



**Planes de formación e instrucción en habilidades personales y sociales enfocados en el desarrollo y fortalecimiento del capital humano del batallón de ingenieros n°5  
“Francisco José de Caldas (BICAL)”**

**Narddy Alejandro Rodríguez León**

I.D. 000280727

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Facultad de Psicología

Bucaramanga

2020

**Planes de formación e instrucción en habilidades personales y sociales enfocados en el desarrollo y fortalecimiento del capital humano del batallón de ingenieros n°5  
“Francisco José de Caldas (BICAL)”**

**Narddy Alejandro Rodríguez León**

I.D. 000280727

Trabajo de grado en la modalidad de servicio social presentado como requisito para optar al  
título de:  
Psicólogo

Director del Proyecto

Ps. Luis Carlos Arango Pérez

Especialista en Psicología Forense

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Facultad de Psicología

Bucaramanga

## AGRADECIMIENTOS

Inicialmente quiero agradecer al todo poderoso, por regalarme la vida y poder brindarme la posibilidad de estar hoy donde estoy, por llenarme de salud, paciencia y entendimiento para llevar a cabo un capítulo que hoy termina, por cuidar a mi familia y mantenerla con bien en este proceso.

Asimismo, quiero agradecer a las personas que me dieron la vida, a mis padres, quienes día a día desde que inició este proceso estuvieron ahí apoyándome de forma incondicional para que nunca me faltara nada y poder culminar de buena forma, por brindarme la posibilidad de poder ser un profesional e interesarse por la educación como pilar fundamental en esta sociedad. Gracias por el apoyo, la comprensión, la guía y esa voz de aliento en los momentos más difíciles, hoy orgullosamente puedo dar fe de su excelente labor como padres, la cual se ve plasmada en el desarrollo y buen desempeño de este proceso.

A mi hermano menor, por ser parte fundamental en mi vida y aportar lo necesario para apoyarme lejos de nuestros padres, por compartir conmigo momentos inolvidables y por estar ahí en los momentos más difíciles, generando compañía y entendimiento.

A mi pareja, la cual ha sido de vital apoyo en mi vida para afrontar las situaciones, quien fue testigo del inicio de este proceso, y está siendo testigo de su término, por siempre estar dispuesta a ayudarme y orientarme, en todos los aspectos y ámbitos de la vida, por creer en mí y potenciar mis capacidades personales, por no desistir en los momentos difíciles y sacar siempre la mejor versión de mí.

A la doctora Adriana quien desde la primera vez me abrió las puertas del batallón y hasta el día de hoy me he sentido como parte de la familia, por permitirme desempeñar mi labor desde practicante, pasando por voluntario militar y terminando como pasante en la institución.

Y por último y no menos importante a mi supervisor y amigo Luis Carlos Arango, quien ha sido pieza fundamental para el buen desarrollo de este proceso y ha aportado su granito de arena desde la parte personal y profesional en relación a mis proyectos a futuro.

## Tabla de contenido

| <b>Contenido</b>  |           |
|---|-----------|
| CAPITULO 1. Introducción .....                              | 8         |
| 1.1 Información de la institución.....                      | 8         |
| 1.2 Justificación.....                                      | 10        |
| 1.3 Objetivos .....   | 12        |
| Objetivo General .....                                      | 12        |
| Objetivos Específicos.....                                  | 12        |
| 1.4. Referente Conceptual.....                              | 13        |
| <b>Capítulo 2. Metodología.....</b>                         | <b>19</b> |
| 2.1 Diseño .....  | 19        |
| 2.2 Procedimiento.....                                      | 19        |
| 2.3 Instrumentos-recursos .....                             | 20        |
| 2.4 Participantes .....                                     | 20        |
| <b>Capítulo 3. Resultados. ....</b>                         | <b>21</b> |
| 3.1. Población cubierta. ....                               | 21        |
| 3.2. Problemáticas Atendidas del programa .....             | 21        |
| 3.3 Problemáticas atendidas por actividades satélites ..... | 23        |
| 3.4 cumplimiento de los objetivos.....                      | 24        |
| <b>Capítulo 4. Discusión .....</b>                          | <b>34</b> |
| <b>Conclusiones.....</b>                                    | <b>37</b> |
| <b>Recomendaciones y Sugerencias .....</b>                  | <b>38</b> |
| <b>Referencias .....</b>                                    | <b>39</b> |
| <b>Anexos.....</b>  | <b>42</b> |

## LISTA DE ANEXO

|               |    |
|---------------|----|
| ANEXO1. ....  | 42 |
| ANEXO 2.....  | 56 |
| ANEXO 3 ..... | 62 |
| ANEXO 4 ..... | 64 |
| ANEXO 5 ..... | 66 |
| ANEXO 6. .... | 84 |

## RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>TITULO:</b>      | Planes de formación e instrucción en habilidades personales y sociales enfocados en el desarrollo y fortalecimiento del capital humano del batallón de ingenieros n°5 “Francisco José de Caldas (BICAL). |
| <b>AUTOR(ES):</b>   | Narddy Alejandro Rodriguez León  |
| <b>PROGRAMA:</b>    | Facultad de Psicología   |
| <b>DIRECTOR(A):</b> | Luis Carlos Arango Pérez   |

### RESUMEN

El servicio social realizado en el Batallón de Ingenieros N°5 Coronel Francisco José De Caldas, adscrito a la Quinta brigada de la ciudad de Bucaramanga tuvo como objetivo diseñar e implementar planes de formación e instrucción enfocados en el desarrollo y fortalecimiento del capital humano del batallón, para ello se diseñó un programa que atacara directamente las necesidades encontradas por Dirección de Sanidad (Disan), generando diversas herramientas de difusión de la información a través de medios electrónicos y físicos, adecuándose a la situación actual que presenta el país y el mundo (Covid-19). Dichas herramientas constan de posters, folletos, psicotips, carteles, pausas activas y campañas específicas, orientadas hacia la importancia del bienestar del capital humano en las diferentes esferas en las que se desenvuelve en el entorno (familiar, social, educativo, entre otras) y en su desempeño óptimo a nivel laboral. Para la implementación y realización de los planes de formación e instrucción se llevó a cabo el empalme con los temas desarrollados mensualmente, el diseño de las actividades y el envío por los diferentes canales de comunicación asignados por ejército. Se implemento los planes de formación e instrucción con el fin de crear espacios cortos de conocimientos y desarrollo de habilidades personales y sociales. Se pudo evidenciar que la información enviada resultó pertinente a la hora de adquirir conocimientos que actúen en pro de la adopción de herramientas sociales y personales como método de afrontamiento ante situaciones adversas y en específico a la pandemia.

### PALABRAS CLAVE:

Planes de formación e instrucción, habilidades sociales, personales, fortalecimiento personal

### V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

## GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

**TITLE:** Plans of training and instruction in personal and social skills focused on the development and strength of human capital of the Engineer Battalion No. 5 "Francisco José de Caldas (BICAL)

**AUTHOR(S):** Narddy Alejandro Rodriguez León

**FACULTY:** Facultad de Psicología

**DIRECTOR:** Luis Carlos Arango Pérez

### ABSTRACT

The social service carried out in the Engineer Battalion No. 5 Colonel Francisco José De Caldas, attached to the Fifth Brigade in the city of Bucaramanga, aimed to design and implement training and instruction plans focused on the development and strengthening of the battalion's human capital. For this, a program was designed that directly addressed the needs found by the Health Department (Disan), generating various tools for the dissemination of information through electronic and physical means, adapting to the current situation in the country and the world (Covid-19). These tools consist of posters, brochures, psychotips, posters, active breaks and specific campaigns, oriented towards the importance of the well-being of human capital in the different spheres in which it operates in the environment (family, social, educational, among others) and in their optimal performance at the job level. For the implementation and realization of the training and instruction plans, a connection was made with the themes developed monthly, the design of the activities and the dispatch through the different communication channels assigned by the army. Training and instruction plans were implemented in order to create short spaces of knowledge and development of personal and social skills. It was evident that the information sent was pertinent when acquiring knowledge that would act in favor of the adoption of social and personal tools as coping methods before adverse situations.

### KEYWORDS:

Training and instruction plans, social and personal skills, personal empowerment

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

## **CAPITULO 1. Introducción**

En el presente informe se describirán y presentaran las actividades realizadas correspondientes al servicio social, las cuales fueron llevadas a cabo en el Batallón de Ingenieros N. 5 “Francisco José de Caldas” (BICAL). El trabajado realizado se argumenta desde la necesidad de poder fortalecer el proceso de formación, entrenamiento y capacitación implementado en la institución. Teniendo en cuenta esto, se desarrolló un programa de actividades que tenía como eje central la formación en habilidades personales y sociales en el personal militar, con el fin de fortalecer el desarrollo óptimo del ser humano.

### **1.1 Información de la institución.**

El 23 de julio de 1810, “la Junta suprema encargada de institucionalizar la Independencia, anunció al pueblo, en la plaza mayor de Santafé, que las armas para su defensa estaban ya aseguradas, y que se crearía el "Batallón Voluntarios de Guardias Nacionales" compuesto de infantería y caballería”, cuyo comandante sería el Teniente Coronel Antonio Baraya”. (Centro de Memoria Histórica, Ejército Nacional, citado por Schroeder 2009).

La Segunda División del Ejército Nacional desde su creación, en la década de los 80, mediante la disposición 002 del primero de enero de 1983, una unidad capaz de administrar y brindar seguridad ciudadana ante el conflicto armado de una región específicamente (Camargo, Martínez, Romero y Patiño 2017), Surgiendo como método de expansión, abarcando la ciudad de Bucaramanga y progresivamente su área metropolitana.

Una vez se consolidada la segunda división, se Crea la Quinta Brigada del Ejército Nacional, quien contemplaba inicialmente dentro de ésta a diferentes batallones: “Artilería No. 5 José Antonio Galán, en el Socorro; el de Infantería No. 14 Capitán Antonio Ricaurte,

en Bucaramanga; el batallón García Rovira, de Pamplona, y el Batallón Bogotá. Segunda División”, (Archivo Central, Libro Histórico Quinta Brigada, Libro 1 sin año). Luego gradualmente se fue implementando y añadiendo más Batallones como lo son: Batallón de ingenieros N°5 Francisco José de Caldas, Batallón de Artillería de Defensa Aérea No. 2 Nueva Granada, Batallón de Apoyo y Servicios Para el Combate no .5 "Mercedes Abrego", Batallón de Infantería No.40 Luciano Del Huyar y el Batallón de Instrucción, Entrenamiento y Reentrenamiento no. 5 “Andrés María Rosillo”.

El Ejército Nacional de Colombia, es aquella entidad que ha tomado responsabilidad socialmente y excelencia al ejercer sus actividades, ya que sus actos tienen como finalidad garantizar el bienestar de toda la comunidad, en conjunto con la preservación del medio ambiente y la protección y preservación de los derechos humanos (Vargas 2014), se ve inmersa en la necesidad del reclutamiento del personal, para un total de más de 335.000 efectivos aproximadamente a la fecha, en el territorio nacional, según el ministerio de defensa.

La cual tiene como meta ser visualizada a futuro como una institución sobresaliente por sus altos estándares de competitividad y efectividad, en el desarrollo y ejecución de las misiones y roles asignados. (Ejército Nacional de Colombia 2016).

