración con Biagio Antonacci. Esta canción será el cierre para la jornada, sirviendo como un recordatorio emocional de lo importantes que son a nivel individual, familiar, social y cultural. A través de la letra y la música, se busca reforzar el mensaje de resiliencia, empoderamiento y la importancia de seguir adelante, independientemente de los obstáculos que puedan surgir.

La canción actúa como una herramienta emocional que, al resonar con las experiencias vividas durante la actividad, reforzará el sentimiento de fortaleza interna y el compromiso con su propio bienestar y crecimiento personal. Este momento tiene como objetivo fomentar un cierre positivo y motivador, recordando a cada participante que, al igual que la letra de la canción, poseen el valor de seguir adelante, transformando cada desafío en una oportunidad de superación.

Quinto Círculo

Actividad: Reflejando Tu Fuerza

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento, la autovaloración y la resiliencia de las participantes, mediante la reflexión sobre sus fortalezas y cualidades personales, por medio de la psicología positiva y la inteligencia emocional.

Materiales: Espejo de tamaño mediano, carta impresa tamaño oficio.

Metodología: Se invita a las participantes a leer una carta diseñada desde los principios de la psicología positiva, la cual tiene como propósito fortalecer su sentido de autoeficacia, autovaloración y empoderamiento. La carta está escrita para recordarles las cualidades, fortalezas y recursos internos que cada una posee, resaltando su capacidad para afrontar desafíos, tanto en el ámbito personal como profesional (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Figura 9

Carta a Una Patrullera



Nota. Autoría propia (2024)

Las participantes se observan en un espejo, con la intención de reforzar el mensaje transmitido en la carta. Al verse, se les invita a reconocer que representan todo lo que se ha expresado en ella: mujeres resilientes, fuertes y capaces de superar cualquier adversidad. Este

ejercicio de introspección no solo tiene un componente cognitivo, sino que también involucra un componente emocional, al conectar el reflejo físico con el reconocimiento de su propio poder y fortaleza interna, con la intención de que sea un mensaje constante, se deje este recurso en las instalaciones de la Escuela de Policía Rafael Reyes en Santa Rosa de Viterbo, el cual consta de una carta la cual fue impresa en un pliego y un espejo del mismo tamaño, elementos que son ubicados en un lugar visitado a diario por las participantes. (Sánchez et al., 2004)

La finalidad de esta actividad es promover un fortalecimiento emocional, refuerzo de la autopercepción y construir una identidad más positiva, a través de la autovaloración, utilizando la reflexión activa y la visualización positiva como herramientas para incrementar la confianza en sus capacidades y el manejo de sus emociones ante futuras situaciones difíciles. Se busca que, mediante este proceso, las participantes refuercen su auto concepto, desarrollen una mayor inteligencia emocional y continúen cultivando una mentalidad resiliente y empoderada. (Fredrickson 2004).

Con esta actividad se pretende fortalecer el autoconcepto por medio de la afirmación o autoafirmación lo cual tiene un impacto significativo dentro del bienestar emocional y la mentalidad de las participantes, este acto tiene un poder real respaldado por estudios psicológicos los cuales muestran cómo las afirmaciones y el mensaje optimista influyen en la salud mental y física, lo cual se relaciona con la psicología positiva, rama de la psicología que se enfoca en resaltar las fortalezas humanas, el bienestar y la felicidad, (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La importancia y los efectos de esta actividad están enfocados en mejorar la autoestima, reducir el estrés, cambiar de perspectiva positivas de las participantes, apoyados por autores teóricos como lo es (Martín Seligman) el cual es uno de los fundadores de la psicología positiva, y quien estudió cómo el pensamiento positivo y la práctica de la gratitud mejoran el bienestar general y reducen la depresión y conducen a la felicidad duradera.

Resultados

TMMS-24

La percepción emocional, es considerada la base de la inteligencia emocional, ya que para Berrocal y Pacheco (2009), es la capacidad de identificar y reconocer las emociones propias y las de las personas que nos rodean, permitiendo estar atento y descifrar adecuadamente las señales emocionales que se manifiestan a través del lenguaje corporal, la expresión facial y el tono de voz. Es decir que implica conocer adecuadamente las emociones propias de cada persona, así como los estados y sensaciones físicas y cognitivas que estas conllevan, determinando la honestidad y sinceridad de las emociones que expresan los demás.

Tabla 3

Resultados Percepción

Percepción	
Poca percepción	106
Adecuada percepción	48
Demasiada percepción	14

Nota. Resultados del instrumento, en relación a la percepción de las participantes.

Figura 10

Indicadores de Percepción Emocional



Nota. Autoría Propia

De 200 participantes pertenecientes a la compañía Nariño, 169 completaron el TMMS-24 en su totalidad y lo entregaron al equipo investigador, los resultados evidenciados anteriormente a partir de la información, nos permite observar una baja percepción emocional con un 61,1%, adecuada percepción 28,6% y demasiada percepción 8,3%, indicando que la mayoría de las participantes no logran identificar sus emociones ni las causas que las originan. Dentro de los factores asociados a la baja percepción según las investigaciones de Brackett et al., (2008), Gilman et al., (2009), están relacionadas con la inexistencia de entornos facilitadores de las virtudes humanas, ya que son ambientes donde se restringen y se limitan, de ahí la importancia que desde la psicología positiva se promueva y se fortalezca el uso de las prácticas que potencien las vivencias humanas desde lo positivo. Por su parte Berrocal y Pacheco (2009), expone la necesidad de aplicar habilidades, competencias y virtudes en contextos diversos, creando entornos afectivos y atractivos, ofrecer actividades y ejercicios adaptados al desarrollo y contexto

cultural para mejorar competencias y fortalezas, que permitan mejorar el rendimiento y la convivencia al trabajar las dimensiones cognitivas, afectivas y sociales. Además, facilitar la transferencia de estas competencias a otros entornos con sus respectivas evaluaciones a los procesos.

Tabla 4

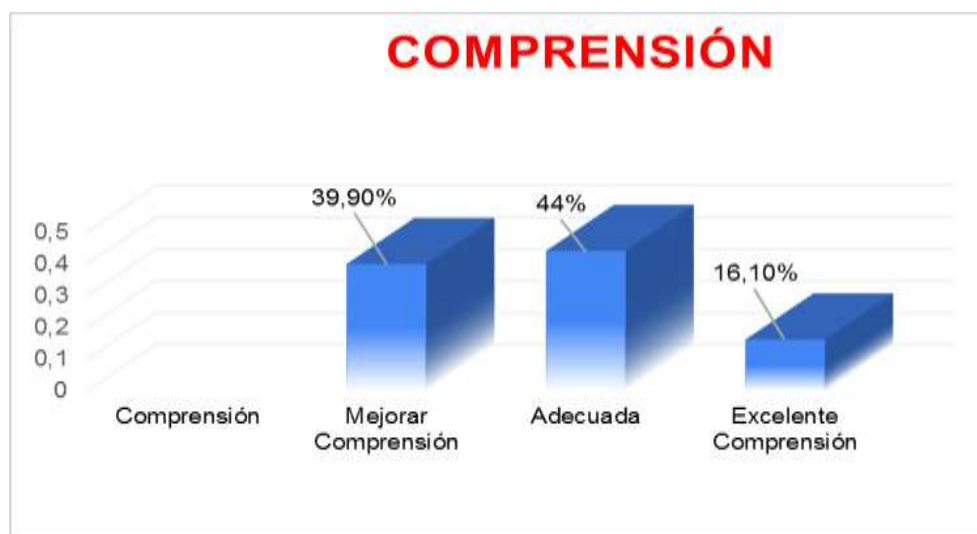
Comprensión Emocional

Comprensión	
Mejorar Comprensión	67
Adecuada	74
Excelente Comprensión	27

Nota. Comprensión de las participantes identificada por medio del instrumento

Figura 11

Comprensión Emocional



Nota. Autoría Propia

De 169 participantes el 16,1% tienen excelente comprensión emocional, 44 % adecuada comprensión y el 39,9% necesitan mejorar su comprensión emocional, la comprensión emocional es la capacidad de identificar las distintas señales emocionales y agruparlas en categorías, reconociendo las causas de la actividad emocional y las consecuencias que se derivan de las mismas, según Berrocal y Pacheco (2009), esta habilidad implica entender la interacción entre diversos estados emocionales, que dan como resultado las emociones secundarias, también tiene en cuenta la capacidad de interpretar el significado de emociones complejas y de identificar las transiciones que ocurren entre diferentes estados emocionales. Por consiguiente, se deben tener en cuenta estos conceptos al fortalecer la comprensión emocional en los participantes, ya que es fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Tabla 5

Regulación Emocional

Regulación	
Mejorar Regulación	41
Adecuada	65
Excelente Regulación	62

Nota. Regulación de las participantes obtenía por el instrumento

Figura 12

Regulación Emocional



Dentro de los resultados obtenidos en la regulación emocional se logra evidenciar que existe un 36,9% que obtiene excelente regulación emocional. Sin embargo, esta cifra se debe considerar, ya que en la categoría de baja percepción existió un porcentaje muy alto, por esa razón obtener este puntaje no guarda relación con los otros puntajes, ya que para llegar a una excelente regulación emocional se debe empezar por la comprensión de las emociones, lo cual se encuentra en una percepción baja en las participantes. También, se obtuvo que 24,4 % de participantes tienen baja regulación emocional y 38,7% de adecuada regulación emocional.

Mayer y Solovey (1990) citado por Ruiz y Caballo (2012), exponen que la regulación emocional implica aceptar emociones placenteras, haciendo una reflexión sobre la utilidad de las emociones, el control de las emociones propias y de las demás personas en determinadas situaciones, sin llegar a reprimir ninguna emoción, sino gestionando y moderando de manera adecuada. Lo anterior permite utilizar la información emocional y mejorar los procesos

cognitivos, orientar las acciones personales y propiciar el cumplimiento de metas y objetivos, en otras palabras, la regulación emocional facilita los procesos y experiencias cotidianas de la vida.

Resultados Escala de Riesgo Suicida (C-SSRS)

Figura 13

Pregunta 1



Dentro de los resultados correspondientes a la pregunta 1, donde se indaga sobre deseos de morir, dormir y no despertarse o dejar de vivir, 89 participantes respondieron que no han tenido deseos de morir, mientras que 4 participantes expresaron que sí han tenido deseos de morir, la participante 29 refiere lo siguiente *“Muchas veces me deprimó por cosas del pasado, de mi infancia... me preguntó mucho el porqué de las cosas y a veces me he dormido queriendo no seguir existiendo en este mundo”*.

Figura 14*Pregunta 2*

En la pregunta 2 Pensamientos suicidas activos no específicos, 90 participantes contestaron no, mientras que 3 participantes contestaron si, el participante número 70 refiere “Si, por la carga de uno, por eso digo que eso es de mente débil”

Figura 15*Pregunta 3*

En la pregunta 3 que indaga sobre ideación suicida activa con cualquier método, 89 participantes respondieron no y 4 participantes respondieron si, la participante (número 29) expresa “*A veces pienso en lanzarme de algún piso, pero no tengo la valentía*”, la (participante número 70) expone “*Cortarme, tomarme pastas*”. En cuanto a la pregunta 4 sobre ideación suicida activa con intención de actuar se repite los mismos datos y participantes en esta pregunta.

