



Educación Emocional como Construcción de Paz

Autor

María Alejandra Alfonso Díaz

Director

Laura Milena Segovia Nieto

Magister en Inteligencia Emocional y Bienestar

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Decanatura del Medio Universitario

Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar

Universidad del Rosario

Bogotá - Colombia

2025

Tabla de contenido

Resumen	3
Palabras clave	4
Introducción.....	4
Fundamentación teórica.....	7
Estudios previos	11
Objetivos generales y específicos.....	13
Objetivo general:.....	13
Objetivos específicos:	14
Método.....	14
Población y muestra.....	14
Evaluación del programa	16
Descripción del plan de actuación	17
Características de la metodología de la intervención educativa	17
Descripción sesión a sesión	18
Resultados.....	23
Evaluación del proceso de aplicación.....	23
Evaluación de los resultados.....	34
Conclusiones.....	42
Valoración personal.....	44
Referencias	46
Anexo 1. Escaneo Corporal.....	51
Anexo 2. Universo de las emociones	54
Anexo 3. Escucha Empática Guiada.....	55
Anexo 4. Guía de conciencia emocional y primeros auxilios psicológicos	60
Anexo 5. Resultados primera sesión guía de conciencia emocional y primeros auxilios psicológicos.	65
Anexo 6. Resultados segunda sesión guía de conciencia emocional y primeros auxilios psicológicos.	70
Persona 1	70
Persona 2:.....	71
Persona 3:.....	73
Persona 4:.....	75
Persona 5.....	75

Persona 6:.....	77
-----------------	----

Resumen

El presente proyecto, titulado "La construcción de paz comienza por la educación emocional", abordó el riesgo de desgaste profesional que enfrentan los funcionarios que van a jornadas territoriales de la Procuraduría Delegada ante la JEP que están en contacto directo con las narrativas del conflicto armado y el sufrimiento humano. El objetivo principal fue fomentar la consciencia y regulación emocional en esta población para optimizar su bienestar e intervención, esencial para un acompañamiento efectivo. La metodología implementada consistió en la aplicación de una "Guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos", fundamentada en el modelo de competencias emocionales de Bisquerra, técnicas de mindfulness e intervención en crisis. Los resultados obtenidos demostraron un impacto positivo significativo, evidenciado en la mejora de la capacidad de identificación de emociones complejas por parte de los participantes. Se concluyó que la intervención fue altamente valorada como una herramienta esencial para el autocuidado y la reducción de la ansiedad. El hallazgo más notable fue la transformación emocional posterior a las jornadas, donde los funcionarios transitaron de estados de tensión inicial a sentimientos de satisfacción y liberación, validando la eficacia de la educación emocional como un factor clave para la sostenibilidad y el desempeño profesional en entornos de alta demanda emocional.

Palabras clave

Consciencia emocional, regulación emocional, funcionarios, conflicto armado.

Introducción

La defensa de los derechos de las víctimas y el respeto por el orden jurídico son pilares fundamentales en el trabajo de las Procuradurías Delegadas con Funciones de Intervención para la Jurisdicción Especial para la Paz. Estas delegadas no solo buscan satisfacer el derecho de las víctimas a la verdad y a la justicia, sino que también contribuyen al establecimiento de una paz duradera en el país. Entre sus funciones más relevantes se encuentra la intervención ante la JEP para garantizar los derechos y garantías fundamentales, así como los derechos sociales, económicos, culturales, colectivos y ambientales, con un enfoque especial en las víctimas del conflicto armado.

Los funcionarios públicos que trabajan en estas procuradurías se enfrentan a un entorno laboral que constantemente les expone a las narrativas del conflicto armado colombiano. A través de relatos escritos, verbales y audiovisuales, las víctimas comparten sus experiencias, lo que obliga a los funcionarios a contrastar estas versiones con información proveniente de diversas fuentes, como el Centro de Memoria Histórica, la Fiscalía General de la Nación y otros organismos internacionales. Esta labor no solo es crucial para la justicia, sino que también implica un alto costo emocional para quienes la llevan a cabo.

En 2024, la Delegada ante la JEP promovió un acuerdo de cooperación internacional para asegurar la efectiva participación de las víctimas en el proceso ante la Jurisdicción. Este acuerdo contempla la realización de jornadas de sensibilización en 16 departamentos, donde un grupo de 20 funcionarios interactúa directamente con las

víctimas, permitiendo que estas narren sus experiencias y demanden acciones jurídicas y restaurativas.

A pesar de contar con una división de gestión humana y bienestar, las acciones específicas para el acompañamiento psicosocial han sido insuficientes. Las actividades actuales se enfocan en la salud y seguridad laboral, pero no abordan adecuadamente los tiempos, la carga laboral ni el impacto del conflicto armado en la salud mental de los funcionarios.

La exposición constante a situaciones de sufrimiento humano y violencia aumenta el riesgo de desarrollar síndromes de desgaste emocional, agotamiento profesional y trastornos psicológicos graves (Gobierno de México et al., 2012), lo que puede llevar a un alto índice de rotación de personal y al abandono de la profesión. (Aldabbour et al., 2025)

El desgaste emocional es la dimensión más dominante del burnout en trabajadores expuestos a conflicto armado, con prevalencias que oscilan entre el 44% y el 78% en profesionales de la salud y mental y 46% en voluntarios (Sihombing et al., 2025). Además, se observan altos niveles de despersonalización, baja realización personal, ansiedad, depresión y síntomas de estrés postraumático (TEPT). (Carpiniello, 2025)

Este desgaste se puede manifestar en: (i) contaminación emocional, que puede llevar al embotamiento emocional principalmente en angustia ante los relatos recibidos. (ii) aplanamiento afectivo, que se caracteriza por una anestesia ante la cronificación de emociones displacenteras. (iii) frustración, en donde se presentan emociones como la tristeza, culpa e impotencia. Así como algunos tipos de violencias, como el desgaste por empatía, la traumatización vicaria y de los equipos de trabajo. (Gobierno de México et al., 2012)

La traumatización vicaria se refiere a la reproducción en la misma persona de los síntomas y sufrimientos que le reportan las víctimas de violencia. El funcionario, al escuchar los relatos de violencia contacta con sus propias experiencias de abuso y maltrato, como víctima o victimarios, ya sean conscientes o no, actuales o pasadas. Una de las consecuencias es la hiper-sensibilidad frente a situaciones que se perciben violentas y una hiper-reactividad ante las mismas. (Giraldo, 2025)

La traumatización de los equipos de trabajo implica la reproducción de las dinámicas de poder y violencia dentro del equipo mismo, se puede percibir a algunos miembros como abusadores, la mayoría sin embargo se percibe como víctima. El abuso está protegido por la ley del silencio. Un equipo traumatizado tiene un clima de miedo intenso, persecución, sensación de abuso, abuso de poder. Los equipos más afectados pueden llegar al aislamiento de sus miembros y tienen una alta rotación de personal. (Gobierno de México et al., 2012)

Los factores que incrementan el desgaste emocional son múltiples: la exposición prolongada al conflicto y alta carga laboral, la falta de apoyo psicosocial y recursos críticos (Ahmed et al., 2025), el estrés, las alteraciones del sueño, conflictos trabajo-familia y rutinas interrumpida (Hakhmigari et al., 2025); estrategias de afrontamiento ineficaces como la desconexión conductual y la autoinculpación; y acceso limitado a servicios de salud mental. (Ahmed et al., 2024)

Este contacto cercano con las historias de violencia ha llevado a la implementación de un proyecto de educación emocional, que trabaje en la conciencia y regulación emocional de los funcionarios, con el objetivo de prevenir el desgaste emocional mediante el abordaje de las necesidades psicosociales de los funcionarios.

Fundamentación teórica

Las competencias emocionales se han entendido como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009)

Bisquerra propone un modelo de competencias emocionales que se estructura en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. Para el desarrollo de este proyecto se profundizará en la conciencia y regulación emocional.

La conciencia emocional se entiende como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, y de las emociones de otros, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009) Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. Esto implica (Bisquerra, 2009):

Tomar de conciencia de las propias emociones: se refiere a la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Dar nombre a las emociones: es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la capacidad de utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

La regulación emocional, por su parte, es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; y capacidad para autogenerarse emociones positivas. (Bisquerra, 2009) La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, son componentes importantes de la habilidad de autorregulación.

Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal. Esto implica:

Expresión emocional apropiada: se entiende como la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se

refiere tanto en uno mismo como en los demás. También supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas, e incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otros.

Habilidades de afrontamiento: es la capacidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

La intervención en crisis se presenta como una estrategia fundamental dentro del marco de la regulación emocional propuesto por Rafael Bisquerra. Esta metodología busca proporcionar un apoyo inmediato y efectivo a individuos que enfrentan situaciones de crisis, permitiendo no solo la estabilización emocional, sino también el desarrollo de habilidades para gestionar emociones en el futuro. (Roberts, 2011). La regulación emocional, entendida como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones, se convierte en un objetivo esencial en el contexto de la intervención en crisis.

Una de las características distintivas de la intervención en crisis es su enfoque en la acción inmediata. Al proporcionar herramientas y estrategias prácticas, se busca que las personas aprendan a regular sus emociones en el momento presente. Esto incluye técnicas como la respiración profunda, la reestructuración cognitiva y la práctica del mindfulness, que ayudan a calmar la mente y a reducir la ansiedad. Estas herramientas no solo son útiles en el contexto de la crisis, sino que también se convierten en habilidades que los individuos pueden aplicar en futuras situaciones estresantes. (Kaplan, et al., 2003)

Además, la intervención en crisis fomenta el desarrollo de competencias emocionales a largo plazo. A través de la capacitación en habilidades de regulación emocional, los individuos aprenden a reconocer sus emociones, a comprender sus

desencadenantes y a implementar estrategias efectivas para manejarlas. Este aprendizaje es fundamental, ya que empodera a las personas para enfrentar desafíos emocionales en el futuro con mayor resiliencia y confianza. (Bisquerra, 2008)

Esta intervención se lleva a cabo en dos instancias. En la primera etapa, los primeros auxilios psicológicos permiten restablecer el enfrentamiento inmediato ante la crisis que se está viviendo. Este acompañamiento se plantea como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y social.

El objetivo de los primeros auxilios psicológicos es auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento de la crisis, lo cual incluye la conceptualización del hecho, la clarificación de los pensamientos, el manejo adecuado de las emociones y sentimientos, el control de la subjetividad, de la sensación de amenaza, para recuperar su capacidad de afrontamiento. Los primeros auxilios psicológicos no solo actúan como un mecanismo de apoyo inmediato ante situaciones de alta carga emocional, sino que también se erige como una estrategia clave en la regulación emocional. Al facilitar la expresión emocional, proporcionar herramientas prácticas se contribuye a la creación de un entorno en el que los individuos pueden aprender a regular sus emociones de manera efectiva, promoviendo así su bienestar a largo plazo.

El desarrollo de estas competencias emocionales se propone desde la educación emocional, como un proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000)

La educación emocional ha surgido de la orientación psicopedagógica. Dentro de la orientación psicopedagógica se incluyen cuatro grandes áreas (Bisquerra, 1996, 1998): orientación profesional, orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje, atención a la diversidad, orientación para la prevención y el desarrollo. Para conseguir los objetivos propuestos por la orientación se requieren técnicas y estrategias, denominadas modelos de intervención. Uno de estos modelos de intervención es en programas, que supone una intervención en grupos y cuyo objetivo es anticiparse a los problemas (prevención) para el desarrollo integral de la persona.

Los objetivos de la educación emocional son: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, denominar a las emociones correctamente, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, subir el umbral de tolerancia a la frustración, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar la habilidad de automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, y aprender a fluir.

Estudios previos

Aunque existen numerosos estudios que abordan el desgaste emocional en profesionales y voluntarios que trabajan en contextos relacionados con el conflicto armado, es importante destacar que la mayoría de estas investigaciones se centran en intervenciones que se implementan después de que las afectaciones emocionales ya se han manifestado. Estos estudios suelen analizar el impacto del trabajo en la salud mental de los involucrados, identificando síntomas como el agotamiento emocional, la ansiedad y el estrés postraumático.

Programas de entrenamiento en regulación emocional y afrontamiento han mostrado reducir el estrés postraumático y mejorar el bienestar, especialmente en mujeres víctimas y personal militar. El mindfulness y la terapia cognitivo-conductual son prometedores para fortalecer la resiliencia y la autorregulación. (Lee et al., 2025) La exposición subjetiva a eventos de guerra se relaciona con mayor ansiedad y síntomas de estrés postraumático. La regulación emocional emerge como un factor protector clave, especialmente la reevaluación cognitiva, mientras que la supresión emocional es un factor de riesgo. (Mor et al., 2025)

El uso de la reevaluación cognitiva (reinterpretar situaciones para modificar su impacto emocional) se asocia con mayor bienestar y menor sintomatología de estrés postraumático y ansiedad, mientras que la supresión emocional incrementa el riesgo de problemas mentales y reduce el bienestar. Estas asociaciones han sido observadas tanto en civiles como en personal militar y trabajadores expuestos a conflicto armado. (Kirkham et al., 2025)

El Protocolo Unificado (Unified Protocol, UP), adaptado culturalmente para víctimas del conflicto armado en Colombia, ha mostrado eficacia significativa en la reducción de síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión en adultos expuestos a conflicto armado, con grandes tamaños de efecto. Esta intervención se basa en el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional y afrontamiento. (Castro-Camacho et al., 2023)

Las intervenciones basadas en la regulación emocional muestran resultados prometedores en la mejora del bienestar y la reducción de síntomas emocionales en trabajadores y comunidades expuestas a conflicto armado. Sin embargo, la atención se ha puesto principalmente en la recuperación y el tratamiento de estos síntomas, dejando de

lado un enfoque preventivo que pueda mitigar el desgaste emocional antes de que se convierta en un problema significativo.