El Batallón de Ingenieros N°5 FRANCISCO JOSE DE CALDAS cuenta con un aproximado de 1000 efectivos, según el reporte de la oficina de talento humano en el documento de descripción de personal (bajo restringido), en los diferentes grados (Soldados, Soldados Profesionales, Suboficiales, Oficiales y Civiles), repartidos en las diferentes bases militares del departamento y el país.

La dependencia de psicología BICAL es la encargada de preservar y promover el bienestar psicológico de todos y cada uno de los efectivos adscritos al BICAL, para ello debe valerse de sus recursos para crear e implementar planes de formación de acuerdo a las necesidades de cada grado que existe dentro de la institución. La persona encargada de realizar las actividades es la psicóloga RUTH ADRIANA PORTILLO DIAZ, quien actualmente cuenta con una practicante de la Universidad Pontificia Bolivariana, quien apoya los procesos que se realicen desde esta dependencia.

## **1.2 Justificación.**

La justificación de este proyecto se fundamenta a partir de la necesidad de aportar al continuo mejoramiento de la organización y el fortalecimiento del proceso que se lleva a cabo de formación y capacitación que se le ofrece al personal militar del batallón N° 5 FRANCISCO JOSE DE CALDAS (BICAL) por el departamento de psicología, el cual se realiza mes a mes durante todo el año, acatando las normas de la Dirección de Sanidad (DISAN), quienes realizan un cronograma con los temas de interés para con el personal.

A lo largo del tiempo, las Fuerzas Militares (FFMM) ha reunido una gran cantidad de personal adscrito, en diferentes cargos, esto hace que las problemáticas sean más propensas en aparecer y se tenga que intervenir para el buen desempeño de la organización. Dentro de las problemáticas ya identificadas por la DISAN (informe interno bajo reservado) se encuentran el suicidio, consumo de sustancias, violencia de género, pocas estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales, fortalecimiento de relaciones sanas, habilidades para la vida e inteligencia emocional, las cuales son atacadas directamente con planes de formación e instrucción, campañas específicas, entre otras actividades.

Dicho proyecto se plantea en función del personal militar y su desarrollo óptimo como se integral dentro de su contexto y su vida cotidiana, sin importar el rol o grado que desempeñen dentro de la entidad (Soldado, Soldado Profesional, Suboficial, Oficial, Civil y/o personal adscrito a la unidad), con el fin que identifiquen, adopten y pongan en práctica las habilidades personales y sociales, puesto que son consideradas un pilar fundamental al momento de relacionarse con los demás individuo, mejorando así el rendimiento dentro de la institución y las tareas asignadas en cada cargo.

La implementación y desarrollo del proyecto permitirá capacitar al personal militar en distintas problemáticas, atacándolas directamente con el fin de erradicarlas o disminuirlas, en distintos escenarios como lo son: el saber ser (actitudes y valores), el saber conocer (conceptos, teorías, conocimientos), el saber hacer (habilidades procedimentales, técnicas, metodologías), unificando así el capital humano con una meta y propósito claro.

## **1.3 Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar e implementar planes de formación e instrucción enfocados en el desarrollo y fortalecimiento del capital humano del batallón de ingenieros N°5 “FRANCISCO JOSE DE CALDAS” (BICAL).

### **Objetivos Específicos**

1. Generar planes de formación e instrucción a través de actividades lúdico prácticas que permitan crear espacios reflexivos y dotar de herramientas sociales y personales al capital humano del batallón n°5 “FRANCISCO JOSE DE CALDAS” (BICAL).
2. Implementar espacios para el desarrollo de actividades y/o capacitaciones generando la apropiación de herramientas sociales y personales que contribuyan en el desempeño cotidiano del ser humano.
3. Apoyar al departamento de psicología en las actividades que así se requiera, con el fin de contribuir al buen desarrollo en procesos administrativos e internos, relacionados con el capital humano del batallón N°5 “FRANCISCO JOSE DE CALDAS” (BICAL).

#### 1.4. Referente Conceptual

La psicología ha sido una de las profesiones que más ha tomado fuerza en la actualidad, para ello Franca Tarragó, (2008) la define “como un grupo humano que se caracteriza por tener un cuerpo de conocimientos específicos utilizando una teoría que sea avalada por sus miembros, así mismo poseen una serie de capacidades y técnicas fundamentadas en sus conocimientos”.

Es decir, que el psicólogo en su ejercer, adopta competencias necesarias para poder desempeñarse en un campo específico de la psicología, guiando a la persona que así lo requiera ante una eventualidad o suceso que lo haya afectado de una u otra forma, transmitiendo el conocimiento en forma de herramientas que permitan mitigar o reducir la dificultad que ha surgido.

Según Gómez

*“Los psicólogos trabajan como empleados, por cuenta propia o de forma independiente, prestando servicios de asesorías o participando en procesos de selección de personal, capacitación, estudios de comportamiento organizacional, programas de bienestar laboral, compensación e incentivos, gestión de competencias, seguridad y salud en el trabajo, etc. (2016)”*

Como se menciona anteriormente la Psicología se ve aplicada en diferentes campos, una de las áreas que más ha tomado valor en los últimos años, es el área organizacional, donde Davis y Newstrom, (2001) hacen referencia a esta área como la aplicación y el estudio de todos los conocimientos y planteamientos del comportamiento de las personas en las organizaciones ya sean formales o informales. Dando alusión al actuar del capital humano

dentro de cada organización, estando el psicólogo en función del buen desarrollo y bienestar del estos, favoreciendo así la productividad, atacando las dificultades que puedan surgir día a día en la organización.

El bienestar del capital humano sugiere un aspecto importante a la hora de mantener la organización en óptimas condiciones, puesto que es esta la encargada de mitigar problemáticas que puedan surgir a nivel de clima laboral o a nivel personal, social y emocional de cada trabajador, ya que este desempeña un papel muy importante dentro de la misma. Cualquier proceso que requiera la potencialidad de la producción se ve inmersa en la intervención del personal capacitado que aporte las herramientas, conocimientos y competencias específicas, convirtiendo así en ventajas propias de la organización.

Dentro de cada organización no se está exento de sufrir algún problema o conflicto en su interior, debido a que es el capital humano el encargado de lograr las metas y objetivos propuestos; el ser humano se percibe de una forma compleja y con el fin de poder esa complejidad, es necesario acudir a una psicología que no se concentre solamente en los problemas, sino que está vaya mucho más allá, es decir, que permita potenciar y promover fortalezas integrales de las personas con el fin de subsanar las dificultades y prevenirlas a futuro (Salanova, Llorens y Martínez 2016).

En la actualidad las organizaciones han tenido que irse adaptando a las nuevas tecnologías y nuevas formas de realizar procesos, esto conlleva a que su visión y actuación en relación con el capital humano se dé, de una forma estratégica, esto con el fin no solo de mirar los sujetos como trabajadores, sino como personas, teniendo en cuenta variables que puedan influir en el quehacer laboral, tales como la motivación y la satisfacción laboral, el cual puede predecir un resultado de un cambio o modificación en la organización (García y Forero 2018).

El psicólogo organizacional se concibe como el aquel estratégico dentro de las organizaciones que quieren lograr mayor competitividad laboral en un mundo está sujeto a cambios diarios y cada vez con mayor dificultad, resulta más desafiante, y es capaz de aportar positivamente al desarrollo personal, con el fin de mejorar la productividad, dentro de la organización (Enciso y Perilla 2004). Para ello es importante que el psicólogo tenga los estudios necesarios y sea capaz de reconocer el contexto de su organización, trabajadores, funciones, operaciones, visión, misión, valores de la misma, hacia donde está enfocada y como es su proceso de interacción interna, teniendo un panorama del cual tomar herramientas, modificarlas y adaptarlas a su contexto.

De esta manera el Ejército Nacional de Colombia, desde su actuación como entidad del estado y organización que vela por el bienestar de sus Militares y personas adscritas, no solo pretende generar impacto desde la responsabilidad social y compromiso familiar, sino también atender las necesidades que surjan en su interior. Generándose un interés en cómo sus trabajadores en casos desafortunados pueden ver deterioradas sus vidas a nivel social, personal y familiar, como causa de las labores propias realizadas y la predisposición al riesgo (Vargas, 2014).

Una vez unificada la relación entre el psicólogo organizacional y el valor inicial del capital humano dentro de cada organización surge entonces la indagación de técnicas en las que profesional logre canalizar situaciones de problemas y translimitarlas de forma óptima, para que el sujeto desde su posición sea capaz de sobrepasar las dificultades. Camargo (2009) menciona la importancia del enfoque estratégico que han optado las grandes organizaciones para invertir en formación de su recurso humano, en este caso en particular, el Ejército Nacional ha contemplado dentro de sus lineamientos, estrategias que han resultado satisfactorias a la hora de atacar una problemática o necesidad.

la Guía de Planeamiento Estratégico del Ejército Nacional (2011-2014) hace referencia y énfasis a las escuelas de capacitación como los lugares más oportunos para poder generar líderes que conozcan suficientemente los principios de la guerra, pero ante todo líderes éticos con principios, capaces de resolver conflictos en cada una de sus áreas y así poder solventar cualquier dificultad que surja en su accionar como Militar.

Así mismo, una variable fundamental al tener en cuenta un proceso de formación, son las habilidades sociales y personales, las cuales son adquiridas desde muy temprana edad y se ven sometidas en un continuo proceso de desarrollo de acuerdo a las interacciones y vivencias propias de cada persona, debido a que este se encuentra inmerso en un entorno que se torna cambiante; el ser humano en su diario vivir se va desarrollando en un medio específico, en un entorno social, adquiriendo, adaptando y desarrollando habilidades que le permitan a este relacionarse de una forma efectiva y óptima con el otro, fortaleciendo a sí su ser, el cual permite la preparación para llegar a la autorrealización (Duran, Parra, 2014).

Costales Fernández y Macías enuncian que al adquirir buenas habilidades sociales y personales es muy probable que mejoren las relaciones con las demás personas, comprendiendo mejor al ser mismo y a los demás (2014).

Los autores plantean 4 ventajas de tener buenas habilidades sociales y personales:

1. Encontrar nuevos amigos y conocer mejor a los que ya se tiene: generando así lazos emocionales que permitirán el apoyo a la hora de presentar algún problema o inconveniente.
2. Poder tener mejores relaciones con la familia y estar mucho más participativo en las decisiones que estos tomen en el futuro: Meta a la cual apunta el accionar de la institución Militar, quien contempla a la familia como uno de los 3 ejes principales en sus lineamientos

3. Poder tener un mejor rendimiento profesional: El Ejército Nacional encamina sus actividades a la excelencia a nivel profesional, creando personas integra capaces de desempeñarse de forma fluida en su labor.

4. Llevarse mejor con los superiores, pares y subordinados: El respeto es fundamental dentro de la institución, el trato con los superiores, pares y subordinados deben verse inmersos entre los límites del respeto y con el debido protocolo que se procede.

Los programas de formación implementados a las organizaciones, en especial en el Ejército Nacional van encaminadas al aprendizaje de forma directa generando estrategias interpersonales, con la intención de que cada individuo mejore su comportamiento, para aumentar así su desempeño profesional y social.