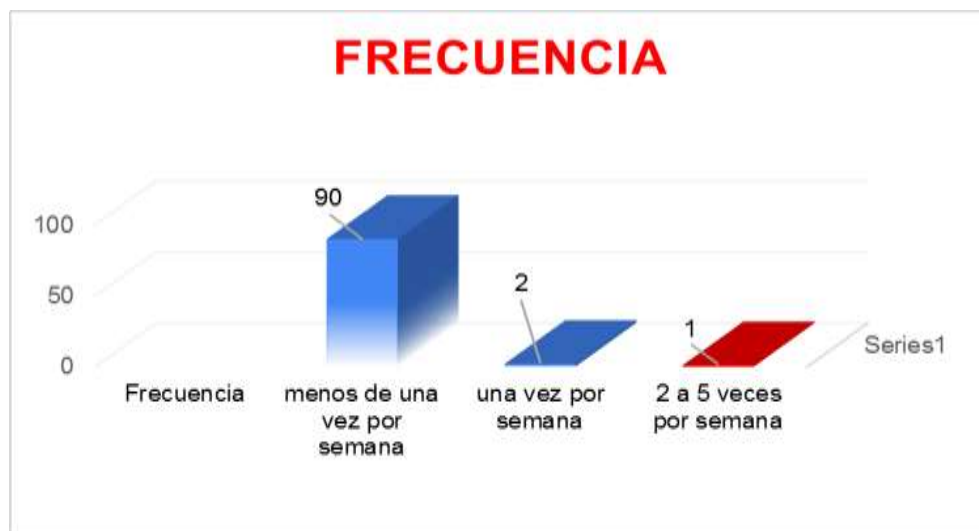
Figura 16

Pregunta 4

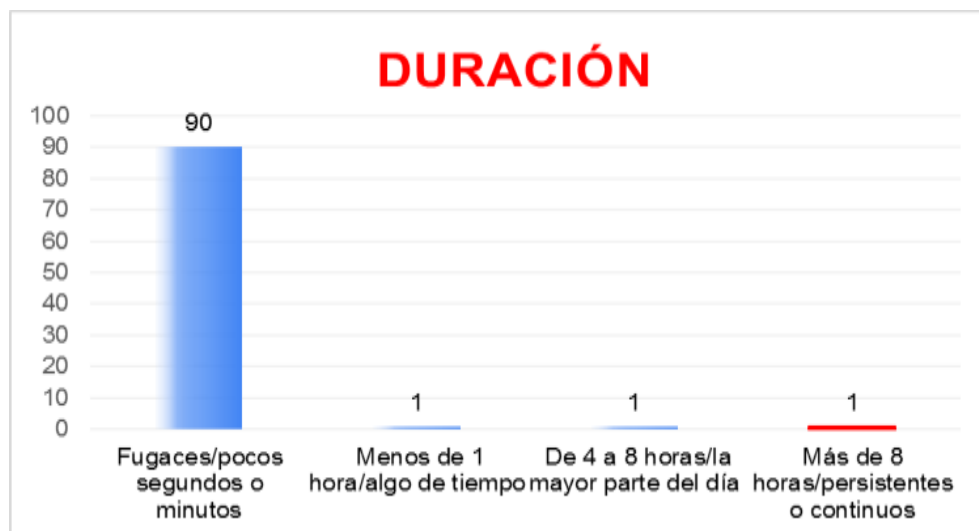


En la pregunta 5 que trata sobre Ideación suicida activa con plan específico y detalles elaborados, 92 participantes contestaron no, entre ellas tres de las participantes que anteriormente habían contestado afirmativamente la participante (número 70) expone “*Ya no tengo esos pensamientos*”.

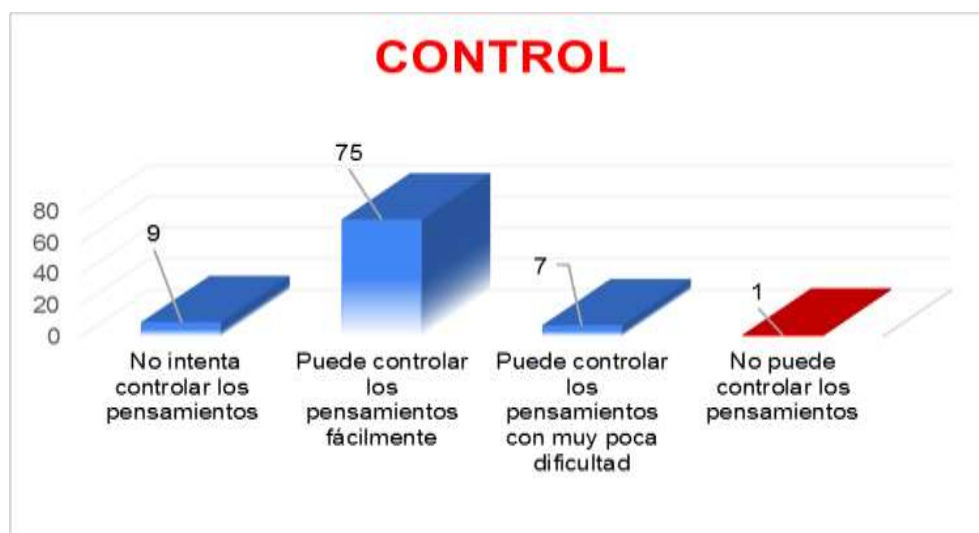
En la frecuencia de la ideación suicida por semana, 90 participantes respondieron menos de una vez por semana, 2 participantes una vez por semana, que en este caso son las participantes número 51 y 73, quienes habían contestado en las anteriores preguntas que no tenían ideación suicida y una participante de 2 a 5 veces por semana quien es el participante número 56, quien había contestado afirmativamente las anteriores preguntas.

Figura 17*Pregunta 5*

En cuanto a la duración de la ideación suicida 90 participantes contestaron fugaces/pocos segundos o minutos, una participante menos de 1 hora/algo de tiempo, una participante de 4 a 8 horas/la mayor parte del día que en este caso es el participante número 73 y una participante más de 8 horas que en este caso es el participante número 75 quien había contestado no tener ideación suicida.

Figura 18*Pregunta 6*

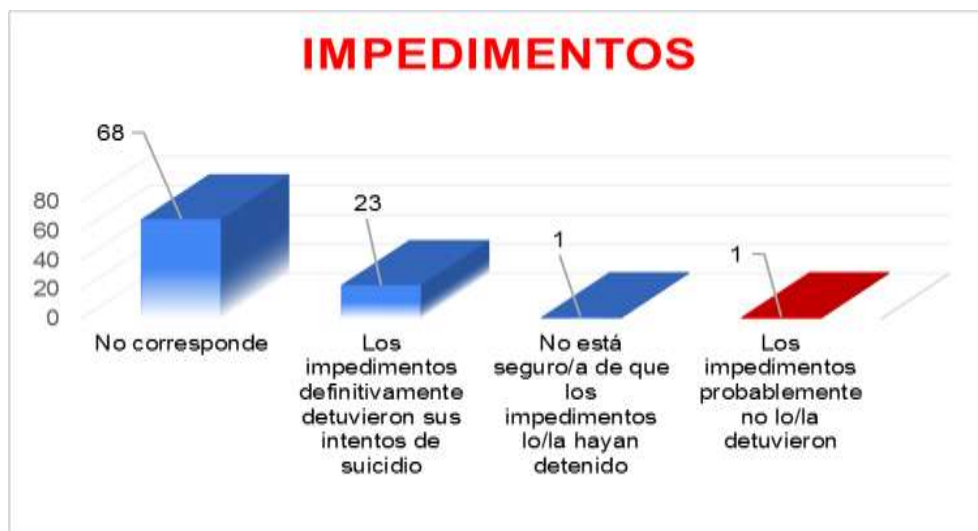
Con relación al control sobre la ideación suicida correspondiente a la pregunta ¿Podría/puede dejar de pensar en matarse o en querer morirse si lo desea? 75 participantes afirman poder controlar los pensamientos con facilidad, 9 participantes no intentan controlar sus pensamientos, 7 participantes pueden controlar sus pensamientos con poca dificultad y una participante afirma no tener control sobre sus pensamientos que en este caso es el participante número 18.

Figura 19*Pregunta 7*

En cuanto a los impedimentos que se presentaron para continuar con la ideación suicida se encuentra que 68 participantes no corresponden, 23 participantes tuvieron presente a la familia, religión, amigos el dolor a morir, lo cual constituye un elemento que impidió el proceso de ideación suicida, una participante no está segura que existiera alguien o algo que se lo impidiera que es la participante número 4, que no había marcado las primeras preguntas de ideación suicida afirmativamente y una participante contestó que no hubo ningún impedimento para continuar con la ideación suicida, que en este caso es la participante número 56.

Figura 20

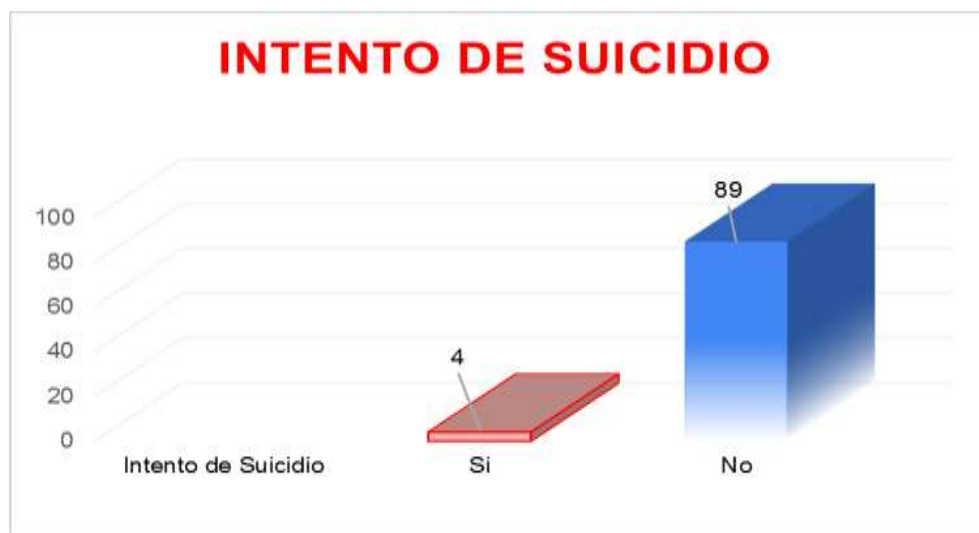
Pregunta 8



En relación a las razones que llevaron a la persona querer terminar con su vida, 78 participantes marcaron la casilla de no corresponde, 10 participantes respondieron que lo hicieron para llamar la atención, vengarse u obtener una reacción de los demás, que en este caso son las participantes 3,9,12,21,24,39,55,57,72,83, es decir que excepto la participante 3, las demás no habían manifestado en el formulario haber tenido ideación suicida, 5 participantes contestaron *mayormente para terminar con el dolor (no podía seguir viviendo con el dolor o con la manera en que se sentía)* entre ellas las participantes 42 y 63 quienes no habían manifestado tener ideación suicida.

Figura 21*Pregunta 9*

En cuanto a conducta suicida 89 participantes manifestaron no haber intentado suicidarse, y 4 participantes respondieron que sí han intentado quitarse la vida entre ellas la participante (número 72) quien no había manifestado ideación suicida, lo cual es contradictorio ya que antes de un intento de suicidio existe ideación suicida activa o pasiva.

Figura 22*Pregunta 10*

¿Con respecto a la pregunta, “Ha hecho algo para hacerse daño?”, 88 participantes respondieron de forma negativa, por otro lado, 5 manifestaron haber incurrido en conductas autolesivas. Los datos anteriormente presentados nos señalan una fracción de intentos de suicidio presentes en el grupo evaluado. Sin embargo, cabe recalcar que con determinado número de casos presentados presenta un índice bajo desde lo cuantitativo, es importante clasificar cada una de estas respuestas como una señal significativa y las cuales no se deben minimizar. Dentro de la salud mental un caso relacionado a una conducta autolesiva justifica la necesidad de la implementación de estrategias de intervención psicosocial, ya que esta conducta podría encontrarse asociada a un desgaste emocional profundo, a lo que se le denomino como factor de riesgo estructural, por lo que requiere un asesoramiento especializado.

