

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA CENTROAMERICANA
UNITEC**

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES

**INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL
XXI BATALLÓN DE POLICÍA MILITAR**

SUSTENTADO POR:

**MARÍA DE LOS ANGELES CHINCHILLA RAMIREZ
11711186**

**PREVIA INVESTIDURA AL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

TEGUCIGALPA, FRANCISCO MORAZAN

HONDURAS, C.A.

JUNIO, 2020

ÍNDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN EJECUTIVO	III
INTRODUCCIÓN	V
CAPÍTULO I	1
1.1. Objetivos de la Práctica Profesional	1
1.1.1. Objetivo General	1
1.1.2. Objetivos Específicos	1
1.2. DATOS GENERALES DE LA EMPRESA	1
1.2.1. Reseña Histórica	1
1.2.2. Misión	2
1.2.3. Visión	3
1.2.4. Valores	3
1.2.5. Organigrama	5
CAPÍTULO II	6
2.1. Actividades Realizadas en el XXI Batallón de Policía Militar	6
2.1.1. Planeación y elaboración de charlas y clases a personal del XXI Batallón de Policía Militar y Estado Mayor Conjunto.	6
2.1.2. Planeación y preparación para Captación de Conscriptos	7
2.1.3. Aplicación de Pruebas Psicométricas a nuevos aspirantes /Captación de conscriptos.	8
2.1.4. Revisión de pruebas Psicométricas y Selección de Personal	8
2.1.5. Entrevista y elaboración de informes psicométricos	9
2.1.6. Intervención en Crisis	10
2.1.7. Actividades extracurriculares del XXI Batallón de Policía Militar	11
CAPÍTULO III	12
3.1. PROPUESTA DE MEJORA	12
3.1.1.1. Antecedentes	12
3.1.1.2. Descripción de la propuesta	13
3.1.1.3. Impacto de la propuesta	19
CAPÍTULO IV	20
4.1. CONCLUSIONES	20
4.2. RECOMENDACIONES	21

4.2.1. Recomendación para la Institución	21
4.2.2. Recomendación para la Universidad	21
4.2.3. Recomendación para los Estudiantes	21
GLOSARIO	22
ANEXOS	23
BIBLIOGRAFIA	35

DEDICATORIA

Dedicado a mi mamá y mi papá por todo el apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, gracias infinitas a Dios por permitirme llegar hasta donde estoy ahora. Siempre fue fiel en todo momento conmigo y escucho mis oraciones. Pude estudiar y trabajar al mismo tiempo y hoy puedo decir que lo logre gracias a Él y todas las personas que puso en mi camino.

Gracias a mis padres Alix Giovanni Chinchilla y Reina Florencia Ramírez, por apoyarme en cada decisión y proyecto, así mismo quiero agradecer a mis hermanos Giovanni y Cristhian Chinchilla, a mi cuñada Elinor Baquedano quien me dio a mis hermosas sobrinas Emiliana y Amelia, ya que su nacimiento a sido de alegría en mi vida, un motor de energía para seguir adelante. Gracias a Daniel Membreño mi novio, por estar a mi lado dándome su amor y nunca dejarme de la mano.

Gracias infinitas a todas esas personas que forman parte de mi historia de crecimiento y superación personal, mis amigos que creyeron en mi en todo momento en especial a Daniela Flores y a su madre Xiomara Flores, por que me incentivaron a salir adelante y luchar por mis sueños. Vilmita Cerrato y su familia, la cual me brindo la mano en un momento difícil de mi vida, siempre estaré eternamente agradecida. Jimmy García que con su amistad sincera me a estado brindándome apoyo.

No puedo dejar de agradecerles a UNITEC y todos los docentes que con pasión y empeño compartieron sus conocimientos a mi persona. Gracias a mis compañeras, amigas y futuras colegas, Mónica Casco, Elisa Laínez, Yesly Castillo, Allison Robles y Andrea Carias. Quienes con su amistad formaron un pilar en la formación de esta hermosa carrera de psicología.

Tengo tan buenos recuerdos, tantas personas a las cuales tengo que agradecer que las palabras no me alcanzan. No ha sido sencillo el camino, pero gracias a sus aportes, a su amor a su inmensa bondad y apoyo, lo complicado de lograr esta meta se ha sentido menos. Les agradezco y hago presente mi afecto hacia ustedes mi hermosa familia. Hoy puedo decir “Lo logre”.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente informe tiene como finalidad presentar el trabajo y todas las actividades realizadas durante el tiempo de práctica, el cual tuvo una duración de diez semanas, en el segundo periodo del primer semestre del 2020. Desarrollada en el departamento de psicología del XXI Batallón de Policía Militar, implementando una propuesta de mejora para dicho departamento, la cual tendrá un impacto favorable para la institución.

El departamento de psicología realiza un trabajo arduo, teniendo como papel principal la aplicación y realización de proceso de captación de personal de manera semestral, en donde la cantidad de aspirantes cada vez incrementa más. Además, realiza diversas funciones como ser la realización de charlas y clases para el personal de tropa (soldados) en cada curso que se imparte en la institución y remiten soldados que necesitan ayuda psicológica siendo parte de intervención en crisis.

Durante el tiempo que se realizaba la práctica se pudo observar las necesidades existentes dentro del departamento. En base a esto se puede crear una propuesta de mejora que pueda servir para mejorar aspectos importantes que han sido pasado por alto. Dicha propuesta optimiza y apoya el abordaje psicológico y así mismo se verá beneficiadas las personas pertenecientes al XXI Batallón de Policía Militar.

La práctica tuvo una duración de diez semanas, dando inicio el 11 de mayo del 2020 y finalizando el 17 de Julio del mismo año, cumpliendo una jornada laboral de 8 horas diarias de lunes a viernes. Se puede realizar diferentes actividades como planeación y realización de charlas y clases, proceso de captación de personal, entrevista, aplicación de pruebas psicométricas, revisión y elaboración de informes psicométricos. Observando los procesos de la labor del psicólogo en la institución se pudo identificar oportunidad de crear una mejora dentro del departamento.

Se identificó que existen deficiencias en cuanto a los materiales y recursos necesarios dentro del departamento, que son importantes para mejorar la praxis y confidencialidad psicológica. El XXI Batallón carece del mobiliario necesario para que el trabajo psicológico sea más óptimo, como ser , un archivero con llave para mantener las pruebas confidenciales, cortinero y cortinas, pizarra organizadora, pizarra acrílica. Así mismo se pudo conocer el

estigma que aún existe dentro de la institución para visitar al psicólogo y que en realidad por la situación en la que viven los soldados la asistencia y acompañamiento psicológico se vuelve indispensable.

Por la cual se propuso que el departamento psicología cuente con todos los materiales necesario para poder cumplir con sus responsabilidades óptimamente siguiendo los parámetros establecidos para la confidencialidad. También se propuso psicoeducación para el personal perteneciente al XXI Batallón de Policía Militar para instruirles en la importancia del departamento de psicología y hacerlo más vital. Esto por medio de cuadros informativos de temas importantes de psicología como ser, depresión, estrés, ansiedad, labor del psicólogo etc. También se propuso la elaboración de trífolios o folletos informativos semestrales sobre temas que sean importantes de abordar, siempre fomentando la búsqueda de ayuda psicológica cuando sea necesaria.

La propuesta de mejora va dirigida al personal de tropa del XXI Batallón ya que ellos son un pilar importante para las Fuerzas Armadas de Honduras y su salud mental merece ser cuidada y trata. Con el conocimiento de la importante labor del psicólogo y el abordaje de diferentes temas donde el psicólogo juega un papel importante la salud mental del personal de tropa del XXI Batallón de Policía Militar mejorara globalmente.

