

Institución universitaria politécnico Gracolombiano facultad de sociedad, cultura y creatividad grupo de investigación de psicología, educación y cultura línea de investigación psicología organizacional departamento académico de psicología programa de psicología.

Presenta:

Dehisy Becerra Obregón Cód. 1811022708

Eilcen Xiomara Galíndez Muñoz Cód. 1822410061

Jhor Edward Muñoz Giraldo Cód. 1912410142

Catherine Andrea Urrego Montañez Cód.1822410097

Rubén Darío Yepes Ocampo Cód.1912410074

Proyecto De Práctica II – Investigación Aplicada

El Estrés Laboral Y La Salud Mental En La Calidad De Vida De Los Trabajadores De La Policía
Nacional De Colombia

Supervisor:

Heidi Jacqueline Urrego Valencia.

Bogotá, marzo a junio del 2022.

Resumen.

Teniendo en cuenta la relevancia del papel que juega el estrés laboral en relación a la calidad de vida de los trabajadores, salud mental y la productividad de las empresas, la presente investigación se centrara en un enfoque psicosocial la cual tiene como objetivo Estudiar cual es la relación e impacto que genera el estrés laboral, frente a la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional en los últimos diez años en Colombia, ya que ésta es una de las profesiones más expuestas a dificultades que pueden llegar a afectar tanto la integridad física como aspectos de tipo emocional y/o mental de sus integrantes. De acuerdo a lo anteriormente descrito el desarrollo de esta investigación se basará en una metodología descriptiva con un diseño narrativo, con un enfoque cualitativo y un muestreo probabilístico aleatorio, en el cual se contó con la participación de 40 Policías. Como instrumento se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual consta de 14 preguntas formuladas con opción de respuesta múltiple en escala de Likert. Con lo que podemos concluir que el estrés laboral sumado con el rol específico de los policías, si genera un gran impacto, en la salud mental y por ende repercute en la calidad de vida de los mismo por la cual es necesario no solo ampliar las investigaciones referentes al tema si no crear programas de apoyo para el adecuado manejo y afrontamiento de este tipo de situaciones.

Abstract

Taking into account the relevance of the role played by work stress in relation to the quality of life of workers, mental health and productivity of companies, this research will focus on a psychosocial approach which aims to study the relationship and impact

generated by work stress on the mental health and quality of life of workers of the National Police in the last ten years in Colombia, since this is one of the professions most exposed to difficulties that can affect both the physical integrity and emotional and/or mental aspects of its members. According to the above described, the development of this research will be based on a descriptive methodology with a narrative design, with a qualitative approach and a random probabilistic sampling, in which 40 policemen participated. A semi-structured interview was used as an instrument, which consists of 14 questions with multiple choice answers on a Likert scale. With which we can conclude that work stress added to the specific role of police officers, does generate a great impact on mental health and therefore affects their quality of life, which is why it is necessary not only to expand research on the subject but also to create support programs for the proper management and coping with this type of situation.

Palabras clave: calidad de vida, estrés, bienestar laboral y salud mental.

Capítulo 1.

Introducción.

Teniendo referente como línea de investigación en la gestión del talento y las organizaciones el tema de bienestar y calidad de vida, la siguiente investigación pretende identificar el posible impacto que puede generar el estrés laboral en relación con la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional en Colombia; para ello, partiremos por entender la importancia de la calidad de vida como un concepto multifactorial, cuyo objetivo se centra en lograr un grado de humanización en el trabajo. Todo esto por medio del diseño de condiciones más saludables y seguras hacia sus

trabajadores, logrando organizaciones más eficaces, democráticas y participativas que sean capaces de satisfacer las necesidades y demandas de sus miembros, así como de ofrecerles mayores y mejores oportunidades. (Pérez, 2013).

En tal sentido, es de vital importancia entender el factor del estrés como un fenómeno cuyas definiciones giran en torno a la capacidad de adaptación del ser humano a las diferentes demandas externas, la capacidad del individuo para hacerle frente a estas y a un estado del cuerpo con síntomas físicos, psicológicos, etc.; Beehr y Neuman, (1978); de esta manera, el estrés laboral se ha definido como la respuesta al resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, que por sí mismo tiene "alta probabilidad de afectar de forma importante la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo" (Moreno y Báez, 2010, p. 50). Por esta razón y considerando según el análisis del anterior autor, es importante destacar cómo el estrés se ha convertido en un tema de estudio de investigación en el área de la salud.