La falta de investigaciones centradas en la prevención del desgaste emocional es preocupante, especialmente considerando la naturaleza intensa y a menudo traumática del trabajo que realizan estos profesionales y voluntarios. La exposición constante a relatos de violencia y sufrimiento humano puede generar un impacto profundo en su bienestar emocional, lo que resalta la necesidad de desarrollar estrategias que no solo aborden las consecuencias, sino que también fortalezcan la resiliencia y la salud mental de quienes se encuentran en estas situaciones.

Implementar programas de prevención que incluyan la educación emocional, el autocuidado y el apoyo psicosocial podría ser una manera efectiva de reducir el riesgo de desgaste emocional. Al enfocarse en la prevención, se podría ayudar a los profesionales y voluntarios a gestionar sus emociones de manera más efectiva desde el inicio de su labor, evitando así que lleguen a experimentar niveles críticos de agotamiento y malestar psicológico.

Objetivos generales y específicos

Objetivo general:

Fomentar la conciencia y regulación emocional, implementando estrategias pedagógicas que permitan a los funcionarios que asisten a las jornadas territoriales de la Procuraduría Delegada ante la JEP con el fin de, mejorar su bienestar y optimizar su desempeño en la intervención.

Objetivos específicos:

- Promover la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, mediante actividades reflexivas y prácticas que faciliten la identificación de las propias reacciones emocionales frente a las experiencias en jornadas territoriales.
- Fortalecer en los funcionarios la capacidad de identificar y nombrar sus emociones, mediante el uso de un vocabulario emocional amplio y adecuado al contexto cultural e institucional.
- Implementar estrategias formativas que permitan interpretar las claves verbales y no verbales de la comunicación emocional, favoreciendo una relación más humana, respetuosa y efectiva durante la intervención institucional.
- Fortalecer en los funcionarios la capacidad de regular sus emociones de manera consciente y adaptativa, mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas, la generación de emociones positivas y la comprensión de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, con el fin de mantener el equilibrio personal y optimizar su desempeño en contextos de alta exigencia emocional.

Método

Población y muestra

La Procuraduría General de la Nación, más específicamente de la Procuraduría Delegada con Funciones de Intervención ante la Jurisdicción Especial para la Paz, se constituye de 100 empleados de 23 a 63 años, 52 mujeres y 48 hombres, en su gran mayoría

abogados, aunque confluyen otras profesiones como sociología, filosofía, economía, psicología, relaciones internacionales, ciencias políticas, ingeniería y comunicación social.

La formación en educación emocional se va a centrar en un grupo de funcionarios (sustanciadores y asesores) quienes hacen parte del equipo que capacita y sensibiliza a funcionarios del Ministerio Público y víctimas, en temas relacionados con su rol y participación ante la JEP, en todo el territorio colombiano. Este equipo se constituye de 18 personas de 23 a 63 años, 10 mujeres y 8 hombres, 16 abogados, y un sociólogo y un filósofo.

Se ha seleccionado este grupo para el programa de educación emocional, debido a que deben escuchar de manera directa, hechos victimizantes y las jornadas en territorio tienen un alto grado de estrés, constituyen un desequilibrio que implica, trabajar en lugar diferente, con condiciones climáticas diferentes, con una agenda estrecha debido a que el viaje al departamento se lleva a cabo el mismo día, así como pocas herramientas (una guía para jornadas de capacitación, pedagogía y acreditación ante la JEP, enfocada en la correcta ejecución de la jornada en términos jurídicos y hacia la atención de víctimas de acuerdo al momento procesal), de acompañamiento a víctimas en territorio y autocuidado de funcionarios.

En estas jornadas territoriales se genera una interacción directa y presencial con las víctimas (50 asistentes en dos días), quienes en el espacio narran sus hechos victimizantes y demandan acciones jurídicas y restaurativas por parte de los funcionarios. Al ser un espacio tan inmediato y cercano a las historias de violencia y dinámicas del conflicto armado, se ha considerado este grupo, como la muestra con la que se llevará a cabo el proyecto de educación emocional.

Evaluación del programa

El presente estudio se enmarca dentro de la investigación cualitativa, que pretende rechazar la pretensión racional de solo cuantificar la realidad humana, en cambio da importancia al contexto, a la función y al significado de los actos humanos, valora la realidad como es vivida y percibida, con las ideas, sentimientos y motivaciones de sus actores. (Iñiguez Rueda, 1999).

Este tipo de investigación permite entonces, comprender la profundidad de un fenómeno a partir de la mirada de los actores sociales, y se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable. (Urbina, 2020)

Los grupos focales se definen como una técnica de investigación cualitativa en donde un grupo de individuos seleccionados y reunidos por el investigador con el propósito de discutir y comentar, desde su experiencia, sobre el objeto de estudio de la investigación. Esta técnica permite que el investigador capte los comentarios subjetivos, para luego evaluarlos, buscando de esta manera proveer un entendimiento de las percepciones, los sentimientos, las actitudes y las motivaciones de los miembros del grupo. (Pacheco et al., 2020)

El diario de campo es una herramienta de investigación que contiene todos los datos recogidos sobre el terreno en una investigación de campo. Generalmente, el investigador utiliza un diario de campo para registrar sus observaciones y pensamientos de forma ordenada, ya que este registro permite recoger pistas sobre el funcionamiento de un sistema social. Por ello, debe ser utilizado para describir quién, qué, por qué, dónde, cuándo y cómo suceden los eventos, actividades o procesos que se desean responder como parte de la pregunta de investigación.

El grupo focal es una herramienta metodológica esencial para un diagnóstico de conciencia y regulación emocional, porque permiten profundizar en el "por qué" y el "cómo" de las experiencias emocionales de los participantes, algo que los datos puramente cuantitativos no logran.

Por su parte la investigación cualitativa permite obtener un entendimiento detallado de cómo los funcionarios viven y perciben el impacto emocional de las jornadas y su rol en ellas. Esto va más allá de clasificar una emoción (como "miedo") y se centra en cómo ese miedo se manifiesta en su cuerpo, en sus pensamientos, y cómo influye en sus decisiones o en su acompañamiento. Así mismo, permite entender la percepción de autocuidado, identificar temas o necesidades no anticipadas en la guía.

El grupo focal, permite a los funcionarios a reaccionar, complementar y debatir sobre sus propias experiencias y las de los demás. En este mismo sentido, permite observar cómo se construye la emocionalidad dentro del grupo de trabajo.

Descripción del plan de actuación

Características de la metodología de la intervención educativa

Para empezar, se realizó una sensibilización de dos horas en donde se llevaron a cabo actividades enfocadas a la conciencia y regulación emocional.

Posterior a la sensibilización se llevó a cabo un primer grupo focal dirigido al diagnóstico inicial, su objetivo era recibir información cualitativa del nivel de conciencia y regulación emocional en los funcionarios de la Procuraduría Delegada ante la JEP, que van a jornadas territoriales.

Del anterior diagnóstico surge la propuesta metodológica denominada Guía de conciencia emocional y primeros auxilios psicológicos, esta guía se presenta como una

herramienta diseñada para fortalecer la consciencia y regulación emocional mediante el acompañamiento en jornadas territoriales, partiendo del reconocimiento y la toma de conciencia de las propias emociones, para luego nombrarlas y, a partir de ello, comprender mejor las emociones de los demás.

Como actividades clave se incluyen el reconocimiento y validación de las emociones propias, pedagogía para la respiración y relajación, y el uso de herramientas de Primeros Auxilios Psicológicos para ser conscientes y regular las emociones ante la crisis de las víctimas.

Además, tiene un espacio destinado la realización de un diario de campo como instrumento donde se reportan las observaciones, ideas, datos, de las emociones antes y después de la jornada territorial, así como las reflexiones de estas herramientas. Al entregarse esta guía a los funcionarios, se dieron instrucciones de diligenciamiento y realización de actividades.

Por último, se llevó a cabo un segundo grupo focal dirigido a la verificación de los resultados finales del proyecto, una vez aplicada la metodología propuesta. Para ello se realizó un espacio en donde se indagó por la experiencia de los funcionarios con el uso de las herramientas y el diligenciamiento del diario de campo, con el objetivo de verificar la pertinencia de la Guía de Consciencia emocional y Primeros Auxilios Psicológicos.

Descripción sesión a sesión

Sensibilización

En el primer espacio se llevaron a cabo cuatro actividades.

1. Escaneo corporal: (Ver Anexo 1) también llamado “body scan”, es una de las técnicas de reducción del estrés basadas en el Mindfulness, o MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction). Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, logrando conectar el cuerpo con la mente. Su objetivo principal no es la relajación sino ayudarnos a entender las sensaciones físicas, mentales y emocionales de nuestro cuerpo.

El concepto de mindfulness está fundamentado en valores budistas, con el énfasis en cambiar los modos de pensar de mindless (sin sentido, sin conciencia) a mindful (con sentido, con conciencia) (Lomas, Medina, Ivztan, Rupprecht y Eiroa, 2017). En psicología, el mindfulness (atención plena) consiste en observar y atender plenamente, sin distracciones ni interpretaciones, la respiración, los músculos y zonas del cuerpo (body-scan), los pensamientos, emociones y conductas (Huang, Li, Huang y Tang, 2015).

La atención plena puede definirse como “la conciencia que emerge al prestar atención, a propósito, y sin prejuicios, al desarrollo de la experiencia momento por momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Los ejercicios específicos de la atención plena pueden incluir comer consciente, caminar consciente, meditación sentada, atención en la respiración, escaneo corporal y hatha yoga (Kabat-Zinn, 1982).

2. Universo de las emociones: (Ver Anexo 2) la intención es visualizar el mundo de los fenómenos afectivos que experimentamos. Para ello se propone un mapa de las emociones que facilite la visualización de una realidad inmaterial y compleja. De esta forma se presenta el universo de las emociones, de forma visual, como estrategia para ayudar a su mejor comprensión. La ubicación de cada familia de emociones en forma de Galaxia supone una metáfora que pretende ser atractiva y motivadora.

En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen como sinónimos, pero en el fondo son matices dentro de la familia. Las grandes galaxias que se contemplan en este mapa son miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad. También se incluyen la sorpresa, el asco, la ansiedad, las emociones sociales y las emociones estéticas. Cada galaxia de emociones se denomina de forma genérica con el nombre de una de ellas, son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como estrella principal de la misma galaxia.

3. Escucha Empática Guiada: (Ver Anexo 3) esta actividad permite fortalecer en los funcionarios la capacidad de reconocer y nombrar emociones en los demás, considerando expresiones verbales y no verbales, y ejercitar la empatía desde la perspectiva de la otra persona.

4. Sensibilización en Primeros Auxilios Psicológicos: son un conjunto de habilidades y conocimientos que se utilizan para ayudar a las personas a sentirse tranquilas y capaces de hacer frente a una situación de emergencia o crisis. Se trata de una primera intervención que tiene como objetivo brindar apoyo inmediato para que la persona restablezca su estabilidad personal a nivel emocional y físico.

Aprender este conjunto de técnicas es fundamental para saber cómo evaluar una situación, conocer cómo puede reaccionar una persona ante una crisis, cómo acercarse a alguien en peligro y contar con las herramientas necesarias para transmitir calma y apoyo.

Primer grupo focal

Los funcionarios mediante diferentes tarjetas, de manera escrita, reflexionaron sobre la utilidad y la necesidad de trabajar en la consciencia y regulación emocional. Este análisis diagnóstico reconoce el impacto directo en la salud mental, el desempeño laboral y la capacidad de ayuda.

Propuesta metodológica

La Guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos (ver Anexo 4), fue construida como una herramienta a partir del modelo pentagonal de Bisquerra, específicamente de las competencias de consciencia y regulación emocional.

En primer lugar, se plantea el objetivo de la guía como una herramienta diseñada para fortalecer la capacidad de acompañamiento, partiendo del reconocimiento y la toma de consciencia de las propias emociones, para luego nombrarlas y, a partir de ello, comprender mejor las emociones de los demás.

En segundo lugar, se plantea un escenario “Antes de la jornada”, y allí se presenta un ejercicio de respiración sencillo y práctico, atendiendo al contexto de las jornadas y el tiempo de los funcionarios, esto encuentra sus bases en el mindfulness, con el objetivo de centrar la atención plena en la inhalación y exhalación para calmar la mente y estar presente.