Roca (2014) manifiesta que las habilidades personales y sociales son de fundamentales en el transcurrir de la vida, ya que estas son generadoras de bienestar, sin embargo, la ausencia de estas puede generar alteraciones a nivel psicológico, como ansiedad y/o depresión, llevando a experimentar con frecuencia ciertas emociones negativas, como la ira, la frustración, también generar sentimientos de fracaso, infravalorados o desentendidos por las demás personas.

Por lo anterior, se considera al capital humano es el eje central del ejército nacional, en especial del Batallón Caldas (BICAL) , donde su proceder se encuentra en pro del desarrollo humano, (Mojica, Zapata, Quevedo y Hermidas, 2016). Por consiguiente, la metodología implementada responde a la iniciativa propia de incrementar, innovar, fortalecer e implementar espacios de formación que conlleve a la adopción de las herramientas mencionadas anteriormente

El Batallón de Ingenieros N°5 Francisco José de Caldas cuenta con un aproximado de 1000 efectivos, según el reporte de la oficina de talento humano en el documento de

descripción de personal (bajo restringido), en los diferentes grados (Soldados, Soldados Profesionales, Suboficiales, Oficiales y Civiles), repartidos en las diferentes bases militares del departamento y el país.

Dirección de Sanidad (DISAN) es la dependencia encargada de indagar, reconocer necesidades y problemáticas propias del Ejército Nacional (Bajo restringido), generando así anualmente un cronograma mensual que permita generar actividades como métodos de afrontamiento (Dirección de sanidad 2019). Los meses comprendidos en el presente trabajo social son los siguientes

**Marzo:** Fortalecimiento Relaciones Sanas y Constructivas, Fortalecimiento Personal y Habilidades para la Vida.

**Abril:** Prevención del suicidio, Prevención del consumo de sustancias psicoactivas, fortalecimiento emocional y habilidades cognitivas.

**Mayo:** Prevención violencias de género Estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales, adaptación a la vida militar y línea de Vida del Combatiente.

**Junio:** Fortalecimiento Relaciones Sanas y Constructivas, Fortalecimiento Personal - Habilidades para la Vida.

Para llevar a cabo la intervención en los temas contemplados por la Disan es necesario entablar un nivel de aceptación y comunicación por parte del capital humano que será participe de estas actividades.

## **Capítulo 2. Metodología**

### **2.1 Diseño**

El proyecto plantea un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo no experimental, de corte transversal, debido a que se pretende diseñar planes de formación e instrucción que permitirán el desarrollo de habilidades personales y sociales en donde se adquieran diferentes herramientas y estrategias para fortalecer el óptimo desarrollo del ser humano, tanto en el contexto militar como a lo largo de la vida, el proyecto se realizó durante un momento determinado (09 de Marzo – 10 de julio) sin manipular ninguna variable.

### **2.2 Procedimiento**

El proyecto se desarrolló en 3 fases con relación al cumplimiento de los objetivos previamente establecidos:

#### Fase 1: IDENTIFICACION

Inicialmente se realizó la recopilación de información a través de la búsqueda de datos y empalme con las campañas, planes de formación e instrucción ya existentes e implementadas en la unidad militar, con el fin de diseñar dichas actividades.

#### Fase 2: DISEÑO

A partir de la identificación de las necesidades frente a las temáticas de formación se procederá a idear actividades lúdico-prácticas comprendidas por habilidades lo cual condujo al desarrollo organizado de cada una de ellas.

### Fase 3: IMPLEMENTACION

Al finalizar el diseño se procedió a la implementación de planes de los formación e instrucción, esto con el fin de realizar las actividades específicas con el capital humano del batallón (Soldados, Soldados Profesionales, Suboficiales, Oficiales, Civiles y Personal adscrito a la unidad militar).

#### **2.3 Instrumentos-recursos**

Para llevar acabo los planes de formación de manera lúdico-practico se necesitaron:

##### **REGISTRO DEL PERSONAL.**

**ELEMENTOS DE PAPELERIA** (hojas blancas, cartulinas, marcadores, tijeras colbón, papel bond, periódicos, colores, pinturas)

**MATERIAL LUDICO** (pelotas, cuerdas, conos, tarjetas, etc....)

**MATERIAL DE PUBLICIDAD** (campañas específicas: letreros, posters, folletos, imágenes, carteles)

##### **CAPITAL HUMANO**

Posteriormente a la situación de confinamiento debido a la pandemia del Covid-19, se replantean los instrumentos y se limitan a material digital, como lo son posters, folletos, imágenes y carteles)

#### **2.4 Participantes**

Para el desarrollo del proyecto se contó con la participación de soldados, soldados profesionales, suboficiales, oficiales, civiles y personal adscrito a las fuerzas militares, específicamente el batallón N°5 “FRANCISCO JOSE DE CALDAS” (BICAL).

SOLDADOS: 400

SOLDADOS PROFESIONALES: 150

SUBOFICIALES: 40

OFICIALES: 30

CIVILES: 30

## **Capítulo 3. Resultados.**

### **3.1. Población cubierta.**

Mediante la herramienta de Teletrabajo, se distribuyó material pertinente que pretende subsanar dificultades encontradas por Dirección de Sanidad (DISAN), para ello se cuenta con un grupo de WhatsApp con un total de 93 personas, entre ellos 23 civiles, 70 oficiales y suboficiales, correspondientes a la Plana Mayor, quienes diariamente semanalmente reciben material de apoyo de acuerdo a los temas estipulados por la DISAN.

A su vez también fueron atendidos en la modalidad de capacitación a 40 soldados adscritos al Batallón N° 5 Francisco José de Caldas (BICAL), los cuales se encuentran entre los 18 y 20 años de edad.

No es posible realizar una caracterización específica en el apartado de la plana mayor (Oficiales, Suboficiales y Civiles), puesto que la información se encuentra en documentos restringidos, los cuales impiden su publicación en cualquier medio o plataforma, como prevención a la filtración y conocimiento detallado del Batallón N° 5 Francisco José de caldas evitando la vulnerabilidad ante grupos al margen de la ley u otros.

### **3.2. Problemáticas Atendidas del programa**

Dentro de las problemáticas atendidas por los planes de formación, se contemplan el cronograma estipulado por Dirección de Sanidad (DISAN) el cual organiza temas a trabajar cada mes a lo largo del año, esto con el fin que no se deje ningún tema de lado y se pueda atacar las falencias que se están presentando dentro de la institución, en conjunto con campañas de prevención del coronavirus. Estos temas corresponden a: Prevención de

suicidio, relaciones de pareja, violencia de género, línea de vida del Combatiente, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

- Se realizó el acoplamiento de saberes y conocimientos en los temas que se realizaban a la fecha de inicio del servicio social 09/03/2020, para ello fue necesario empalmar la metodología que se llevaba a cabo dado las circunstancias debido a la pandemia, como lo es envío de material a través de plataformas digitales (herramientas de teletrabajo), en conjunto del cronograma de actividades mensuales que deben realizarse en el año según la DISAN. Luego la coordinación con la psicóloga Adriana para la distribución de funciones, tiempo y espacios destinados para cada actividad,
- Al conocer las necesidades y las problemáticas reportadas por DISAN en el cronograma mensual (bajo reservado), se procede a crear una estrategia en la cual el personal Militar y Civil pueda recibir información que sea pertinente y concisa. Dicha estrategia consta de material electrónicos distribuidos así: posters, psicotips, pausas activas y actividades a desarrollar.
- Mediante las herramientas de Word, Power Point y Publisher, se crearon más de 40 fichas que fueron enviadas a través del grupo de WhatsApp, correo y redes sociales, a su vez también fueron divulgados 2 videos, uno por YouTube y el restante por el mismo grupo.
- A la fecha se activaron dos campañas simultaneas, la primera encaminada a la prevención del suicidio y la segunda encaminada a preservar la salud mental debido

al Covid-19, esta última también tiene como objetivo, explicarle a la gente como trabajar desde casa, como auto cuidarse y no exponerse al contagio.

### **3.3 Problemáticas atendidas por actividades satélites**

Se realizó apoyo a la oficina de psicología militar de la Quinta Brigada, en el área de archivo, en cumplimiento de lo estipulado en el documento conocido como “hoja de verificación” (bajo reservado) el cual consta de todos los documentos, lineamientos y organización de la oficina de psicología militar. Para posteriormente recibir la visita del estado mayor verificando que cada documento y paso a seguir de la “hoja de verificación” este completo y la oficina esté funcionando de forma pertinente, a este proceso se le conoce dentro de la institución como “revista”, a su vez se realizó apoyo en la consolidación de pausas activas para la oficina de Psicología Militar (BR05).

### 3.4 cumplimiento de los objetivos

| <i>Actividad número 1 por proyecto</i>              |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | POSTERS   |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Promover habilidades sociales y personales en el capital humano del Batallón Caldas por medio de posters, infografías según los temas previstos para cada mes.  |
| Metodología de la actividad                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Según los temas asignados por Dirección de Sanidad para cada mes, se recolecta información pertinente y confiable para plasmar en un poster o infografía y así poder ser divulgado a través de un grupo de WhatsApp, donde están plasmados de forma gráfica y escrita las ideas centrales de la información recolectada.</li></ul> <p>Para la realización de cada poster es pertinente la claridad y el adecuar la información al contexto militar, esto para que la información sea más optima y entendible a la hora de ser revisada.</p> <p>Las herramientas implementadas para la realización de los posters son: Power Point, Publisher, canvas, y Paint.</p> <p>Una vez realizado un poster se procede al visto bueno por parte de la oficina S1, donde se encuentra el Mayor Leguizamón, que es el encargado de revisar si el material es pertinente y corresponde a los temas desarrollados dentro de la institución, una vez revisado, se hacen las correcciones pertinentes y luego la doctora Adriana se encarga de divulgarlo por el grupo de WhatsApp y que sea entregado a todas las personas posibles.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>A su vez se realizó un video en el cual se expusieron puntos claves de como identificar una relación toxica, con el fin que los receptores entiendan de manera clara que puntos caracterizan a este tipo de relaciones</p> <p>A la fecha se han entregado y aprobados 14 posters con los diferentes temas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación asertiva</li> <li>- Amar es educar</li> <li>- Hábitos de vida saludable</li> <li>- Inteligencia emocional</li> <li>- Prevención de suicidio</li> <li>- Relaciones de pareja</li> <li>- Violencia de genero</li> </ul> <p>ANEXO 1</p> |
|--|---|

| <b>Actividad número 2 por proyecto</b>              |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | Línea de vida del combatiente   |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Promover las líneas estipuladas por el Ejército Nacional para atender al personal en caso de ser requerido.   |
| Metodología de la actividad                         | <p>El Ejército en su actuar cotidiano contempla dentro de sus problemáticas las actitudes y actos que vayan encaminados a autolesionarse y en ultimas que conduzcan al suicidio, para ello el Ejército Nacional ha habilitado un grupo selecto de psicólogos para poder atender vía telefónica a aquellas personas que requieran asesoría.</p> <p>Líneas de atención:</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>- 018000111456 Nacional</p> <p>- 6288900-30 Bogotá</p> <p>-#234 Claro</p> <p>Para ello, la persona que requiera de asesoría llama desde cualquier teléfono y es atendido inmediatamente, una vez recibe la atención pertinente, es remitido con la psicóloga del batallón o a dirección de sanidad, para empezar un proceso psicológico en el cual se busque la estabilidad de la persona.</p> <p>Para la difusión de las líneas se realizaron 11 infografías alusivas a las mismas, a su vez se seleccionaron 11 frases de VIKTOR FRANKL.</p> <p>El objetivo de la difusión de las líneas es abarcar una cantidad de población considerable, para encontrar salidas pertinentes a los problemas que pueden surgir debido a la vida militar, persona, familiar, social y de pareja.</p> <p>ANEXO 2</p> |
|--|---|