De esta manera, reflexionaremos sobre el de estilo de vida policial, el cual está considerado de alto riesgo, llegando a ser una de las profesiones con más alta tasa de homicidio laboral, así como también de gran afectación para casos relacionados con la salud mental (depresión, estrés post traumático, ansiedad generalizada, ideaciones suicidas) considerándose el factor de estrés laboral como el más recurrente en el bienestar y calidad de vida.

En este sentido, el estilo de vida policial es considerado de sacrificio y de constante estrés, debido a la cotidianidad y rutina del mismo, las condiciones laborales y la actitud de la ciudadanía que repercute en la imagen de la misma institución. Teniendo

en cuenta esto y considerando la afección de la pandemia cuya normativa para prevenir el contagio por COVID-19, ha demostrado las diversas consecuencias que trajo la emergencia sanitaria sobre la salud mental global, se tiene que el 70% de casos son de estrés laboral a nivel mundial, acompañado de deserciones laborales y un aumento de familias pobres, entre otros efectos causados. (Carranza Chávez, 2021).

Pregunta de investigación.

¿Cuál es el impacto que ha generado el estrés laboral frente a la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional de Colombia en los últimos diez años?

Objetivo general.

Estudiar cual es la relación e impacto que genera el estrés laboral, frente a la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional en los últimos diez años en Colombia.

Objetivos específicos.

1. Identificar Cómo influye el estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional.
2. Indagar cual es la percepción de los trabajadores de la Policía Nacional en cuanto a su carga laboral y el nivel de estrés frente al trabajo.
3. Analizar diversos casos en el área laboral enfatizando aspectos organizacionales y humanos de los integrantes de la Policía Nacional de Colombia y como esta se ve o no afectada por el estrés laboral.

Justificación.

El proyecto que nos ocupa, pretende profundizar sobre qué tanto es el impacto y la relación que puede generar el estrés laboral en los miembros de la Policía Nacional en nuestro país, frente a su salud mental y calidad de vida; por ello es de resaltar que la Policía Nacional tiene como parte de su misionalidad “El fin primordial es el mantenimiento de las condiciones necesarias para el ejercicio de los derechos y libertades públicas, y para asegurar que los habitantes de Colombia convivan en paz” (Art. 218 Constitución Nacional de Colombia, 1991); esta labor se convierte en una de las más estresantes del mundo, llegando a afectar la calidad de vida de los miembros de esta institución y sus núcleos familiares, debido a que la Policía tiene la obligación de hacer cumplir las leyes y a su vez conservar el orden, trayendo como consecuencia de dicha labor la búsqueda de la satisfacción de la gente, la cual en las condiciones que se encuentra nuestro país demanda una exigencia que hace que los funcionarios lleven un estilo de vida poco ortodoxo con referencia a las demás profesiones.

De esta manera es importante destacar como algunos aspectos del estrés laboral son relevantes en las diferentes áreas de la psicología (clínica, cognitiva-conductual, fisiológica, social, y organizacional) ya que estos hacen referencia a la repuesta de afrontamiento ante diversas situaciones. Es así que se hace necesario el proceso del estudio del estrés y el desgaste profesional debido a la injerencia que este pretende dentro de la calidad de vida de los colaboradores y el impacto que genera dentro de la productividad de las empresas, teniendo en cuenta que la psicología laboral como disciplina se dedica a la gestión del personal, la compensación y/o remuneración laboral y

su relación con la organización, distinguiendo la responsabilidad de ellas frente al bienestar y calidad de vida de sus colaboradores. (Bedodo Espinoza Valeria, 2006).

De esta manera la utilidad de esta investigación se basará, en identificar la relación e impacto que genera el estrés laboral en la calidad de vida de los colaboradores de la Policía Nacional de Colombia; conociendo las consecuencias positivas y negativas que pueden tener las empresas cuando sus colaboradores presentan este tipo de dificultades; llevándonos a identificar y sustentar la importancia de investigar este aspecto, describiendo sus consecuencias y su relación con el bienestar de los colaboradores de la Policía Nacional de Colombia o de otros colaboradores en diferentes contextos. La utilidad del estudio para el campo académico y profesional, responde al por qué y el para qué es importante y necesario realizar dicha investigación.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

Teniendo como referente el concepto de calidad de vida laboral el cual hace mención a la percepción que tienen los empleados de una organización en relación a su grado de satisfacción o insatisfacción con respecto al medio ambiente en el que laboran, salud y el bienestar así como todo lo correlacionado con su entorno laboral, de esta manera la calidad de vida se convierte en tema objeto donde las empresas lo asumen como propio ya que incide y suele reflejarse en el resultado de procesos como la evaluación de grado de bienestar y desarrollo que se genera en el área de recurso o talento humano, pues cuando esta es negativa, en términos generales, impacta en el óptimo funcionar de la empresa (Baitul,2012).