Acto seguido, se presenta la rueda de las emociones de Robert Plutchik, como una herramienta que permite identificar, nombrar y tomar consciencia de las propias emociones. Este modelo visual presenta ocho emociones básicas universales: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión o asco, ira y anticipación. Estas se organizan en pares opuestos (alegría vs tristeza, ira vs miedo, confianza vs aversión, sorpresa vs anticipación).

Las emociones se intensifican a medida que se acercan al centro de la rueda. Esto también se refleja en el color, cuanto más oscuro es el tono, más intensa es la emoción. Las

emociones sin color representan una mezcla de dos emociones básicas. Por ejemplo, la anticipación y la alegría se combinan para formar optimismo. La alegría y la confianza se combinan para dar lugar al amor. Las emociones son complejas, y ser capaz de identificar cuándo un sentimiento es en realidad una combinación de dos o más emociones distintas es una habilidad útil. (Plutchik, 2001).

Y finalmente se presenta el diario de campo con instrucciones claras y sencillas para que los funcionarios puedan diligenciar la emoción que sienten, la intensidad con la que sienten esta o estas emociones, las sensaciones corporales que se presentan con esta emoción y el pensamiento detrás de la emoción.

Este mismo ejercicio se presenta en el escenario después de la jornada, el objetivo es que los funcionarios puedan ser conscientes de sus emociones en dos momentos cruciales emocionalmente en las jornadas territoriales, antes de empezar, debido a que se tiene la expectativa y preparación para su labor y después de la jornada, cuando han recibido todos los relatos de los hechos victimizantes y han realizado el acompañamiento.

Después de la consciencia emocional, la guía presenta una segunda parte de Primeros Auxilios Psicológicos, en donde se presentan brevemente los pasos a seguir para brindar esta atención en crisis a las víctimas y personas participantes en las jornadas en territorio, como actividad de regulación emocional. Para finalmente, dejar un espacio denominado “notas” en donde se invita a realizar reflexiones acerca de la consciencia emocional en las jornadas en territorio.

Como actividades clave se incluyen el reconocimiento y validación de las emociones propias, pedagogía para la respiración y relajación, y el uso de herramientas de Primeros Auxilios Psicológicos para manejar la ansiedad ante la crisis de las víctimas.

Esta guía, además, tiene un espacio destinado a la realización de un diario de campo como instrumento donde se reportan las observaciones, ideas, datos, de las emociones antes y después de la jornada territorial, así como las reflexiones de estas herramientas. Al entregarse esta guía a los funcionarios, se dieron instrucciones de diligenciamiento y realización de actividades.

Resultados

Evaluación del proceso de aplicación

El proyecto de educación emocional empezó, como se mencionó anteriormente, con la sensibilización a los funcionarios, esta sensibilización tuvo lugar en la sala de juntas de la Procuraduría Delegada ante la JEP, una sala que cuenta con capacidad para 30 personas, y donde se dispuso una organización en “U” con sillas y mesas. Participaron 18 funcionarios, 8 hombres y 10 mujeres, 16 abogados, un sociólogo y un filósofo.

La primera actividad que se realizó fue el escaneo corporal, este se dispuso para que cada funcionario lo realizará en la silla donde se encontraba y se dio la indicación de poder recostarse sobre esta o en la mesa, la luz se apagó y se hizo uso de música ambiental. Acto seguido se dieron instrucciones y se guio la actividad (ver Anexo 1).

Al terminar la actividad se realizó la pregunta: ¿cómo se sintieron? A lo que solo tres personas contestaron, la primera mencionó que para él era muy difícil hacer este tipo de ejercicios pues no se sentía cómodo con cerrar los ojos y el silencio, sin embargo, quiso intentarlo y el ser guiado por las partes del cuerpo hizo que fuera mucho más fácil. El segundo, afirmó que la actividad le había servido para dejar de pensar en los conceptos y audiencias que tenía que trabajar. El tercero, mencionó que hacía unos meses venía practicando la meditación, pero nunca había hecho una meditación corporal y le gustó

porque había días donde le era muy difícil “poner la mente en blanco” y se dio cuenta que, aunque pensará en cada parte del cuerpo, esto le ayudaba a no pensar en otras cosas.

Hecha esta actividad, se proyectó el universo de las emociones de Rafael Bisquerra (ver Anexo 2), allí se explicó cada galaxia y el conjunto de emociones que permanecen en ella, se mencionaron las grandes galaxias, el miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad; y se aclararon preguntas en torno a emociones que parecen similares.

Prosiguió la actividad denominada “Escucha empática guiada”, en donde se les entregaron las tarjetas con la situación y la emoción y se les pidió que trabajaran por parejas. Cada persona tenía 3 minutos para analizar la situación y pensar cómo iba a transmitir la emoción a su compañero. Después cada persona tenía 5 minutos, que se alargó a 8 minutos, para representar y expresar la situación y emoción. Al finalizar esta actividad se dio una reflexión que empezó con la pregunta orientadora, ¿cómo les fue en la actividad? y si pudieron reconocer la emoción que quería transmitir su compañero, las respuestas se presentan de la siguiente manera:

Persona 1: *“lo hicimos y pudimos identificar de pronto que, dentro de una tragedia, había sentimientos diferentes tanto de frustración como de satisfacción. Entonces realmente no fue sencillo, pero no fue tan difícil.”*

Persona 2: *“en mi caso, me toco representar la vergüenza o incomodidad, pero lo que para mí era muy sencillo, si tengo pena, para los demás se sintió como apatía. Como si no le importaba, como que no, que incluso no quisiese reconocer lo que se supone que viene a reconocer a la jurisdicción, y puede tomarse como un incumplimiento, pero en realidad es vergüenza, además hay desconfianza sobre las instituciones después del hecho.”*

Persona 3: *“Creo que fue fácil también como conectar con la historia, porque los 2 eran como historias de víctimas, entonces pues finalmente es como lo que uno hace todos los días entonces, pues fue como relativamente yo creo.”*

Persona 4: *“Si bien fue fácil me preocupa cuando estamos delante de la persona, en el entendido que encontramos las palabras que podrían validar lo que siente, en lo personal vamos a alentar. Es el tema de actuar, no sé, estando ante una persona desconocida, sin saber, digamos en qué condición emocional puede estar, puede estar tranquilo, puede estar bravo, puede estar desencajado, entonces, en esa parte si me da miedo, digamos de una otra forma de enfrentar la situación”*

Persona 5: *“Yo creo que va a lo que decía Carlos, que bueno, vas a llegar y vas a encontrar una persona que no conoces y tampoco su lenguaje corporal, y bueno, ¿Qué puede pasar? Y claro lo que dice Carlos, pues es un poco difícil y de acuerdo a los casos, porque la persona tuvo esa situación muy dolorosa, incluso en el caso particular que me toco, aún hoy.”*

Persona 6: *“muchas veces me pasa eso cuando trabajo, veo a la persona actuar de una manera, pero no necesariamente están mostrando esa emoción”*

Persona 7: *“creo que nosotros tenemos que sacar a la luz nuestra experiencia y de la labor de servicio en la que estamos, decir palabras que sean apropiadas.”*

Por último, se generó una capacitación con una persona certificada en Primeros Auxilios Psicológicos, se explicó que eran y como utilizarlos como una herramienta de regulación emocional en territorio. De esta capacitación se generaron los siguientes comentarios:

Persona 1: *“nosotros no lo sabemos todo, entonces pienso yo que, en esos espacios, no debemos darles a ellos falsas expectativas, la orientación es lo que ellos más piden, también mucha conexión y escucha cuando ellos están hablando.”*

Persona 2: *“A mí me parece, que es muy importante tener conexión con ellos, porque por su visión o por su forma de vivir, ellos no confían en las personas, por eso es importante el lenguaje, cuando uno logra hacerlo desde el corazón, se facilitó un poquito. No es la respuesta a todo, pero cuando uno logra entrar y conectar con el alma de la otra persona, desde cosas sencillas como el collar que lleva puesto, hasta mejorar las habilidades.”*

Después de la sensibilización se generó un primer grupo focal, para interiorizar lo realizado y reflexionar sobre las actividades y su utilidad e importancia para la labor que realizan. Se entregó una tarjeta a cada funcionario para que si lo consideraban pertinente escribieran sus reflexiones. 11 funcionarios entregaron las tarjetas con sus apreciaciones (Ver anexo 5) en las cuales se visualiza lo siguiente:

Tarjeta 1: *“La educación emocional es importante porque es la herramienta que permite la resolución asertiva de conflictos en entornos laborales. Además, promueve la comunicación fluida, cordial y respetuosa entre compañeros facilitando el progreso laboral en el trabajo.”*

Tarjeta 2: *“A veces subestimamos el poder de la mente, estos ejercicios son importantes porque precisamente remarcan la importancia de la salud mental.”*

Tarjeta 3: *“Es valioso y útil para comprender y ayudar en el equilibrio de las emociones de las víctimas, incluso de uno mismo! En el entendido que si el que ayuda no está bien mentalmente no podrá ayudar o auxiliar al que está en emergencia.”*

Tarjeta 4: *“El ejercicio es útil para sensibilizarnos con las víctimas y el entorno que trabajamos, que en últimas es nuestra historia.”*

Tarjeta 5: *“El autocuidado y el reconocimiento de las emociones propias es muy importante para nuestro trabajo y nosotros mismos a nivel personal y de salud. Muchas veces las situaciones relacionadas con los casos que manejamos, la propia dinámica laboral y asuntos personales nos afectan hasta el punto de enfermarnos. Igualmente, estas situaciones afectan el ambiente laboral y el trabajo por la carga, así que al tener estas herramientas podemos también apoyar a otros que estén en una situación de desborde emocional.”*

Tarjeta 6: *“Gracias a Dios no he sufrido afectaciones a mi salud o bienestar por el conflicto. Me da ansiedad afrontar eventos que puedan expresar las víctimas y no saber cómo actuar. Estos espacios deberían incrementarse para todos los funcionarios.”*

Tarjeta 7: *“Muchas gracias por el espacio, necesario que se difundan todas las herramientas de PAP para todos los funcionarios. Sería interesante en el próximo conversatorio ético, hacer un ejercicio de reconocimiento y validación de emociones.”*

Tarjeta 8: *“Muchas gracias por el taller, nos es muy útil no solo en el área profesional o laboral, sino para la vida diaria, son herramientas muy útiles que permiten el autocontrol para poder ayudar a quien tenga una crisis emocional, entre otras aplicaciones.”*

Tarjeta 9: *“Me parece que es una importante jornada para reflexionar y aprender formas o maneras para relajarnos y tener valor para tomar decisiones positivas.”*

Tarjeta 10: *“El ejercicio es útil porque permite ver dos maneras de leer emociones en el otro: por medio de movimiento corporal y por medio de las palabras. Las palabras*

permitieron reconocer el remordimiento y la expresión facial permitió, en otro relato, identificar el orgullo y la satisfacción.”

Tarjeta 11: *“Herramienta útil para sensibilizar sobre la actuación”*

Hecha la sensibilización se analizaron las reflexiones y resultados de las actividades y una semana después se les citó nuevamente a un espacio para entregar la guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos (ver anexo 4). Esta herramienta se entregó con un lapicero y unos pañuelos. Posterior a la entrega se explicaron las actividades propuestas en la guía y se dieron indicaciones de diligenciamiento del diario de campo, específicamente se pidió que antes de la jornada se realizará el ejercicio de respiración y se contestarán las preguntas planteadas haciendo uso de la rueda de las emociones de Plutchik. Así mismo, se recordaron los pasos de primeros auxilios psicológicos.

En este punto, es necesario aclarar que la sensibilización, el primer grupo focal y la entrega de la guía de consciencia emocional, se llevaron a cabo antes de empezar las jornadas en territorio, esto con el propósito de cumplir con el objetivo del programa de fomentar la consciencia y regulación emocional de manera preventiva para evitar el desgaste emocional que las jornadas suponen.

Realizadas 7 jornadas en las ciudades de Bogotá, Santa Marta, Medellín, Cartagena de Indias, Villavicencio y Cali; se convocó a los funcionarios al segundo grupo focal con el objetivo de indagar sobre el uso y diligenciamiento de la Guía de consciencia emocional y Primeros Auxilios Psicológicos, así como su experiencia con las herramientas proporcionadas.

Es importante resaltar que aunque se esperaba que todos los funcionarios realizaran las actividades propuestas en la Guía de Consciencia Emocional y Bienestar, y diligenciaran el diario de campo propuesto, con el objetivo de primero observar y atender

plenamente, sin distracciones ni interpretaciones, la respiración, los músculos y zonas del cuerpo, los pensamientos, emociones y conductas; para después con ayuda de la rueda de las emociones, identificaran y dieran nombre a las emociones mediante el uso del vocabulario emocional adecuado y así diligenciaran el diario de campo de manera que identificaran plenamente la emoción, su intensidad, sensaciones corporales y pensamientos.