INTRODUCCIÓN

El presente informe es elaborado con la finalidad de detallar diversos aspectos importantes sobre la Práctica Profesional, previo a poder adquirir el título de Licenciatura en Psicología con énfasis Clínico. Dicha práctica profesional se ha llevado a cabo en El XXI Batallón de Policía Militar, en el departamento de psicología, durante el Segundo período del 11 de Mayo del 2020 al 17 de Julio del presente año. En el departamento de psicología se pudo realizar diversas actividades importantes como ser, el proceso de captación de conscriptos, aplicación de pruebas psicométricas, elaboración de informes psicométricos, intervención en crisis, impartición de charlas y clases de temas importantes de psicología al personal de tropa. Al finalizar cada mes se elabora el informe periódico mensual de todas las actividades realizadas.

Realizar la Práctica Profesional en el XXI Batallón de Policía Militar, es una experiencia nueva y enriquecedora, en donde se pone en práctica lo aprendido a lo largo de la carrera, a su vez se puede adquirir nuevos conocimientos en cuanto la importancia del Psicólogo en las fuerzas Armadas de Honduras ya que se desarrolla en las diversas ramas de Psicología como ser, industrial, clínica, social y educativa. La realización de charlas y talleres son importantes para el desarrollo humano del personal perteneciente a las Fuerzas Armadas. Permite desarrollar nuevas habilidades en el trato con diferentes tipos de individuos pertenecientes a los municipios, departamentos, aldeas y comunidades de Honduras. El momento de captación de personal o reclutamiento, se convierte en un crecimiento personalmente para el psicólogo, el cual permite darse cuenta de las diferentes necesidades que pasa cada familia Hondureña. Existen muchas necesidades por las que un civil quiere formar parte del XXI Batallón de Policía Militar, siendo las principales la falta de empleo, la búsqueda de estabilidad laboral y un ingreso monetario para sus familias. Existe un deseo inmenso de superación por parte de los soldados y aspirantes, muchos no tuvieron la oportunidad de culminar sus estudios secundarios o seguir una carrera universitaria; las Fuerzas Armadas de Honduras les brinda una nueva oportunidad para salir adelante y superarse. Razón que los mantiene con motivación para poder seguir con su servicio militar voluntario, el cual no es nada fácil ya que requiere de mucho entrenamiento, estudio y sobre todo perseverancia.

El abordaje psicológico es primordial en las Fuerzas Armadas. En muchas ocasiones las necesidades personales con las que llega cada aspirante a una unidad militar o el soldado que por falta de tiempo no ve a su familia, los tiende a descompensar, alterándolos emocionalmente y siendo este el momento cuando es necesario realizar los primeros auxilios psicológicos/intervención en crisis. Por otra parte, el proceso de reclutamiento del personal auxiliar (secretarias, cocineras, personal de aseo, personal de salud) es diferente ya que son persona recomendadas por alguien de confianza. Se necesita hacer mejoras en cuanto al conocimiento de las tareas y actividades que se realizan en cada sección.

Este informe está compuesto de cuatro capítulos, en los que se describen diferentes temas relevantes en la realización de la Práctica Profesional. El primer capítulo contiene objetivos generales y específicos, así como datos generales de la empresa en donde se encuentran misión, visión, valores del XXI Batallón de Policía Militar y la reseña histórica. El segundo capítulo comprende especificaciones sobre las diferentes actividades realizadas durante la practica profesional. En el tercer capítulo del informe se exponen las propuestas de mejoras concebidas con el propósito de contribuir positivamente en el XXI Batallón de Policía Militar, junto con los beneficios que podrían retribuir para el área de salud mental. En el capítulo cuatro, se presentan las conclusiones y recomendaciones, junto con las referencias.

CAPÍTULO I

1.1. Objetivos de la Práctica Profesional

1.1.1. Objetivo General

Aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera de Psicología, con énfasis en el área clínica de la Universidad Tecnológica Centroamericana; a la unidad del XXI Batallón de Policía Militar.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Apoyar el proceso de captación de conscriptos del XXI Batallón de Policía Militar.
- Realizar talleres y charlas sobre temas importantes sobre la salud mental a las diferentes compañías existentes en el XXI Batallón de Policía Militar y el Estado Mayor conjunto.
- Elaborar una propuesta de mejora para el departamento de psicología en función de las necesidades identificadas a beneficios de los soldados y todo el personal que asisten a las diferentes áreas del XXI Batallón de Policía Militar.

1.2. DATOS GENERALES DE LA EMPRESA

1.2.1. Reseña Histórica

HISTORIA DEL XXI BATALLÓN

El Vigésimo Primer Batallón de Policía Militar, fue creado a partir del 01 de mayo de 1999, mediante ACUERDO E.M.H. No.033 de la Secretaría de Estado en el Despacho Defensa Nacional del 26 de abril de 1999, a solicitud del Coronel de Artillería D.E.M. Don Nelson Willy Mejía Mejía, quien es su Primer Comandante. (MILITAR, 1999)

La idea de enumerarlo como el XXI Batallón, se debe a la proximidad en esa fecha del siglo XXI, y se le dio como nombre “General Vicente Tosta” por haber sido considerado como uno de los más grandes pensadores militares hondureños del Primer cuarto del presente siglo.

El Vigésimo Primer Batallón de Policía Militar, ha estado al mando de doce (13) comandantes apartir del presente año 2020 se encuentra como Comandante del XXI Batallón de Policía Militar, el Teniente Coronel de Infantería D.E.M. Don Oscar Eduardo Flores Reyes.

Los colores interiores: Verde, Azul y Blanco representa cada una de las armas que compone las Fuerzas Armadas.

- El color Verde: El Ejército
- El color Azul: La Fuerza Aérea
- El color Blanco: La Fuerza Naval

Se toma en consideración los tres colores de las tres Fuerzas debido a que el XXI Batallón de Policía Militar apoya en tiempos de combate los Teatros de Operaciones en general y no a una Fuerza particular. Desde 1999 hasta la fecha el XXI Batallón de Policía Militar ha tenido la participación de varias Operaciones de Seguridad, así como participación de eventos Ceremoniales y Deportivos. El Ejército de Honduras constituye un pilar fundamental en la democracia y el desarrollo de la nación, forjando en sus crisoles hombres y mujeres dispuestos a ofrendar sus vidas en el cumplimiento de sus diversas misiones asignadas.

El Ejército a través de la historia cumple con la misión constitucional de defender la integridad territorial y la soberanía de la república en el espacio terrestre, y otras responsabilidades en apoyo a las instituciones del estado con miras al desarrollo integral de sus ciudadanos y al fortalecimiento de la democracia. (Historia Fuerzas Armadas de Honduras, 2017)

1.2.2. Misión

Proporcionar seguridad física a personal militar; instalaciones militares y dinatarios; apoyar a los teatros de operaciones, a la Policia Nacional, en desastres naturales y proporcionar apoyo comunitario, a fin de garantizar orden y seguridad en los lugares y momentos que se requiera.

1.2.3. Visión

Ser una unidad militar con capacidad operativa y administrativa a fin de cumplir eficaz y eficientemente la misión encomendada en el marco estricto de la ley, el respeto a los derechos humanos y el bienestar de nuestro personal.