| <b>Actividad número 3 por proyecto</b>              |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | Prevención del suicidio, campaña (VIVE LA VIDA)   |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Promover actitudes y estrategias de afrontamiento óptimas a la hora de poder tomar decisiones cruciales   |
| Metodología de la actividad                         | En apoyo de todos los Batallones Adscritos a la quinta brigada, se planteó, formuló y se lleva a cabo una campaña específica a favor de la preservación de la vida del combatiente, con el fin de fomentar actitudes y acciones que jueguen |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>en pro a la hora de experimentar sentimientos negativos que conlleven al auto daño.</p> <p>En primera instancia se identificó cual sería la forma más óptima de poder cubrir todo el personal adscrito a la quinta brigada, para ellos se implementaron diversas herramientas como las tecnológicas, murales, folletos de difusión.</p> <p>MURAL: durante una semana, se estipuló y ejecutó una idea, la cual consistía en plasmar el logo y frase de la campaña en un lugar altamente visible para toda aquella persona que se encontrara dentro del cantón militar. Para ello se propuso la realización de un mural en la parte trasera de la guardia, la cual es altamente visible para las personas que transiten por el lugar, o salgan del cantón.</p> <p>Dicho mural consta de un árbol, cuyo tallo se encuentra en pixelado (figura característica de los camuflados del Ejército), y las hojas son figuras de las palmas de la mano de soldados, oficiales, suboficiales y civiles, en conjunto de la frase: LEVANTATE, SACUDETE, CONECTATE Y VIVE LA VIDA</p> <p>ANEXO 3.</p> |
|--|--|

| <b>Actividad número 4 por proyecto</b>              |  |
|---|--|
| Nombre de la actividad                              | Prevención del coronavirus   |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Difundir información clara y concisa que juegue en pro ante el desarrollo de la pandemia y el aislamiento obligatorio.   |
| Metodología de la actividad                         | Debido a la pandemia, y la decisión del gobierno de decretar emergencia sanitaria y tomar como medida preventiva de contagio el aislamiento obligatorio, El Ejército Nacional se vio en la tarea de intervenir positivamente, para poder brindar información clara a población militar y |

civil, con el fin de llamar a la calma y poder brindar herramientas que busquen promover la salud mental en tiempos de pandemia y de aislamiento obligatorio preventivo.

1. Para ello se elaboraron capacitaciones, folletos, posters el cual tenían como objetivo explicar en qué consistía el virus, su historia y cuáles eran los métodos que se podían utilizar como protección con el fin de no contraer el mismo.
2. Las capacitaciones presenciales fueron desarrolladas por el Departamento de psicología en la plaza de armas, tomándolas medidas de prevención necesarias para evitar el contagio. Dichas capacitaciones no duraron más de 20 minutos.
3. Por medio de medios digitales, se realizaron folletos y posters donde se plasmaba información importante a tener en cuenta en medio del aislamiento preventivo. Este material digital se divulgó a través de cada batallón, debido a que se unificó el material hecho.

VIDEO: 4 soldados del batallón a lo largo de 2 semanas se aprendieron una rutina en específico de la canción “quédate en casa” que hace alusión a la situación actual que se vive en el país y el mundo dicho video fue difundido en todo el batallón, con el fin de que fuese replicada la coreografía.

ANEXO 4

| <b>Actividad número 5 por proyecto</b>              |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | Psicotips   |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Difundir diariamente información de temas que surjan como una necesidad urgente   |
| Metodología de la actividad                         | <p>Se dispuso de la herramienta de Power Point y Publisher para que constantemente se enviara material, el cual fue llamado psicotips, en el cual se tocaban diferentes temas que ayudaran al bienestar emocional durante el aislamiento preventivo obligatorio, atacando así posibles factores de riesgo que puedan surgir.</p> <p>Los temas tratados en los psicotips fueron los siguientes:</p> <p><b>Relaciones de pareja:</b> en este tema se trabajó la estabilidad en la pareja, el incentivar a realizar actividades para con la otra persona y así no dejar acabar el amor mientras nos encontramos confinados.</p> <p><b>Inteligencia emocional:</b> en este apartado se trabajó la estabilidad emocional, en donde se enviaban tips de cómo lograrlo, desde el bienestar físico hasta el bienestar mental, logrando generar calma a la hora de enfrentarse a sucesos que generen estrés.</p> <p><b>Prevención de violencia de género:</b> en el tema mencionado se propuso enviar información que fuera encaminada a disminuir la violencia de género debido al tiempo que va de confinamiento, se trabajaron temas como la paciencia, tolerancia, empatía, pensar antes de actuar, controlar emociones, etc.</p> <p>ANEXO 5</p> |

## Actividades atendidas por satélite

| <b>Actividad número 1 por actividades satélites</b> |  |
|---|--|
| Nombre de la actividad                              | Pausas activas para realizar con los familiares de los militares los domingos                                    |
| Objetivos de la actividad (Generales y específicos) | Promover la sana relación dentro del cantón militar a través de actividades lúdico-recreativas de corta duración |

|   |  |
|---|--|
| <b>Título</b>                             | HORARIO SEMANAL  |
| <b>Objetivo</b>                           | Mediante la realización de un horario se pretende realizar diversas actividades que contribuyan con el óptimo desempeño diario desde casa, actividades lúdicas, ejercicio, lectura, trabajo, esparcimiento, tiempo en familia, contribuyen a mitigar diversos síntomas que pueden surgir debido al aislamiento   |
| <b>Descripción y desarrollo</b>           | <p>Para realizar el horario es indispensable una hoja tamaño carta u oficio, en ella se realizará la respectiva cuadrilla semanal característica de un horario, comprendiendo desde el día lunes hasta el día domingo horizontalmente, luego se procede a hacer la separación de las horas comprendidas en el día, verticalmente (se puede hacer de una hora o de dos horas), las horas estipuladas en el horario dependen cada persona, desde que inicia su rutina diaria hasta que la termina.</p> <p>Una vez el horario semanal este realizado, procedemos a llenarlo con actividades que realicemos desde el hogar, por ejemplo: horas de trabajo, comida, lectura, unión familiar, televisión, serie, computador, ejercicios.</p> <p>Es indispensable que en todas las horas se realice una actividad, con el fin de darle buen manejo al tiempo libre, mantenernos ocupados y productivos en el día. Evitando así episodios de estrés.</p> |
| <b>Unidades o dependencias vinculadas</b> | TODO EL PERSONAL   |
| <b>Tiempo de ejecución</b>                | 1 hora semanalmente<br>(cada semana si es necesario se varia las actividades a realizar)   |
| <b>Materiales</b>                         | Hoja tamaño carta u oficio<br>Lapicero, 2 colore (preferiblemente uno para el marco y las horas y otro para las actividades)   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Título</b>                             | EJERCICIOS   |
| <b>Objetivo</b>                           | Promover mediante el ejercicio, el bienestar mental y físico con el fin de mitigar los síntomas que pueden surgir por motivo del aislamiento, tales como: pensamientos irracionales, emociones negativas, insomnio, pesimismo, etc...  |
| <b>Descripción y desarrollo</b>           | <p>Mediante el siguiente link:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZMo29EKgeQg">https://www.youtube.com/watch?v=ZMo29EKgeQg</a></p> <p>las personas de disponen a realizar los ejercicios que este mismo le indica, los cuales están enfocados en el bienestar físico y mental, como método para el buen desempeño en las tareas realizadas desde casa.</p> <p>Es importante realizar al pie de la letra los ejercicios que se observan en el video, pues estos contribuyen al buen desarrollo laboral, la estabilidad mental y físico, permitiendo así salir de la rutina diaria y enfocarnos en nuestro bienestar y en nuestra salud, a su vez mitigando síntomas asociados al aislamiento social.</p> |
| <b>Unidades o dependencias vinculadas</b> | TODO EL PERSONAL   |
| <b>Tiempo de ejecución</b>                | 15 minutos por día   |
| <b>Materiales</b>                         | Computador o celular   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Título</b>                             | Juego “STOP”  |
| <b>Objetivo</b>                           | Promover mediante juegos recreativos la integración familiar, con el fin de fortalecer las relaciones y crear un clima familiar optimo, con el fin de mitigar síntomas asociados al aislamiento social.   |
| <b>Descripción y desarrollo</b>           | <p>Cada participante deberá tener una hoja y un lápiz, la hoja se tomará de forma horizontal, seguido se realizará la separación de 8 casillas verticalmente, a las cuales les daremos un nombre:</p> <p>  Letra   Nombre   Apellido   Ciudad   Color   Animal  Cosa  Total  </p> <p>Una vez realizada la separación horizontal por categorías, una persona se dispone a decir una letra, la actividad consiste en que se debe escribir en cada casilla palabras correspondientes a esta misma, ejemplo:</p> <p>  Letra   Nombre   Apellido   Ciudad   Color   Animal  Cosa  Total  </p> <p>A       AURA  ARIAS  ATENAS  AZUL  AVE  AVION</p> <p>La primera persona que termine de escribir debe gritar “STOP” y cada persona deberá soltar el lápiz y dejar de escribir.</p> <p>Cada participante debe enunciar que puso en cada casilla, con el fin de mirar si hay alguna palabra repetida con otro integrante.</p> <p>Por cada palabra puesta que no se repita, la persona debe otorgarse 100 puntos, por el contrario, si se repite, la puntuación será de 50, la suma de todas las casillas se colocará en el apartado “TOTAL”.</p> <p>Cada persona en juego deberá decir una letra para iniciar a jugar, se vale cualquier letra, por muy difícil que sea.</p> |
| <b>Unidades o dependencias vinculadas</b> | TODO EL PERSONAL  |
| <b>Tiempo de ejecución</b>                | ½ Hora  |
| <b>Materiales</b>                         | Papel<br>Lápiz/Lapicero   |

| <b>Actividad número 2 por actividades satélites</b> |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | Apoyo a la dependencia Psicología Militar de la Quinta Brigada (BR05)   |
| Actividad realizada                                 | Se realizó apoyo a la dependencia de psicología militar de la Quinta Brigada, en el área de archivo, en cumplimiento de lo establecido en el documento conocido como “hoja de verificación” (bajo reservado) el cual consta de todos los documentos, lineamientos y organización de la oficina de psicología militar. Para posteriormente recibir la visita del estado mayor verificando que cada documento y paso a seguir de la “hoja de verificación” este completo y la oficina esté funcionando de forma pertinente, a este proceso se le conoce dentro de la institución como “revista” |

| <b>Actividad número 2 por actividades satélites</b> |   |
|---|---|
| Nombre de la actividad                              | Apoyo a la dependencia Psicología Bical   |
| Actividad realizada                                 | Se envía un documento en PowerPoint donde se expone que son los accidentes laborales y a su vez se brindan tips y herramientas las cuales permiten tener mayor claridad y responsabilidad a la hora de realizar una labor correspondiente al trabajo que se realiza. La Psicóloga Adriana Portillo es la encargada de realizar la capacitación de forma presencial. Anexo 6 |

## Capítulo 4. Discusión

El ejército Nacional de Colombia, en la Guía de Planeamiento Estratégico del Ejército Nacional (2011-2014) hace referencia y énfasis a las escuelas de capacitación como los lugares más oportunos para poder generar líderes que conozcan suficientemente los principios de la guerra, pero ante todo líderes éticos con principios, capaces de resolver conflictos en cada una de sus áreas y así poder solventar cualquier dificultad que surja en su accionar como Militar.