Figura 23

Pregunta 11

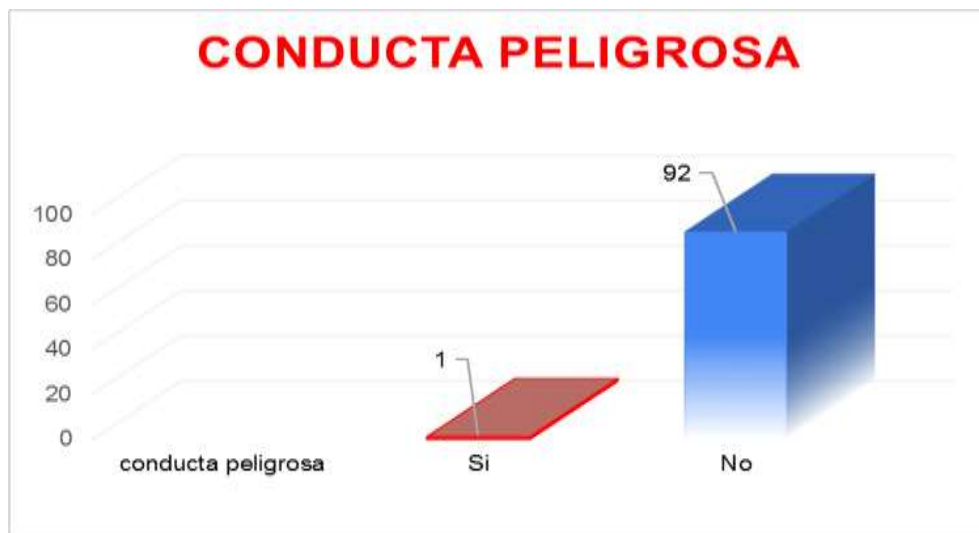


En respuesta a la pregunta “¿Ha hecho algo peligroso por lo cual podría haberse muerto?”, se obtiene que 92 de las participantes afirmaron no haber realizado acciones que comprometieran gravemente su vida. Sin embargo, la participante (número 1) manifiesta que sí,

“Tomarme un poco de pastas” lo que podría interpretarse como una conducta autolesiva que demanda atención clínica y un acompañamiento psicosocial adecuado.

Figura 24

Conducta Peligrosa



En relación a la pregunta “¿Quería morir (aunque fuera un poco) cuando usted...” 90 de las participantes respondieron que no, mientras que la participante (número 1) manifiesta haber sentido ganas de morir dos años atrás, la participante (número 70) cuando “*Estaba sola, triste, aburrida*” y la participante (número 30) “*Cuando siento vacíos emocionales*”?

Figura 25*Pregunta 12*

En la pregunta “¿estaba tratando de terminar con su vida, cuando...?”, 91 participantes respondieron no, la participante (número 1) respondió “No quería sentirme más así”, la participante (número 70) manifestó “Pensé en mi madre, en el dolor que ella va a sentir”, aunque la participante no manifestó el elemento estresor o la razón, manifestó que pensar en un ser querido le ayudó a no continuar con el intento de suicidio.

Figura 26

Pregunta 13



Con relación a la pregunta ¿O pensó que era posible que podría haber muerto por?, 91 participantes manifestaron no, la participante número 30 manifestó “*depresión*” y la participante número 70 manifestó “*sobredosis*”. Estas manifestaciones reflejan la presencia de experiencias personales profundamente significativas y posiblemente invisibilizadas, que pueden estar asociadas con estados de vulnerabilidad emocional severa.

La mención de la depresión como un factor potencial de muerte evidencia no solo el malestar subjetivo, sino también la percepción interna de amenaza vital, lo cual requiere una intervención integral.

Figura 27*Pregunta 14*

En relación a la pregunta, ¿lo hizo sólo por otras razones o sin NINGUNA intención de suicidarse (como aliviar el estrés, sentirse mejor, obtener empatía o para qué pasara otra cosa) ?, 90 participantes argumentaron no y 3 participantes respondieron sí.

Figura 28

Pregunta 15



En la pregunta ¿Ha tenido la persona un comportamiento autodestructivo no suicida?, 91 participantes contestaron no, mientras que 2 participantes sí.

Figura 29

Pregunta 16



En relación a la pregunta que indaga sobre el momento en que la persona comenzó a realizar acciones para terminar con su vida, 91 participantes respondieron que sí, el participante número 70 expresó lo siguiente, *“Pensar en mi madre”*.

Figura 30

Pregunta 17



En la pregunta acerca de los intentos abortados por iniciativa propia y no por que otra persona haya intervenido, 90 participantes contestaron no aplica y 2 de las participantes contestaron afirmativamente, la participante (número 30) expresó *“Si, intenté tomar veneno, pero en ese momento mi sobrino me envió un mensaje diciéndome que me ama”*, si bien, se involucró un familiar, la interrupción se dio por el vínculo afectivo.

Figura 31*Pregunta 18*

En relación a los actos y comportamientos preparatorios, los cuales iban más allá de las palabras, 91 participantes contestaron que no han realizado dichas acciones, entre tanto que 2 participantes sí, la participante número 70 manifestó *“Si, compré pastas para dormir y me las tomé en cantidad”*

Figura 32*Pregunta 19*

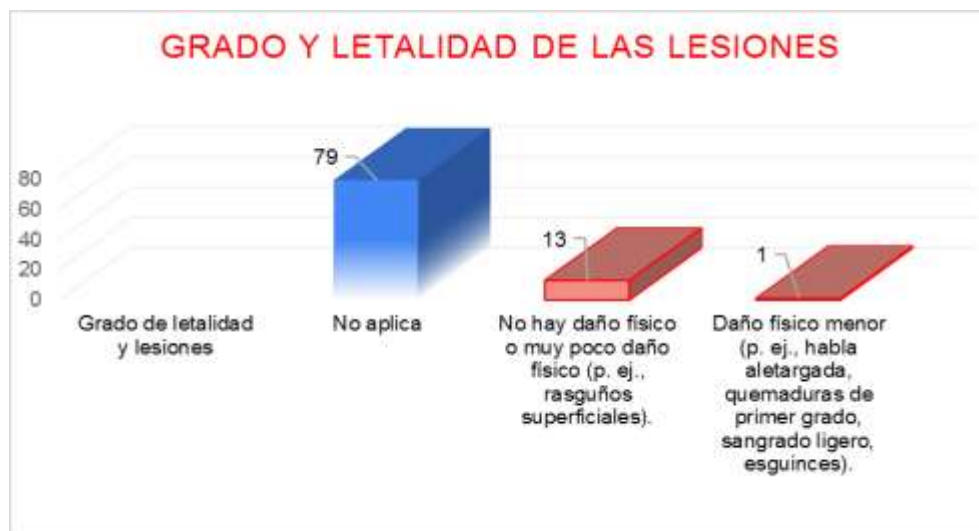
En intentos reales se repite la misma cantidad que en la pregunta anterior, el participante número 70, responde que ha tenido 2 intentos de suicidio.

Figura 33

Pregunta 20



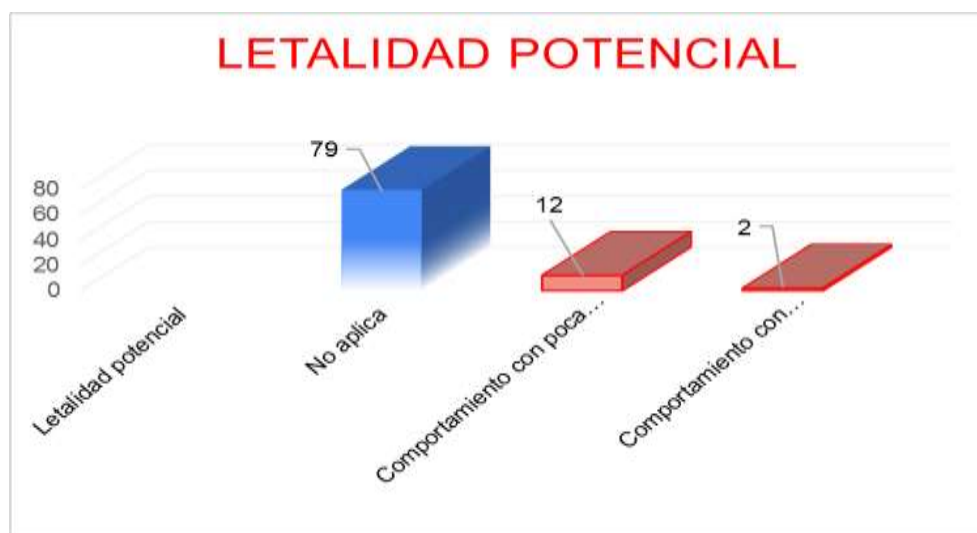
En el grado y letalidad de las lesiones 79 participantes contestaron no aplica, 13 participantes contestaron que tuvieron daño físico o poco daño físico, ejemplo rasguños superficiales entre ellas 11 participantes que no habían contestado afirmativamente para ideación y conducta suicida y una participante contestó daño físico menor.

Figura 34*Grado y Letalidad*

En cuanto a la letalidad de las lesiones 79 participantes no aplicaron ningún intento de suicidio, 12 personas realizaron acciones con poca probabilidad de lesiones, entre ellas 2 participantes más que no habían marcado sí a ideación y conducta suicida y 2 participantes la 4 número 7 y el número 95 manifestaron haber tenido un comportamiento con probabilidad de muerte.

Figura 35

Pregunta 21



Aunque en ideación suicida en las primeras preguntas solo 4 participantes contestaron sí, con cada pregunta adicional el número de participantes aumentaba llegando a 25 participantes que han tenido ideación y conducta suicida.

Resultados Entrevista Semiestructurada

Alonso (1999, pp. 225-226) , reconoce la entrevista como una técnica y herramienta de investigación fundamental en la recopilación de información, la cual da la pauta para poder comprender experiencias, necesidades y preocupaciones de los participantes, donde quienes la aplican tienen como objetivos específicos explorar experiencias actuales y previas relacionadas al tema, logran también identificar señales de riesgo, el impacto de lo que genera el entorno, se lograr además recopilar información sobre las diferentes percepciones de quienes participan en cuento al apoyo y disponibilidad de quienes aplican el instrumento, se logra también explorar estrategias que fortalecen la resiliencia y el afrontamiento, se establecen necesidades específicas de intervención y prevención y además facilita la participación activa y directa de quienes participan en la actividad. Vélez Restrepo (2003, pp.104).

En la entrevista aplicada en el presente proyecto se realizaron preguntas tales como:

¿Cómo te sientes cuando enfrentas un problema?

La mayoría de las respuestas reflejan una mezcla de emociones, incluyendo tristeza y frustración, pero también un deseo de encontrar soluciones, el 70% de respuestas positivas, buscan ayuda. Esto indica una capacidad de resiliencia y un enfoque positivo hacia la resolución de problemas.

¿Qué papel juega tu familia en momentos difíciles?

El 85% indica que la familia es un pilar fundamental en momentos de crisis, lo que es crucial para el bienestar emocional. Este apoyo puede ser un factor protector contra la ideación suicida.

¿Buscas ayuda profesional cuando la necesitas?

El 60% menciona la importancia de la ayuda profesional, la disposición a buscar ayuda profesional es un indicador positivo de autoconciencia y deseo de mejorar. Sin embargo, un porcentaje significativo aún puede no buscar ayuda.

¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés?

Un 75% utiliza estrategias activas para el manejo del estrés, las respuestas incluyen técnicas de relajación, ejercicio y diálogo, lo que sugiere que los encuestados están conscientes de la importancia de manejar el estrés de manera saludable.

¿Cómo te afecta la soledad en momentos difíciles?

El 65% indica que la soledad puede ser perjudicial, ya que es percibida como un factor negativo, aunque algunos la ven como una oportunidad para la reflexión. Esto puede ser un punto crítico, ya que la soledad puede aumentar el riesgo de ideación suicida.

¿Qué tan importante es la comunicación en tu vida?

La comunicación se valora como esencial para resolver problemas, el 80% considera la comunicación clave, lo que puede ayudar a prevenir la acumulación de emociones negativas que podrían llevar a la ideación suicida.

¿Alguna vez has pensado en no querer vivir más?

No ha pensado en el suicidio, pero un ha tenido pensamientos, lo que indica la necesidad de intervenciones preventivas.

El 90% de los encuestados afirma no haber tenido pensamientos suicidas, lo que es un indicador positivo. Sin embargo, el 10% han experimentado pensamientos suicidas mencionan sentimientos de desesperanza y falta de sentido, lo que requiere atención y apoyo.

¿Qué papel juega la espiritualidad en tu vida?

El 50% considera que la espiritualidad les ayuda a enfrentar dificultades, se menciona como un recurso importante para encontrar paz y esperanza, lo que puede ser un factor protector contra la ideación suicida.

¿Cómo te sientes después de hablar sobre tus problemas?

El 75% siente alivio y apoyo tras el diálogo al compartir sus problemas, lo que sugiere que el diálogo abierto puede ser una estrategia efectiva para prevenir la ideación suicida.