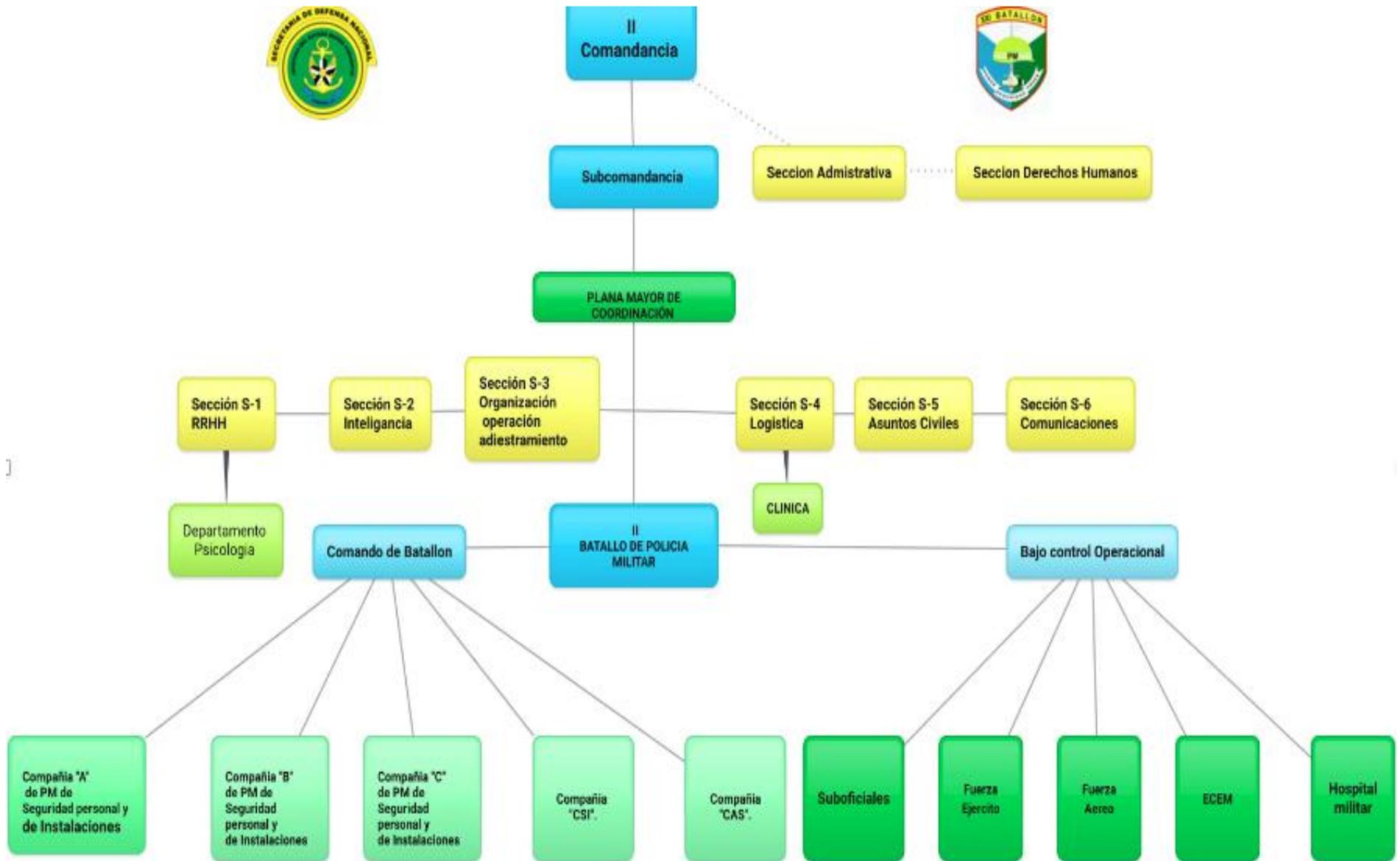
1.2.4. Valores

- Honor: El honor es un valor esencial para el militar porque actúa como guía de su conducta y como motor que le impulsa a obrar siempre bien en el cumplimiento del deber. Implica la coherencia entre lo que se debe hacer y lo que se hace. Se reconoce, por tanto, en las obras, más que en las palabras. (FFAA)
- Lealtad: Lealtad supone respeto, sinceridad, apoyo en todo momento, cooperación, compañerismo y adhesión. El militar leal mantiene sus valores y sus obligaciones por encima de la conveniencia y de la adversidad. (FFAA)
- Sacrificio: El espíritu de sacrificio antepone el cumplimiento del deber a las comodidades, los intereses y las aspiraciones personales. Educa al militar en la austeridad, le hace más resistente frente a las dificultades y esfuerzos prolongados, y le ayuda a superar las adversidades. (FFAA)
- Conciencia: Conciencia en el ámbito militar tiene una connotación en cuanto sentido del deber, como reflexión sobre la conducta y sobre los propios actos. De allí que también tenga un carácter ético, pues permite distinguir al individuo entre aquello que está bien y lo que está mal, de modo que a la hora de obrar pueda conducirse de acuerdo a sus valores morales. (FFAA)
- Compromiso: El compromiso está muy presente en las Fuerzas Armadas. Surge del primer deber del militar, la disposición permanente para defender la Patria. Sin este compromiso sería imposible alcanzar el éxito en las misiones que nuestros militares, tienen que llevar a cabo. Un compromiso que se alimenta de la determinación y de la

firme creencia de estar haciendo en todo momento lo correcto en las situaciones más complejas. (FFAA)

- Confianza: La confianza está en el corazón de la Profesión del Ejército. A medida que el Ejército pasa de una época de considerables despliegues operacionales a una época caracterizada por el entrenamiento y preparación de la fuerza para la siguiente serie de conflictos, enfrentará a lo largo de la vida militar. (FFAA).

1.2.5. Organigrama



CAPÍTULO II

2.1. Actividades Realizadas en el XXI Batallón de Policía Militar

En el siguiente capitulo se describirá las actividades realizadas en el XXI Batallón de Policía Militar durante las diez semanas de practica profesional en el II periodo universitario del presente año. En donde se implementó todo lo aprendido durante durante la carrera de Psicología en la Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC) y los nuevos conocimientos por parte de la Batallón.

A continuación, se describen algunas de las actividades realizadas:

2.1.1. Planeación y elaboración de charlas y clases a personal del XXI Batallón de Policía Militar y Estado Mayor Conjunto.

Esta actividad se realiza cada vez que es solicitada por El Estado Mayor Conjunto, quienes mandan una orden para la realización de un charla o clase la cual tiene una duración de 1 hora o tres horas (en caso de que sea una clase dentro de un curso para soldados que reciben adiestramiento de curso de Policía militar). Los temas principales de las clases son las Relaciones Humanas y el Trabajo en Equipo, ya que es personal nuevo dentro de la instrucción del cual se espera aprendan a relacionarse unos con otro y así mismo exista compañerismo dentro de la institución. Se crea el plan de actividades conforme a tiempo y espacio en charlas o clases, tomando en cuenta:

- Tipo de tema y tiempo para hablar sobre el tema impartido.
- Actividades a realizar (siempre con las medidas de precaución y bioseguridad necesarias).
- Cuanto tiempo tomara cada actividad.
- Material a utilizar dentro de la charla o clase.
- Numero de soldados que reciben el curso.
- Evaluación de desempeño (Prueba)

Se espera que el soldado aprenda los conocimientos necesarios sobre el tema impartido y salga con todas las capacidades necesarias para ponerlo en practica y así mismo

implementarlo en su diario vivir tanto dentro de la institución como fuera de ella. Luego de la realización de la charla o clases se envía un informe de actividades como evidencia de que fue ejecutada, tomando en cuenta:

- Diapositiva utilizada para la impartir la charla o clase
- Fotografías del momento de trabajo e impartición de la charla/Clase.

2.1.2. Planeación y preparación para Captación de Conscriptos

En esta actividad como su nombre lo dice consiste en la preparación de todo el material necesario para la captación de conscriptos (Reclutamiento de personal). Los implementos necesarios para esta actividad son:

- Copias de las pruebas aplicadas con su respectivo protocolo y/o cuadernillo de respuesta, cerciorándose que las copias están legibles para la persona a la cual será aplicada la prueba psicométrica.
- Lápiz carbón con punta y borrador en perfecto estado para contestar la evaluación psicométrica.
- Cuaderno de registro enumerado y ordeno según los datos que se necita del aspirante.
- Hoja de requisitos o documentación necesaria para el ingreso a el XXI Batallón de Policía Militar.

Siempre se crea un plan para la aplicación de pruebas psicométricas, pero este año fue más riguroso por la pandemia de COVID-19 y crisis sanitaria que está sufriendo el país. Se ha realizado por parte del departamento de psicología un documento siguiendo el protocolo de bioseguridad con los requisitos necesarios para entrar a la unidad miliar, en el cual era obligatorio el uso de todas las medidas necesarias donde se dejo claro el uso de guantes, mascarilla y gel. Así mismo no tener signos de gripe o alguno de los síntomas de COVID-19 entre ellos uno de los principales síntomas siendo la fiebre elevada (COVID-19, 2020), buscando la total seguridad para las psicólogas evaluadoras y todo el personal que forma parte de las fuerzas armadas de Honduras.