La creación e implementación de programas de formación (escuelas de capacitación) que vayan encaminados al reconocimiento y adopción de habilidades sociales y personales fue precisamente el objetivo principal, para ello se siguió paso a paso la metodología propuesta: identificación, creación e implementación de espacios seguros de conocimiento que aportaran a cada persona herramientas en los diferentes temas ya mencionados, con el fin de evitar que los trabajadores en casos desafortunados puedan ver deterioradas sus vidas a nivel social, personal y familiar, como causa de las labores propias realizadas y la predisposición al riesgo (Vargas, 2014).

Para el cumplimiento del primer objetivo específico, se creó un banco de actividades el cual consta de material electrónico de acuerdo a los temas correspondientes para los meses de marzo, abril, mayo y junio en conjunto de las campañas específicas que se estuvieran realizando (prevención del contagio del Covid-19 y Vive La Vida), las cuales se trabajaron a lo largo de todo el servicio social.

De acuerdo a las necesidades existentes y expuestas por Dirección de Sanidad (DISAN) en cada uno de los temas tratados se abarcó alrededor de 130 militares y civiles adscritos al Batallón N°5 FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS, mostrando gran interés y aceptación en la

metodología implementada (Teletrabajo), se envió aproximadamente más de 100 archivos (entre psicotips, pausas activas, poster, material para las campañas específicas) correspondientes al material anteriormente mencionado respondiendo al segundo objetivo específico que plantea el envío del material que fue creado.

El material realizado tuvo aceptación y acogida a través de las herramientas electrónicas utilizadas, modificando la metodología tradicional, la cual consistía en entregas físicas del material y espacios de formación presencial. Fue necesario crear canales de comunicación en los cuales la información enviada pudiera llegar a la mayor cantidad de personas posible, estos canales fueron: correo electrónico, YouTube y un grupo de WhatsApp en el cual estaban los Oficiales, Suboficiales y civiles del batallón.

EL material enviado para la prevención del contagio del Covid-19 y la promoción de medidas de protección, consta de folletos y posters donde se plantea como estrategia principal la psicoeducación, con el fin que el personal militar tenga conocimiento a que se enfrenta hoy en día el país y el mundo, así mismo herramientas de autoprotección las cuales reduzcan el riesgo de contagio y aumente el cuidado y la salud.

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico, el cual plantea apoyar al departamento de psicología en las actividades que así se requiera, con el fin de contribuir al buen desarrollo en procesos administrativos e internos, se realizó el apoyo con pausas activas a la dependencia de psicología militar (BR05) donde se consolidó material para la realización de las mismas en todo el cantón militar (según lo estipulado por la psicóloga militar Subteniente Castañera Quiroga Shirley Katherine), quien se encargó de realizarlas de forma presencial dentro de la institución, a su vez se apoyó en la consolidación del material necesario que se constituye en el formato de la lista de verificación, la cual describe uno a uno los reglamentos internos de la dependencia de psicología militar en conjunto de informes realizados

anteriormente, con el fin de recibir la revista, acto que verifica que las funciones de la dependencia se estén realizando de forma óptima.

Se realizó apoyo a una capacitación que tenía como finalidad disminuir el comportamiento erróneo en ciertas actividades realizadas en la cotidianidad, correspondientes al trabajo que realiza cada persona, debido a una situación presentada, en la cual un militar cae de la escalera. El material enviado consta de unas diapositivas las cuales describen los accidentes laborales y brindan algunos tips que se pueden tener para evitarlos.

## **Conclusiones**

En conclusión, general se pudo constatar que el servicio social tuvo gran impacto, debido a que este ataca directamente las necesidades expuestas por Disan, el cual abarca todo el capital humano adscrito al Batallón Caldas, a su vez se pudo observar que el personal militar siempre esta presto a recibir información que le brinde herramientas para su desarrollo integro y su desarrollo social, el cual se ve a prueba debido a las nuevas necesidades y circunstancias que surjan día a día.

Mediante el transcurso de los días y el aumento de los contagiados en el mundo y en Colombia específicamente, tuvo que realizarle una modificación en las herramientas trabajadas, observando buena aceptación y participación con metodologías que no se habían implementado (Teletrabajo) y a las cuales el personal no estaba acostumbrado, generando una realidad diferente, la cual por medio de la información enviada se evidenció un buen desarrollo y recepción de la información

Los temas mensuales que se encuentran en el cronograma de Disan fueron abarcados en su totalidad, generando así un banco de actividades, de más de 120 archivos, los cuales quedan a disposición del batallón, con el fin de perpetuar el envío del material cuando lo disponga la dependencia de Psicología Bical.

El material enviado sobre la prevención del contagio Covid-19 y la promoción de bienestar mental fue el principal tema de interés, debido a que la poca preparación para este tipo de eventualidades presume un mal desarrollo y afrontamiento, tendiendo a generar caos e incertidumbre, para ello fue necesario la psicoeducación como método que permita potenciar y promover fortalezas integras de las personas con el fin de subsanar las dificultades y prevenirlas a futuro, adoptando herramientas óptimas para poder afrontar la situación.

Finalmente se concluye que la labor del psicólogo es de gran impacto en las organizaciones, pues por medio de la identificación de las problemáticas, los conocimientos y la adecuada intervención, pueden atacar directamente las necesidades que día a día surjan en la organización, a su vez el apoyo psicológico que se brinda, va de la mano con el buen desempeño de las actividades de todos y cada uno del personal que se encuentra laborando dentro de la institución.

## **Recomendaciones y Sugerencias**

Se recomienda seguir trabajando los temas mensuales, no solo de forma tradicional (entregas físicas y capacitaciones presenciales) sino también por la herramienta de teletrabajo, con el fin de que el capital humano adopte esta herramienta hacia futuro, para desarrollarse bien en el caso que se requiera nuevamente.

A su vez se sugiere la creación de un grupo correspondiente a todo el personal del Batallón Caldas, por medio del correo institucional, para hacer las entregas del material enviado de tipo formal, donde quede evidencia de ello.

Por ultimo y no menos importante se recomienda crear espacios de formación específicos que vayan encaminados al afrontamiento a sucesos adversos, tal y como se pudo evidenciar al largo del servicio social, la población no estaba preparada para afrontar el confinamiento y poder realizar sus labores desde casa.

## Referencias

- Camargo, L. (2009). Desempeño Organizacional del Ejército Nacional. Universidad Pontificia Javeriana. Bogotá, D.C.
- Camargo, F., Martínez, C., Romero, C. & Patiño, E. (2017). Fuerzas Militares de Colombia Ejército Nacional II División El Conflicto Armado en las Regiones. DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN de Ciencias Sociales y Humanas No. 02, ISSN: 2590-5260 (En línea)
- Costales, Y., Fernández, A., & Macías, C. (2014). Algunas consideraciones teóricas sobre las habilidades sociales. Revista Información Científica, 87 (5), 949-959.
- Davis y Newstrom (2001). Comportamiento Humano En El Trabajo. 10ma edición. McGraw Hill. Recuperado de:  
[https://www.academia.edu/36178675/Comportamiento\\_Humano\\_en\\_el\\_Trabajo\\_Newstrom](https://www.academia.edu/36178675/Comportamiento_Humano_en_el_Trabajo_Newstrom)
- Dirección de sanidad (2019). Cronograma Prevención y Promoción para el año 2020. Archivo (bajo restringido).
- Duran, S., & Parra, M. (2014). Diversidad Cultural para promover el desarrollo de habilidades sociales en educación superior. Cultura educación y sociedad, 5(1).
- Ejército Nacional de Colombia 2016: Manuales Fundamentales del Ejército de Colombia 1.0, recuperado de:  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EL%20EJERCITO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EL%20EJERCITO%20(1).pdf)

Enciso, E. & Perilla, L. (2004). Visión retrospectiva, actual y prospectiva de la psicología organizacional. *Acta Colombiana de Psicología*, (11),5-22. ISSN: 0123-9155. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=798/79801102>

Franca-Tarragó, O. (2008). *Ética para Psicólogos*. Bilbao: Desclée de Broower. Recuperado de: <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433011688.pdf>

García, M. & Forero, C. (2018). Estrés laboral y contrato psicológico como elementos relacionales del cambio organizacional. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14(1),149-162. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=679/67957684012>

Gómez, M. (2016). Sobre la psicología organizacional y del trabajo en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 7 (1), 131-153. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4978/497857392009>

Guía de Planeamiento Estratégico del Ejército Nacional (2011-2014): Ministerio de Defensa Nacional República de Colombia. Recuperado de [https://www.armada.mil.co/sites/default/files/planeamiento\\_estrategico\\_2011-2014.pdf](https://www.armada.mil.co/sites/default/files/planeamiento_estrategico_2011-2014.pdf)

Mojica, J., Zapata, M., Quevedo W. & Hermidas C. (2016). Alineamiento de las competencias en función de la estrategia de revitalización del Ejército Nacional. Universidad Sergio Arboleda. Bogotá, D.C.

Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. ACDE. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=24816>

Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, M. (2016). APORTACIONES DESDE LA PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL POSITIVA PARA DESARROLLAR ORGANIZACIONES SALUDABLES Y RESILIENTES. *Papeles del Psicólogo*, 37 (3), 177-184. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77847916004>

Schroeder, C. (2009). *LA INFLUENCIA DE LA PARTICIPACIÓN DE COLOMBIA EN LA GUERRA DE COREA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA NUEVA MENTALIDAD DEL EJÉRCITO NACIONAL ENTRE 1951 HASTA 1982*. Bogotá-Colombia. Recuperado de:  
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/1396/9739477.pdf?sequence=6>

Vargas, D. (2014). *Ejército Nacional de Colombia, una empresa con responsabilidad social empresarial*. Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá, D.C

## ANEXOS

### ANEXO 1.



**CLARA..** Para que se entienda.



**CONCISA..** Para ahorrar tiempo.



**CONCRETA..** Para centrar la idea.



**CORRECTA..** Para evitar errores o inexactitudes.



**COHERENTE..** Para que tenga sentido.



**COMPLETA..** Para obtener la respuesta adecuada.



**CORTÉS..** Porque la amabilidad abre muchas puertas.

**EDUCAR ES AMAR**

1. **LO QUE TU HIJO PIENSE DE SI MISMO** le abrirá muchas puertas. Ayúdalo a cultivar una autoestima sana.

2. **RECONOCE SUS ESFUERZOS** y valida sus emociones.

3. **TODOS LOS DÍAS** demuéstrale que tu amor es eterno e incondicional.

4. **MANTENTE SIEMPRE CERCA**, pero no le hagas las tareas. No pidas perdón por el y **NO** tomes sus decisiones.

5. **ENFÓCATE EN RESALTAR TODO LO QUE HACE BIEN.** NUNCA compares a tu hijo, no existe uno igual.