Es así que el concepto de bienestar laboral y calidad de vida están estrechamente relacionados, entendiendo el bienestar laboral como el estado en que los individuos tiene la capacidad y posibilidad de tener una vida valorada lo cual implica tener una seguridad personal, ambiental y acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud mental y relaciones sociales todo esto en una estrecha relación la cual subyace en la libertad del ser para tomar decisiones y actuar. (Castañeda Herrera, 2017).

Desde esta perspectiva es importante tener en cuenta los efectos y la relación que puede generar el estrés para ello es importante abarcar este tema de una manera integradora no sin antes entender el estrés como un fenómeno natural del organismo siendo respuesta a diversos estímulos ya se han negativos o positivos Uribe (2009). Y aunque este ha sido tema de estudio y ha sido de definido de diferentes formas, también es importante resaltar que este ingiere o no en cada persona de diferente forma ,puesto que un factor puede llegar a ser estresante o no dependiendo de factores psicológicos, físicos y de las diferentes condiciones ambientales para cada ser humano.es así que el término de estrés laboral tiene incidencia tanto en la respuesta fisiológica , psicológica y conductual de cada ser, y en su forma adaptativa a diferentes presiones (externas e internas) generando un desajuste entre su actividad laboral y la organización.(Romero-Pérez ,2006).

Por otro lado La OMS define como entorno de trabajo saludable aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran en utilizar un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del espacio de trabajo (p, 15), así como la ley 1616 de 2013, en el

artículo 9° Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral, afirma que las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, garantizando el monitoreo constante de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores (p, 5).

Marco conceptual

Calidad de vida.

Evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo. Lawton (2001). Así Ferrans como para Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. Ferrans (1990b).

Bienestar Laboral.

Domínguez (2016): “El bienestar laboral radica en la búsqueda de mejorar la cotidianidad en las actividades realizadas por los colaboradores de una organización, al mismo tiempo que promueve el bienestar social, de los individuos y sus familias. (p.1)

Estrés laboral

el estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene "alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al

funcionamiento empresarial a medio y largo plazo" (Moreno y Báez, 2010, p. 50).

Salud Mental

La salud mental es asociada a un estado de bienestar definido de acuerdo con estándares socioculturales considerados aun estado positivo. La OMS (29) define la salud mental como «un estado de bienestar en el que el individuo desarrolla sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de contribuir a su comunidad» (J., 2008).

Marco teórico

Como lo hemos visto en el capítulo anterior el concepto de calidad de vida y bienestar laboral se caracterizan por su concepción multifactorial, basada en un constructo multidimensional el cual se encuentran correlacionados el uno al otro, y que la psicología organizacional estudia temas cómo la motivación de los empleados, el liderazgo y la satisfacción de estos en el trabajo. Y la psicología de los factores humanos estudia aspectos cognitivos y fisiológicos del desempeño de los individuos. de esta manera iniciaremos por rescatar la teoría de las necesidades de Maslow sustentada en las diversas necesidades humanas organizadas de forma estructurada de manera que en la parte inferior se ubican las prioritarias y en la parte superior las de menor importancia (Rocio, 2017) ,quien a su vez comparte junto con Elton Mayo la teoría de las relaciones humanas la cual indica que en la medida que dichas necesidades se han satisfechas la motivación y participación influirá en la experiencia laboral de los trabajadores lo cual se verá reflejado en la productividad.

Por otro lado y con gran importancia destacaremos la teoría de modificación de

la conducta de Skinner quien comprobó que todos los seres humanos reaccionamos a los estímulos externos los cuales pueden ser de diversa naturaleza y de acuerdo a estos se producen cambios en nuestra conducta, basados en estas teorías encontramos la relación de ellas frente al bienestar laboral y calidad de vida lo cual constituye un equilibrio entre la seguridad organizacional y el bienestar del trabajador pues un ambiente sano y seguro permite que exista una salud mental y seguridad laboral adecuadas con lo que se garantiza la calidad de vida y la productividad de la empresa.

De esta manera, se hace necesario hablar de categorías como la sobre carga laboral (estado de saturación y exceso de tarea) el cual asociado a una percepción de falta de tiempo por acabar o hacer bien la tarea a realizar. Intensifica la objetividad del trabajo creando signos de presión, rapidez, prisa, urgencia y percepción de desbordamiento y de riesgo de colapso. Este factor incide en generar altos niveles de estrés los cuales repercuten en la salud física y mental, afectando la calidad de vida y también repercutiendo de manera negativa en la productividad de la empresa.