Lo anterior para fomentar la conciencia emocional, promover la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, fortalecer en los funcionarios la capacidad de identificar y nombrar sus emociones, mediante el uso de un vocabulario emocional amplio y adecuado al contexto cultural e institucional, y, por último, fortalecer su capacidad de regular sus emociones de manera consciente y adaptativa.

La propuesta metodológica no fue diligenciada por todos los funcionarios debido a que no todos los funcionarios asistieron a las jornadas territoriales, por las siguientes situaciones específicas: (1) las capacitaciones en cada ciudad contaban con un equipo de trabajo de 4 personas, por ello tres personas no alcanzaron a asistir. (2) una funcionaria que se encuentra embarazada y otra funcionaria que tiene un hijo de 10 meses, decidieron no asistir a las jornadas en territorio. (3) se asignaron unos roles logísticos a dos personas, lo que conlleva que no asistan a las jornadas. Esto indudablemente no permitió que realizarán el diario de campo.

A continuación, se presenta el diligenciamiento del diario de campo de la Guía de Consciencia Emocional y Primeros Auxilios Psicológicos, realizado por siete funcionarios (ver anexo 6):

	Antes de la jornada			
	¿Cuál es la emoción o emociones?	¿Con qué intensidad la sientes?	¿Cómo se siente en el cuerpo?	¿Qué estoy pensando?

Persona 1	Impresión, Agobio, euforia, Seguro, Sarcasmo	Las emociones más fuertes son euforia, seguridad y agobio, una mezcla entre motivación y presión al inicio	Al principio siento cansancio y tensión, como si mi cuerpo se anticipara al esfuerzo que viene, después se aliviana y activa	Pienso en que todo funcione bien, pienso en el bienestar de los otros, que ronde mejor
Persona 2	Estupefacto, sorprendido-sorpresa	Alta	Tensión en pecho y estomago	Decepción al darme cuenta la falta de reconocimiento de comparecientes
Persona 3	Felicidad, optimista, inspirada, abierta y pacífico, esperanzada	Alta de relajación	Como quitarse una carga pesada, el cuerpo se siente más ligero	En la respiración y en las partes de mi cuerpo
Persona 4	Felicidad, alegría, optimista	Frecuentemente	Agradable, descansado	En la visita de mis padres el día de hoy y en como realizaré la jornada
Persona 5	Felicidad	Alta	Intenso	Optimismo
Persona 6	Miedo, inseguro, ansioso, preocupado	Digamos que un nivel medio alto, pero controlable	Nerviosismo, transpiración, voz diferente	Que debo confiar en mí, en mi experiencia y conocimiento Que todo va a salir bien
Persona 7	Ansiedad, Agobiada, insegura, preocupada	Alta	Tengo los hombros rígidos, me duele la cabeza, pero tengo mucha energía	En que espero que todo salga bien, que las víctimas se sientan acompañadas, que pueda aportar mi conocimiento de la manera correcta

	Después de la jornada			
	¿Cuál es la emoción o emociones?	¿Con qué intensidad la sientes?	¿Cómo se siente en el cuerpo?	¿Qué estoy pensando?
Persona 1	Alivio, Gratificación, Liberación, Satisfacción, Cansancio físico	Siento con mucha fuerza el alivio y la satisfacción de lograr la jornada, es una sensación intensa y tranquila	El cuerpo se siente muy cansado, con necesidad de descanso, pero la mente tranquila, ligera y con energía	Pienso en que todo salió bien, que las personas fueron bien tratadas y es momento de descansar y comer
Persona 2	Liberado, Pacifico, Felicidad	Media	Pecho y estomago distensionados	El reconocimiento no es completo como lo esperaba pero al menos es parcial
Persona 3	Felicidad, alegre, liberado, sorpresa, entusiasmado, entusiasta	Alta	Con más energía o motivación	Que estoy más preparada
Persona 4	Orgullosa, satisfecha	Por momentos	Tranquilidad, descansada, liberada	En lo que aporté en el desarrollo de la jornada
Persona 5	Satisfacción	Alta	Con tranquilidad	Que la misión se cumplió
Persona 6	Sorpresa, entusiasmado, entusiasta, felicidad, alegre, optimista, satisfecho, liberado	Alta Es un estado de plenitud que lleva a estar relajado	Como si le quitaran un peso de encima	Que cumplí con mi trabajo, que aporté conocimiento a las víctimas y personeros, gratitud
Persona 7	Ansiosa, orgullosa, alegre, triste, desesperanzada	Alta	Tengo un nudo en la garganta, cansado mi cuerpo “drenado”	Por un lado, me siento alegre y orgullosa porque la jornada salió muy bien, las víctimas respondieron bien a las actividades.

				Por otro lado, me siento muy triste porque escuchar sus hechos es muy duro, solo quiero llorar, pienso que hay situaciones en donde no puedo hacer nada
--	--	--	--	---

	Notas
Persona 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mas paciente que nunca y tolerante con todos los asistentes 2. No sacrificar mi salud mental y física por el esfuerzo que devenga 3. Apoyarse en el equipo y no hacer todo uno mismo 4. Comer y descansar
Persona 2	La conciencia emocional es necesaria para poder hacer un trabajo efectivo y con impacto que no se vea afectado por la emocionalidad que puede surgir ante determinadas situaciones en jornadas o en otros escenarios con víctimas o comparecientes
Persona 3	Esta guía es muy útil porque nos permite tener un mejor autocontrol y así reducir la ansiedad. De esta manera con un dominio propio, y las herramientas de primeros auxilios psicológicos permite responder de manera adecuada al entender las emociones de quienes asisten a las jornadas, para brindarle el apoyo efectivo para que se calme, para no hacer o decir algo que empeore su situación y para saber, conociendo los datos de las redes de apoyo. Muchas gracias.
Persona 5	Son jornadas que implican tener en cuenta la responsabilidad en la puntualidad y en imprimirle rigor a los procesos y contenidos para conseguir los objetivos y satisfacción de las víctimas y funcionarios de M.P.
Persona 6	<p>Es fundamental tener autocontrol, creer en las capacidades intelectuales y profesionales para transmitir conocimiento propios de la misionalidad de la entidad y la dependencia.</p> <p>Es importante saber escuchar el dolor que expresan las víctimas, pero no dejarnos afectar por esas circunstancias</p> <p>Llevar un mensaje de esperanza y de solidaridad a quienes se vieron afectados por el conflicto</p>
Persona 7	La guía me permitió pensar en lo que sentía y lo que necesitaba para estar mejor. Los primeros auxilios psicológicos fueron útiles porque tenía miedo de no poder reaccionar a situaciones emocionales difíciles y tener esa herramienta me dio tranquilidad

En este grupo focal participaron siete personas, cuatro hombres y tres mujeres, este espacio se realizó en la sala de juntas de la Procuraduría Delegada ante la JEP, esta sala tiene capacidad para 30 funcionarios, se dispuso una organización en círculo, solo con sillas. El propósito de este grupo focal, además, era realizar una reflexión frente a la consciencia emocional y los Primeros Auxilios Psicológicos, en donde se evidenciaron los siguientes comentarios:

Persona 1: *"Desde que aprendí sobre los primeros auxilios psicológicos, he podido manejar mis emociones de una manera mucho más efectiva. Antes me sentía abrumado en situaciones estresantes, pero ahora sé cómo aplicar técnicas de respiración y validación emocional, lo que me ayuda a calmarme rápidamente."*

Persona 2: *"La guía me ha permitido reconocer mis emociones antes de que se intensifiquen. Por ejemplo, cuando siento ansiedad, puedo identificarlo y usar estrategias que aprendí para regular mi respuesta, en lugar de dejar que la emoción me controlé."*

Persona 3: *"He notado que después de las actividades, puedo comunicarme mejor con los demás sobre mis emociones. Esto ha fortalecido mis relaciones, ya que ahora puedo expresar lo que siento de manera clara y asertiva, lo que reduce los malentendidos y conflictos."*

Persona 4: *"Los primeros auxilios psicológicos me han enseñado a ser proactiva en la gestión de mis emociones. En lugar de esperar a que una situación se vuelva abrumadora, puedo implementar técnicas de afrontamiento desde el principio, lo que me hace sentir más en control y menos ansiosa."*

Persona 5: *"Cuando enfrento desafíos, ahora tengo herramientas concretas que puedo utilizar para regular mis emociones, lo que me permite enfrentar las situaciones con una mentalidad más positiva y enfocada."*

Evaluación de los resultados

El ejercicio de escaneo corporal, diseñado para fomentar la conciencia emocional según Rafael Bisquerra, generó diversas reacciones entre los funcionarios, que refleja tanto las dificultades como los beneficios percibidos de esta actividad.

Aunque la actividad puede resultar desafiante al principio, la estructura y la orientación proporcionadas pueden ayudar a los funcionarios a superar su resistencia inicial. La guía puede actuar como un ancla, permitiendo que los participantes se sientan más seguros y enfocados durante el ejercicio. Un comentario destacó que la actividad le permitió desconectarse de los conceptos y audiencias que debía manejar, lo que sugiere un efecto positivo en la reducción del estrés y la sobrecarga mental. Este comentario resalta uno de los beneficios clave del escaneo corporal: la capacidad de liberar la mente de preocupaciones externas y enfocarse en el momento presente.

Si bien uno de los funcionarios manifestó ya estar familiarizado con la meditación, nunca había realizado un ejercicio específico de meditación corporal. Su experiencia sugiere que el escaneo corporal ofrece una nueva dimensión a su práctica, ayudándole a encontrar un enfoque alternativo para calmar la mente. La observación de que esta técnica le permitió centrarse en cada parte del cuerpo, en lugar de esforzarse por "poner la mente en blanco", indica que el escaneo corporal puede ser una forma efectiva de meditación activa.

Estos resultados sugieren que el escaneo corporal puede ser una herramienta valiosa para fomentar la conciencia emocional y la regulación emocional, tal como propone Bisquerra. Además, el éxito de la actividad parece depender en gran medida de la guía proporcionada y de la disposición de los participantes para explorar nuevas prácticas.

Frente a la actividad denominada "Escucha guiada empática" diseñada para trabajar el reconocimiento y la comprensión de las emociones. Los comentarios destacan las

percepciones sobre la identificación de emociones, la complejidad de la empatía y los desafíos que enfrentan al interactuar con personas en situaciones emocionales difíciles.

El primer comentario resalta la capacidad para identificar emociones en un contexto difícil. La persona menciona que, a pesar de la tragedia, se pudieron reconocer sentimientos de frustración y satisfacción. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere que la actividad no solo facilita el reconocimiento de emociones básicas, sino que también permite a los funcionarios explorar la complejidad emocional que puede coexistir en situaciones difíciles.

La segunda persona compartió su experiencia al representar la vergüenza, contrastando su percepción personal de la emoción con la interpretación de los demás, quienes la vieron como apatía. Este comentario pone de manifiesto la dificultad de comunicar y validar emociones en otras personas. Ser conscientes de las propias emociones y adquirir habilidades para nombrar y expresar las emociones, permite el reconocimiento mediante el lenguaje verbal y no verbal.

Los comentarios de las personas cuatro y cinco reflejan preocupaciones sobre la interacción directa con personas desconocidas en situaciones emocionales difíciles. Ambos funcionarios expresan ansiedad acerca de cómo responder adecuadamente a las emociones de otros, especialmente cuando se enfrentan a desconocidos. La incertidumbre sobre el estado emocional de la otra persona y la dificultad para interpretar el lenguaje corporal son fuentes de preocupación que pueden obstaculizar la práctica de la escucha empática. Estos comentarios subrayan la importancia de la preparación y el entrenamiento en habilidades emocionales para enfrentar estas interacciones con confianza y sensibilidad.

Si bien los funcionarios encontraron valiosa la identificación y comprensión de emociones, también expresaron preocupaciones sobre la complejidad de las interacciones emocionales en la práctica real. La actividad permitió a los participantes explorar la

diversidad emocional y la conexión con las historias de las víctimas, pero también ha puesto de manifiesto la necesidad de preparación y habilidades en la consciencia y expresión emocional.

A partir de los comentarios recogidos en el primer grupo focal, se realizó un diagnóstico sobre la consciencia y regulación emocional, siguiendo las propuestas de Rafael Bisquerra.

La Tarjeta 2 destacó la importancia de reconocer el poder de la mente y la salud mental, lo que resuena con la necesidad de autocuidado mencionado en la Tarjeta 5. Los funcionarios reconocen que el bienestar emocional de quienes ayudan es crucial para poder brindar apoyo efectivo a las víctimas. Esto refleja la idea de que la regulación emocional debe comenzar con el autocuidado y el reconocimiento de las propias emociones, lo cual es esencial para mantener un equilibrio emocional y evitar el desgaste profesional.

Comentarios como los de la Tarjeta 4 y la Tarjeta 10 evidencian la relevancia de la sensibilización hacia las emociones de las víctimas y el entorno de trabajo. La capacidad de leer emociones a través de diferentes medios, como el movimiento corporal y las palabras, es fundamental para desarrollar una mayor empatía y comprensión. Esto está en línea con la propuesta de Bisquerra de que la consciencia emocional incluye no solo el reconocimiento de las propias emociones, sino también la habilidad de comprender las emociones de los demás.