¿Qué tan importante es para ti el optimismo?

El 80% de las participantes percibe el optimismo como un elemento clave para enfrentar las dificultades de la vida. Este resultado indica que el optimismo podría actuar como un factor personal y al mismo tiempo protector frente a la ideación suicida, al promover una visión más positiva del futuro y potenciar los recursos emocionales.

¿Cómo te afecta el estrés en tu vida diaria?

El 65 % de las participantes indicó que el estrés tiene un efecto perjudicial sobre su bienestar emocional, generando alteraciones en el estado de ánimo, dificultades en la

concentración y tensiones en las relaciones interpersonales. Sin embargo, dentro del proceso metodológico participativo, se observó una actitud proactiva hacia la autorregulación emocional, ya que varias participantes expresaron haber comenzado a implementar estrategias para gestionar el estrés. Estas acciones incluyeron la introspección, el intercambio de experiencias con compañeras y el uso de técnicas abordadas previamente en los círculos psicoeducativos.

Goleman (2022), quien argumenta que la inteligencia emocional especialmente en lo referente al control de las emociones y la empatía es una herramienta fundamental para enfrentar situaciones estresantes y promover el equilibrio psicosocial. Además, desde la óptica del enfoque crítico social, este tipo de avances puede interpretarse como un proceso de fortalecimiento psicosocial a nivel comunitario, que va más allá de la conciencia individual e impulsa la transformación de las emociones en recursos de empoderamiento. En esta línea, se retoman los aportes de Montero (2009), quien sostiene que los procesos de fortalecimiento emocional en contextos colectivos permiten la resignificación de experiencias difíciles, favoreciendo la construcción de respuestas resilientes desde la reflexión compartida.

¿Qué tan seguido prácticas actividades que te hacen feliz?

70% de las participantes realiza actividades que las hacen felices, lo cual se asocia con un mejor bienestar emocional y puede ayudar a prevenir la ideación suicida.

¿Cómo te sientes al recibir apoyo de tus amigos?

El 85 % de las participantes expresó que el respaldo y la contención emocional que encuentran en sus amistades es un pilar fundamental en los momentos difíciles. Más allá de brindar un alivio inmediato, este acompañamiento fue vivido como una protección valiosa frente a pensamientos suicidas, ya que alimenta el sentido de pertenencia, la validación personal y la esperanza.

Desde la psicología positiva, Seligman (2003) resalta que las relaciones significativas son esenciales para el bienestar emocional, y este hallazgo lo confirma: sentirse acompañado fortalece el ánimo y da sentido a la vida. En la misma línea, Goleman (2022) plantea que, cuando se comparten las emociones en espacios seguros, donde hay escucha y empatía, se refuerza la capacidad para enfrentar el dolor emocional. Por otro lado, el enfoque crítico social de Montero (2009) permite entender estas vivencias no solo como apoyo individual, sino como un proceso colectivo de fortalecimiento psicosocial. A través de los lazos comunitarios, el sufrimiento adquiere un nuevo sentido, transformándose en una experiencia compartida que puede abrir caminos hacia la sanación y el cambio.

¿Qué tan seguido reflexionas sobre tus experiencias?

60% de las participantes reflexionan sobre sus experiencias pasadas proporcionando aprendizaje y crecimiento, lo que es positivo para la salud mental.

¿Cómo manejas la presión en situaciones difíciles?

Las técnicas de relajación y respiración para el 75% son comúnmente utilizadas, lo que sugiere un enfoque saludable para manejar la presión.

¿Qué tan importante es para ti la resiliencia?

80% considera que la resiliencia es esencial para superar adversidades, lo que es un indicador positivo para la salud mental.

¿Cómo te sientes al enfrentar un cambio inesperado?

65% siente ansiedad, pero algunos ven oportunidades de crecimiento, lo que es un enfoque positivo.

¿Qué tan seguido buscas nuevas experiencias?

70% busca nuevas experiencias, esto se asocia con un enriquecimiento de la vida y puede ayudar a prevenir la ideación suicida.

¿Cómo te sientes al ayudar a otros?

75% afirman que ayudar a otros les genera satisfacción y felicidad, lo que puede ser beneficioso para el bienestar emocional.

¿Qué tan importante es para ti mantener una actitud positiva?

Un 85% considera que una actitud positiva es fundamental para el bienestar, lo que puede ser un factor protector contra la ideación suicida.

Cartografía Corporal

La cartografía corporal como prueba proyectiva permite analizar las experiencias de las participantes desde el auto reconocimiento de los factores estructurales y personales a través del mapeo corporal, donde incluyen dibujos de ellas mismas en los cuales expusieron sus emociones, vivencias y aspiraciones. Esta prueba permitió que las estudiantes expresaran sus sentimientos y vivencias de manera profunda, mostrando consciente e inconscientemente rasgos de personalidad, deseos, sueños, eventos del pasado, sus relaciones con la familia y la sociedad.

Las proyecciones de las personas se ven influenciadas, por determinantes culturales, familiares, sociales, éticos, gustos, preferencias o vocaciones que influyen en las motivaciones y emociones de las personas. Por lo tanto, cada prueba proyectiva es única, y su análisis e interpretación es de la misma naturaleza, ya que, Vels (1994), expone que las personas proyectan su autoimagen, sus gustos, disgustos y las emociones y como las experimenta en su cuerpo, lo que permite analizar su nivel de adaptación, es decir, su ajuste a la realidad.

Teniendo en cuenta las representaciones gráficas realizadas durante la aplicación de la cartografía corporal a las participantes, se analizaron características que marcan patrones guía y los cuales se catalogan dentro de tres categorías como autoestima, relaciones interpersonales, control emocional y adaptabilidad, características que se consideraron relevantes en el análisis de los resultados, la clasificación de estas categorías se da a partir de la observación de cualidades

como lo fueron, las dimensiones del dibujo y su estructura, la posición y forma de las extremidades y finalmente en la omisión de partes específicas del cuerpo.

Figura 36

Autoestima



Las características observadas en el dibujo, como el tamaño excesivamente grande de la figura, la omisión de extremidades, las asimetrías, el énfasis desproporcionado en la cabeza o el rostro, así como la representación de piernas cortas o ausentes, pueden interpretarse como manifestaciones simbólicas de una baja autovaloración. Esta, en algunos casos, se ve compensada mediante recursos gráficos exagerados que intentan afirmar una identidad debilitada. Tales representaciones suelen reflejar sentimientos de insuficiencia, impotencia y una marcada inseguridad frente al entorno, evidenciando posibles conflictos internos y dificultades en la construcción de una imagen personal equilibrada.

Figura 37*Relaciones Interpersonales*

La presencia de ojos grandes, bocas con rayones, botones marcados, brazos cruzados o escondidos detrás del cuerpo, así como el énfasis gráfico en el rostro o los hombros, puede interpretarse como una manifestación de tensión en las relaciones interpersonales. Estos elementos simbólicos reflejan un posible deseo de aceptación social y una dependencia afectiva, acompañados de una hostilidad reprimida y una preocupación constante por la imagen que se proyecta hacia los demás. Tales rasgos expresivos podrían indicar una lucha interna entre la necesidad de pertenencia y la dificultad para establecer vínculos seguros y auténticos.

Figura 38

Control Emocional y Adaptabilidad



La ubicación de la figura en zonas altas o en las esquinas del dibujo, el uso de líneas finas, la omisión del cuello, la presencia de brazos delgados o dirigidos hacia atrás, así como pies desproporcionados, pueden interpretarse como indicadores de dificultades en la autorregulación emocional. Estos elementos gráficos reflejan signos de ansiedad, retraimiento y una posible ambivalencia frente a la acción, acompañados de bloqueos tanto emocionales como corporales. La composición sugiere una sensación de inseguridad y desconexión con el entorno, así como una limitada capacidad para expresar y canalizar adecuadamente las emociones.

Resultados. Círculo, Ruta para la Transformación y Fortalecimiento Mental

Primer círculo, Comprensión de la Violencia en sus Diferentes Dimensiones.

Figura 39

Identificación de Violencias



Nota. Autoría propia (2024)

Las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, lograron identificar que les generaba emocionalmente la imagen observada, conectando con experiencias personales las cuales en muchos de los casos estaban relacionadas con los diferentes tipos de violencias que existen. Este proceso permitió que las mismas escribirán palabras como “violencia sexual”, “Violencia verbal”, “miedo”, “asco”, “abuso”, “humillación”, entre otras. Las participantes mostraron un interés significativo por querer identificar, nombrar y sobre todo resignificar situaciones que para muchas de ellas eran dolorosas y que en muchos de los casos llegaron a ser silenciadas, minimizadas o incluso normalizadas. El poder reconocer que una situación ha sido dolorosa, permite que las participantes inicien un proceso de resignificación y empoderamiento personal e incluso comunitario ya que permite, “desarrollar capacidades y

recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones” (Montero, 2009, p. 617). Así mismo, al ver las situaciones desde una perspectiva más amplia y con más herramientas de afrontamiento permite que las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes tomen un rol más activo en reconocer que tienen tanto un valor individual como colectivo, lo cual da paso a que encuentren en posición de ser agentes de cambio capaces de generar impacto en las realidades en las que están en constante interacción.

Figura 40

Transformación



Nota. Autoría propia (2024)

Seguidamente, las participantes iniciaron a sentirse identificadas con un proceso de sanación y reconstrucción simbólica, por medio de las palabras que escribieron en el segundo pliego como “renovación”, “un nuevo comienzo”, “confianza”, “dignidad” y “amor propio”.

Estas palabras permiten identificar que las participantes no sólo iniciaron un cambio en el discurso, ya que indican una transformación que va más allá, debido a que, llegan a ver la situación con una mirada de resiliencia, lo cual permite ver mucho más que el dolor, sino también el poder que tienen para reconstruirse, recuperar su valor personal y proyectarse hacia un futuro con mayor sentido de vida y un bienestar integral. Desde la psicología positiva, este tipo de procesos permiten “resignificar experiencias adversas mediante el desarrollo de fortalezas personales que actúan como recursos protectores frente a la vulnerabilidad y promueven el florecimiento humano” (Contreras y Esguerra, 2006, p. 314).

Figura 41

Nuevos Comienzos



Nota. Autoría propia (2024)

Finalmente, en el tercer pliego las palabras escritas por mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes a diferencia del primer pliego muestra a las participantes con la capacidad de empoderarse conscientemente empezando a mirarse a sí mismas con otros ojos: con más dignidad, más valor y más compasión.

Esta transformación permite que cada una crea una emancipación individual o íntima, la cual va dirigida a la liberación de los miedos o creencias que por años les fueron impuestos, en donde cada una de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes recupera la capacidad de decidir sobre su propia historia, su cuerpo y sobre todo su voz. Como lo plantea Montero (2009), el fortalecimiento permite que el individuo “adquiera control sobre su vida y sus decisiones, desarrollando un sentimiento de eficacia personal que lo moviliza hacia el cambio que él mismo ha definido” (p. 618).

Segundo Círculo, Exploración y Liberación de la Ira.

Figura 42

Falta de Control



Nota. Autoría propia (2024)

Las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes mostraron una identificación emocional relacionada a la ira, lo cual permitió que cada una de las participantes explorará cómo esta emoción ha estado presente a lo largo de su vida. A partir de esta reflexión lograron identificar esa emoción por medio de diferentes palabras o frases

como: frustración, rabia, falta de control, resentimiento, descontrol o vergüenza. Esto facilitó una introspección personal en el reconocimiento de sus propias vivencias dentro de un entorno seguro.

Las palabras más elegidas fueron “falta de control”, “enfado” y “rabia”, cada una seleccionada por siete participantes, lo que evidencia una tendencia hacia la vivencia de la ira como una emoción intensa, difícil de contener, y en muchos casos, asociada a la pérdida de dominio sobre las propias reacciones. Esto coincide con lo planteado por Crisóstomo (2022), quien señala que la ira representa un nivel primario de hostilidad y agresión, y que durante su manifestación suele haber una fuerte activación fisiológica acompañada de irritabilidad, tensión e impulsividad, lo cual puede desencadenar respuestas agresivas si no se regula adecuadamente.