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito y partiendo del estrés como una respuesta adaptativa y fisiológica mediada por las características de cada ser, entenderemos el estrés laboral como resultado del desequilibrio de las demandas laborales y su entorno, de esta manera basados en autores como Bresó (2008) y Dolan et al. (2005) podemos indicar tres factores que intervienen en el Estrés Laboral 1. Recursos personales, 2. Recursos laborales y 3. Demandas laborales, según los autores el primero hace referencia a las características propias de cada ser, la segunda a las características propias del trabajo y la tercera a las características y aspectos requeridos en determinada

labor. (Martha, 2010).

Es importante reconocer que la profesión policial está directamente relacionada con el estrés ya que el desarrollo de su actividad se genera un ambiente de conflicto, marginalidad y criminalidad propio de su constante interacción con la sociedad. Lo cual con lleva a que este tenga incidencia a su vez en la salud mental de estos pues esta esta factores socioeconómicos y culturales.

Marco Empírico.

Existe bastante evidencia científica del impacto que tiene el estrés en el trabajo sobre la salud y la calidad de vida, ese impacto está mediado no sólo por las potencialidades individuales, sino también por la intensidad y el tiempo de exposición a la situación de estrés, es por ello que las personas que llevan una vida militar están expuestas más frecuentemente a situaciones potencialmente traumáticas y a un ambiente de trabajo constantemente estresante, situación que se agudiza si se tiene en cuenta que no sólo las fuerzas militares de Colombia, sino también la Policía Nacional participan y son víctimas del conflicto armado. (Luis Artemo Gonzalez, 2012).

Según un estudio realizado por estudiantes de la Universidad de Cauca frente a las enfermedades mentales y los factores asociados en oficiales del Ejército Nacional de Colombia en conflicto armado; se encontró una prevalencia de trastorno de estrés postraumático (TEPT) con un 61,22%, seguido de la esquizofrenia paranoide con un 18,37% y por último el diagnóstico de esquizofrenia no especificada con un 4%.

Lo que llama la atención de este estudio es que el TEPT en los oficiales del Ejército colombiano dobla las estadísticas mundiales y de Latinoamérica; en ese mismo

sentido, los factores asociados son inherentes a las actividades que los oficiales desarrollan. (Lisbeth Chimunja, 2018).

La labor que desarrollan los Policías es estimada como una profesión de alto estrés, ya que están expuestos en su día a día a situaciones violentas, nocivas y exigentes; por ello en la ciudad de Bogotá D.C., en el año 2012, se realizó un estudio descriptivo correlacionar de corte transversal a 171 Policías que oscilan entre los 20 y 48 años de edad, adscritos a la Escuela de Investigación Criminal, instrumento con el cual se pretendía conocer su estado de salud física y mental, obteniendo como resultado que debido a órdenes que se les imparten de manera apresurada, sufren de dolor en alguna parte del cuerpo, tiene menos vitalidad, padecen agotamiento, cansancio, tristeza y desmotivación; así mismo, se vio reflejado que quienes tienen trabajo excesivo sufren de dolor corporal dificultando sus actividades diarias. (Castro Bejarano, Yaneth Rocío, Orjuela Gómez, Miguel Andrés, Lozano Ariza, Carlos Ariel, Avendaño Prieto, Bertha Lucía, & Vargas Espinosa, Nancy Marina).

Metodología

Tipo de estudio

Teniendo en cuenta la relevancia del tipo de diseño y que de acuerdo a este varía el esquema o estrategia de investigación, según cita el libro de Sampieri se dividen en cuatro los exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos. (Hernández Sampieri C. Roberto, 2010).

De acuerdo a lo descrito anteriormente para el desarrollo de nuestro proyecto de investigación consideramos que el más apropiado será el tipo de investigación enmarcada

en la metodología descriptiva con un diseño narrativo, basándonos en el método científico, donde se tomaron en cuenta las características de la problemática, con el fin de conocer, identificar, detectar y descubrir. **Fuente especificada no válida.**, Cuál es la relación e impacto que genera el estrés laboral, frente a la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional en los últimos diez años en Colombia, basándonos en un enfoque cualitativo.