Por su parte, la Tarjeta 6 expone la ansiedad que sienten algunos funcionarios al enfrentar situaciones emocionales complejas, lo que indica que, a pesar de la formación, puede haber un vacío en las habilidades necesarias para manejar estas situaciones. La necesidad de más espacios de formación y práctica, como se menciona en la Tarjeta 7,

resalta la importancia de ofrecer herramientas continuas para mejorar la regulación emocional en situaciones de crisis.

Varios funcionarios subrayan el papel fundamental de la educación emocional en la resolución de conflictos y la mejora de la comunicación en el trabajo. La Tarjeta 1 menciona que la educación emocional es una herramienta clave para facilitar la comunicación cordial y respetuosa entre compañeros, lo que a su vez promueve un ambiente laboral más productivo. Esta percepción se alinea con la propuesta de Bisquerra, que establece que la educación emocional no solo ayuda a gestionar conflictos, sino que también mejora las relaciones interpersonales y el clima organizacional.

Finalmente, la Tarjeta 8 y la Tarjeta 9 destacan que las herramientas aprendidas no solo son útiles en el ámbito profesional, sino que también tienen aplicaciones en la vida diaria. Esto sugiere que la educación emocional tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los funcionarios, ayudándoles a manejar el estrés y a tomar decisiones más efectivas. La capacidad de relajarse y reflexionar sobre las emociones se presenta como un beneficio adicional que contribuye al bienestar general.

Frente a los resultados de la Guía de Consciencia emocional y Primeros Auxilios Psicológicos, el análisis realizado muestra que todos los funcionarios fueron capaces de identificar y nombrar sus emociones tanto antes como después de la jornada. Este resultado sugiere un alto nivel de conciencia emocional entre los participantes.

Utilizando la rueda de las emociones de Robert Plutchik, se realizó un análisis de la identificación de emociones básicas y complejas por parte de los funcionarios.

Momento	Emociones Básicas		Emociones Complejas	
	Antes de la jornada	52%	13	48%
Después de la jornada	37.5%	12	62.5%	15

Antes de la jornada, los participantes mostraron una ligera predominancia en la identificación de emociones básicas (52%) en comparación con las emociones complejas (48%). Después de la jornada, se observó un cambio significativo, donde las emociones complejas (62.5%) superaron a las emociones básicas (37.5%).

Este cambio sugiere que la jornada promovió una mayor conciencia y comprensión de las emociones complejas, lo que puede ser indicativo de un desarrollo en la capacidad de los funcionarios para identificar y gestionar sus emociones en contextos más matizados o la importancia de la práctica para desarrollar la habilidad de reconocimiento de emociones complejas y con ello de conciencia emocional.

Al momento de reconocer las emociones, les pareció muy interesante poder tener más vocabulario para nombrar lo que sentían, e incluso exploraron la raíz de algunas emociones mucho más complejas, entender cuál es la emoción primaria de la que se desprende una más compleja, les permite ser conscientes de lo que sienten y poder expresarlo de la manera correcta. Algunos ejemplos de ello fue el sarcasmo, que se encuentra ligado a la crítica y la ira; el moralista que se desprende de la disconformidad y a su vez del asco, de ello se entablo una discusión frente a como en nuestra sociedad la moral nos lleva a distanciarnos de otras personas que no comparten nuestros valores e incluso en casos más extremos puede llevarnos a ejercer violencia contra el otro deshumanizándolo.

La rueda de las emociones de Robert Plutchik clasifica, también, las emociones en una escala de intensidad que varía desde emociones básicas hasta emociones más complejas, y también considera la fuerza con la que se sienten estas emociones.

Momento	Alta Intensidad	Media-Alta Intensidad	Media Intensidad
	Número de Funcionarios		
Antes de la jornada	6	1	0
Después de la jornada	5	1	1

Antes de la jornada, la mayoría de los participantes (6 de 7) identificaron emociones con alta intensidad, lo que indica un estado emocional fuerte y posiblemente estresante antes de la actividad. Después de la jornada, se observó una ligera disminución en la cantidad de emociones con alta intensidad (5 de 7), mientras que se introdujo una emoción con media intensidad (1 participante). Esto sugiere que la jornada pudo haber contribuido a una regulación emocional más efectiva, permitiendo a los participantes experimentar emociones con menos intensidad extrema.

El análisis de la intensidad de las emociones antes y después de la jornada muestra un cambio positivo hacia una regulación emocional más efectiva, lo que es consistente con los objetivos de la educación emocional promovida por Bisquerra.

Antes de la jornada, todos los participantes (100%) lograron identificar y nombrar sus sensaciones corporales, lo que indica una alta conciencia corporal en relación con sus emociones. Después de la jornada, la totalidad de los participantes (100%) también identificaron sus sensaciones corporales, lo que sugiere que la jornada no solo mantuvo, sino que posiblemente fortaleció esta conciencia.

La capacidad de identificar sensaciones corporales es crucial para la regulación emocional, ya que permite a los individuos reconocer cómo sus emociones se manifiestan físicamente y, por lo tanto, gestionar mejor sus respuestas emocionales.

Frente a la relación entre las emociones registradas por los funcionarios, las sensaciones corporales que experimentaron, la intensidad de esas emociones y los pensamientos que tuvieron antes y después de la jornada. Se puede determinar que la euforia y seguridad (Persona 1) generaron cansancio y tensión, mostrando que incluso emociones positivas pueden tener efectos físicos negativos.

La felicidad (Persona 3) se tradujo en una sensación de ligereza, lo que indica que las emociones positivas pueden aliviar la tensión corporal. La ansiedad (Persona 7) se manifestó físicamente como rigidez y dolor, sugiriendo que emociones negativas pueden resultar en malestar físico. La ansiedad (Persona 7) se mantiene alta, pero se acompaña de orgullo, lo que muestra que es posible experimentar emociones contradictorias tras un evento emocionalmente cargado.

Antes de la jornada, las emociones negativas como la ansiedad y el miedo se tradujeron en sensaciones corporales de tensión y malestar, mientras que las emociones positivas como la felicidad generaron sensaciones de ligereza y bienestar. Después de la jornada, las emociones positivas continuaron generando sensaciones de energía y satisfacción, aunque algunas emociones negativas persistieron, reflejando la complejidad emocional en situaciones de apoyo a víctimas.

La intensidad de las emociones tiende a correlacionarse con la forma en que los participantes se sienten físicamente. Las emociones intensas, ya sean positivas o negativas, se manifiestan en el cuerpo, lo que resalta la importancia de la conciencia corporal en la regulación emocional.

Los Primeros Auxilios Psicológicos, manifestaron los funcionarios, fueron clave para la preparación de la jornada, pues generaron tranquilidad frente a una posible crisis, ejercicios como el grounding fue acogido por su simplicidad y recordación e incluso lo

utilizaron en otros espacios familiares y personales. En las notas se logró realizar una reflexión frente a los ejercicios, su pertinencia y necesidad en estos contextos.

Los hallazgos muestran una clara progresión en la capacidad de los participantes para reconocer, nombrar y gestionar sus propias emociones. La guía y las herramientas permitieron a los participantes "pensar en lo que sentía y lo que necesitaba para estar mejor". Esto incluye la capacidad de reconocer las emociones antes de que se intensifiquen para aplicar estrategias de regulación.

Se destaca la transición de sentirse abrumado a tener el autocontrol. Los funcionarios ahora pueden "aplicar técnicas de respiración y validación emocional" para calmarse e "implementar técnicas de afrontamiento desde el principio", lo que genera una sensación de mayor control y menor ansiedad.

Se resalta la necesidad de "saber escuchar el dolor que expresan las víctimas, pero no dejarnos afectar por esas circunstancias", lo que indica una comprensión de la empatía profesional sin caer en el desgaste emocional (burnout).

La capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos no solo mejoró el manejo emocional interno, sino que también tuvo un efecto directo en la competencia profesional y las interacciones con terceros. Las herramientas otorgaron "tranquilidad" ante el miedo de "no poder reaccionar a situaciones emocionales difíciles". Esto permite "responder de manera adecuada al entender las emociones" de quienes asisten a las jornadas y "brindarle el apoyo efectivo para que se calme".

Los funcionarios, además, notaron una mejoría en la comunicación emocional con otras personas, lo que fortalece las relaciones al permitir "expresar lo que siento de manera clara y asertiva" y reducir malentendidos.

Se valoró la guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos como una herramienta útil no solo en el ámbito profesional sino para la vida diaria. Las actividades son "muy útiles" para el autocontrol, lo que a su vez permite ayudar a quien tenga una crisis emocional. El ejercicio es valioso para comprender el "equilibrio de las emociones de las víctimas e incluso de uno mismo".

Finalmente, afirman que el ejercicio es útil para sensibilizar y para "estabilizarnos con las víctimas". Y que el autocuidado y el reconocimiento de las emociones propias es considerado "muy importante" para el trabajo y para la salud a nivel personal.

Conclusiones

El impacto de la intervención fue altamente positivo, el proyecto de educación emocional logro cumplir los objetivos propuestos y fue valorado por los participantes como una herramienta importante para el bienestar y el desempeño profesional.

La guía de consciencia emocional y bienestar fue considerada "muy útil" para el autocontrol y para reducir la ansiedad, lo que a su vez mejora la capacidad de respuesta ante las emociones de las víctimas y permite brindar apoyo efectivo.

Incluso se presentaron reflexiones más profundas frente a la educación emocional, pues fue percibida como un "elemento que permite la resolución asertiva de conflictos en entornos laborales", promoviendo una comunicación más fluida y cordial entre compañeros.

Los principales hallazgos se extraen de los grupos focales propuestos y la Guía de Consciencia emocional y Primeros Auxilios Psicológicos, demostrando una mejora en la conciencia emocional de los funcionarios. La herramienta de "la rueda de las emociones" facilitó la identificación efectiva y el uso de un vocabulario emocional más amplio. Los

funcionarios demostraron una buena capacidad para nombrar emociones complejas, identificando su raíz en las emociones básicas.

Los Primeros Auxilios Psicológicos y la técnica de grounding fueron bien acogidos por su simplicidad y capacidad de generar tranquilidad, siendo utilizados incluso en espacios familiares y personales.

Además de cumplir con los objetivos, la guía demostró ser una herramienta valiosa, logrando que los funcionarios pudieran reconocer y expresar sus emociones, haciendo una reflexión de la importancia de habilidades de conciencia y regulación emocional como autocuidado en el entorno laboral, familiar y personal. Esto impacta otras competencias emocionales, como la competencia social propuesta por Rafael Bisquerra.

Este fue un primer acercamiento al modelo pentagonal de educación emocional, que pretendía generar consciencia emocional, entendida como tomar de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprender de las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Esta primera aproximación permitía de manera muy primaria trabajar la regulación emocional desde la expresión emocional apropiada y las habilidades de afrontamiento.

Es importante que estas habilidades se trabajen de manera constante y acompañada debido a las características específicas de la población, explicar cada actividad y realizarla una primera vez de manera grupal puede mitigar las confusiones y responder interrogantes para realizar de manera efectiva las actividades. También es importante brindar herramientas cortas y de fácil recordación, esto facilita que, pese a las condiciones laborales y a la presión de factores externos, las actividades puedan llevarse a cabo y se genere un hábito que permita el desarrollo de la habilidad.

Pese a que todos los funcionarios valoran como importantes y necesarias las herramientas y los espacios de educación emocional, es baja la participación y desarrollo de actividades, por ello es importante que en estas organizaciones se articule con la dirección de gestión humana y bienestar y se creen espacios especializados, incluso por fuera de las instalaciones laborales para generar presencia, estos espacios deben ser diseñados exclusivamente para funcionarios que trabajan con conflicto armado y las actividades deben diseñarse en instrumentos que permitan la autogestión en las labores diarias.

Esto ayuda a diseñar intervenciones que aborden no solo las habilidades individuales, sino también la cultura organizacional en torno a las emociones.

Valoración personal

A nivel personal el proyecto represento muchos retos, ya que, en primer lugar, el proyecto metodológico se planteó en seis sesiones de dos horas para desarrollar tres competencias emocionales, consciencia emocional, regulación emocional y competencias sociales con los 100 funcionarios que trabajan en la Procuraduría Delegada ante la JEP. Esta ejecución no se pudo llevar a cabo ya que los funcionarios presentan una carga laboral importante derivada en múltiples intervenciones lo que no permitiría una participación efectiva y continuidad en el programa.

Realizar una propuesta metodológica presentada en un instrumento físico permitió que las actividades planteadas tuvieran recordación y se utilizaran estratégicamente y autónomamente. Aunque considero que faltó acompañamiento en la ejecución de las actividades planteadas para resolver interrogantes o aclarar dudas.

Frente a la metodología planteada, en un primer momento el reto se presentaba en la convocatoria de la población, pues se presentaba resistencia al tema, al centrarnos en los

funcionarios que asisten a las jornadas territoriales, un grupo más pequeño y que tiene sensibilidad por la atención cuidadosa de víctimas, esta problemática se solucionó.