6. Enseñale a **PERDONAR** y a dar las **GRACIAS** todos los días.

7. Lo que tiene que decir importa y mucho, **ESCUCHALO SIEMPRE.**

8. **APAGA EL CELULAR**, te está alejando de lo más lindo que tienes en la vida.

1



## COMO COMANDANTE ME PREOCUPO POR EL BIENESTAR DE MI PERSONAL



### HIDRATACIÓN

Asegúrate que tomen un vaso de agua al levantarse y se mantengan hidratados por el resto del día, mantener un buen estado de hidratación es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

### EJERCICIO

Asegúrate que realicen por lo mínimo 30 minutos de ejercicio diariamente. El cuerpo humano está hecho para mantenerse físicamente activo, esto contribuye al buen desarrollo de las tareas asignadas.

### DESCANSO

Asegúrate que el descanso y el sueño sean en un lugar óptimo, reponer las energías gastadas en el día contribuyen en el buen desempeño de las actividades diurnas. Cada persona tiene su número de horas de sueño necesarias, las cuales varían entre 6 y 9 horas por noche.



### COMIDA SALUDABLE

La consecuencia de la mala alimentación son los altos niveles de sobrepeso y obesidad, con el consiguiente aumento de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes en la población.

### MANEJO DE ESTRÉS

Aprender a reconocer "la raíz" del estrés, enfrentándolo con un plan de solución a corto, mediano y largo plazo. Organiza tus actividades en la casa y en el trabajo y programa un tiempo para la diversión.

### CHEQUEO MÉDICO

Asegúrate de visitar al doctor una vez al año para una conversación, un examen clínico completo del cuerpo, esto puede hacer que esas enfermedades se descubran a tiempo, antes de que causen complicaciones, lo que puede salvar nuestras vidas.



## ¡YO CUIDO MI GENTE!



### OBSERVA

ES IMPORTANTE VER EL COMPORTAMIENTO Y EL DESEMPEÑO DE CADA UNO DE LOS SOLDADOS, CON EL FIN DE CONOCER CUALES SON SUS CAPACIDADES Y SUS CONDICIONES AL DESEMPEÑARSE COMO TAL.



### CONOCE LAS NECESIDADES PERSONALES

ES IMPORTANTE CONOCER A CADA PERSONA, CADA UNO TIENES NECESIDADES DIFERENTES QUE DEMANDAN HABILIDADES Y COMPORTAMIENTOS DIFERENTES PARA LA RESOLUCION DEL CONFLICTO.



### INTEGRATE

PASAR TIEMPO CON LAS PERSONAS QUE TIENES AL MANDO AYUDARA A CONOCERLOS MEJOR, CONOCER SU DINAMICA AL TRABAJAR Y MEDIAR EN SITUACIONES PROBLEMATICAS.



### BUSCA AYUDA

CUANDO TENGAS UNA PROBLEMÁTICA QUE NO SE PUEDA SOLUCIONAR ACUDE AL PSICOLOGO, EL CUAL LE DARÁ UN MANEJO IDONEO A LA SITUACION QUE SE ESTA PRESENTANDO.



# RELACIONES TOXICAS

Las relaciones tóxicas son relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño. Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar.

## TIPOS DE RELACIONES TOXICAS

Menosprecio y denigración



Excesiva independencia, no tener en cuenta al otro

Intimidación y control mediante "mal carácter"



Actitud utilitaria



Inducción de culpa



Actitud posesiva y controladora



## ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA DE GÉNERO?



LA VIOLENCIA DE GÉNERO HACE REFERENCIA A CUALQUIER CONDUCTA O AGRESIÓN SOBRE UNA PERSONA SOLO POR SU GÉNERO, LO CUAL IMPACTA DE MANERA NEGATIVA SU BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y ECONÓMICO.



### 1. FÍSICA (DAÑA TU CUERPO)

- Si te empuja.
- Te patear.
- Te da cachetadas.
- Te arrincona e inmoviliza.
- Te arroja objetos.

### 2. PSICOLÓGICA (DAÑA TU AUTOESTIMA)

- Si te insulta y humilla.
- Te descalifica.
- Te aísla.
- Te cela demasiado.
- Te vigila permanentemente

### 3. SEXUAL (SE APROPIA DE TU SEXUALIDAD)

- Si te obliga a tener relaciones.
- Te exige que realices prácticas que no quieres.
- Se niega a usar protección en sus relaciones íntimas.

### 4. SIMBÓLICA (REFUERZA ROLES Y ESTEREOTIPOS)

- La exigencia al hombre de obtener los ingresos para mantenerse.
- Mostrar a la mujer como única responsable por las labores del hogar.

### 5. ECONÓMICA (SE APROPIA DEL DINERO O BIENES)

- Te priva del dinero.
- Se queda con los ingresos de ambos.
- Te impide ganar tu propia dinero.
- Te oculta la existencia de bienes.



Nunca aceptes menos de lo que sabes que mereces. Si no sabes cuales son tus límites, otros los decidirán por ti.



# ¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS?



EN TIEMPOS DE CUARENTENA...



**Equilibra tus obligaciones, con actividades de las que disfrutas (como relajarte o pasar tiempo con tus amigos)**



**Organiza tus obligaciones. Utiliza un calendario o aplicación de planificación para registrar tus deberes, tus tareas domésticas, tus prácticas y otras actividades.**



**Come alimentos saludables**

**Duerme bien**



**Dedica tiempo a hacer ejercicio cada día.**

**Escucha música**



## Pasos para brindar ayuda...



- 1-Pregunta:** ¿Qué puedo hacer por ti?
- 2-Escucha:** Evita dar consejos, habla poco
- 3-Acompaña:** Apoya con tu presencia activa
- 4-Expresa:** Permite que las emociones afloren
- 5-Respeta:** Acoge con naturalidad lo que se te confía
- 6-Invita:** Da seguridad de que estarás ahí otra vez



# TRABAJO EN EQUIPO



Trabajar en equipo es el esfuerzo integrado de un conjunto de personas para la realización de un proyecto.

## Características de trabajar en equipo



Definición de objetivos



División de tareas



Cronograma



Comunicación



## COMO COMANDANTE ME PREOCUPO POR EL BIENESTAR DE MI PERSONAL



### HIDRATACIÓN

Asegúrate que tomen un vaso de agua al levantarse y se mantengan hidratados por el resto del día, mantener un buen estado de hidratación es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

### EJERCICIO

Asegúrate que realicen por lo mínimo 30 minutos de ejercicio diariamente. El cuerpo humano está hecho para mantenerse físicamente activo, esto contribuye al buen desarrollo de las tareas asignadas.

### DESCANSO

Asegúrate que el descanso y el sueño sean en un lugar óptimo, reponer las energías gastadas en el día contribuyen en el buen desempeño de las actividades diurnas. Cada persona tiene su número de horas de sueño necesarias, las cuales varían entre 6 y 9 horas por noche.



### COMIDA SALUDABLE

La consecuencia de la mala alimentación son los altos niveles de sobrepeso y obesidad, con el consiguiente aumento de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes en la población.

### MANEJO DE ESTRÉS

Aprender a reconocer "la raíz" del estrés, enfrentándolo con un plan de solución a corto, mediano y largo plazo. Organiza tus actividades en la casa y en el trabajo y programa un tiempo para la diversión.

### CHEQUEO MÉDICO

Asegúrate de visitar al doctor una vez al año para una conversación, un examen clínico completo del cuerpo, esto puede hacer que esas enfermedades se descubran a tiempo, antes de que causen complicaciones, lo que puede salvar nuestras vidas

# TIPS PARA QUE NO TE LLAMEN ACOSADOR

## NO TE INVOLUCRES CON MUJERES MENORES DE EDAD

EL DELITO SE LLAMA ESTUPRO, Y AUNQUE LA PERSONA MENOS DE EDAD CONSENTA LA RELACIÓN, TU ERES EL ADULTO, COMPORTATE COMO TAL.



## NO INSISTAS POR SEXO

INSISTIR NO ESTA COOL. RECUERDA QUE NO TODO GIRA SOBRE TI. SI YA TE DIJERON QUE NO, NO INSISTAS.

## NO USES TU POSICIÓN DE PODER PARA OBTENER COSAS

SI ERES SUPERVISOR, MANAGER O MAESTRO, SE CONSIDERA ACOSO SEXUAL PRESIONAR A TUS SUBORDINADOS MEDIANTE TU CARGO.



## NO EMITAS COMENTARIOS QUE NO TE SOLICITARON

LA REGLA ES: SI NO TE PREGUNTARON NO OPINES.

LUEGO NO TE QUEJES DE QUE "YA TODO ES ACOSO".



# NO VIOLES





## Las 5c del trabajo en equipo



### **C**ompromiso

Permite a cada miembro del equipo asumir como propios todos los proyectos y tareas con los que se han comprometido como conjunto. Va más allá de la simple colaboración.

### **C**onfianza

Un clima de confianza mejora la productividad del equipo y contribuye a la cohesión. Además, es la base sobre la que se desarrollan las demás competencias.

### **C**omplementariedad

Cada profesional dispone de una especialidad, conocimientos o habilidades diferentes que suman a la hora de dar respuesta a las necesidades que surgen en el día a día.

### **C**oordinación

Entre las funciones del líder está distribuir tareas (y respetar esa distribución), definir tiempos, tomar decisiones contando con las diferentes opiniones

### **C**omunicación

Tal vez sea el atributo más mencionado cuando se habla de equipos eficientes, y es evidente que sin comunicación no se puede sincronizar el trabajo de un colectivo.





## ¡HEY! QUE NO SE TE OLVIDE NUNCA CULTIVAR TU RELACIÓN



Haz una lista con **40 virtudes que ves en tu pareja** y dásela como obsequio. Esto ayudará a aumentar su autoestima y a resaltar lo positivo.

### Lista de 50 virtudes



Planifica una velada especial con el objetivo de sorprender al otro y tomar la iniciativa de una forma consciente para **reavivar la magia**.

### Programa una cita especial



Mira a los ojos a tu pareja por unos minutos e intenten recordar el amor y la admiración que se tienen.

### Mira a tu pareja con amor



Aprender a ponerte en el lugar de tu pareja y entender su sentimiento es la clave de una relación de pareja satisfactoria.

### Yo soy tú y tú eres yo

*Ejemplo: Vamos a volver a tener la discusión que hemos tenido pero cada uno hablará y se argumentará desde el punto de vista del otro. A ver qué pasa.*



**“Las buenas relaciones se construyen con amor, confianza y respeto”**



### 10 minutos de cariño

No dejes que pasen días sin demostrarle a tu pareja el amor que le tienes. Aprovecha que está junto a ti. VALORALA.



### Tener en cuenta al otro

Al irte al trabajo, despidete de tu pareja. No vives solo en casa, por tanto, no te comportes como si así fuera.



### Compartir tiempo en el hogar

Es importante compartir momentos que fortalezcan la relación. Cocinar juntos, hacer ejercicio, jugar con los niños. No solo son pareja, son un equipo.



### Comunicación y respeto

Permite que tu pareja se exprese. No intentes imponer tu criterio. No uses palabras ofensivas con tu pareja, ni le levantes la voz.