Participantes

Se realizó un muestreo probabilístico aleatorio, en el cual se contó con la participación de 50 Policías “25 de la parte administrativa y 25 del área operativa”, 24 personas de sexo femenino y 26 masculino en edades de entre 20 a 35 años en ejercicio dentro de la Policía Nacional de Colombia en diferentes zonas del país del país (Metropolitana de Bogotá, Metropolitana de Pasto, Metropolitana de Pereira y Metropolitana de Montería). Como criterios de inclusión se requirió que los participantes fueran mayores de edad y miembros activos de la institución; finalmente como criterios de exclusión, se tuvo en cuenta a las personas que no permitieron acceder a sus datos personales y que no quisieron ser participantes voluntarios. Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron los siguientes:

Instrumentos

Para el desarrollo de la investigación se determinaron una serie de pasos a fin de establecer la relación con la definición de la problemática de estudio mediante el uso del instrumento entrevista estructurada, la cual consta de 14 preguntas formuladas con opción de respuesta múltiple en escala de Likert.

Se realizó un abordaje teórico tras el cual se obtuvieron elementos provenientes de investigaciones similares desarrollando la investigación en el marco de cinco (5) etapas:

Etapa 1. Revisión bibliográfica: se realizó una búsqueda informativa en diferentes fuentes oficiales físicos y en bases de datos especializadas en el tema.

Etapa 2. Se Diseñó y se elaboró el marco referencial el cual nos permitió acceder y documentar dicha investigación, basadas en diferentes hallazgos referentes al tema.

Etapa 3. Selección y aplicación de la entrevista y escala Likert.

Etapa 4. Establecimiento de la consistencia interna de la prueba.

Etapa 5. Una vez recolectada la información, se procedió a elaborar la base de datos y a efectuar los correspondientes análisis estadísticos.

Estrategia del análisis de datos: Una vez ejecutado el instrumento, se procedió a tabular los resultados en archivo SPSS o Excel con el fin de registrar los datos de las respuestas obtenidas para el análisis de la información teniendo en cuenta los enfoques cuantitativo y cualitativo, esperando con ello determinar o aproximar las posibles causas u orígenes de la problemática objeto de estudio.

Aspectos éticos

Para el ejercicio del presente trabajo y teniendo en cuenta que para el desarrollo del mismo se requiere de la participación voluntaria de colaboradores en ejercicio, se partió de lo estipulado en el código deontológico y bioético de psicología, registrado en la ley 1090 de 2006 del ejercicio profesional del psicólogo, dentro de lo cual prevalecerá el

tratamiento ético y confidencial de la información (Art. 2), reservando la identidad de las personas y preservando la participación voluntaria, y bien informada de los procedimientos a llevar a cabo. Teniendo en cuenta los aportes de Richaud (2007) en cuanto a la ética de la investigación psicológica, el saber realizar la investigación de forma ética conduce a la habilidad para obtener resultados válidos y concisos.

Análisis de los resultados cuantitativos

Se desarrolla una la Entrevista estructurada tipo Likert a 50 funcionarios de la policía nacional, la cual surge en 1932, cuando Rensis Likert (1903-1981) publicó un informe en el que exponía cómo usar un tipo de instrumento para la medición de las actitudes (Likert, 1932; Edmondson, 2005). la cual nos permite cuantificar los datos para el desarrollo del proyecto, indagando la percepción de los trabajadores de la Policía Nacional en cuanto a su carga laboral y el nivel de estrés frente al trabajo.

Se realizará una entrevista estructurada en la cual se encontrará una serie de preguntas formuladas con opción de respuesta múltiple en escala de Likert, para que de manera general sea contestada por los trabajadores entrevistados.

Se tomaron dos variantes la primera fue clima laboral la cual 50% manifiesta estar de acuerdo en las variantes tales como la construcción a nuevas propuestas, crecimiento personal, desempeño en su trabajo, una buena comunicación, su liderazgo y en la toma de decisiones, buena planificación de las tareas, por otro lado 22% muy de acuerdo, superando estas habilidades, un 18% se considera Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 6% esta desacuerdo y no posee ninguna de las variante mostrado así una falencia en desarrollo de sus actividades, y un 4% muy desacuerdo, un porcentaje mínimo los cuales

no cuentan con las expectativas de un clima laboral como lo muestra la gráfica:

CLIMA LABORAL.