En la planeación del proceso de evaluación se realizó la distribución de tiempo necesario, el cual es de una duración de 45 a 50 minutos divididos en 20 o 25 minutos por cada prueba psicométrica aplicada. Permaneciéndose atentos a que los aspirantes estuvieran con una

distancia adecuada para evitar cualquier contagio, por lo cual se evaluó en grupos de no más de 10 personas.

2.1.3. Aplicación de Pruebas Psicométricas a nuevos aspirantes /Captación de conscriptos.

El proceso de captación tiene una duración aproximada de 5 semanas, siendo la aplicación de pruebas psicométricas el primer filtro para realizar el servicio militar Voluntario. Generalmente la población estimada a evaluar en un día es de 100 personas, pero por la situación del país la población disminuyó de 10 a 20 personas por día.

En la aplicación de las pruebas psicométricas se realiza la presentación del psicólogo encargado o el evaluador. Luego se procede a entregar silla por silla la prueba psicométrica que se realizara, y se explica la consigna de la prueba con sus ejemplos, así mismo tiempo de ejecución y seguidamente se procede a realizarse. El evaluador está pendiente de las personas evaluadas, y contesta preguntas o dudas que tengan de la prueba psicométrica. Muchas veces el nivel de estudio de los aspirantes se convierte en una limitante para ellos al momento de contestar, por lo cual al no conocer el significado de una palabra o pregunta el evaluador debe estar siempre dispuesto ayudar a los aspirantes y sobre todo estar pendientes que no hagan trampa al realizar la prueba.

Este es un nuevo conocimiento que se pudo adquirir durante el tiempo de práctica profesional ya que no se tenía conocimiento de las pruebas psicométricas utilizadas en el proceso de captación, siendo estas: EPQ-R Cuestionario de Personalidad de Eysenck – Revisado (Eysenck., 1975) Y Medición Rápida De Habilidad Intelectual BARSIT (Olmo, 1944)

2.1.4. Revisión de pruebas Psicométricas y Selección de Personal

En cuanto a la revisión de pruebas psicométricas se procura realizar diariamente luego de terminar la evaluación de los aspirantes para evitar acumular las pruebas aplicadas. Durante el tiempo de captación se aprendió a clasificar estas pruebas psicométricas que no se habían estudiado anteriormente.

Para revisar EPQ-R que es la evaluación de personalidad, se utiliza un programa en Excel el cual muestra la puntuación directa (PD) según las respuestas dadas por el aspirante, luego de

esto se procede a buscar los baremos en la tabla según sexo y posteriormente se procede a sacar el perfil de la persona evaluada según los resultados obtenidos.

La revisión de BARSIT es más sencilla, pero de igual forma fue un nuevo conocimiento adquirido durante la práctica ya que era una evaluación psicométrica que no se conocía. Para obtener resultados se utiliza una plantilla de corrección en la cual se comparan las respuestas dadas por el aspirante y las respuestas correctas según la plantilla de corrección. BARSIT es una prueba psicométrica que consta de 60 elementos. Para su revisión se resta las respuestas incorrectas con el número de elementos ejemplo (60 elementos – 20 respuestas incorrectas) siendo el resultado la puntuación directa y con la puntuación directa se procede a buscar el CI según los resultados obtenidos.

Se espera obtener puntajes favorables en los resultados ya que de ello depende si una persona es apta para formar parte de las fuerzas armadas, tomando en cuenta que su personalidad sea emocionalmente estable y sobre todo que el indicador de sinceridad y confiabilidad sea bajo lo cual indica que la persona fue sincera. En el caso del coeficiente intelectual (CI) su puntuación debe ser igual o mayor a 90 lo que califica como normal y apto para formar parte de las Fuerzas Armadas.

Nota: Es importante mencionar que se toma en cuenta el nivel de estudio del aspirante siendo sexto grado el nivel más bajo de aceptación, porque eso influirá en los resultados obtenidos.

2.1.5. Entrevista y elaboración de informes psicométricos

Al terminar la selección de conscriptos se llama al personal apto el cual cumple con todos los requisitos necesarios según el departamento de psicología y se realiza una entrevista personal para recabar datos personales necesarios, se aplica un Mini Mental (Lobo, 1975) para conocer si se encuentran bien en todas sus funciones básicas.

Con la información recaudada se procede a la elaboración de informe psicométrico, el cual es claro, preciso y conciso. El informe psicométrico del XXI Batallón de Policía Militar no debe ser más de una hoja, consta de cinco secciones las cuales son:

- Datos generales
- Identificación del puesto

- Motivo de consulta
- Resultados obtenidos (Inteligencia y Personalidad)
- Conclusión Diagnostica
- Recomendaciones

Todos los informes psicométricos deben ser diferentes para cada aspirante en cuando a su redacción, se procura no se repetir palabras, aunque en muchas ocasiones hay perfiles parecido sin embargo la redacción debe ser diferente teniendo en cuenta el buen uso de las palabras de enlace.

2.1.6. Intervención en Crisis

El proceso de intervención en crisis se realiza en los momentos en que los soldados o nuevos aspirantes se sienten vulnerables ya que en muchas ocasiones el soldado tiende a sentirse desesperado por el encierro o por los turnos de servicio. Un soldado debe estar disponible para cualquier hora o momento que se solicite de su trabajo y en ocasiones esto crea estrés laboral en ellos y tiene un deseo de irse de la unidad sin cumplir el tiempo de servicio militar voluntario el cual es de dos años. En cambio, a los nuevos aspirantes a ingresar a las fuerzas armadas, se les deja una semana dentro del XXI Batallón para instruirlos y darles un pequeño entrenamiento antes de mandarlos al Curso de Adiestramiento Básico Individual del Ejército (CABIE) impartido en Olancho el cual tiene una duración de seis meses. En este tiempo los nuevos aspirantes se sienten con miedo, nervios y se vuelven muy nostálgicos, pidiendo regresar a sus hogares. Cuando esto sucede de inmediato son referidos al departamento de psicología donde se brinda intervención en crisis. El psicólogo escucha a la persona para saber lo que piensan y así comprender cómo se le puede ayudar. La mayoría de las veces se ayuda a no perder la motivación, las esperanzas, su creencia en que ellos mismo y se les recuerda todas las ventajas que trae para su vida formar parte de las fuerzas Armadas de Honduras.

Esto lleva a brindar elementos de intervención en apoyo psicológicos para la contención y la mitigación de los efectos psicológicos del suceso, realizando algunas pequeñas actividades como ejercicios de respiración para calmar ansiedad, lista de pros y contra y otras actividades después de la crisis emocional. De tal forma que sirva de soporte e instrumento efectivo en el acompañamiento emocional, actuando desde la necesidad de respuestas rápidas que los

soldados o nuevos aspirantes demandan, por lo tanto, es indispensable desarrollar la habilidad de ser capaz de promover la educación, habilidades de afrontamiento, apoyo emocional.

2.1.7. Actividades extracurriculares del XXI Batallón de Policía Militar

El XXI Batallón de Policía Militar realiza diversas actividades dentro del batallón donde se busca fomentar nuevos principios y valores a los soldados. Una de ellas es la reforestación y todo el personal debe participar. De igual manera la practicante pudo participar en dicha actividad durante el tiempo de práctica. Es una actividad gratificante y forma parte de poder ser socialmente responsable y recordar la importancia de la siembra de árboles ya que son una fuente de vida.

Por motivos de seguridad y por la situación sanitaria del país, esta actividad fue realizada en un campo dentro del XXI Batallón de Policía Militar.