El proyecto plantaba un método pre y post de evaluación, pensado en entrevista semiestructurada, sin embargo, se modificó a dos grupos focales, cambio pertinente ya que permitió un diagnóstico acertado que profundizó en las necesidades de la población y permitió el acercamiento del tema, así como la reflexión y recolección de datos frente a la pertinencia de la propuesta metodológica, la entrevista aunque valiosa se desarrolla de manera individual, el grupo focal permitió la conversación y la identificación a hacerse con todos los funcionarios que van a territorio.

Referencias

- Ahmed, M., Ahmed, A., Alrawa, S., Mustafa, L., Ali, M., Abdalla, M., & Ahmed, S. (2025). Burnout and coping mechanisms among Sudanese healthcare workers during the ongoing Sudan war: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology (London, England)*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12995-025-00472-7>.
- Ahmed, M., Sharif, N., Alwawi, A., Hameid, A., & Ziqan, M. (2024). The prevalence of burnout and coping strategies among Palestinian health professionals: a cross sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1477812>.
- Albiol, L. M. (2018). *La empatía: entenderla para entender a los demás*. Plataforma.
- Aldabbour, B., Dardas, L., Hamed, L., Alagha, H., Alsaqali, R., El-Shanti, N., Al-Aydi, A., Warda, R., Madi, O., Abumusameh, L., Hedeib, R., Alhayek, H., Alwahidi, T., & Juweid, M. (2025). Emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment: Exploring burnout in Gaza's healthcare workforce during the war. *Middle East Current Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00519-9>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Castro-Camacho, L., Barlow, D., García, N., Farchione, T., Idrobo, F., Rattner, M., Quant, D., González, L., & Moreno, J. (2023). Effects of a Contextual Adaptation of the Unified Protocol in Multiple Emotional Disorders in Individuals Exposed to Armed Conflict in Colombia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.2392>.

- Carpiniello, B. (2023). The Mental Health Costs of Armed Conflicts—A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>.
- De Colombia, A. C. (2022). *Constitución política de Colombia*. leyfacil. com. ar.
- de México, G. D. E., de la Mujer, C. E., Social, B., No, P. T., & Altamirano, C. (2012). Guía metodológica para la atención del desgaste profesional por empatía (Síndrome del Burnout)
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Revista Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298
- Figuroa Lorca, M. Validación empírica del cuestionario de actitudes ante el trabajo de evaluación del síndrome de Burnout en profesionales de la salud de la quinta región.
- Gil-Monte, P. R., & Zúñiga-Caballero, L. C. (2010). Validez factorial del "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo"(CESQT) en una muestra de médicos mexicanos. *Universitas Psychologica*, 9(1), 169-178.
- Giraldo Ortiz, A. M. (2018). Traumatización vicaria en profesionales del área psicosocial. *Revista Académica Multidisciplinaria Trascenderé*, 1, 6-22.
- Gobierno de México, Comisión para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer, Banco Social, Programa No te Calles, & Altamirano, C. (2012). Guía metodológica para la atención del desgaste profesional por empatía (síndrome de burnout).
- Goleman, Daniel: *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. (2001)
- Hakhmigari, M., & Diamant, I. (2025). Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. *PLOS ONE*, 20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316917>.

- Huang, S. L., Li, R. H., Huang, F. Y., y Tang, F. C. (2015). The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion. *PLoS ONE*, 10(9). doi: 10.1371/journal.pone.0138089
- Huertas, M. (2005). Aproximación a la dinámica riesgos-autocuidado en equipos de operadores sociales que trabajan con desplazados en pasto, Colombia. *Psykhé (Santiago)*, 14(2), 133-147.
- Jojoa Tobar, A. M. (2011). Burnout y estrés traumático secundario en trabajadores humanitarios del departamento de Nariño.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2003). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion Regulation and Coping in Active Military Personnel: A Systematic Review. *Stress and Health*, 41. <https://doi.org/10.1002/smi.70036>.
- Lee, S., Kim, J., Kim, H., Kim, S., Park, S., Hong, C., Kwon, K., Lee, S., Kim, K., Choi, H., Kim, J., & Kim, D. (2025). Investigating the effect of mindfulness training for stress management in military training: the relationship between the autonomic nervous system and emotional regulation. *BMC Psychology*, 13. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02322-3>.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., y Eiroa, F. J. (2017). The Impact of Mindfulness on the Well-Being and Performance of Educators. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141. doi: 10.1016/j.tate.2016.10.008

- Maya, E. L., & del Rocío Hernández-Pozo, M. (2016). Descripción contingencial de prácticas formales de atención plena" mindfulness". *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 22(44), 49-62.
- Mor, S., Sela, Y., & Lev-Ari, S. (2025). Postpartum Mothers' Mental Health in a Conflict-Affected Region: A Cross-Sectional Study of Emotion Regulation and Social Support. *Journal of Clinical Medicine*, 14. <https://doi.org/10.3390/jcm14041244>.
- Morales, G; Pérez, J; Menares, M. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 9-25.
- Mubashir, A., Arif, S., Kazmi, Q., Naqvi, S., & Ahmed, O. (2023). Stress Management in The Banking Industry of Pakistan: Emotion Regulation as A Moderator in Employee Conflict Behavior. *Journal of Education and Social Studies*. <https://doi.org/10.52223/jess.2023.4216>.
- Muñoz Zapata, A. P., & Castaño, L. C. (2013). La empatía: ¿un concepto unívoco?
- Pacheco, F. D. R., & Salazar, V. G. P. (2020). Grupos focales: marco de referencia para su implementación. *INNOVA Research Journal*, 5(3), 182-195.
- Poveda Reyes, A., & Suárez Rubiano, I. C. (2018). *Factores de riesgo que inciden en el desgaste emocional de los profesionales que atienden víctimas del conflicto armado en la ciudad de Bogotá pertenecientes a la estrategia atrapasueños de la Secretaría Distrital de Integración Social* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Procuraduría General de la Nación [PGN]. (2023). Objetivos y Funciones. Recuperado de: <https://www.procuraduria.gov.co/procuraduria/conozca-entidad/Pages/objetivos-funciones.aspx>

- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
- Roberts, R. (2011). *Crisis intervention strategies* (7th ed.). Cengage Learning.
- Sánchez, E. R. H. (2016). *Síndrome de Burnout y estrés laboral: estudio exploratorio en profesionales que ofrecen atención psicosocial a población víctima del conflicto armado dentro del proyecto Tejiendo Esperanzas en la ciudad de Bogotá, para el periodo 2014-2015* (Doctoral dissertation, Uniandes).
- Sihombing, N., Rahmadi, M., Nasution, H., Mawar, L., Negeri, S., & Merbau, P. (2025). Mental Health of Healthcare Professionals in the Conflict Zone of Syam : an Analysis of Burnout and Secondary Trauma. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i2.5005>.
- Urbina, E. C. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1(3).
- Vigil, A. O. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.

Anexo 1. Escaneo Corporal

1. Comience por llevar su atención a su entorno, mirando lentamente a su alrededor y notando que está a salvo en este momento.
2. Lleva tu atención a tu cuerpo.
3. Puedes cerrar los ojos si te resulta cómodo o mantener una mirada suave, con los ojos parcialmente cerrados, pero sin enfocarte en nada en particular.
4. Puedes notar tu cuerpo sentado, sintiendo el apoyo de la silla.
5. Tome algunas respiraciones profundas y largas, dentro del rango de lo que le resulte cómodo.
6. Y mientras respira profundamente, traiga más oxígeno, animando el cuerpo. Y mientras exhalas, puedes experimentar una sensación de relajación más profunda.
7. Puedes notar tus pies en el suelo, notar las sensaciones de tus pies tocando el suelo. El peso y la presión, la vibración, el calor. Presta atención a la planta, el talón y el antepié.
8. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, la espinilla y el gemelo izquierdos, seguidos de la rodilla y la rótula. Puedes notar tus piernas contra la silla, presión, pulsación, pesadez, ligereza.
9. Observe su espalda contra la silla, apoyándolo. Si no puede notar sensaciones en todas las áreas del cuerpo, está bien. Estamos más conectados con ciertas áreas del cuerpo que con otras, en diferentes momentos del día.
10. Lleva tu atención al área de tu estómago. Si su estómago está tenso o apretado, ¿puede permitir que se ablande? Toma un respiro.

11. Es posible que, si estamos muy concentrados, notemos el latido de nuestro corazón, especialmente si estamos un poco nerviosos. También nos volveremos conscientes del ritmo de la respiración, sintiendo como se hinchan y desinflan los pulmones.

12. Prestaremos atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los puntos de unión entre el torso y los brazos.

13. En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Fíjate en tus manos. ¿Tienes las manos tensas o apretadas? Vea si puede permitir que se ablanden.

14. Nos movemos sucesivamente a través de los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, y los hombros de nuevo.

15. Fíjate en tus brazos. Siente cualquier sensación en tus brazos. Haz tu mejor esfuerzo para permitir que tus hombros estén suaves.

16. Observe su cuello y garganta. Trate de permitir que sean suaves. Vea si puede invitar a una sensación de relajación.

17. Trate de ablandar su mandíbula. Haz tu mejor esfuerzo para permitir que tu cara y tus músculos faciales estén suaves.

18. Luego observe todo su cuerpo presente. Tome una respiración más.

19. Sé consciente de todo tu cuerpo lo mejor que puedas. Toma un respiro. Abra lentamente los ojos, sin enfocarse en nada en particular. Permita que la cabeza y el cuello giren suavemente, absorbiendo el espacio en el que se encuentra. Cuando se sienta listo, puede volver a su mirada normal.

Anexo 2. Universo de las emociones



Anexo 3. Escucha Empática Guiada

Se organizan en parejas:

1. Una persona recibe una tarjeta con un breve contexto ficticio.

Escenario: “Estás relatando cómo perdiste a un familiar durante el conflicto armado y temes que tu testimonio no sea tomado en serio.”

Emoción predominante: Tristeza / Inseguridad

“Estás relatando cómo perdiste a un familiar durante el conflicto armado y temes que tu testimonio no sea tomado en serio”

Tristeza / Inseguridad

Escenario: “Acabas de escuchar que tu comunidad será incluida en un proceso de reparación colectiva y te sientes animado a participar.”

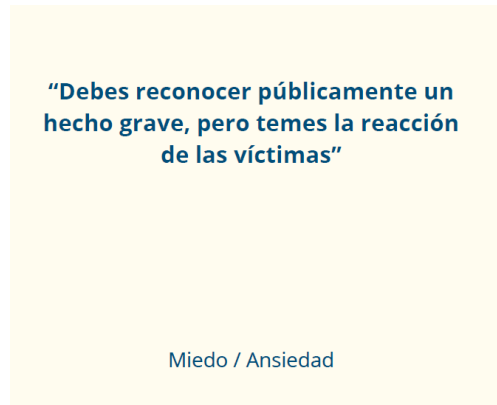
Emoción predominante: Esperanza / Entusiasmo

“Acabas de escuchar que tu comunidad será incluida en un proceso de reparación colectiva y te sientes animado a participar”

Esperanza / Entusiasmo

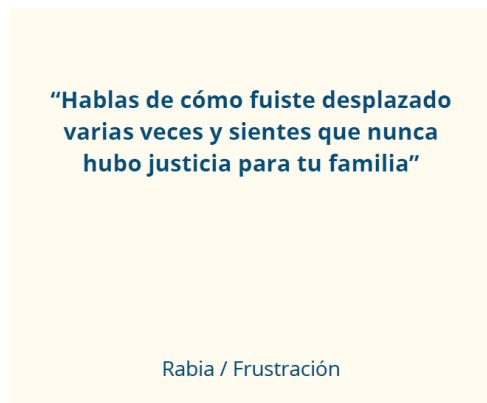
Escenario: “Debes reconocer públicamente un hecho grave, pero temes la reacción de las víctimas.”

Emoción predominante: Miedo / Ansiedad



Escenario: “Hablas de cómo fuiste desplazado varias veces y sientes que nunca hubo justicia para tu familia”

Emoción predominante: Rabia / Frustración



Escenario: “Recuerdas haber participado en hechos que causaron daño y, aunque intentas explicar, te pesa lo que hiciste.”

Emoción predominante: Culpa / Remordimiento

“Recuerdas haber participado en hechos que causaron daño y, aunque intentas explicar, te pesa lo que hiciste”

Culpa / Remordimiento

Escenario: “Tu comunidad logró reconstruir una escuela destruida en la guerra, y cuentas la experiencia en la audiencia.”

Emoción predominante: Orgullo / Satisfacción

“Tu comunidad logró reconstruir una escuela destruida en la guerra, y cuentas la experiencia en la audiencia”

Orgullo / Satisfacción

Escenario: “Te cuesta hablar en público, te sonrojas y evitas mirar a los magistrados.”

Emoción predominante: Vergüenza / Incomodidad

“Te cuesta hablar en público del hecho ocurrido, te sonrojas y evitas mirar a los magistrados”

Vergüenza / Incomodidad

Escenario: “Relatas que después de muchos años encontraste a un familiar desaparecido con vida.”