En la variante de salud ocupacional, el 62% afirma estar de acuerdo en los índices de actividad orientada a proteger y salvaguardar la vida e integridad de los trabajadores, disminuir las enfermedades y la prevención y control de riesgos laborales; mientras que el 22% se encuentra en desacuerdo con las funciones relacionadas con salud ocupacional; del mismo modo el 12% no considera ambas opciones como preferencial; no obstante el 4% manifiesta estar muy de acuerdo, recomendando la calidad y cumplimiento de las expectativas de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

SALUD OCUPACIONAL

Análisis de los resultados cualitativos

Teniendo en cuenta que la intersubjetividad es una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales (Lévano, 2007), en el ejercicio realizado con los funcionarios de Policía entrevistados, se evidenciaron algunos aspectos de carácter cualitativo, de los cuales resulta importante destacar los más importantes, así:

Se percibieron diferentes clases de comportamiento por parte de varios de los entrevistados relacionados con su estado de ánimo frente a su quehacer diario como Policías, ya que algunos, a medida que iban respondiendo la encuesta, manifestaban descontento sobre algunas de sus funciones; sin embargo lo hacían de manera jocosa, dando a entender que pese a una sensación de inconformismo, había que tomarse el rema con humor, aspecto a destacar si se tiene en cuenta que como se viene argumentando, esta profesión es causante de niveles altos de estrés y que se pretende precisamente mitigar dicha patología o intentar canalizarla con situaciones o episodios que permitan conectar con una visión de vida laboral menos lesiva a nivel de las emociones y como tal de la salud física y mental.

Así mismo, en el marco de la psicología organizacional, un promedio considerable de los participantes entrevistados demuestran motivación frente a su labor como Policías pero refieren inconformismos casi que generalizados en cuanto a su calidad de vida y bienestar al interior de sus dependencias, ya que por la misma dinámica del servicio, la planeación de sus actividades de ocio y tiempo libre en familia, ocasionalmente se ven enlodadas por temas de disponibilidad laboral; actividades que resultan ajenas a las políticas institucionales de bienestar que se busca para los funcionarios que a diario velan por la seguridad ciudadana en sectores urbanos y rurales de cada una de sus jurisdicciones.

Por su parte, de acuerdo al análisis de la prueba, tanto las gráficas como la actitud de un buen número de participantes, reflejan episodios de ansiedad, estrés y/o depresión de manera importante, lo cual requiere mayor atención si se busca mejorar la actitud del uniformado y que se logre el objetivo de ser Policías, teniendo siempre presente que el ciudadano que lo requiere, espera ser atendido por un buen ser humano y excelente servidor público.

Discusión

Teniendo como referente los resultados aquí presentados, es importante resaltar que se debe iniciar, con un análisis detallado del tema propuesto como objeto de estudio, desde una perspectiva científica y crítica, dirigida a la comprensión conceptual del bienestar psicológico percibido desde el ámbito subjetivo y de una manera integral.

De esta manera, se evidencia en el estudio realizado que predomina una percepción de bienestar psicológico en un grado alto. En particular, el bienestar

psicológico subjetivo, entendido en la evaluación de los aspectos de clima laboral y salud ocupacional. Lo anterior, indica ser una señal favorable del estado actual, en cuanto a la percepción de satisfacción y bienestar en los diferentes ámbitos evaluados, por parte del personal de policía, sin descartar que de igual manera un gran porcentaje refiere que ha presentado episodios de estrés, ansiedad y depresión en las últimas semanas.

Tomando como referente lo anteriormente descrito se demuestra un riesgo medio - alto de estrés lo cual puede repercutir en el ejercicio de sus labores, ratificando posibles afectaciones a nivel emocional, físico y mental, las cuales sumadas a una sobre carga laboral harían notar, que no han desarrollado las habilidades de respuesta apropiadas frente a las diferentes situaciones que viven, ya que al no tener la posibilidad de demostrar sus verdaderas emociones, por el rol que deben cumplir y que tampoco han contado con el apoyo por parte de la institución para poder trabajar en dicho proceso.

Aunque en el desarrollo del presente trabajo investigativo no se hizo referente un cuestionamiento propio de salud mental es importante reconocer las posibles afectaciones que pueden presentar en el desarrollo de su cargo, además del impacto que esta situación puede llegar a tener en la integralidad de cada colaborador de la Policía Nacional.

En cuanto al muestreo utilizado para el presente estudio (24 Mujeres y 26 hombres), se evidenció que, en todos los grupos, los participantes se ubicaron en el grado de alta percepción de bienestar psicológico, en general.