Palabras como “rencor”, “huida”, “agresividad” y “oposición” fueron de uso repetitivo se repitieron considerablemente entre las participantes, lo que da a entender que muchas no solo han sentido ira, sino que han tenido que lidiar con ella en momentos donde no se sintieron escuchadas ni acompañadas. También aparecieron con frecuencia otras emociones como “vergüenza”, “aversión”, “violencia” y “remordimiento”, lo que muestra lo complejo que puede ser sentir ira, sobre todo cuando no ha sido reconocida o expresada de forma segura. En menor cantidad, surgieron palabras como “indignación”, “frustración”, “descontrol”, “incertidumbre” y “arrepentimiento”, que aunque menos mencionadas, reflejan vivencias igual de importantes y personales.

El reconocimiento emocional que cada una de las participantes realizó no sólo permitió visibilizar el dolor, sino que también abrió la posibilidad de identificar fortalezas que emergen en medio de la adversidad, tales como la resiliencia, la valentía o el autocuidado. En este sentido, Campo Moraga (2020) señala que el desarrollo de emociones positivas permite a las personas

construir recursos personales que les ayudan a enfrentar las problemáticas cotidianas, lo cual fortalece su bienestar psicológico y emocional.

Así mismo, permitió que las participantes reconocieran pensamientos automáticos relacionados tanto con la emoción de la ira como con la situación. Lo cual conlleva a identificar que muchas de las reacciones realizadas nacen sobre la necesidad de mantener el control, de no mostrar debilidad e incluso de no saber manejar la situación cuando llegan a ser injustas. Según Beck y Clark (1988, citados en Rojas, 2007), los pensamientos automáticos suelen aparecer de manera espontánea y son percibidos como verdaderos, aunque no estén sustentados en evidencia sólida. Este tipo de pensamientos influye directamente en la forma en que las personas interpretan y reaccionan ante lo que les ocurre. Al poner esto en palabras, comenzaron a comprender que la ira no aparece sola, sino que suele estar acompañada por interpretaciones, miedos y formas de pensar que pueden ser transformadas.

Tercer Círculo, el Silencio

En el momento en que las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, debían gritar con fuerza algo que quisieran soltar o expresar, la frase que más sobresalió y se entendió mucho mejor fue: “me quiero ir”, lo cual permitió identificar que las participantes se encontraban con cansancio acumulado por las largas jornadas académicas y la gran exigencia que conlleva el llevar el título de Patrulleras de la Policía Nacional de Colombia, así mismo se debe reconocer que esta no es una labor fácil. Sin embargo, estas mujeres han logrado sobreponerse a la sobrecarga emocional y cansancio físico, demostrando una gran fortaleza y capacidad para superar adversidades, enfrentado las dificultades con determinación y resiliencia. En este contexto, el acto de gritar puede entenderse como una conducta simbólicamente liberadora, que rompe con patrones de evitación emocional y favorece la expresión emocional genuina.

Figura 44

Fe

Nota. *Autoría propia (2024)*

A través del proceso reflexivo de la actividad, las participantes resignifican estos conceptos al identificarlos como experiencias que pueden transformarse en fortalezas internas. Seguidamente, por medio de la resignificación y el fortalecimiento de la resiliencia las participantes relacionan el segundo árbol con palabras como “dignidad”, “valentía”, “resiliencia”, “esperanza”, “amor propio”, “solidaridad”, y “comprensión” reflejan un proceso profundo de resignificación emocional, en el que experiencias adversas han sido transformadas en virtudes y herramientas internas. Desde la psicología positiva, este ejercicio promueve la activación de virtudes internas que potencian el bienestar, mientras que, desde el enfoque cognitivo-conductual, se facilita la transformación de pensamientos negativos en percepciones más sanas y funcionales.

Esta representación visual da cuenta del florecimiento interior de las participantes, promoviendo un enfoque de crecimiento desde la psicología positiva, como lo señala Seligman. Además, la variedad de palabras destaca el carácter colectivo del ejercicio, donde valores como el

compañerismo, la empatía y la alianza refuerzan la idea de que el bienestar no solo es individual, sino también relacional. Así, esta actividad se consolida como una práctica psicoeducativa transformadora que fortalece el autoconocimiento, el empoderamiento y la salud emocional de las estudiantes.

Resultados Pre Test

En cuanto a los resultados obtenidos en el pre-test, participaron 143 estudiantes, en la primera pregunta *¿Ha deseado estar muerto(a) o poder dormirse y no despertar?* 142 participantes contestaron No, mientras que la participante número 48 contestó sí.

Figura 45

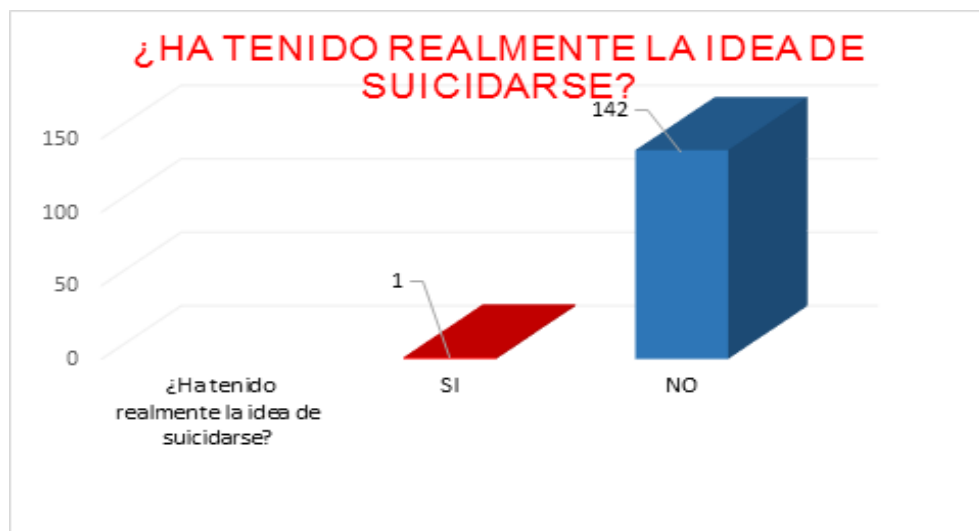
Post Test 1



Con relación a la pregunta 2 *¿Ha tenido realmente la idea de suicidarse?*, se repite el mismo número solo que esta vez la participante que contestó sí, es el participante número 96.

Figura 46

Post Test 2



Para las preguntas ¿Ha pensado en cómo llevaría esto a cabo?, ¿Ha tenido estas ideas y en cierto grado la intención de llevarlas a cabo?, ¿Ha comenzado a elaborar o ha elaborado los detalles sobre cómo suicidarse? ¿Tenía intenciones de llevar a cabo este plan? No hubo respuestas ya que el formulario indicaba que, de contestar no en las primeras preguntas, continuaban a responder la pregunta 6. Sin embargo, vale la pena decir, que las participantes que contestaron afirmativamente, debían responder estas preguntas mencionadas.

En relación a la pregunta 6 ¿Ha hecho algo usted, comenzado a hacer algo o se ha preparado para hacer algo para terminar su vida? Las 143 participantes indicaron No.

Vale la pena decir, que en la primera prueba hubo una participación de 93 estudiantes y en el pre-test 143, ya que la compañía Nariño son de 200 estudiantes y se divide por secciones de 50 estudiantes. Por lo tanto, dentro del desarrollo del proyecto era común encontrar a una sección realizando una determinada labor dentro de la Escuela o realizando apoyo en algún municipio cercano.

Dentro del desarrollo de las actividades existió una excelente disposición por parte de los oficiales y suboficiales a cargo de la escuela, al igual que una participación activa por parte de los estudiantes, lo que permitió el desarrollo de los objetivos propuestos para el presente proyecto, enfatizando así el compromiso por implementar estrategias en la promoción y prevención en la salud mental.

Los resultados evidencian una interdependencia entre los factores individuales y estructurales, donde se prioriza la resiliencia y el positivismo frente a las circunstancias difíciles, tal como lo plantea Seligman, donde se identifica el significado de la vida y la búsqueda de la felicidad, potenciando las virtudes humanas. Esto a su vez está alineado con el enfoque crítico social, porque da valor a la crítica reflexiva de las formas de opresión interna, donde se resalta la comunicación horizontal, como forma de validación emocional, dando voz a las emociones y sentimientos, lo que permite una emancipación desde el diálogo. La validación de sus emociones comienza con el reconocimiento de las mismas, donde Mayer y Salovey, enfatizan la importancia de la regulación emocional partiendo de la identificación y comprensión, donde las participantes experimentaron alivio al comunicar sus problemas para preservar su bienestar. Por lo cual, los resultados demuestran el apoyo social por parte de amigos y familiares para el fortalecimiento de la salud mental, donde es propicio la participación de los individuos y sus redes de apoyo, tal como lo menciona Maritza Montero, donde el dominio de las circunstancias de la vida y los recursos para el desarrollo del bienestar parte de un proceso individual y colectivo.

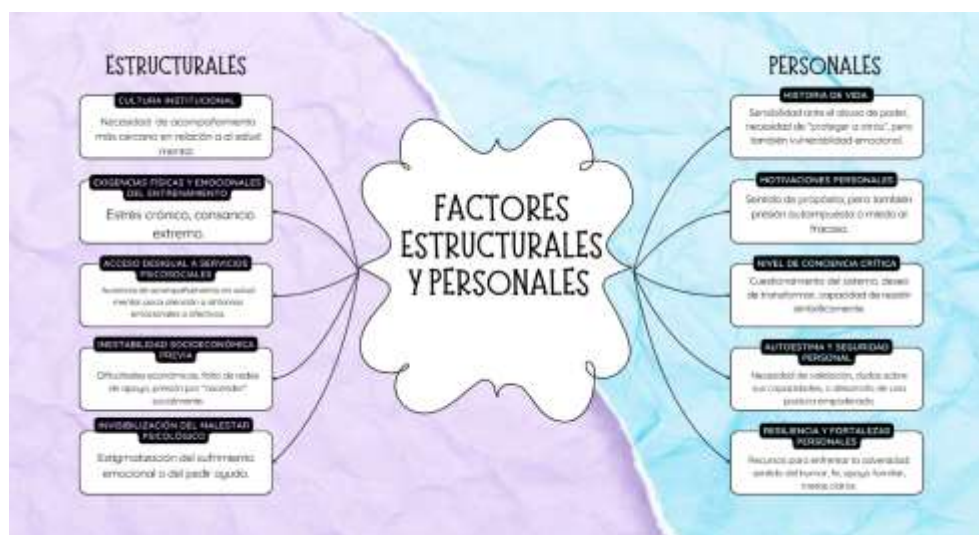
Ahora bien, la mayor parte de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes recurren a técnicas de relajación en momentos estresantes y recurren a formas adecuadas de resolución de problemática. Sin embargo, al hablar del 10% que manifiesta desesperanza e ideación suicida, se evidencia la carencia de recursos internos y la necesidad de restauraciones cognitivas y modificaciones de patrones disfuncionales, donde Beck,

argumenta la importancia de intervenciones centradas en los pensamientos y conductas relacionadas con el bienestar emocional y la salud mental.

Esto demuestra que la emancipación tiene lugar cuando se logra una crítica reflexiva de aquellas formas de pensamiento que han estado presente a lo largo de la vida de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, donde a través de la praxis y el fortalecimiento de la salud mental de las participantes se puede construir espacios de empoderamiento y transformación social, donde la voz y la acción de la futura mujer policía construya y reconstruya nuevos significados y conocimientos dentro de la sociedad, con una adecuada relación del ser con el entorno, con participación activa y consciente por desarrollo individual y comunitario.

Figura 47

Factores Estructurales y Personales



Nota. Autoría propia (2024)

Los factores estructurales y personales identificados en las participantes nos brindan una mirada completa sobre los elementos que influyen en la salud mental de las mujeres en proceso

de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Desde una visión crítica y que cruza diferentes disciplinas, esta imagen muestra cómo aspectos como la cultura dentro de la institución, la falta de acceso equitativo a servicios de apoyo psicológico, las dificultades económicas y la invisibilización del malestar emocional crean un entorno difícil que afecta profundamente el bienestar de estas mujeres. Estas situaciones no solo hacen que su sufrimiento pase desapercibido, sino que también fomentan el silencio ante el dolor, lo que complica que busquen ayuda cuando la necesitan, algo que Montero (2009) también señala al hablar del fortalecimiento de las comunidades. Al mismo tiempo, los factores personales como las experiencias de vida, las razones que las motivan, su autoestima y su capacidad para sobreponerse a las dificultades muestran que, a pesar de los retos, estas mujeres encuentran dentro de sí recursos valiosos para enfrentar su realidad. Estos elementos reflejan una conciencia crítica que, tal como plantea Fals Borda (1985), permite entender y reinterpretar su entorno de manera simbólica y transformadora, abriendo la puerta a procesos de empoderamiento y acción conjunta.