CAPÍTULO III

3.1. PROPUESTA DE MEJORA

3.1.1. Propuesta: Diseño de Programa para que el departamento de psicología sea vital en la institución.

3.1.1.1. Antecedentes

Durante el tiempo de practica en el XXI Batallón de policía militar se pudo observar las necesidades que tiene el personal perteneciente a la institución. Existen deficiencias por parte del estado y la institución misma, en cuanto a bienes y muebles del departamento de psicología. También existe un estigma ante la labor de psicólogo, su función y la importancia en la vida de las personas. El personal del XXI Batallón de Policía Militar aún no comprende la función del psicólogo en la unidad.

La alerta sanitaria en el país a causado un impacto emocional en el personal de tropa, quienes han sido los mas afectados al no poder salir a visitar a su familia, manifestando estrés, ansiedad y un cambio de animo constante, es comprensible dado a los acontecimientos que afrontan día con día. Lo cual conllevan otras consecuencias como ser el deseo de regresar a sus hogares, lo cual afecta en el desempeño de sus funciones en las Fuerzas Armadas. El deseo de desertar a aumentado durante este periodo, por lo tanto, es necesario un programa para hacer el departamento de Psicología vital dentro de la unidad del XXI Batallón de Policía Militar el cual promueva la necesidad del psicólogo, cuando o porque acudir al profesional de la salud mental y sobre todo que sepan que pueden solicitar apoyo emocional y resolución ante problemas que los inquieten.

Es por esto, que el objetivo de la propuesta es potenciar el departamento de psicología que comúnmente es olvidado o pasado por alto. Los soldados se verán beneficiados de la atención psicológica, ya que es importante mencionar que ellos son el pilar fundamental en las Fuerzas Armadas, teniendo en cuenta que muchas actividades no se podrían llevar a cabo sin trabajo y dedicación de ellos. La psicología en el ambito militar es una de las 53 divisiones activas de la Asociación Americana de Psicología (APA), específicamente corresponde a la división número 19. Esta división alienta la investigación y la aplicación de aspectos psicológicos en

problemas militares y sus miembros se desempeñan en distintos escenarios como investigación, gestión de recursos humanos, servicios de salud mental, enseñanza y consultoría, Society for Military Psychology (Oscar Loaiza, 2016). Por lo tanto, es esencial dedicar un espacio de tiempo para que sepan que tiene un apoyo dentro de la institución, un psicólogo que lo podrá escuchar y ayudar para seguir adelante y así evitar abandonos del Servicio Militar Voluntario y otras consecuencias.

3.1.1.2. Descripción de la propuesta

El aspecto principal de esta propuesta es que el departamento de psicología sea más notorio dentro del XXI Batallón de Policía Militar. La oficina del psicólogo debe contar con todos recursos necesarios dentro de su lugar de trabajo. Por lo tanto, los artículos de oficina deben ser de acuerdo a las necesidades que el departamento requiere.

- Archivero: en esta sección los protocolos, formatos, resultados de evaluación deben estar bien protegidos, siendo necesario el uso de un mueble que proporcione seguridad para guardar dichos documentos; como es de nuestro conocimiento todo el material psicométrico y resultados son de suma confidencial.
- Pizarra: Se pudo observar la necesidad de una pizarra, ya que el departamento de psicología realiza diferentes actividades en las que el uso es necesario para desarrollar, talleres, charlas, o cuadros informativos, así mismo puede servir de organizador para el psicólogo que labora en esta sección.
- Cortinero y Cortinas: Es necesario que el departamento de psicología cuente con un cortinero y cortinas. La privacidad al momento de realizar un abordaje psicológico es importante ya que la persona que visita el departamento de psicología se sentirá en mas confianza y con mas libertad de hacer catarsis sin temor. La consulta psicológica es el lugar donde se presta un servicio de prevención, promoción y/o intervención orientada a la búsqueda del bienestar de los pacientes. Es por ello que este lugar debe ofrecer un ambiente íntimo de privacidad, seguridad y confort que facilite tanto la relación terapéutica como el desarrollo de la terapia. (Rafael Fenoy Castaño, 2017) Así mismo el rapport en el profesional de la psicología será exitoso.

Tabla 1, presupuesto insumos de oficina

Recurso	Costo
Archivero de metal (4 gavetas)	<u>L.5,000</u>
Pizarra formica	<u>L.600</u>
Cortinero	<u>L.200</u>
Cortina (2)	<u>L.400</u>

- **Campaña Psicológica**

El objetivo de la propuesta de mejora es que el personal que labora dentro del XXI Batallón conozca más del departamento de psicología y que sepa que puede buscar ayuda cuando sea necesario. Una campaña psicológica ayudará a crear conciencia sobre la función del psicólogo, así mismo será un medio de educación psicológica para la población que ejerce el Servicio militar voluntario. Es importante mencionar que en este tiempo de crisis sanitaria y confinamiento el personal se ha visto afectado significativamente, se puede elaborar cuadros y trífolios informativos para crear más conciencia sobre la existencia del psicólogo en la institución.

- ✓ Cuadros informativos: La elaboración de cuadros informativos con temas relevantes e importantes de psicología, aportará nuevos conocimientos a la población del XXI batallón y así mismo ayudará a que el departamento de psicología sea más vital dentro de la institución.

Tabla 2, presupuesto de material didáctico

Recursos	Costo
4 Pliegos de Papel Bond	L.5.00 c/u
Cartulina Iris (depende el diseño del cuadro)	L.12.00 c/u
Pegamento Blanco	L.45c/u
Tape Clarito	L.30
Imágenes y textos impresos a color	El XXI Batallón cuenta con impresora

- ✓ **Trifolios informativos:** Es importante la elaboración de trifolios informativos los cuales puedan ser entregados a cada funcionario de tropa (soldado) del XXI Batallón de Policía Militar. Este tendrá mayor alcance en la institución ya que se vuelve casi imposible que todos los soldados puedan asistir a las charlas o talleres que se imparten en la institución. Estos trifolios pueden ser colocados ya sea en cuadro informativo o en el comedor, la guardia y la tiendita. Estos son lugares estratégicos que son frecuentados por los miembros del batallón, para este mes se elaboraron dos trifolios, uno sobre el departamento de psicología (ubicación, importancia del psicologoco, porque asistir y beneficios) y otro sobre ayuda psicologica frente al COVID-19 (síntomas que se experimentan por el confinamiento, salud mental, como afrontar el confinamiento). Dos veces al mes (cada 15 días) se elaborará trifolios con información diferente sobre salud mental, como estrés postraumatico, estrés laboral, depresion y manejo de emociones. La elaboracion de carteles con codigos QR que contengan información psicológica servirá de apoyo para reducir costos de papel y así mismo estará ayudando al ecosistema porque no se estara utilizando materiales.

Tabla 3, materiales y costo de insumos

Recursos	Costo
Resma de papel blanco tamaño carta	L.100
Impresora a color	El XXI Batallón cuenta con impresora

- **Talleres Psicológicos:**

Es importante la planeación de actividades y presentaciones para futuros talleres para los soldados del XXI Batallón de Policía Militar. La duración de estos talleres será de tres horas, las actividades y temas pueden variar cada mes que se determine impartir el taller. Según sea la necesidad que más se observe dentro del Batallón, por ejemplo: cómo afrontar la crisis emocional debido al COVID-19, el confinamiento, y técnicas de relajación tomando en cuenta que podrían estar vulnerables en relación con la ansiedad.

Los recursos que conlleva esta propuesta son los siguientes:

- Material de las actividades: estos materiales dependen de cada actividad a realizar, se especificará detalles más adelante.
- Sala de conferencias: se utilizará la sala establecida para reuniones que está ubicada en el comedor del XXI Batallón de P.M y Cine del Estado mayor conjunto.
- Hora: es recomendable que se tome durante la tarde, especialmente entre la 1:00 pm – 3:00 pm, así el participante se encontrara bien alimentado, así mismo no existirán distractores y estarán más enfocado en la actividad a realizar.
- Personal: Psicóloga a cargo de la realización de las actividades

Los procedimientos necesarios para realizar esta propuesta se describen en las siguientes actividades. Es importante mencionar que estas pueden ser rotatorias, es decir que cada semana se puede reemplazar las actividades según sea el tema de abordaje impartido a los soldados.