En términos de exactitud socioemocional, de acuerdo con autores

Conclusiones

Una vez finalizada esta investigación a partir de la aplicación de una metodología descriptiva con un diseño narrativo cuyo tema central fue, bienestar y calidad de vida laboral, teniendo como objetivo principal trazado, estudiar la relación e impacto que genera el estrés laboral, frente a la salud mental y calidad de vida de los trabajadores de la Policía Nacional en los últimos diez años en Colombia, se logró concluir que:

Debido a los horarios, funciones, disponibilidades y cargos, la calidad de vida de los uniformados en su mayoría se ha visto rezagada, lo cual hace que aumente el efecto estresor en su día a día; esto se debe al no tener espacios suficientes en los que puedan compartir con sus seres queridos, lo cual influye en su motivación y autoestima.

Se percibió un notable índice de sobrecarga laboral lógica y el apremio de horas laboradas que hacen que disminuya el funcionamiento óptimo el cual a su vez aumentan el desasosiego anímico y la reactividad fisiológica (Martínez Pérez, 2010)

Son reiterativos los casos de descontento por parte de los uniformados sobre algunas funciones que deben desempeñar las cuales demandan más intervención y atención, generando contenidamente algún tipo de estrés.

El impacto que ha generado el estrés laboral en los uniformados, frente a su salud es episodios de ansiedad, estrés y depresión, la cual afecta de manera importante su calidad de vida y a su vez repercutiendo a su entorno

Recomendaciones

Se sugiere evitar la sobrecarga laboral, ya que esto fomenta a que los empleados

padezcan de estrés, de igual manera es importante reconocer la importancia de un análisis de forma transversal el cual permita evidenciar el impacto de los riesgos psicosociales a los que se enfrentan la institución; teniendo en cuenta, que dichos riesgos con el transcurso del tiempo inciden en el comportamiento de los patrulleros (emociones, conducta, percepción y actitud entre otros), variables que pueden afectar de manera directa la relación con su entorno y por ende la imagen institucional. De esta manera podremos tener un personal más apto para realizar sus labores y tener una institución más efectiva.

Dar cumplimiento a la Resolución 01360 del 08/04/2016 en la cual la Policía adoptan una serie de beneficios y prebendas para los funcionarios policiales tendientes a mejorar sus condiciones laborales; ya que se pudo observar que, si bien la institución ha buscado herramientas para ayudar al mejoramiento de las condiciones, estas no se cumplen a cabalidad lo que afecta de manera directa el bienestar de los uniformados.

Consideramos que si por lo menos, existiera la manera de ejercer un control en temas tan básicos como:

Pausas Activas: con el objetivo de prevenir enfermedades como: túnel carpiano, resentimiento de músculos, estrés, fatiga visual y dolores de espalda.

Acciones Recreo-Deportivas: realizar tardes deportivas, torneos, actividades variadas de tipo lúdico y deportivo, que fomenten espacios saludables una vez a la semana.

Se deben generar espacios para la realización actividades relajantes para su cerebro y su cuerpo, otra alternativa es que intenten recuperar las horas de sueño perdidas, ya que el sueño es un pilar fundamental para la salud del ser humano es

indispensable intentar conciliar el sueño perdido para que a futuro no se creen enfermedades de gravedad para estos con una labor tan demandante.

Limitaciones

Las restricciones de tiempo y el poco tiempo libre con el que cuentan los uniformados, pudo incidir en respuestas un poco a la ligera, ya que los entrevistados en su gran mayoría laboran en la vigilancia y fueron abordados en sus formaciones.

Otro aspecto importante es el hecho de que algunos mostraron cierta apatía por las preguntas, creyendo que eran encuestas de satisfacción de la misma policía, (*las cuales al parecer son recurrentes*) y sentían temor de posibles represalias en su contra como traslados, por poner ciertas cosas en conocimiento.

Si bien los resultados fueron los esperados, se debe tener en cuenta que esta investigación sólo tomó en cuenta 4 ciudades del país (Bogotá, Montería, Pereira y Pasto), por lo cual pueden influir factores asociados a causas internas de los procesos propios de cada una de las unidades encuestadas y factores internos asociados a la alimentación, hábitos socio-culturales y regionales. (Posada, 2020)

Se evidencia que los uniformados son personas que mantienen de afán, por la dinámica de su trabajo donde tienen una disponibilidad 24/7 para cualquier servicio que sean necesitados; muchas veces se les es aplazadas sus vacaciones.

Referencias

Anitei, M., Stoica, I., & Samsonescu, M. (2013). Particularities of personality traits and perceived stress at workplace. For the young workers in Romania, 84, 1010-1014.