Emoción predominante: Alivio / Alegría contenida

“Relatas que después de muchos años encontraste a un familiar desaparecido con vida”

Alivio / Alegría contenida

Escenario: “Dudas en contar tu historia porque piensas que las instituciones no cumplirán lo prometido.”

Emoción predominante: Desconfianza / Resistencia

“Dudas en contar tu historia porque piensas que las instituciones no cumplirán lo prometido”

Desconfianza / Resistencia

Escenario: “Agradeces públicamente el acompañamiento recibido por organizaciones y funcionarios que ayudaron en tu proceso.”

Emoción predominante: Gratitud / Reconocimiento

“Agradeces públicamente el acompañamiento recibido por organizaciones y funcionarios que ayudaron en tu proceso”

Gratitud / Reconocimiento

2. Interpreta el relato con emoción verbal y no verbal (ej. tono de voz, pausas, postura).
3. La otra persona debe escuchar y luego reflejar lo percibido: “Noté que cuando hablaste de ___ tu tono bajó... me dio la impresión de que sentías ___”.
4. Cambio de roles.

Anexo 4. Guía de conciencia emocional y primeros auxilios psicológicos

GUÍA DE CONCIENCIA EMOCIONAL Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Elaborado por María Alejandra Alfonso Díaz

Proyecto de educación emocional
La Construcción de Paz empieza por la Empatía



¡¡Nos vamos para las jornadas de formación en territorio con Ministerio Público y víctimas!!

Esta guía es una herramienta diseñada para fortalecer nuestra capacidad de acompañamiento, partiendo del reconocimiento y la toma de conciencia de las propias emociones, para luego nombrarlas y, a partir de ello, comprender mejor las emociones de los demás

La empatía y inteligencia emocional es clave para nuestro rol desde la Procuraduría Delegada ante la JEP.

Recordemos que en caso de emergencia, esta es la indicación en un avión:

Si la cabina pierde presión, las máscaras de oxígeno caerán automáticamente. Se debe tirar de la máscara, colocarla sobre la nariz y boca, pasar la banda elástica alrededor de la cabeza y respirar normalmente. Es crucial ponerse la propia máscara antes de asistir a otros.



ANTES DE LA JORNADA EN TERRITORIO

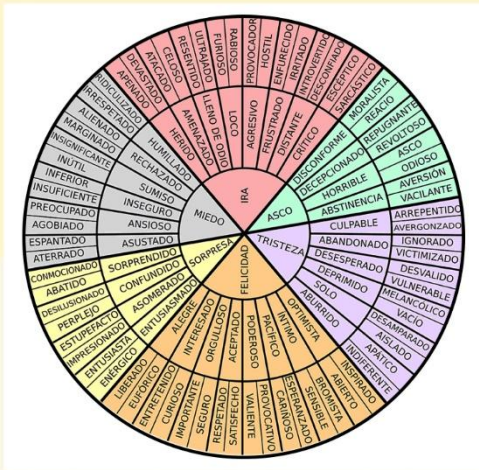


PRIMERO, RESPIREMOS!!

- Encuentra una posición cómoda: siéntate o acuéstate.
- Inhala: inhala profundamente por la nariz contando hasta 4.
- Aguanta: mantén la respiración contando hasta 7.
- Exhala: exhala lentamente por la boca contando hasta 8.
- Repite: repite este ciclo de respiración 4 veces.



Ya en calma, identifiquemos la emoción dominante!!



Plutchik, R. (1980). Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O EMOCIONES?

¿CON QUÉ INTENSIDAD LA SIENTES?

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

**DESPUÉS DE LA
JORNADA EN
TERRITORIO**

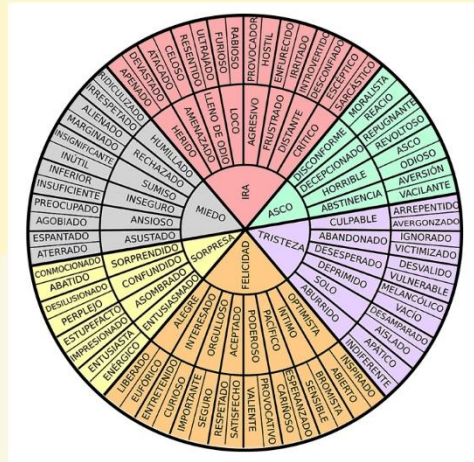


EMPECEMOS POR RESPIRAR!!

- Encuentra una posición cómoda: siéntate o acuéstate.
- Inhala: inhala profundamente por la nariz contando hasta 4.
- Aguanta: mantén la respiración contando hasta 7.
- Exhala: exhala lentamente por la boca contando hasta 8.
- Repite: repite este ciclo de respiración 4 veces.



Ya en calma, identifiquemos la emoción dominante!!



Plutchik, R. (1980). Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O EMOCIONES?

¿CON QUÉ INTENSIDAD LA SIENDES?

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- 1 Preséntate! Recuerda decir tu nombre y a qué entidad representas.

Ofrece brindar los primeros auxilios psicológicos a la persona que lo necesita

- 3 Realiza una escucha activa
- Lleva a la persona a un espacio seguro
 - El silencio no siempre es malo, pueden ser espacios de reflexión
 - Cuida tu lenguaje corporal
 - Valida la emoción del otro
 - No des falsas expectativas



- 4 Atención plena
- Procura la respiración consciente
 - Técnicas grounding
 - Puedes utilizar los sentidos para traer la atención al momento
 - Cambiar la fisiología del cuerpo puede ayudar! Juega con el clima o los sabores.
 - Visualización positiva

5 cosas que ves
4 cosas que escuchas
3 cosas que puedas tocar
2 cosas que puedas oler
1 sabor en tu boca

Categorización de necesidades
No decidas por la persona! Pregúntale qué necesita

- 6 Derivación a las redes de apoyo
Profesionales, personales y familiares
- Línea calma: 18000423614
 - Línea púrpura: 018000112187
 - Línea nacional: 123
 - Línea de apoyo psicosocial y de salud mental: 106

Mis notas

Este espacio está pensado para mis reflexiones acerca de la conciencia emocional en las jornadas en territorio

Anexo 5. Resultados primera sesión guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos.

La educación emocional es importante porque es la herramienta que permite la resolución asertiva de conflictos en entornos laborales. Además, promueve la comunicación fluida, cordial y respetuosa entre compañeros, facilitando el profesionalismo en el trabajo.

A veces subestimamos el Poder de la mente, estos ejercicios son importantes porque precisamente remarcan la importancia de la salud mental

ES Valioso y útil para
Comprender y ayudar en el
equilibrio de las emociones
de las víctimas, incluso de
uno mismo! en el entendido
que si el que ayuda no está
bien mentalmente no podría
ayudar o auxiliar al que está
en emergencia.

El espacio útil
Para Sanabilizarnos
en las víctimas y el
ceteros que trabajamos
que en sí misma es nuestra
historia.

El autocuidado y el reconocimiento de las emociones propias es muy importante para nuestro trabajo y nosotros mismos a nivel personal y de salud.

Muchas veces las situaciones relacionadas con los casos que manejamos, la propia dinámica laboral y asuntos personales nos afectan hasta el punto de enfermarnos.

Igualmente, estas situaciones afectan el ambiente laboral y el trabajo por la carga, así que al tener estas herramientas podemos también apoyar a otros que estén en una situación de desborde emocional.

Gracias a Dios no he sufrido afectaciones a mi salud o bienestar por el conflicto.

Me da ansiedad afrontar eventos que puedan expresar los víctimas y no saber cómo actuar.

Estos espacios deberían incrementarse para todos los funcionarios

Muchas gracias por el espacio,
necesario que se divulgan
todas las herramientas de PAP
para todos los funcionarios.

Sería interesante en el próximo
conversatorio o foro, hacer
un ejercicio de reconocimiento
y validación de emociones.

Muchas gracias por el taller,
este es muy útil no sólo en
el área profesional o laboral,
sino para la vida diaria,
son herramientas muy útiles
que permiten el autocuidado
para poder ayudar a quien
tiene una crisis emocional,
entre otras aplicaciones.

Me parece que es una
importante jornada para
reflexionar y aprender
formas o maneras para
relajarnos y tener valor
para tomar decisiones
positivas

El ejercicio es útil porque permite ver dos maneras de leer emociones en el otro: por medio de movimiento corporal y por medio de las palabras.

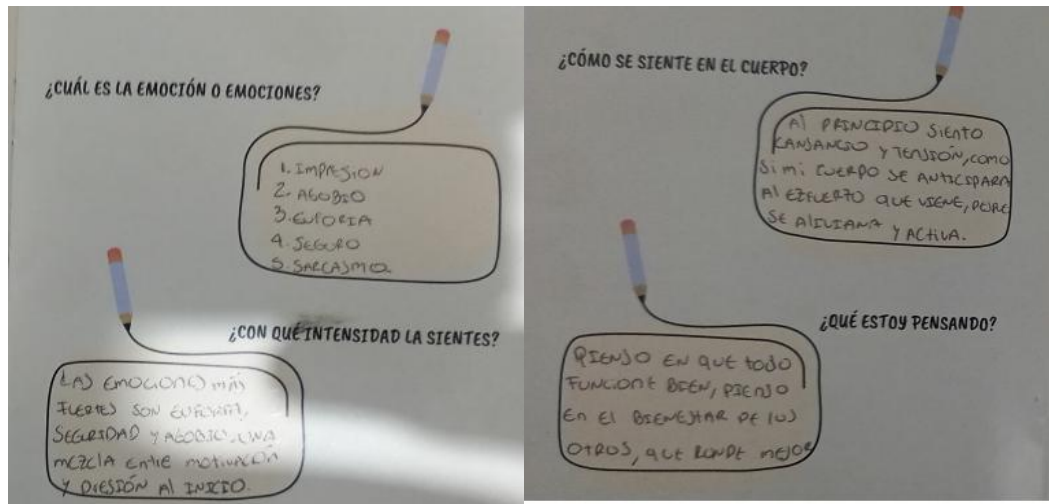
Las palabras permiten reconocer el sentimiento y la expresión facial permitió, en otros relatos, identificar el orgullo y la satisfacción.

Herramienta útil
para sensibilizar.
Sobre la
act

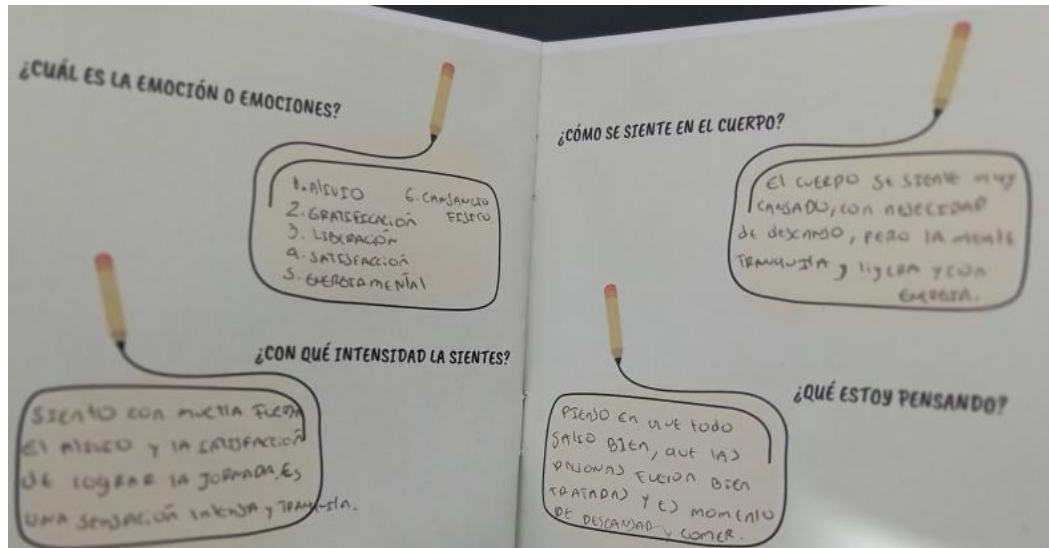
Anexo 6. Resultados segunda sesión guía de consciencia emocional y primeros auxilios psicológicos.