**¿CÓMO IDENTIFICAR  
UNA RELACIÓN  
TÓXICA?**



**SE PONE MUY MOLESTA  
SI PASAS TIEMPO CON  
TUS AMIGOS O  
FAMILIARES**



**CONTROLA TUS GASTOS  
PERSONALES, LLEVA UN  
CONTROL INNECESARIO DE TUS  
CUENTAS BANCARIAS, O TE  
PIDE EXPLICACIONES DE TUS  
FACTURAS**



**TE EXIGE QUE LE DEJES  
INVESTIGAR TUS REDES  
SOCIALES Y TU TELEFONO  
MOVIL. NO RESPETA TU  
PRIVACIDAD**



**PREGUNTA  
CONSTANTEMENTE POR  
TUS HORARIOS Y TE  
PLANIFICA LA VIDA SIN  
PEDIR PERMISO**



**CUANDO LE HACES UN  
FAVOR EXIGE QUE LE  
RECOMPENSES  
INMEDIATAMENTE**



**SIEMPRE USA EL  
CHANTAJE EMOCIONAL  
PARA CONTROLARTE: SI  
NO HACES LO QUE ELLA  
QUIERE SE ENFADA**



**CADA VEZ QUE PASAS TIEMPO  
CON ALGUIEN DEL SEXO  
OPUESTO, TU PAREJA SE  
MOLESTA EN EXCESO Y SE PONE  
CELOSA, OBLIGANDOTE A NO  
VER MAS A ESA PERSONA**





# RELACIONES SANAS DE PAREJA



## *Consiste en...*

- Fortalecer el vínculo de confianza compartiendo y expresando con tu pareja lo que sientes y deseas
- Aprender a convivir con las diferencias llegando a acuerdos saludables
- Cuidar, valorar y respetar la relación
- Tener una comunicación asertiva





## Consiste en...



- Comparte tiempo de calidad con tu pareja, disfruta de su compañía realizando actividades en común
- Ser honesto con tu pareja, es esencial para el fortalecimiento de la confianza
- Tener y respetar los espacios temporales
- Entender que los conflictos que se presenten, mejorará la resolución del problema



ANEXO 2.



*Línea en defensa de la vida*



“Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos”  
VIKTOR FRANKL

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:*  
*01800111456 - Nacional*  
*6288900-30 - Bogotá*  
*Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**



*Línea en defensa de la vida*



Cuando no eres capaz de cambiar una situación estas destinado a cambiarte a ti mismo.  
Viktor Frankl.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:*  
*01800111456 - Nacional*  
*6288900-30 - Bogotá*  
*Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

El hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído.  
Viktor Frankl.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

El éxito en la vida no se mide por lo que logras sino por los obstáculos que superas  
Viktor Frankl.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo.  
Nelson Mandela.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

Una persona inteligente resuelve un problema. Una persona sabia lo evita.  
Albert Einstein.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

Si quieres vivir una vida feliz ácala a una meta, no a una persona o a un objeto  
Albert Einstein.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

Si todo lo tomas personal, vivirás ofendido la mayor parte de tu vida. Recuerda: Las  
personas hacen cosas y tú decides si te afectan o no.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión  
Paulo Coelho.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas,  
todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:  
01800111456 - Nacional  
6288900-30 - Bogotá  
Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

Una desilusión no es mas que una situación que te ayuda a salir del lugar incorrecto.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas, todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:*

*01800111456 - Nacional*

*6288900-30 - Bogotá*

*Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

 *Línea en defensa de la vida* 

La vida te regala todos los días un cheque de 24 horas, tu decides como invertirlo.

*La línea de atención es gratuita y se encuentra disponible 24 horas, todos los días de la semana*

*Líneas de Atención:*

*01800111456 - Nacional*

*6288900-30 - Bogotá*

*Claro #234*

**Soldado, ¡usted es importante para nosotros,  
llámenos estamos dispuestos a escucharlo!**

ANEXO 3.

# RECOMENDACIONES

Para prevenir el consumo de drogas

- 1 TOMA TUS PROPIAS DECISIONES
- 2 EL DEPORTE PUEDE SER TU MEJOR ALIADO
- 3 LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD DE PONER LIMITES
- 4 QUE TU CURIOSIDAD ABRA PUERTAS Y NO LAS CIERRE
- 5 RECORDAR LO BUENO QUE HAS HECHO SIEMPRE ES DIVERTIDO
- 6 QUIERETE Y CUIDATE
- 7 NO TIENES QUE HACER LO QUE NO QUIERES HACER
- 8 QUE NADIE DECIDA POR TI
- 9 FRENTE A CUALQUIER DUDA, ES MEJOR PREGUNTAR
- 10 SI TE INFORMAS, SERAS MAS LIBRE DE DECIDIR

**vive la vida**

## BENEFICIOS DE NO CONSUMIR DROGAS (SUSTANCIAS PSICOACTIVAS)

- TENGO UNA RELACIÓN POSITIVA CON MI FAMILIA
- MI CUERPO ESTÁ SANO Y AGRADABLE
- TENGO BUENA CAPACIDAD DE EXPONER Y HABLAR EN PÚBLICO
- MANTENGO BUEN RENDIMIENTO EN EL DEPORTE QUE ME GUSTA
- TENDRÁN LA MEJOR OPINIÓN DE MÍ
- TENGO UNA RELACIÓN POSITIVA CON MI PAREJA
- APROVECHO MI DINERO SIN MALGASTARLO
- VIVO SIN MENTIRAS

**vive la vida**



## ANEXO 4

**CUIDARNOS Y PREVENIR EL CONTAGIO ES DE TODOS**

### MI SALUD, MI BIENESTAR

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una Emergencia en Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.



### ¿CÓMO CUIDARME?



Lávate las manos frecuentemente con abundante agua y jabón.



Cúbrete la boca con el antebrazo o con un pañuelo al estornudar o toser.



Evita tocar, ojos, nariz y boca, debido a que las manos facilitan su transmisión.



Evita el acercamiento con las personas, la distancia recomendada es 1 o 2 metros como mínimo.



Utiliza pañuelos desechables y tíralos a la basura.





**No dejes que la situación actual, determine tu salud mental**

### MANTENER UNA RUTINA

**01**

- Realizar ejercicio desde casa.
- No permanecer mucho tiempo sentado o acostado.
- Tomar pausas activas.
- Establecer horarios para la toma de alimentos.
- No modificar la rutina del sueño.

### EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN Y LA MALINFORMACIÓN

**02**

- Son muchos los medios que día a día dan información de la situación actual, generando estrés y miedo en la población.
- No hablar todo el tiempo de la situación actual, generar temas de conversación de interés.
- Comunicarse a las líneas de atención cuando sea necesario.

### ELEGIR ACTIVIDADES PARA DISTRAERNOS

**03**

- Generar hábitos saludables, como la lectura, meditación y ejercicio.
- No utilizar por tiempo prolongado medios electrónicos.
- Elegir fuentes de noticias confiables y no replicar noticias falsas.



### REDES DE APOYO

**04**

- Generar confianza en el grupo familiar con el fin de brindar apoyo en los momentos que sean necesarios.
- La unión familiar facilita el desempeño de nuestras actividades.
- Acudir a las líneas de atención psicológica cuando se sienta síntomas de ansiedad, depresión, angustia, pánico, etc...





# QUÉ NO ES UN ACCIDENTE LABORAL



1

Estaba sacando la basura de mi casa y me caí.



2

Salía del baño y al bajar un escalón me resbalé y me caí de espalda.

3

Estaba preparándome un refrigerio en la cocina y me corté la mano.



4

Me encontraba bajando ropa del tendedero cuando se me cayó en la cabeza la base del tendedero generándome una herida.



5

Mi esposo/a me pidió ayuda para apagar un fogón y al hacerlo se me volteó la olla con la sopa quemándome el brazo.

Me levanté rápido de la cama y me enredé, cayendo sobre el brazo derecho.

6

Mi hijo se me subió a la espalda jugando y al levantarme sentí una picada en la espalda.

7

No había quien consiguiera la mantequilla para el almuerzo y al salir a la esquina me atropello un carro.

8



## ANEXO 5

# #PSICOTIPS

## RELACIONES DE PAREJA

Haz una lista con 40 virtudes que puedes observar en tu pareja y dáselo como obsequio.

Esto ayudará a aumentar su autoestima y resaltar lo positivo.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES DE PAREJA

Programa una cita especial.

Planifica una velada especial con el objetivo de sorprender al otro y tomar la iniciativa de una forma consciente para reavivar y/o mantener la magia.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES DE PAREJA

### TIEMPO DE PAREJA

Busca espacios íntimos en los que puedan dialogar y/o disfrutar de una actividad juntos.

Si son padres no olviden que también son pareja.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES DE PAREJA

### Mira a tu pareja con amor

Mira a los ojos a tu pareja por unos minutos e intenten recordar el amor y la admiración que se tienen. Luego hablen de ello y pacten acuerdos que sean necesarios.

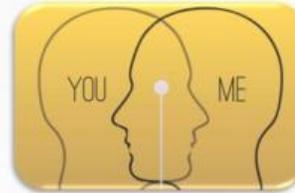


# #PSICOTIPS

## RELACIONES DE PAREJA

### YO SOY TU Y TU ERES YO

Aprender a ponerte en el lugar de tu pareja, entender sus sentimientos y emociones es la clave de una relación sana y satisfactoria.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### CALIENTA TU CUERPO

Inicia el día con actividades que despierten tu mente y que a la vez reconforten.

Haz ejercicio, escucha música, medita y/o lee.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### MANTÉN LA CURIOSIDAD

nunca dejes de aprender cosas nuevas, aunque no tengan que ver con tu trabajo.  
Aprende un idioma o toca un instrumento.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### DOMINA EL ARTE DEL AUTOCONTROL

Evita que emociones como el enojo y la ira se apoderen de ti, en especial en momentos de tratar con tu familia o compañeros de trabajo.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### SÉ EMPÁTICO

Desarrollar la capacidad de ponerte en los zapatos del demás, te permitirá formar vínculos mas personales y de largo plazo.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### NO TE ENGANCHES

Aprende a poner pausa antes de crear una dificultad de la nada. Esto significa dejar ir cosas insignificantes que se presentan todos los días



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### ESTABLECE PRIORIDADES

Cuando tienes la meta final como prioridad, es más fácil enfocar tu energía en lo que es valioso sin desviarte para resolver tareas pequeñas.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### TOMA DESCANSOS MENTALES

Por lo menos cada hora, mueve tu cuerpo para refrescar tu cerebro. Haz estiramientos en tu lugar de trabajo o ejercicios de relajación.



# #PSICOTIPS

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### INTEGRATE CON TU FAMILIA

Por lo menos una vez al día, salte de tu rutina diaria de trabajo y programa actividades en familia, ya sea conversar, jugar, leer u otra actividad que les guste realizar juntos.



# #PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

Dialogar es parte fundamental para llegar a un acuerdo entre las diferencias que pueden surgir a lo largo de la convivencia, para ello escuchar las razones de la otra persona y ser escuchado evita malos entendidos y problemas.



# #PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### BUEN TRATO ENTRE FAMILIA

El buen trato a nivel familiar se logra cuando la persona brinda el espacio y el tiempo para relacionarse con sus hijos o su pareja, con alegría y dispuesta a descubrir las necesidades del otro.



# #PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### EMPATÍA

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo (el amor y preocupación por los demás) y la capacidad de ayudar.



**#PSICOTIPS**

**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

**AUTOESTIMA**

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

**HAZ CRITICAS CONSTRUCTIVAS DE TI MISMO**

Que todo lo que te digas sirva para mejorar, no para estancarse y culpabilizarte. Asimismo, aprende a entajar las críticas de forma que no te afecten.