Baitul, M. (2012). Factors affecting quality of work life: An. Global Journal Of

- Management, And Business Research*, 12(18).
- Bedodo Espinoza Valeria, G. G. (2006). UNIVERSIDAD DE CHILE FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES CARRERA DE PSICOLOGÍA Motivación laboral y compensaciones: una investigación de orientación teórica. *Repositorio de chile*, 136.
- Cárdenas Niño Lucila, O. J. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. scielo.
- Caro Wilches Claudia Liliana, A. B. (2021). repositorio.ecci. Obtenido de repositorio.ecci:
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1201/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Carranza Chávez, M. Y. (2021). repositorio.ucv.edu.pe. Obtenido de repositorio.ucv.edu.pe:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77687/Carranza_CMY-Ortiz_CSC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Castañeda Herrera, B. J. (2017). BIENESTAR LABORAL Y SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES. *Universidad de Antioquia*, 1,13.
- Castro Bejarano, Yaneth Rocío, Orjuela Gómez, Miguel Andrés, Lozano Ariza, Carlos Ariel, Avendaño Prieto, Bertha Lucía, & Vargas Espinosa, Nancy Marina. (2012). Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 8 (1), 53-72. Recuperado el 22 de abril de 2022, de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982012000100005&lng=en&tlng=es.
- Castro, Y., Orjuela, M., Lozano, C., Avendaño, B., & Vargas, N. (2012). Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v8n1/v8n1a05.pdf>.
- Catalogación por la Biblioteca de la OMS: Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo.
- Constitución Política de Colombia (1991). Artículo 218, la ley organizara el cuerpo de Policía. <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/Constitucion-Politica-Colombia-1991.pdf>.
- De Liz, Carla Maria, Cirimbelli da Silva, Leonardo, Arab, Claudia, da Silveira Viana, Maick, Brandt, Ricardo, Itibere Cunha Vasconcellos, Diego, & Andrade, Alexandro. (2014). *Características ocupacionais e sociodemográficas*

- relacionadas ao estresse percebido de policiais militares. Revista Cubana de Medicina Militar, 43(4), 467-480. Recuperado en 22 de abril de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&tlng=pt*
- Domínguez, C. (2016). *Bienestar Laboral*. Recuperado de: <http://www.codigosdelseser.com/holistica-empresarial-articulos/bienestarlaboral/>
- Edmondson, (2005) *Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión recopilado*
de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000100038
- Edwin Avila, D. J. (27 de 06 de 2017). *pdfs.semanticscholar.org*. Obtenido de Google Academico: <https://pdfs.semanticscholar.org/dc70/de672de0f9f566c2f36efa5bcd5a25092a73.pdf>
- Hernández Sampieri C. Roberto, L. P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico: MCGRAW-HILL.J., P.-Q. C. (2008). *Anomia Social y Salud Mental Pública*. *scielo.org*.
- J., P.-Q. C. (2008). *Anomia Social y Salud Mental Pública*. *scielo.org*.
- Lévano, A. C. (septiembre de 2007). *scielo.org*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci_arttext&tlng=en
- Lisbeth Chimunja, S. C. (22 de 05 de 2018). <https://scielo.isciii.es/>. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000300007
- Luis Artemo Gonzalez, P. A. (01 de 06 de 2012). <http://www.scielo.org.co/>. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/http://www.scielo.org.co/pdf/med/v18n1/v18n1a12.pdf>.
- Martha, D. M. (2010). *BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL ESTRÉS*. *Revista Nacional de Administración, 76*.
- Pérez, J. P. (2013). *Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo: Scielo. pg446*.
- Policía Nacional (2022) *Cifras del personal*. <https://www.policia.gov.co/talento-humano/estadistica-personal/cifras>

Posada, K. D. (01 de 12 de 2020). *repositorio.cuc.edu.co*. Obtenido de *repositorio.cuc.edu.co*:

<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8162/VARIABILIDAD%20DE%20FRECUENCIA%20CARD%3%8DACA%2C%20ESTR%3%89S%20Y%20RESILIENCIA%20EN%20PERSONAL%20MILITAR%20EN%20FUNCION%203%93N%20A%20SU%20NIVEL%20DE%20EXPERIENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rocio, O. Y. (2017). *repository.unimilitar.edu.co*. Obtenido de *repository.unimilitar.edu.co*:

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16295/OlarteYepesDeisyRocio2017.pdf;jsessionid=2058B078447CFA8E0410A10C747CA736?sequence=1>

Romero-Pérez, J.E (2006) *Mobbing Laboral: acoso moral, psicológico*. *Revista de Ciencias*, 111,131-162.

Uribe Pardo, JP (2009). *Presenta estrés laboral 30 por ciento de los trabajadores*. *Gaceta UNAM*, 12-13.