- Primera Parte: Psicoeducación
 - ✓ Propósito: el objetivo de esta actividad es orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad un tema determinado, que será elegido después de observar cuales son las necesidades del grupo, por ejemplo: El deseo de ver a sus familias los llena de angustia e inseguridad de querer permanecer en el batallón.
 - ✓ Recursos: responsable del taller Psicología del XXI Batallón de Policía Militar Licda. Isis Daniela Romero.
 - ✓ Tiempo : una Hora
 - ✓ Costo: no se puede establecer un costo determinado ya que el tema varía de acuerdo a la semana y a las necesidades que presenten los soldados.

- Emociones: Trabajando con las emociones

Propósito: durante la realización de la práctica se pudo observar que lo soldados no están totalmente educados con respecto a las emociones, lo que son y los tipos, por eso es importante tener una Psicoeducación constante sobre las emociones y como sobrellevarlas. Es importante hablar sobre las emociones y como canalizarlas, con la ayuda de la realización de técnicas o actividades para gestionar las emociones, como ser:

- Definir las emociones y como se manifiestan en nuestro cuerpo
- Técnicas de respiración
- Una carta personal para uno mismo u otra persona
- Arteterapia.

Recursos: material didáctico (imágenes de caras sobre emociones), papel y lápices; 1 hora, psicóloga XXI Batallón de Policía Militar Isis Romero, actividades.

➤ Costos:

Tabla 4, costo de actividad

Recursos	Costo
Imágenes impresas a color	El XXI Batallón cuenta con impresora

- Segunda parte : Catarsis

Propósito: liberar emociones negativas que cada soldado carga día a día, que son consecuentes por tener sus pensamientos centrados en su trabajo o familia y todo lo que este conlleva.

Actividades a realizar:

- ✓ La carta, consiente en escribir una carta contando preocupaciones. Escribir todo aquello que hoy en día aflige al participante, luego se puede leer en voz alta si quiere compartir con sus compañeros o puede ser solo para el y luego se puede quemar la carta o romperla. Esta actividad es de mucha ayuda, no es bueno quedarse callado, sufrir en silencio hace mucho daño. Todas aquellas cosas que no se expresan son cargas emocionales que llevan a enfermar, es importante cuidar la salud emocional y física.
- ✓ Lista de identificación de emociones, ¿Qué siento?, ¿Por qué lo siento? ¿Cuándo lo siento? Esta actividad ayuda a liberar todas las emociones que provocan dolor o incomodidad a la persona y a su vez como el nombre lo dice sirve para identificar las emociones negativas y la causa del problema.

Recursos: una hora, personal de tropa, encargado de la psicoterapia Licda. Isis Daniela Romero psicóloga del XXI Batallón de Policía Militar y kleenex.

Nota: si se decide quemar la carta debe ser en un espacio abierto, fuera de riesgos o daños físicos

➤ Costo:

Tabla 5, precio de insumos

Recursos	Costo
Kleenex pañuelos desechables paquete	L. 54
Papel Blanco, Resma de papel	L.100
Lapiz Tinta dos cajas	L.37c/u

- Tercera parte: Cierre del taller

Actividades a realizar:

- ✓ Ilustración, se le pide a los participantes elaborar dibujos o esquemas de los aprendizajes más relevantes, luego comparten con los compañeros los dibujos incluyendo la narración de lo que consideren los puntos más importantes.
- ✓ Pitch de Elevador, se le pide a los participantes resumir los conceptos más importantes en 60 segundos, y presentarlos a otro participante que simulará ser un experto en el tema.

Dichas actividades ayudaran a que los soldados a que expresen sus sentimientos, así mismo puedan comentar lo que aprendieron del taller y como lo implementaran en su vida diaria. Así mismo ayudara a consolidar y asimilar información clave conectar sus ideas con aprendizajes previos, transferir ideas a nuevas situaciones o contextos resumir, concluir y demostrar su entendimiento de los puntos más importantes.

- Costo total de la propuesta

Tabla 6, Costo total de la propuesta

COSTO TOTAL INSUMOS PROPUESTA DE MEJORA	
Muebles Oficina	L.6,200.00
Material didactico	L.471.00 (Costo podria variar)
TOTAL	L.6671.00

3.1.1.3. Impacto de la propuesta

La propuesta antes explicada trae consigo beneficios, primordialmente para el personal de Tropa/Soldados. Se estaría creando un puente de comunicación y confianza entre el soldado y el psicólogo. Al rescatar esto se podrán ver muchos frutos, por ejemplo: comunicación expresiva del soldado, entendimiento sobre el problema emocional que están pasando al no ver a su familia, pensamiento positivo, comunicación asertiva con los demás compañeros del Batallón, visión más amplia sobre sentimientos y las consecuencias de estos, evitación de mayores niveles de ansiedad y depresión, compañerismo entre personal, bajo nivel de abandonamiento al servicio militar voluntario y mejor contacto con civiles cuando estén laborando; siendo estos los principales beneficios de la propuesta planteada.

CAPÍTULO IV

4.1. CONCLUSIONES

- La Fuerzas Armadas de Honduras cumple una función importante en la sociedad, crea nuevas fuentes de empleo e ingresos económicos para jóvenes que desean superarse. Así mismo son un apoyo indispensable ante cualquier circunstancia o crisis social de nuestro país.
- El papel del psicólogo es importante dentro del XXI Batallón de Policía Militar ya que puede apoyar a la organización en todas las funciones de las ramas de la psicología, como lo es la parte industrial, clínica, social y educativa. Brindando un servicio a toda la comunidad que forma parte de la institución. La realización charlas, talleres y clases psicoeducativas crea nuevos conocimientos para el personal de la institución.
- Las actividades realizadas fueron estudiadas con anticipación y preparadas eventualmente para poder cumplir con cada objetivo expuesto antes de realizarlas. El proceso de captación de personal es una de las tareas mas importantes del departamento de psicología ya que es el primer filtro para formar parte de las Fuerzas Armadas, por lo cual se convierte en proceso detallado donde se planea, aplican pruebas, evalúa y es analiza el perfil según las capacidades del futuro miembro de las fuerzas armadas.
- La propuesta de mejora es dirigida principalmente para que el departamento de psicología sea más vital e influyente dentro la unidad y cuente con todos los recursos necesarios para brindar una mejor atención para poder desarrollarse de una manera óptima.
- La propuesta plantea mejorar la confidencialidad de las pruebas y resultados promoviendo la privacidad en el abordaje terapéutico e intervención en crisis que se presente.

- La socialización e impartición de talleres psicoeducativos es dirigido para el personal de tropa ya que son un pilar fundamental para el XXI Batallón de Policía Militar y suelen ser vulnerables ante algunos sucesos que afrontan en su labor diaria. Es importante mencionar que los talleres pueden ser impartidos a oficiales como medio de capacitación para el abordaje inmediato ante cualquier crisis que pueda vivir el personal de tropa.

4.2. RECOMENDACIONES

4.2.1. Recomendación para la Institución

El departamento de Psicología debe ser tomado en cuenta dentro de la institución, no dejarlo en el olvido y así mismo estar pendiente de que el departamento cuente con todo el material y los recursos necesarios para que su función sea mas vital dentro del XXI Batallón de Policía militar.

4.2.2. Recomendación para la Universidad

La Universidad Tecnológica de Honduras (UNITEC) prepara profesionales de calidad, formados con todas las competencias necesarias para el campo profesional. Por lo tanto, es importante realizar mejoras en cuanto a crear más alianzas con instituciones o empresas que requieren la importante labor del psicólogo.