Por eso, esta gráfica sostiene el enfoque crítico social del proyecto, porque conecta las estructuras sociales con las vivencias individuales, y destaca la necesidad urgente de intervenciones que no solo atiendan lo personal, sino que también cuestionen y cambien los sistemas que generan desigualdad y sufrimiento. En este sentido, de Sousa Santos, (2010), plantea que poner en valor conocimientos, emociones y formas de resistencia que históricamente han sido ignoradas por las voces dominantes

Discusión

La implementación del enfoque crítico social en la metodología empleada para diseñar e implementar acciones psicosociales que contribuyen al fortalecimiento de la salud mental de las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, tiene como fundamento la participación activa desde la construcción dialógica y contextual de los factores personales y estructurales, donde se da lugar a los saberes locales dentro de la sociedad, permitiendo la justicia cognitiva, postulada por Boaventura de Sousa Santos (2010), esencial para la transformación social.

El círculo de transformación, como herramienta colectiva para la resignificación emocional y el fortalecimiento psicosocial, promueven la participación activa y reflexiva que enfatiza este enfoque, donde las experiencias, percepciones y contextos construyen y reconstruyen las realidades individuales y colectivas desde la resignificación de sus emociones y pensamientos.

Por consiguiente, este proyecto aplicado como opción de grado, evidenció que las mujeres en proceso de formación como patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes enfrentan serias dificultades en la percepción, comprensión y regulación emocional, pues el 61,1% según los resultados obtenidos, mostró una baja percepción emocional y una porcentaje considerable de esta mujeres, en instrumentos cuantitativos como en las diferentes dinámicas como entrevistas semiestructuradas, cartografía corporal, el círculo de transformación arrojó datos asociados a la ideación suicida y conductas relacionadas. La aplicación e interpretación del instrumento TMMS-24, validado en población hispana, se basa en el modelo de inteligencia emocional de habilidad permitió establecer que una parte significativa de las participantes, enfrentan dificultades en la percepción, comprensión y regulación emocional, de sí mismas y de las personas de su entorno, propuesto por Mayer y Salovey (1997, como se citó en Fernández-

Berrocal & Extremera, 2005). La escala C-SSRS (pretest y postest), fue aplicada atendiendo al objetivo centrado en identificar los factores estructurales y personales en la salud mental y el riesgo suicida en las mujeres en proceso de formación para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, y 25 mujeres de las 200 evaluadas, expresaron haber experimentado ideación y conductas suicidas. Sin embargo, un promedio de 10 mujeres a lo largo de las acciones psicosociales manifestó crisis relacionadas con la ideación suicida en algún momento de su vida. Beck (1967), expone que la forma que tiene cada persona de estructurar el mundo condiciona los pensamientos y conductas, muchas veces aparecen distorsiones cognitivas que alteran los estados de ánimo y la conducta. Por esta razón, las personas que presentan un riesgo suicida tienen pensamientos negativos de forma automática, por medio de un patrón de pensamiento negativo a lo que Beck denomina la tríada cognitiva, fundada en pensamientos distorsionados que aumentan la desesperanza, lo cual es uno de los factores relacionados al riesgo suicida. Sin embargo, es importante resaltar que algunas participantes manifestaron episodios puntuales que reflejan la necesidad de atención continua y estrategias de apoyo focalizadas, de ahí la importancia de acudir a elementos y metodologías propias del enfoque cognitivo- conductual, ya que en la triada cognición- emoción conducta, se logra comprender aquellos patrones de pensamiento y comportamiento y tal como lo menciona Park et al., (2013), no se contradice con la psicología positiva, sino al contrario se complementan, dando un mayor alcance en las intervenciones.

A través de la entrevista semiestructurada, validada por pares expertos en salud mental, se evidenció una compleja mezcla de sentimientos, donde predominaban la tristeza, frustración y soledad, pero también la esperanza y la capacidad de resiliencia. Se destacó que el apoyo familiar y social son factores personales de fortalecimiento, mientras que el aislamiento durante el tiempo que dura la formación y la estigmatización sobre la búsqueda de ayuda aparecen como categorías

de análisis importantes que merecen ser abordadas desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades asociadas a depresión y ansiedad especialmente.

La cartografía corporal permitió identificar expresiones profundas y simbólicas de las emociones y vivencias de las participantes, en donde se tuvo en cuenta las características propias de su edad, lo cual está relacionado con la teoría de desarrollo psicosocial de Erick Erickson (1972), “intimidad v. Aislamiento”. Se evidenció que muchas tienen baja autoestima y tensión en las relaciones, reflejadas en dibujos con elementos como figuras pequeñas o incompletas y posiciones retraídas y signos gráficos de ansiedad y dificultades para la regulación emocional. Estas expresiones corporales complementan la información recogida en los instrumentos y muestran la importancia de abordar la salud mental de forma integral, reconociendo tal como lo propone Vels (1994), aspectos conscientes e inconscientes. En este sentido, el trabajo de Luigi Ghirri (1943-1992), reconocido por su capacidad para capturar lo simbólico y lo emocional a través de la imagen fotográfica, aporta una perspectiva valiosa sobre cómo las representaciones visuales pueden revelar dimensiones profundas de la experiencia humana. Ghirri entendía la fotografía no solo como una herramienta documental, sino como un medio para explorar y expresar las emociones y significados invisibles que subyacen en lo cotidiano. Sus imágenes, cargadas de simbolismo y sutilezas, invitan a una reflexión introspectiva y a la conexión con el mundo interior, facilitando así una expresión emocional auténtica que va más allá de las palabras. Esta capacidad de traducir lo intangible en elementos visuales se alinea con la función terapéutica y comunicativa de la cartografía corporal, donde las imágenes y símbolos corporales emergen como vehículos para manifestar estados emocionales complejos, muchas veces difíciles de verbalizar, especialmente en adolescentes que atraviesan procesos de construcción identitaria y emocional. Por tanto, la visión artística de Ghirri contribuye a entender la importancia de respetar

y valorar estas expresiones visuales como formas legítimas y poderosas de comunicación emocional y autoconocimiento.

Las acciones psicosociales enfocadas en la psicología positiva y propuestas en la “Ruta para la Transformación y Fortalecimiento Mental”, permitió a la mujeres, resignificar e identificar las situaciones por las que han pasado a lo largo de su vida, fortaleciendo la autorregulación emocional, así mismo, expresar de manera verbal, corporal y emocional, las emociones, que para Ekman (1992), son universales y adaptativas y deben ser reconocidas, aceptadas y canalizadas de manera saludable, aspectos que fueron ampliamente abordados mediante los círculos de transformación propiciando un proceso de empoderamiento, autoconocimiento y construcción colectiva de bienestar emocional, fomentando la conexión auténtica entre compañeras y promoviendo una ruta de transformación personal y grupal con impacto positivo en la preparación para su ejercicio como patrulleras. Desde el enfoque del modelo crítico social, este proceso no sólo transforma a nivel individual, sino que promueve la réplica de los aprendizajes en la comunidad, generando nuevas dinámicas en la vida cotidiana que rompen con patrones tradicionales de relación y autoridad. Esto implica una toma de conciencia crítica sobre las prácticas heredadas, permitiendo cuestionarlas, resignificarlas y sustituirlas por acciones más equitativas, empáticas y constructivas. Así, las mujeres no solo se convierten en agentes de su propio bienestar, sino también en multiplicadoras de cambio en sus entornos familiares, laborales y sociales, fomentando relaciones más humanas y respetuosas que fortalecen el tejido comunitario y abren camino hacia una transformación cultural con impacto colectivo.

Desde la perspectiva de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), este enfoque busca potenciar las fortalezas personales, el bienestar emocional y la resiliencia, más allá de centrarse únicamente en el malestar o el síntoma, brindando un espacio para reconocer los recursos internos y fomentar una narrativa más empática de su historia, las participantes pudieron generar

un proceso de sanación emocional, comprensión profunda y mayor conexión consigo mismas y con su entorno.

Los datos confirman la hipótesis central de que los factores estructurales como la presión institucional, el aislamiento social y la discriminación de género, combinados con factores personales como baja inteligencia emocional, ansiedad y baja autoestima que afectan negativamente la salud mental y aumentan el riesgo suicida de estas mujeres. La interacción de estos factores, refuerza la necesidad de un abordaje integral con enfoque crítico social que permita no solo comprender la realidad, sino transformarla, donde tiene lugar la emancipación como acto de justicia social, que debe entenderse, no como la liberación de las instituciones o formas de poder, sino de aquellas formas de conocimiento que han invalidado la importancia de la salud mental, la interpretación de los conceptos sociales que construyen y reconstruyen a los individuos, donde se reconocen y valoran la diversidad de conocimientos y experiencias, y que las participantes han tenido a lo largo de su vida. En este sentido, el proyecto aplicado, validó la pertinencia del enfoque crítico social para generar reflexión crítica y promover protagonismo activo, (De Sousa Santos, 2010, 2018; Fals Borda, 1991; Freire, 1970; Habermas, s.f.; Montero, 2009)

Los hallazgos están en estrecha consonancia con postulados sociales de Paulo Freire (1970) sobre la educación como práctica liberadora y la conciencia crítica como motor de transformación, especialmente en contextos de opresión institucional y exclusión social, en los que, Boaventura de Sousa Santos (2010, 2018) denomina como “epistemicidio” condicionado por estructuras de poder que no dan lugar a nuevas formas de conocimiento y que limitan la justicia cognitiva y la participación equitativa en la construcción del conocimiento y las soluciones socialmente relevantes.

El fortalecimiento emocional y psicosocial desde la participación y la escucha horizontal propuesta en los círculos de intervención remiten a la perspectiva de Maritza Montero (2009), quien señala que el empoderamiento individual y colectivo implica la capacidad de controlar la propia realidad y las condiciones sociales, enfrentándose a las formas de exclusión y desigualdad que persisten en distintos contextos. Además, la importancia asignada a inteligencia emocional, la percepción, comprensión y regulación emocional propuestas por Mayer, Salovey y Caruso (2004) y Daniel Goleman (1995), como habilidades para reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás, manteniendo la gestión adecuada de las mismas en las relaciones e interacciones cotidianas, desde la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, lo cual concuerda con la psicología positiva de Seligman (2011), potenciando las fortalezas y virtudes humanas, donde se complementa con la crítica sociocultural y las herramientas psicológicas que fortalecen al sujeto para la acción emancipadora.

Como limitantes en el proyecto aplicado encontramos la accesibilidad a la población, ya que desde el inicio se entendía que la ejecución del proyecto se llevaría a cabo dentro de una instalación donde cuentan con normas de seguridad estrictas, especiales lo que hace que su acceso sea limitado para la población civil. La muestra, aunque representativa de una compañía específica, limita la generalización estadística hacia otras regiones o cuerpos policiales con diferentes dinámicas culturales y organizacionales. Así mismo, las aspirantes a ser patrulleras tienen múltiples actividades, tanto académicas como disciplinarias, las cuales dificultan el tiempo disponible para la implementación de las diferentes fases, esta situación se vio agravada por el hecho de que, en repetidas ocasiones, un grupo de mujeres fue retirado de las actividades programadas, lo que impactó la continuidad del proceso, generando vacíos en la recolección de datos y afectando la profundidad del análisis en algunas dimensiones previstas. Estas

circunstancias evidencian la necesidad de establecer acuerdos interinstitucionales más sólidos y flexibles, que faciliten la implementación de proyectos psicosociales en contextos institucionales con restricciones operativas, y garanticen el acceso equitativo y sostenido de las participantes a las actividades propuestas.