**#PSICOTIPS**

**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

**RESPECTO**

El respeto es un sentimiento positivo que se refiere a la acción de respetar; es equivalente a tener veneración, aprecio y reconocimiento por una persona o cosa

El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades.





#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### DIÁLOGO

Una persona comunica a través de su tono de voz, de su postura corporal, de sus gestos faciales y de su modo de vestir. Por esta razón, el diálogo entre personas es complejo en tanto que abarca distintos matices.

El diálogo entre las personas es fundamental para mantener una relación estable. Por ello, cuando mantienes una conversación conviene eliminar las distracciones del entorno.



#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### AUTOCONTROL

El autocontrol nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones (todos los días tomamos decisiones para resistir impulsos que nos "tientan" con la expectativa de obtener algo agradable).

Deberíamos evitar las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, superar las tentaciones que la modifican o eliminan y suprimir las acciones inconscientes que están fuera de nuestro control (manías, tics, comportamientos obsesivo-compulsivos, expresiones verbales y gestos repetitivos, hábitos inadecuados, etc.).



#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### CONTROL DE IMPULSOS

La intención abre la puerta a ejecutar la acción decidida y para ello se requiere una energía adicional, un impulso, que es la fuerza psicológica que mueve a la persona a realizar una determinada acción y persistir en ella hasta su culminación.

Está relacionado con la motivación, que es un estado mental que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados. Implica la activación de las fuerzas psicológicas proactivas (ilusión, utilidad, obligación, necesidad) pero que puede verse frenada por fuerzas impeditivas (miedo, vergüenza, desgan, etc.).



#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### PENSAR ANTES DE ACTUAR

Pensar antes de actuar es una de las herramientas más nobles del ser humano en los relacionamientos interpersonales.

Cuando estamos sobre tensión, cometemos los mayores errores, pues generalmente reaccionamos por impulso, hablamos y actuamos de una forma inadecuada con las personas, principalmente con las que amamos.



#PSICOTIPS

**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

**TOLERANCIA**

La tolerancia se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.

La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras



#PSICOTIPS

**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

**RESPONSABILIDAD**

Responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo. La responsabilidad es también el hecho de ser responsable de alguien o de algo.

Responsabilidad, se utiliza también para referirse a la obligación de responder ante un hecho.



#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO RESPECTO POR LA PALABRA

El respeto por la palabra es saber escuchar mientras que la otra u otras personas están comunicando una información, también incluye el silencio, debido a que saber escuchar es saber hablar y expresarse.

Al hacer silencio respetamos la palabra. Si somos tolerantes nos tratamos y expresamos mejor. Pedir la palabra y esperar el momento oportuno para hablar dará claridad y orden a la conversación. Permite que los demás expresen su opinión.



#PSICOTIPS

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO SOLUCIONA LAS DIFERENCIAS

Mediante el diálogo, la escucha activa y la comunicación asertiva intenta mediar en las situaciones que causan diferencias, claramente no siempre se va a tener la misma forma de pensar con otras personas, pero está en ti el hecho de aceptar y tolerar la forma de pensar de los demás.

También el ser respetado en tu forma de pensar, ayudará a no juzgar ni hacer juicios de otras personas, es importante generar el respeto y encontrar un punto medio.

Cada persona habla desde su propia perspectiva.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Inducción de culpa

En una relación tóxica, una de las personas puede inducir la culpa en el otro, y con esto, trata de obtener control. Cada vez que hace algo que hace sentir mal a la otra persona, intentará hacerle sentir culpable por la situación, por lo que la hace sentir mal. Esto puede ocurrir en relaciones de pareja, pero también es frecuente en la relación de los padres con sus hijos adultos.

Es frecuente que los padres busquen poner a otro a su lado para hacer más efectivo el hacer sentir culpable: por ejemplo, cuando el padre llama al hijo para decirle lo mucho que está dolida su madre por no haber asistido a la reunión familiar.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Excesiva independencia, no tener en cuenta al otro

En una relación tóxica, una de las personas de la relación puede llevar su independencia demasiado lejos. Para esta persona, compartir lo que hizo en su día o anunciar lo que va a hacer, lo expone a que el otro lo controle, y por lo tanto a perder su independencia.

Esto necesariamente hace sentir insegura a la persona que está a su lado. No solo se trata de que su comportamiento sea impredecible, sino que tampoco se está seguro nunca de que esta persona esté comprometido emocionalmente con uno, de que la relación que tiene con uno es una prioridad en su vida.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Actitud utilitaria

Una relación tóxica puede ser entre dos personas de las cuales una utiliza al otro para obtener lo que quiere, y la otra intenta complacerlo constantemente sin nunca conseguirlo.

Lo que hace tóxica este tipo de relación es que sea una relación solo en un sentido, solo uno obtiene beneficios, y el hecho de que la otra persona nunca saciara la necesidad del otro de ser complacido.

Las personas que utilizan a otros realmente absorben la energía de los otros, y tienden a dejar a sus relaciones sin encontrar a alguien más que puede hacer más por ellas.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Actitud posesiva y controladora

Las relaciones que tienen una confianza deteriorada tienden a ser relaciones tóxicas en las que uno de los dos es posesivo, y el otro sufre los celos y la desconfianza de su pareja. Si se deja que simplemente pase el tiempo, las personas posesivas serán cada vez más sospechosas y controladoras.

Un ejemplo puede ser revisar el celular, incluso el kilometraje del automóvil para asegurarse que no haya ido a algún lugar que no debiera. Más que estar con alguien en una relación, estas personas quieren poseerla.



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Menosprecio y denigración

En una relación tóxica, una persona puede tener la tendencia a denigrar y menospreciar constantemente a la persona con la que está, ya sea pareja, amigo incluso familiar. El menosprecio se puede dar a través del humor o las bromas, emitiendo juicios sobre las cualidades, competencias o la personalidad del otro, o bien mediante la burla explícita, implicando con esto que todo lo que expresa la otra persona, sus ideas, sus creencias o sus deseos, es algo estúpido



# #PSICOTIPS

## RELACIONES TOXICAS

### Intimidación y control mediante "mal carácter"

En una relación tóxica, una persona puede tender a mostrarse furiosa simplemente por recibir alguna crítica o porque no se esté de acuerdo con algo de su persona, y podrá permanecer molesta durante días. Esta es una forma que tiene de controlar y chantajear emocionalmente.

Nunca se sabe qué puede hacer que pierda el control y se enoje. Las parejas de estas personas tienden a describir su relación como constantemente estar cuidando no decir o hacer algo inapropiado, pues es impredecible cuando la pareja de mal carácter puede estallar en furia.



# #PSICOTIPS

## TRABAJO EN EQUIPO

### Definición de objetivos

Trabajar en equipo es una forma de realizar proyectos o alcanzar metas específicas. En este sentido, la definición de objetivos, como en cualquier proyecto, debe ser conocida de antemano por todos los miembros que integrarán el grupo de trabajo.

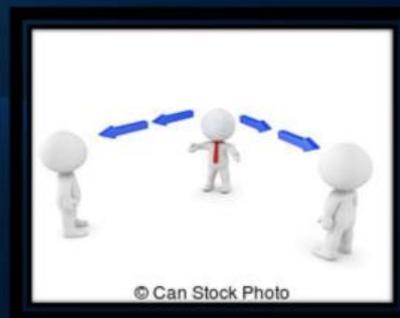


# #PSICOTIPS

## TRABAJO EN EQUIPO

### Definición de tareas

Al empezar a trabajar en equipo, se recomienda definir claramente la división de las tareas. La asignación de tareas es generalmente hecha en conjunto. Durante la exposición de los objetivos del proyecto, cada uno de los integrantes podrá saber en las áreas en que podrá ser más eficiente o dar un mejor aporte.



# #PSICOTIPS

## TRABAJO EN EQUIPO

### Cronograma

Cuando en un proyecto existen varias personas responsables, es necesario tener una gestión de tiempo del proyecto para coordinar el ritmo de cada integrante.

De esta manera, a pesar de las tareas ser divididas entre varios, las fechas límites permitirán que se puedan juntar las piezas y discutir sobre posibles problemas o ideas.



# #PSICOTIPS

## TRABAJO EN EQUIPO

### Comunicación

La comunicación en toda relación social es fundamental para que sea armoniosa. La presión del trabajo puede volver las relaciones entre compañeros más difícil.

Cuando se trabaja en equipo, los canales y formas de comunicación deben estar bien establecidas. La dirección de determinadas informaciones también es esencial para que la comunicación sea fluida y no entorpezca el trabajo de otros



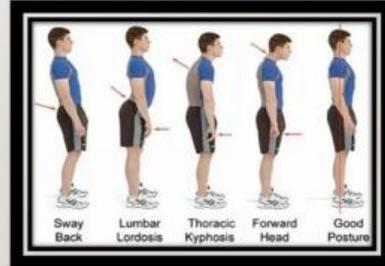
ANEXO 6.





## **PREVENIR LOS PROBLEMAS QUE SURGEN DE LAS MALAS POSTURAS**

Los problemas de columna o musculoesqueléticos son el resultado de las malas posturas que muchas veces se tiene en la oficina. Para contrarrestar estos riesgos es importante contar con una silla de respaldo ajustable, que esté a una altura en la que los pies lleguen al piso y tener la pantalla por debajo de la altura de los ojos.



## **NO MANIPULAR LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS**

Para evitar accidentes laborales es recomendable que la empresa revise las instalaciones eléctricas con frecuencia. Asimismo, en caso de que alguna de éstas se encuentre dañada es aconsejable no manipularlas ni utilizarlas hasta que sean reparadas por un especialista en electricidad.





## **CONSERVAR UN AMBIENTE DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO**



Por poco importante que pueda parecer, mantener la limpieza al igual que el orden dentro de la oficina, es fundamental para preservar la salud de posibles accidentes o de los riesgos propios de la contaminación. Descarta todos los residuos, desperdicios o cualquier elemento que puede suponer algún peligro.



## **CUIDAR DE NO CARGAR MÁS PESO DEL ADECUADO**

Si a diario te ves obligado a cargar peso, es importante controlar no excederte para evitar posibles problemas lumbares. La forma adecuada de cargar peso es mantener los pies separados, flexionar las rodillas, acercar la carga al cuerpo todo lo que sea posible, elevar el objeto haciendo fuerza con las piernas en lugar de con la espalda.





## **TENER CLARAS LAS POLÍTICAS DE RIESGO LABORALES EXISTENTES**

---

Como último consejo los especialistas enfatizan en la importancia de conocer las políticas de riesgo laborales, que supone entre muchos aspectos tener localizada la ubicación de los extintores, las salidas de emergencia, tener claro el equipo que se debe usar en cada tarea, así como también conocer los procedimientos a seguir en caso de accidentes.



## **CONTROLAR O MINIMIZAR LAS FUENTES DE RUIDO A LAS QUE SE ESTÁ EXPUESTO**

---



Otras de las enfermedades laborales más comunes son aquellas que resultan de la constante exposición al ruido. Si se quiere evitar la pérdida de audición, estrés o efectos fisiológicos adversos es importante encontrar estrategias para minimizar las fuentes de ruido. Además, es importante contar con una buena ventilación natural.