4.2.3. Recomendación para los Estudiantes

El área de Psicología clínica es una rama hermosa, de la cual falta mucho por explorar; la necesidad de recibir ayuda con psicoeducación emocional, con desestabilización de esquemas y prejuicios hacia los psicólogos que tiene Honduras es enorme, por lo que recomiendo seguir estudiando en esta rama para tener más personal de esta área que esté al servicio de la comunidad.

GLOSARIO

- **Aspirante:** Persona que ha obtenido derecho a ocupar un cargo público, según las disposiciones legales. (Española)
- **Adiestramiento:** Inducir a la persona y enseñar nuevos conocimientos orientados al ámbito militar. (Española)
- **Captación:** La idea de captación suele utilizarse para aludir al proceso que se lleva a cabo con el objetivo de ganar la simpatía o la voluntad de una persona. (palabras)
- **Conscriptos:** nuevo aspirante a Soldado mientras recibe la instrucción militar. (Española)
- **Fuerzas Armadas:** Las fuerzas armadas pueden realizar diversas funciones de acuerdo con la legislación vigente en cada país, su función más importante es la defensa del territorio, se puede dedicar a controlar el orden interno, ayudar a la población en situaciones de emergencia. (FFAA)
- **Psicoeducación:** Consiste en la explicación por parte del psicólogo encargado del tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupos de pacientes. (psicoeducacion)
- **Rapport:** Rapport es un segmento de la psicología y una técnica usada para crear empatía y sintonía con otras personas. Su origen es francés y quiere decir rapporter o “traer de vuelta”. (Rapport)
- **Catarsis:** La catarsis es una experiencia purificadora de las emociones humanas, Como sinónimos de catarsis se pueden emplear las palabras limpieza o liberación. (palabras)
- **Minimental:** es una herramienta útil a la hora de valorar a un paciente con problemas de memoria, el diagnóstico de deterioro cognitivo leve o demencia. (Lobo, 1975)
- **Intervencion en crisis:** Estrategia que se aplica en el momento de una crisis, su objetivo es que la persona se recupere de este estado de trastorno y recupere la funcionalidad para poder afrontar el evento a nivel emocional, conductual y racional. (Psicologicos)

ANEXOS



Anexo 1, Dias de reforestación XXI Batallón de Policía Militar



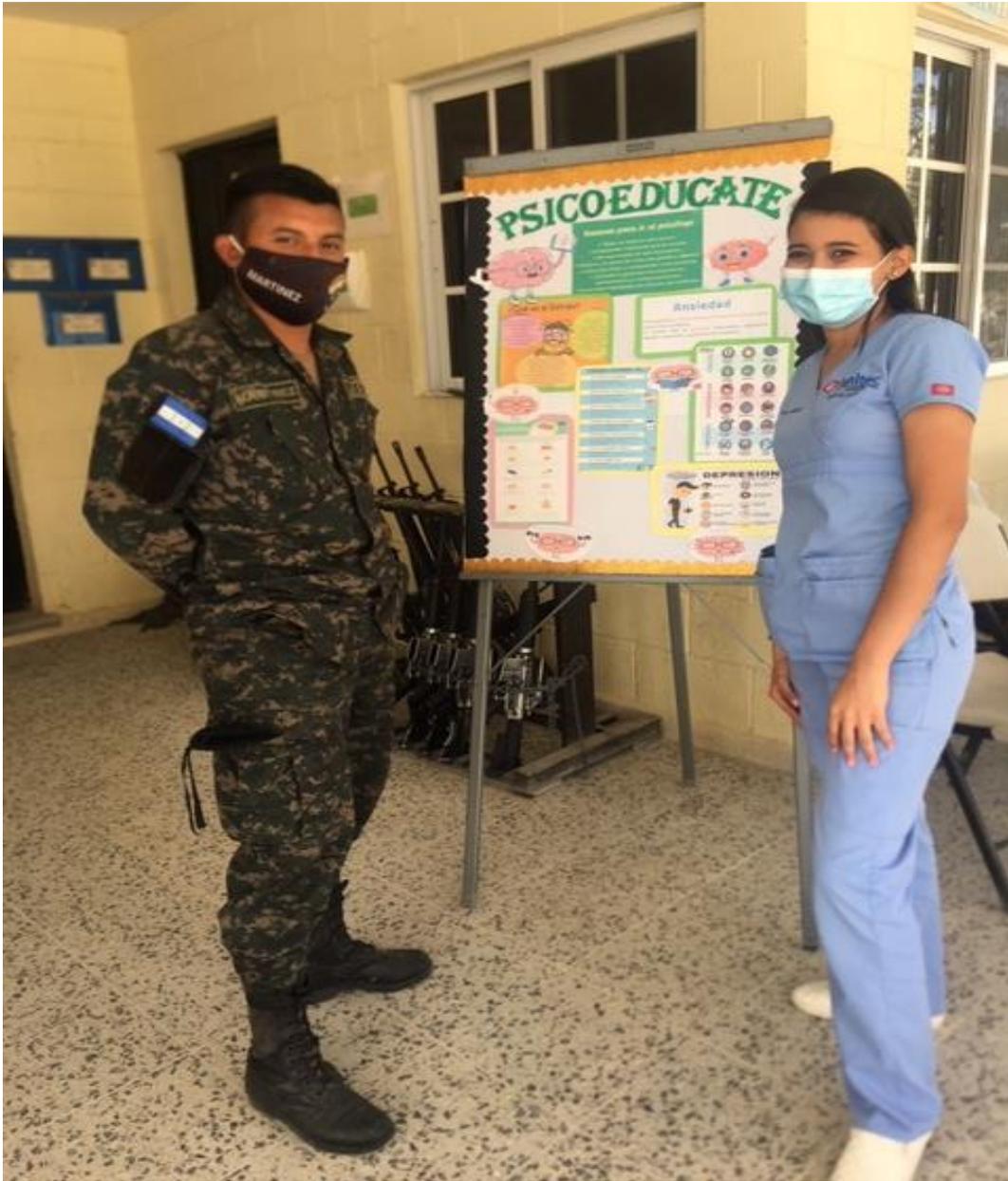
Anexo 2,,Dias de reforestación XXI Batallón de Policía Militar



Anexo 3,Charla Trabajo en equipo Estado Mayor conjunto



Anexo 4, Clase relacione humanas Curso Policia Militar



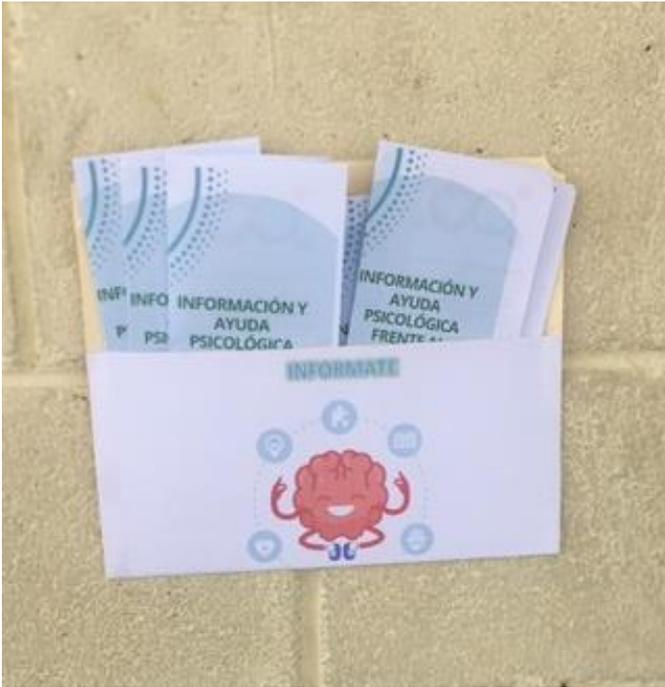
Anexo 5, Cuadro psicoinformativo



Anexo 6, Cuadro psicoinformativo



Anexo 7, folletos informativos



Anexo 8, folletos informativos



Anexo 9, aplicación pruebas psicometricas a conscriptos



Anexo 10, aplicación pruebas psicometricas a conscriptos



Anexo 11, clase Relaciones Humanas curso Policia Militar

+

INFORMACIÓN Y AYUDA PSICOLÓGICA FRENTE AL COVID-19

Maneja tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.