Por consiguiente, los resultados reflejan la importancia de la salud mental en las instituciones como la Policía Nacional y no deben interpretarse fuera del contexto donde se llevó a cabo la investigación, ya que la investigación tiene implicaciones desde una perspectiva multidimensional que incorpora factores personales y estructurales, reivindicando aproximaciones interdisciplinarias que promueven una justicia cognitiva, basada en la reflexión crítica y la participación activa, como forma para la construcción de nuevos conocimientos, que permitan la transformación individual y colectiva (De Sousa Santos, 2010). Prácticamente, evidencia la necesidad urgente de implementar programas institucionales de acompañamiento psicológico basados en la participación y el empoderamiento, que fomenten no solo la prevención del suicidio sino la transformación social y la equidad de género, lo que responde a los llamados explícitos por Maritza Montero (2009) y Paulo Freire (1970) a construir espacios de resistencia y cambio desde el sujeto colectivo.

Por lo tanto, las futuras investigaciones deben tener en cuenta distintos planteamientos como: ¿Qué estrategias específicas de participación activa y transformación social podrían implementarse de manera permanente e incluidas como eje fundamental dentro de los mismos proceso de formación de las mujeres que se forman para ser patrulleras para fortalecer el empoderamiento y la participación efectiva en contextos institucionales?, ¿De qué manera la transformación interna y crítica de las mujeres patrulleras impacta en la cultura organizacional y en la reducción de las desigualdades estructurales dentro de la sociedad? y ¿Cómo puede institucionalizarse un modelo de intervención psicológica con enfoque crítico social en la Policía

Nacional, que permita abordar de manera sostenible la salud mental de hombres y mujeres pertenecientes a la institución?. Además, es importante considerar la inclusión de una pedagogía específica sobre prevención del abuso sexual, ya que este tema fue recurrente en las experiencias compartidas por las participantes. Esta formación no solo contribuirá a su protección personal, sino que también les brindará herramientas para manejar adecuadamente situaciones similares cuando ejerzan su rol como policías, facilitando un acompañamiento sensible y efectivo a las víctimas en su labor profesional.

En conclusión este proyecto demuestra la importancia de establecer rutas de prevención y promoción relacionadas con la salud mental y el riesgo suicida en mujeres en formación policial como producto de tensiones entre factores personales, emocionales y estructurales, situados dentro de enfoque crítico social, fundamentado en autores como Freire, De Sousa Santos y Montero, basado en la psicología positiva de Seligman, inteligencia emocional de Mayer, Salovey y Goleman, que permite no solo interpretar estas dinámicas con profundidad sino promover formas participativas y emancipadoras de reflexión crítica y transformación social. Se destaca la necesidad de continuar investigaciones y programas que integren estas perspectivas, favoreciendo la justicia social, la salud mental plena y el reconocimiento del protagonismo activo de los individuos y comunidades en la construcción de estrategias acordes a las necesidades, formuladas desde la intersubjetividad de los participantes, dando voz y acción en los cambios significativos de la realidad.

Recomendaciones

Como recomendaciones finales se logra identificar la necesidad de continuar con proyectos enfocados en el fortalecimiento de la salud mental de este tipo de población. Ya que, por sus características de formación profesional es necesario la implementación de acciones psicosociales enfocadas en este tipo de población. Dada la naturaleza de su preparación profesional caracterizada por una constante exposición a situaciones de alta demanda emocional y física se recomienda la implementación de intervenciones psicosociales específicas que aborden las particularidades de esta población.

Es crucial que dentro de los programas de formación policial se integren estrategias orientadas al reconocimiento, la gestión y la regulación emocional, especialmente en contextos de estrés elevado. Del mismo modo, se sugiere fomentar espacios seguros para la expresión emocional, la prevención del riesgo suicida y el desarrollo de factores protectores individuales y colectivos.

Finalmente, se recomienda que las instituciones responsables de la formación policial articulen esfuerzos interdisciplinarios entre áreas como la psicología, el trabajo social y la pedagogía, con el fin de consolidar una cultura institucional que valore y promueva activamente la salud mental de sus integrantes desde las etapas iniciales de su carrera.

Conclusiones

Mediante un enfoque crítico social que integra estrategias participativas y emancipadoras, aplicando instrumentos cuantitativos y cualitativos, se logró comprender y transformar la realidad psicosocial de las mujeres que se están formando para ser patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, específicamente de la compañía Nariño, identificando los principales factores estructurales, personales e institucionales que inciden en su bienestar emocional y riesgo suicida. La participación de los distintos actores sociales, permitió no solo comprender la problemática desde diversas perspectivas, sino también promover procesos de sensibilización y transformación social en torno a la salud mental. La articulación teórica basada en la psicología positiva, el enfoque cognitivo conductual y la inteligencia emocional enriqueció la interpretación de los datos, permitiendo proponer rutas de intervención que favorecen el fortalecimiento emocional y la sana gestión de las emociones en un contexto de gran responsabilidad institucional.

Al identificar las percepciones y factores psicosociales que afectan la salud mental de las mujeres que se están formando como patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, por medio de la recolección y análisis de la información documental, junto con las entrevistas semiestructuradas, grupos focales, tests y cartografías corporales, permitieron evidenciar que los aspectos emocionales, las condiciones institucionales y los factores sociales interactúan de manera significativa en el bienestar psicológico de las participantes, ya que sin duda, permitió detectar áreas de riesgo, así como fortalezas individuales, que pueden ser potencializadas en futuras estrategias psicosociales.

También se pudo analizar y comprender el grado de relación entre la inteligencia emocional y el riesgo suicida en las mujeres que se están formando como patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes. Ya que los resultados obtenidos a través de la escala TMMS-24 y el C-SSRS, evidencian que la comprensión, percepción y regulación emocional positiva son

elementos protectores para la salud mental, mientras que déficits en estas capacidades correlacionan significativamente al aumento del riesgo suicida. Por consiguiente, la integración de estos aspectos desde la psicología positiva y el enfoque cognitivo conductual permite entender que el fortalecimiento de habilidades emocionales es fundamental para la prevención y atención temprana de la población abordada.

Vale la pena mencionar que, la utilidad de las estrategias psicosociales diseñadas e implementadas en las distintas etapas del proyecto fueron círculos de transformación, emancipación y empoderamiento, ya que se combinaron actividades participativas y reflexivas, contribuyendo significativamente al desarrollo de habilidades socioemocionales, reconstrucciones cognitivas y al reconocimiento de las propias fortalezas. El enfoque crítico social desde la psicología positiva, permitió una mayor conciencia crítica, promoviendo una transformación interna que favorece la inteligencia emocional y la capacidad de afrontamiento ante situaciones que vulneren la salud mental e inciden en el riesgo suicida.

Este proyecto aportó nuevas formas de conocimiento, priorizando la vivencia subjetiva, el diálogo horizontal y la participación activa de las mujeres, lo cual permitió una conciencia crítica y una transformación interna frente a los diferentes desafíos que existen en relación a la salud mental y el riesgo suicida. Lo anterior permitió tener una mirada enfocada en poblaciones institucionalizadas, como en este caso, mujeres que se están formando como patrulleras en la Escuela de Policía Rafael Reyes, con una vía metodológica innovadora que permite aportar a la psicología positiva y comunitaria desde lo colectivo, lo narrativo y lo emocional. No solo enriquece la dinámica psicosocial presente en el contexto institucional, sino que promueve el reconocimiento de las fortalezas personales y grupales en la construcción de sentidos compartidos y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. En este sentido, el proyecto

aplicado transforma las realidades de las participantes ampliando los horizontes de comprensión e intervención en escenarios institucionales de difícil acceso a la población.

Referencias Bibliográficas

- Academia Lab. (2025). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Enciclopedia. Revisado el 19 de mayo del 2025. <https://academia-lab.com/enciclopedia/manual-diagnostico-y-estadistico-de-los-trastornos-mentales/>
- Alonso, L. E. (1999). Sujeto y discurso: El lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En *La mirada cualitativa en sociología* (cap. 2). Madrid: Fundamentos. [https://www.u-cursos.cl/facso/2018/2/SO01022/1/material_docente/bajar?id_material=2357553](https://www.ucursos.cl/facso/2018/2/SO01022/1/material_docente/bajar?id_material=2357553)
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 187-202. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011837011.pdf>
- Amil, A. R., & Cazes, M. (2013). El cuerpo y el espacio en la nueva psicología. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/112.pdf>
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*. Prentice Hall/Pearson Education. <https://archive.org/details/dli.scoerat.3324psychologicaltestingseventhed/page/12/mode/2up>
- Arias-Valdiviezo, M. A., Solis-Ormeño, L. D. y Rojas-Colan, W. A. (2023). *Promoción de la resiliencia en el ámbito policial: análisis sobre los factores de riesgo y de protección*. *Diálogos abiertos*, 2(2), 50-57. <https://doi.org/10.32654/DialogosAbiertos.2-2.5>

- Arteaga Aguirre, Catalina, & Abarca Ferrando, Manuela. (2018). *Tensiones, limitantes y estrategias de género en mujeres trabajadoras de grupos medios, obreros y populares en Chile*. Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México, 4, e288. Epub 10 de septiembre de 2018. <https://doi.org/10.24201/eg.v4i0.288>
- Balanta-Cobo, P., Fransen-Jaïbi, H., Gonzalez, M., Henny, E., Malfitano, A. P. S., & Pollard, N. (2022). *Human and social rights and occupational therapy: the need for an intersectional perspective*. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 30, e30202203. <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/TgvtkxGsY3BGzX73yDQQSqj/?lang=en>
- Boyacá Sie7e Días. (2025, enero 21). *La Escuela de Policía Rafael Reyes dio inicio a la celebración de sus 51 años de labores*. <https://boyaca7dias.com.co/2025/01/21/la-escuela-de-policia-rafael-reyes-dio-inicio-a-la-celebracion-de-sus-51-anos-de-labores/>
- Brackett, M.A., Patti, J., Stern, R., Rivers, S.E., Katulak, N.A., Crisholm, C. y Salovey, P. (2008). *“A sustainable, skill-based approach to building emotionally literate schools”*. En M. Hughes, J. Terrell y R. Thompson (Eds.), *The handbook of developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and tools* (pp. 329-358). Pfeiffer: Wiley. <https://dl.amirschool.com/upload/tazeha/books/eq/4-Handbook-for-Developing-Emotional-and-Social-Intelligence.pdf#page=359>
- Buey, M. L. D. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. *Educacion Xx1*, (5), 77-96. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Campo-Arias, A., & Herazo, E. (2015). *El complejo estigma-discriminación asociado a trastorno mental como factor de riesgo de suicidio*. *Revista colombiana de psiquiatría*, 44(4), 243-250. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v44n4/v44n4a08.pdf>

Cañón Buitrago SC, Carmona Parra JA. *Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes.*

Rev Pediatr Aten Primaria. 2018;20:387-97.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014

Caruso, D. R., & Salovey, P. (2012). *El directivo emocionalmente inteligente: La Inteligencia Emocional en la Empresa* (Vol. 7). EDAF.

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=LdDONDeYwVAC&oi=fnd&pg=PA9&dq=caruso+inteligencia+emocional&ots=DRYtx7tbU9&sig=uWxFnHCxSK1Qn1_wvAevFJfJYhA&redir_esc=y#v=onepage&q=caruso%20inteligencia%20emocional&f=false

Castro Bejarano, Y. R., Orjuela Gómez, M. A., Lozano Ariza, C. A., Avendaño Prieto, B. L., & Vargas Espinosa, N. M. (2012). *Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales. Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 8(1), 53-72.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982012000100005

Constitución Política de Colombia. (1991). *Artículo 218*. Constitución Colombia.com.

<https://www.constitucioncolombia.com/titulo-7/capitulo-7/articulo-218>

Contreras, Françoise y Esguerra, Gustavo. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2 (2), 311-319. Recuperado el 28 de septiembre de 2024, de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=en&tlng=es)

Cortés Olarte, G. A., Sanabria, W. A., Hernández González, Ángel U., Medina Carrión, O. F., Echeverri Petti, L. M., y Parra Barragán, G. M. (2024). *Dinámicas familiares en relaciones a distancia de policías que mantienen vínculo conyugal con policías. Latinoamericana de Estudios de Familia*, 16(1), 143–173.

<https://doi.org/10.17151/rlef.2024.16.1.8>

De Jalón, E. G., & Peralta, V. (2002). *Suicidio y riesgo de suicidio*. In *Anales del sistema sanitario de navarra* (Vol. 25, pp. 87-96).

<https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/5570>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2022). *Estadísticas de suicidio en Colombia, 2022*. <https://www.dane.gov.co/>

Díaz Cano, L. Y., & Sarasty Medina, N. (2019). La cartografía corporal: una estrategia para contribuir a la generación de entornos saludables en el grado 603 de una IED de la ciudad de Bogotá. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11829/TE-24029.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Do Sousa Santos, B. (2010). *Refundación del Estado en América Latina: perspectivas desde una epistemología del Sur*. Editorial Abya-Yala.

https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=ZONZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Epistemologias+del+Sur+:+perspectivas&ots=lgAclDQ_H7&sig=4O5T3sGPq34x-ZOjheExoWhsyzk

Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions*. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.

<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf>

Equipo de Vigilancia en Salud Pública. (2024). Boyacá. Recuperado de

<https://www.boyaca.gov.co/secretariasalud/equipo-de-vigilancia-en-salud-publica-de-la-secretaria-de-salud-dentro-de-los-mejores-del-pais/>

Escuela de Policía Rafael Reyes. (2025). *Magazín ESREY 01102024* (Edición No. 15). Dirección de Educación Policial. https://policia.edu.co/wp-content/uploads/2025/01/magazin_esrey_01102024.pdf

- Fals Borda, O. (Coord.). (1985). *Conocimiento y poder popular: Lecciones con campesinos de Nicaragua, México y Colombia*. Bogotá: Siglo XXI Editores de Colombia. Recuperado de <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2001/01/fals-borda-conocimiento-y-poder-popular.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera-Pacheco, N. (2005). *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 63–93. Universidad de Zaragoza. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- 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*. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/12490>
- Galarza, A. L. (2016). Aportes de la psicología positiva a la comprensión y abordaje de los comportamientos suicidas: Contributions of positive psychology to the understanding and approach of and suicidal behaviors. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 16(1), 9–26. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.18682/pd.v16i1.564>
- García, A. (2023). *La ideación suicida y el sufrimiento emocional: Una revisión clínica*. Editorial Psicología y Salud <https://www.esritosdepsicologia.es/ideacion-suicida/>
- Gobernación de Boyacá. (s.f.). *Boletines epidemiológicos*. <https://www.boyaca.gov.co/boletines-epidemiologicos/>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195>

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

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Güiza Malaver, C. A., Camargo Arias, L. A., & Amado Rojas, D. F. (2023). *Estrategias de intervención en dolor crónico desde la terapia cognitivo conductual y la psicología positiva*. <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/d9c7150a-698a-4c21-b31a-5e2e958a3cf3/content>

Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en educación médica*, 2(8), 211-216.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n8/v2n8a6.pdf>

Hervás, G. (2009). *Psicología positiva: una introducción*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 23(3), 23-41. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*.

Organización Panamericana de la salud.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70334722/Estado_de_arte_en_resiliencia-libre.pdf?1632761184=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstado_de_arte_en_resiliencia.pdf&Expires=1747702929&Signature=Tw8RJgYn-bbqSxjjzgZTNKSbqhA1X2UoWglkucTaPKMP5jQ0J3H687zjoYbTnNo6G4VsdQ8PMV86QtvhboIzr4SFIJ8-brjN8em9rs6saCKbnRDPN4IGbrV9eTs1nuJHLyee1mPp9I77mCYTlljACQsZh99Mh6WCuRR-TT9z1Xt1sULnd~Fca7qdzq4tgIGEBWH43ouOyVIpztSCj6I-oX7UOkNEBwOfLVv-0ZgGVBL787uyakN5-

z1GyzZcMWYVGty6X9pVeuvfRt5n42fiyWyzRrVKhqEm5k4ZPfaEnqT~L9XStaxDwx
SCYUX85WLZWdCdcy7DVvJGf2FnzUbt8Q_&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Londoño, A., & González, M. (2016). *Pensamientos negativos repetitivos y positivos relacionados con los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión teórica.*

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11361/Pensamientos%20negativos%20repetitivos%20y%20positivos%20relacionados%20con%20los%20trastornos%20de%20ansiedad%20y%20depresion%20una%20revisi3n%20teorica..pdf?sequence=1>

Manzini, J. L. (2000). *Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos.* Acta bioethica, 6(2), 321-334.

<https://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v6n2/art10.pdf>

Mariñelarena-Dondena, L. (2012). *Surgimiento y Desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica.* Psicología, Cultura y Sociedad, 12, 9-22.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645290>

Mellizo Rojas, W. (2002). *Nociones y prácticas de calidad de vida en la extensión universitaria: Una mirada desde los derechos humanos.* Universidad Nacional.

Merton, R. K., & Kendall, P. L. (1946). *The focused interview.* American Journal of Sociology, 51(6), 541–557.

https://journals.lww.com/nursingresearchonline/citation/1953/10000/_The_Focused_Interview___American_Journal_of.24.aspx

Ministerio de Defensa de España. (2024). *Preparación psicológica en las Fuerzas Armadas. Publicaciones Defensa.* Recuperado de

https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/p/r/preparaci_n_psicologica_fuerzas_armadas.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Promoción del bienestar psicológico y la identificación temprana de factores de riesgo*.
<https://www.minsalud.gov.co/Portada/index.html>
- Montero, M. (2009). *El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances*. *Universitas psychologica*, 8(3), 615-626. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n3/v8n3a3.pdf>
- Moraga, S. A. C. (2020). *Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva*. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.
<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507>
- Naciones Unidas. (s.f.). *Igualdad de género y empoderamiento de la mujer*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>
- ODS, (2015). *Objetivos de desarrollo sostenible*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Onu, mujeres. (s.f.). *La situación de las mujeres en Colombia*.
<https://colombia.unwomen.org/es/onu-mujeres-en-colombia/las-mujeres-en-colombia>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe mundial sobre la prevención del suicidio*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Suicidio en las Américas: Una urgencia de salud pública*.
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio#:~:text=El%20tercer%20informe%20regional%20sobre,y%20a%20menudo%20de%20bajo%20costo.>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlng=pt

Park, Nansook, Peterson, Christopher, & Sun, Jennifer K. (2013). *La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones*. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002

Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis psicológica*, 15(2), 198-219. <https://biblat.unam.mx/es/revista/tesis-psicologica/articulo/emociones-basicas-y-emociones-morales-complejas-claves-de-comprension-y-criterios-de-clasificacion-desde-una-perspectiva-cognitiva>

Pitman, R. K., Rasmusson, A., & Mazzuca, A. (2014). *Risk factors for PTSD: The role of early trauma and neurobiological vulnerability*. *Journal of Traumatic Stress*, 27(1), 13-23.

<https://doi.org/10.1002/jts.21993>

Rincón, P., Vázquez, C., García, F. E., Rivera, C., & Bruna, B. (2022). Psicología positiva y terapia cognitivo conductual: Diseño, implementación y evaluación de un nuevo protocolo de intervención dirigido a personas que han vivido un evento estresante. *Revista AJAYU*, 20(1), 44-63. <https://ajayu.ucb.edu.bo/a/article/view/114/230>

Riveros, A. (2023, 19 de enero). *Riesgos globales 2023: Conclusiones del Foro Económico Mundial*. EALDE Business School. <https://www.ealde.es/riesgos-globales-2023/>

Rodríguez Escobar, A., Medina-Pérez, Ó. A., Rozo David, A. J., & Sánchez García, S. (2013). *Ideación suicida y factores asociados en un grupo de policías de Pereira-Colombia*. *El Ágora USB*, 13(2), 411-420. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-80312013000200006&script=sci_arttext

Rojas, L. (2007). *Fases del proceso de la terapia cognitiva conductual de Beck*. (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1064/1/06249.pdf>

Ruiz, E., Salazar, I. C., & Caballo, V. E. (2012). *Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad*. *Psicología conductual*, 20(2), 281-304.

https://www.academia.edu/download/45849127/Emotional_intelligence_emotional_regulacion_at20160522-3050-ljkj0s.pdf

Santos, B. D. S. (2018). *Justicia entre saberes: Epistemologías del Sur contra el epistemicidio*. Ediciones Morata.

[https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=h5ojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Santos,+B.+D.+S.+\(2018\).+Justicia+entre+saberes:+Epistemolog%C3%ADas+del+Sur+contra+el+epistemicidio.+Ediciones+Morata.&ots=R5UAIGcPmp&sig=3ZXFWWHCbnqEeIRCfDkLYPOnIY4](https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=h5ojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Santos,+B.+D.+S.+(2018).+Justicia+entre+saberes:+Epistemolog%C3%ADas+del+Sur+contra+el+epistemicidio.+Ediciones+Morata.&ots=R5UAIGcPmp&sig=3ZXFWWHCbnqEeIRCfDkLYPOnIY4)

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*.

https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

Sistema de Vigilancia en Salud Pública [SIVIGILA]. (2021). *Reportes de casos de suicidio en Colombia*. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/sivigila>

Ticona, R. M. L., Condori, J. L. M., Mamani, J. S. M., & Santos, F. E. Y. (2020). *Paradigma sociocrítico en investigación*. *PsiqueMag*, 9(2), 30-39.

https://www.researchgate.net/publication/351574638_Paradigma_sociocritico_en_investigacion

Ticona, R. M. L., Condori, J. L. M., Mamani, J. S. M., & Santos, F. E. Y. (2020). *Paradigma sociocrítico en investigación*. *PsiqueMag*, 9(2), 30-39.

https://www.researchgate.net/publication/351574638_Paradigma_sociocritico_en_investigacion

Trujillo, L. J. (2010). *Pedagogía sociocrítica en Paulo Freire y Henry Giroux*.

<https://repository.umng.edu.co/bitstream/handle/10654/5375/GarzonTrujilloLeonardoJans2010.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Uriarte Arciniega, J. D. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. Revista de Psicodidáctica, 10(2), 61–79.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Van der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.

<https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=edFdEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&q=Bessel+van+der+Kolk+El+Cuerpo+Lleva+La+Cuenta&ots=tPFU62TUAP&sig=M58HwZ4QdnGhCgmIkk-gcXpj7JM>

Vels, A. (1994). *Dibujo y personalidad*. E. Postgrau, Universitat Autònoma de Barcelona, 11-15.

<https://www.academia.edu/download/48672821/figurahumana.pdf>

Wenzel, A., Brown, GK, y Beck, AT (2009). *Terapia cognitiva para pacientes suicidas: aplicaciones científicas y clínicas*. Asociación Estadounidense de Psicología.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4574874/>

Woolfolk, A. E. (1996). *La obra de Erikson*. Antología de lecturas, 29. Fredrickson, B. L. (2001).

The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

http://profesoradolaborde.com.ar/images/cms/antologia_de_lectura_k2zt.pdf#page=29

Zuluaga, C. A. U., Franco, M. C., & Arenas, P. F. D. (2021). *Psicología positiva y su relación con la promoción de la salud mental*. *Perspectivas*, 13(1), 82-94.

<https://revistas.unicomfacauca.edu.co/ojs/index.php/Perspectives/article/view/387>

Apéndices

Apéndice A

Primer Acercamiento



Nota. Primer acercamiento con la escuela. *Fuente.* Autoría propia. (2024).

Apéndice B

Primer Encuentro



Nota. Primer encuentro con las participantes. *Obtenido de.* Autoría propia. (2024).

Apéndice C

Primer Círculo



Nota. Primera acción psicosocial desarrollada. *Obtenido de.* Autoría propia. (2024).

Apéndice D

Segundo Círculo



Nota. Segunda acción psicosocial furia. *Obtenido de.* Autoría propia. (2024).

Apéndice E

Árboles de Transformación



Nota. Árboles de transformación, tercera acción psicosocial. *Obtenido de.* Autoría propia. (2024).

Apéndice F

Grupo Focal



Nota. Grupo focal desarrollado con docentes de la UNAD. *Fuente.* Autoría propia. (2024).

Apéndice G

Cierre



Nota. Cierre de acciones psicosociales realizadas con las participantes. *Obtenido de.* Autoría propia. (2024).