Si te sientes desbordado, **contacta con profesionales de la salud mental**, que pueden aconsejarte y ayudarte a manejar tus emociones.

Psicología

BUSCA AYUDA SI LA NECESITAS

Anexo 12, Portada folleto ayuda psicologica frente al COVID-19

¿Cómo gestionar de forma efectiva los efectos psicológicos del COVID-19?

Tener una buena salud mental permite gestionar de manera positiva las emociones negativas al ser testigos de la pandemia, conocida como covid-19, la cual está causando altos niveles de estrés en la población.

Ante esta situación podrás experimentar:

- Sensación de amenaza (propia y hacia nuestros seres queridos)
- Pérdida de la sensación de seguridad, sintiéndote más vulnerable
- Síntomas como tristeza y ansiedad
- Problemas de sueño
- Cambios constantes de estado de animo.

La ayuda psicológica es una pieza fundamental en momentos de crisis por los que estamos pasando

La **preocupación** o **tristeza** son sentimientos normales. **Hablarlo con las personas de confianza** te ayudará a superarlo.

Evitar informarse por medio de las redes sociales, solo de fuentes nacionales confiables

Mantén contacto con familia y amigos

Mantén un horario o rutina de ejercicios

Desarrolla nuevas habilidades

Anexo 13, Información folleto ayuda Psicologica frente al COVID-19

El departamento de psicología esta ubicado, en la comandancia, primera oficina a lado izquierdo.

Puede apoyarse de sus superiores quienes lo remitiran de ser necesario con la psicologa del XXI Batallón de Policía Militar

COMANDANCIA

SU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE BUSQUE AYUDA SI LA NECESITA . NO ESTA SOLO/A.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA XXI BATALLON DE POLICIA MILITAR

Anexo 14, portada Folleto informativo Departamento de psicología

El departamento de psicología del XXI Batallón de Policía Militar te ofrece ayuda psicológica cuando lo necesites , ayudando a :

- Mejorar habilidades Sociales.
- Procesos adaptativos
- Motivación y rendimiento
- Duelo
- Estrés , ansiedad , depresión
- Adicciones

¿En que me puede ayudar ir al psicólogo ?
A mejorar lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

¿CUANDO DEBO IR AL PSICOLOGO?

SI EXPERIMENTO
 Ansiedad
 Tristeza
 Frustracion
 Ira
 problemas de sueño
 Pensamientos negativos
 Somatizaciones

SI SON CON
 Demasiada Frecuencia o demasiada intencidad.

SI SUS EMOCIONES INTERFIEREN EN SU VIDA DIARIA, SU VIDA SOCIAL Y LABORAL

Anexo 15, Informacion Folleto Informativo Departamento de Psicologia

¿QUE HACER PARA
SENTIRNOS MEJOR ANTE LA
CRISIS DEL
COVID-19?

INFORMATE
SCANEA EL CODIGO DEL SOLDADO



PASOS PARA USAR EL CODIGO:

1. CONECTESE A UNA RED WIFI.
2. ENCIENDA LA CAMARA DE SU CELULAR.
3. COLOQUELA FRENTE AL CODIGO DEL SOLDADO.
4. LISTO, PODRA LEER LA INFORMACION.

Anexo 16, Cartel Informativo con codigo QR



¿QUÉ HACER PARA SENTIRNOS MEJOR
POR DENTRO?
AUTOCUIDADO Y AUTORREGULACIÓN
PARA LA SITUACIÓN DE CUARENTENA
ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

- MANTENER ACTITUD POSITIVA, ERES FUERTE Y CAPAZ
- MANTENTE ACTUALIZADO/A PERO SIEMPRE CON MEDIDA Y OBTENIENDO INFORMACIÓN ADECUADA A TRAVÉS DE FUENTES OFICIALES.
- INTENTA CAMBIAR EL TEMA DE TUS CONVERSACIONES. DISFRUTA DE TI MISMO/A Y DE TUS SERES QUERIDOS CON TIEMPO DE CALIDAD
- INTENTA MANTENER UNA RUTINA DIARIA PARA TENER UN HORARIO COMPATIBLE CON TRABAJO, OCIO Y DESCANSO. NECESITAMOS HORARIOS PARA MANTERNOS ACTIVOS.
- INCREMENTAR ACTIVIDADES SALUDABLES Y PLACENTERAS. ES IMPORTANTE MANTENER HÁBITOS SALUDABLES QUE INCLUYAN, BUENA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR.
- AYUDA A TUS FAMILIARES Y AMIGOS/AS PARA QUE SE SIENTAN TRANQUILOS.

NO ESTAS SÓLO/A, PIDE AYUDA PROFESIONAL SI EL MALESTAR PSICOLÓGICO ES MUY INTENSO O CONTINÚA Y NO PUEDES GESTIONARLO.



4 ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA AFRONTAR EL COVID-19



1. Cambio = Ventaja

Una **ACTITUD POSITIVA** te pondra en disposición y te hara manter una actitud favorable ante el cambio.



2. Identifica la principal emoción que sientes

TUS EMOCIONES ante el cambio reflejan tus propias interpretaciones de la realidad, tus prejuicios y creencias limitantes.



Hazte responsable de tus emociones

Los **pensamientos negativos** y la **actitud pesimista** afectarán a tu comportamiento, tu motivación, tu desempeño y tu bienestar profesional y personal



El cambio también tiene su proceso

Aceptar un cambio conlleva atravesar una serie de etapas, y con ello, tiempo. Saber esto, por sí mismo, ayuda a afrontar las novedades más relajado.

Los cambios, especialmente aquellos que no escogemos, como es la crisis del Covid-19, generan en nosotros un gran impacto emocional.



Mediante el desarrollo de inteligencia emocional podemos mejorar nuestra capacidad de adaptación a los cambios y nuestra resistencia natural a éstos.



BIBLIOGRAFIA

- MILITAR, X. B. (1999). *Historia XXI BATALLON POLICIA MILITAR*. Honduras, F.M.
- Historia Fuerzas Armadas de Honduras. (2017). *ffaa.mil.hn*. Obtenido de Fuerzas Armadas de Honduras: http://www.ffaa.mil.hn/?page_id=39
- FFAA, F. A. (s.f.). *Valores de las Fuerzas Armadas de Honduras*. Obtenido de http://www.ffaa.mil.hn/?page_id=39
- Olmo, D. d. (1944). *Prueba de Medicion Rapido de habilidades Intelectual ,BARSIT*. Manual Moderno.
- Lobo, A. (1975). *Examen Cognitivo MINI-MENTAL Adaptacion Española* .
- CABIE, F. A. (s.f.). Curso de Adiestramiento Básico Individual del Ejercito.
- APA, A. A. (s.f.). *Asociacion Americana de Psicologia APA*.
- Oscar Loaiza, J. L. (2016). contemporaneas, *Psicologia Militar: Conceptualización e investigaciones. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica*, 8(2).
- Rafael Fenoy Castaño, P. d. (2017). *Aesthesis Terapia Psicologica*. Obtenido de Psicologosmadridcapital: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/importancia-del-espacio-terapeutico/>
- Española, R. A. (s.f.). Obtenido de <https://dle.rae.es/aspirante>
- palabras, D. d. (s.f.). Obtenido de <https://definicion.de/captacion/>.
- psicoeducacion, Q. e. (s.f.). Obtenido de <https://www.mundopsicologos.com/articulos/ques-es-la-psicoeducacion>
- Rapport. (s.f.). *Psicologia y mente* . Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/rapport-ambiente-confianza>
- Psicologicos, P. A. (s.f.). *Integracion Academica de Psicologia* . Obtenido de <https://integracion-academica.org/>
- Eysenck., H. E. (1975). *Version Española del Cuestionario EPQR*. Asociacion Española de Psicologia y Psicopatologia .