Persona 1

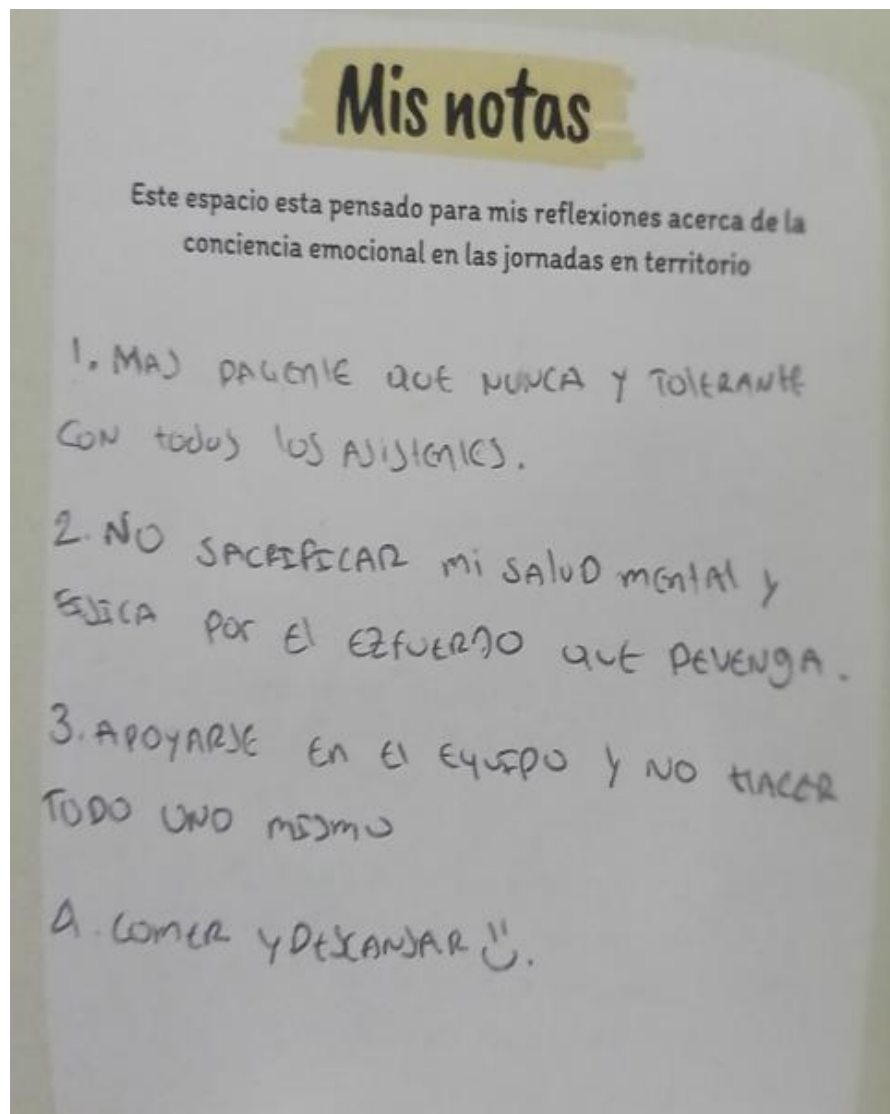
Antes de la jornada



Después de la jornada

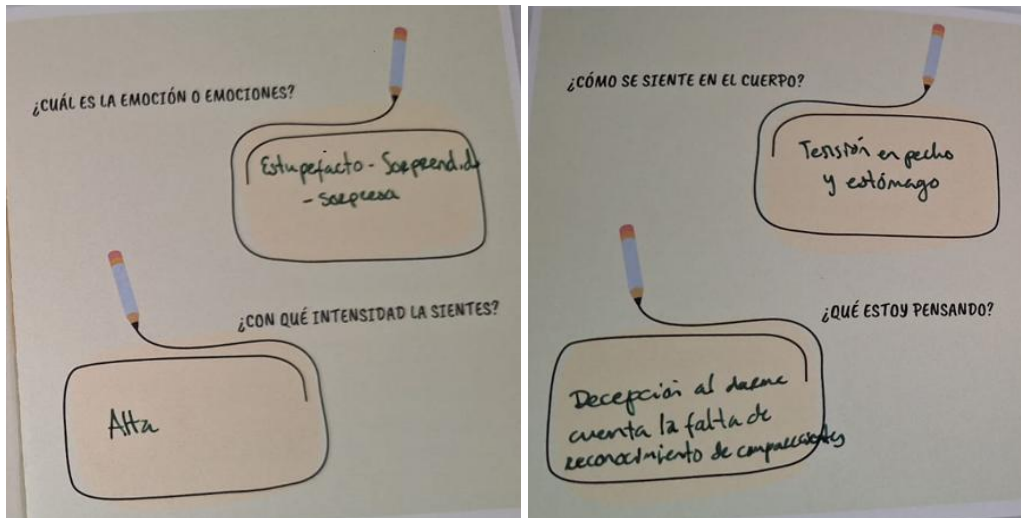


Notas



Persona 2:

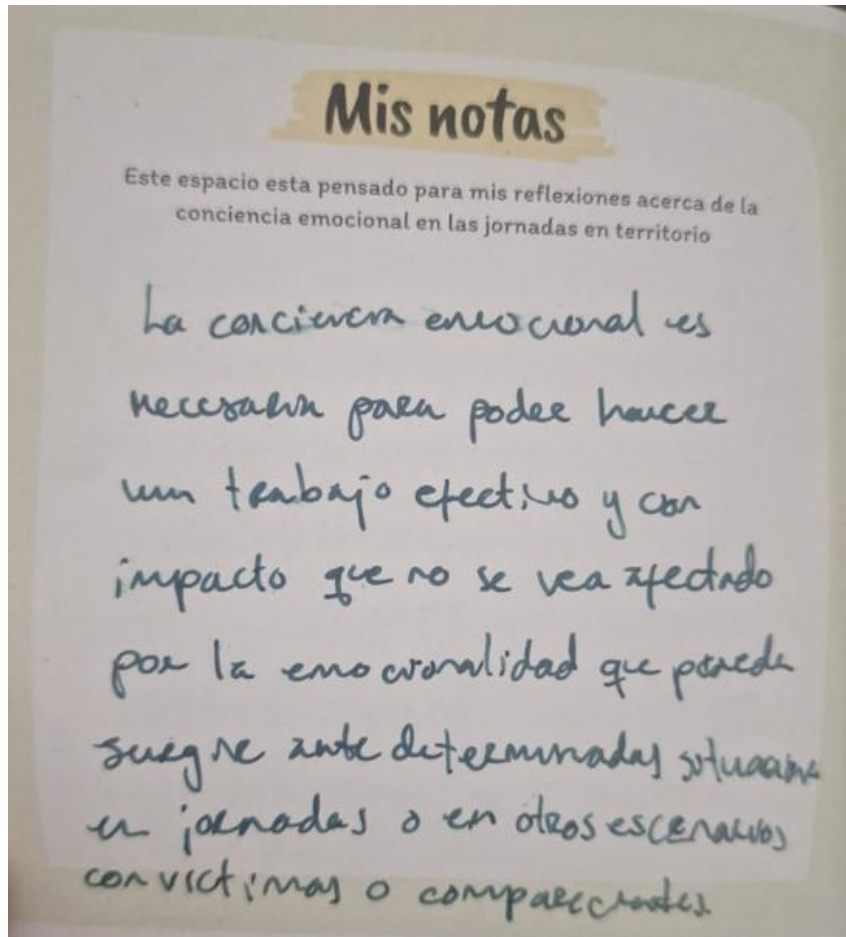
Antes de la jornada



Después de la jornada

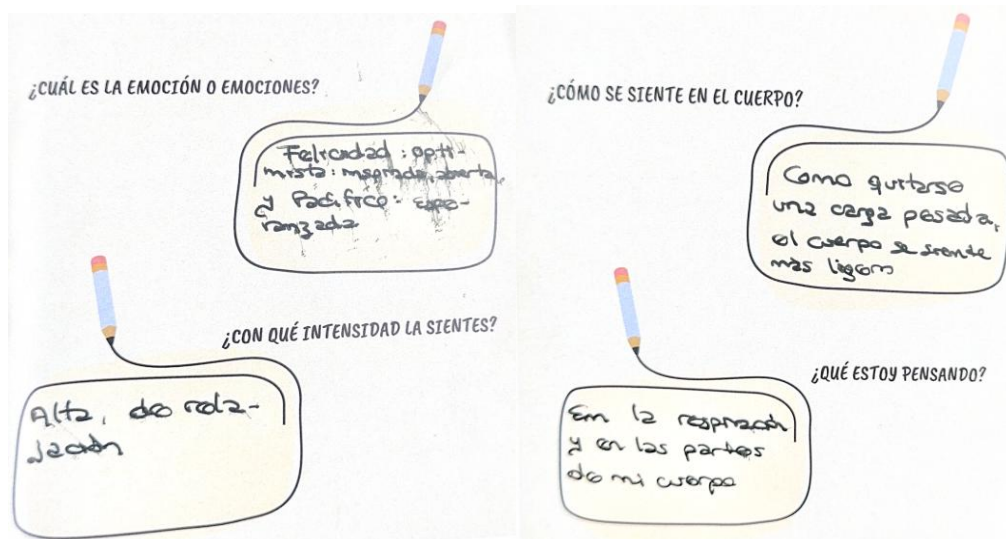


Notas

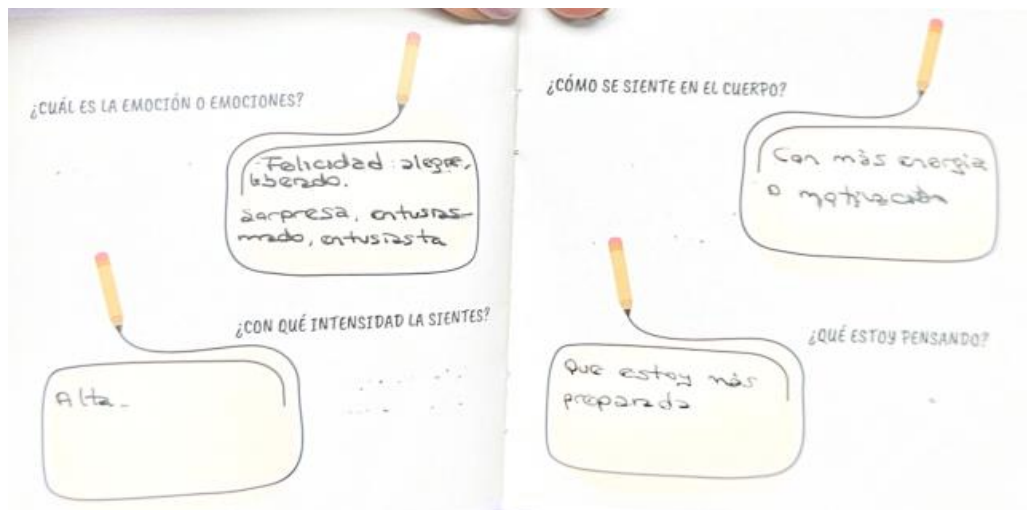


Persona 3:

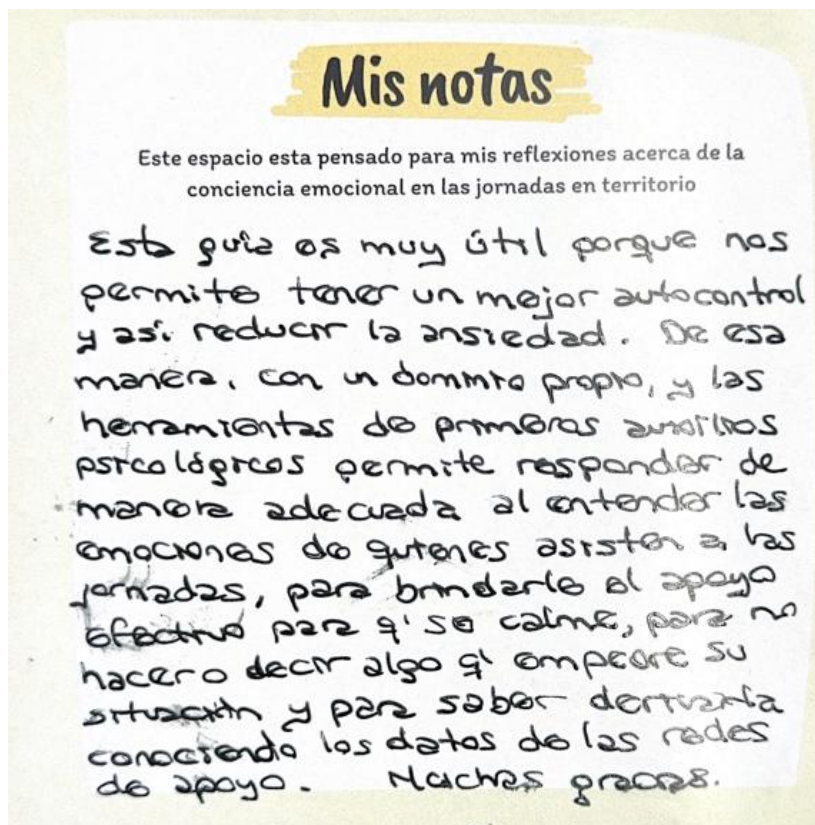
Antes de la jornada



Después de la jornada



Notas



Persona 4:

Antes de la jornada

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O EMOCIONES?

- Felicidad
- alegría
- optimista

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

- Agradable
- descansado

¿CON QUÉ INTENSIDAD LA SIENTES?

Frecuentemente.

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

En la visita de mis padres el día de hoy y en como realizaré la jornada WU.

Después de la jornada

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O EMOCIONES?

- Tranquila
- Satisfecha

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

- Tranquilidad
- descargado,
- liberada.

¿CON QUÉ INTENSIDAD LA SIENTES?

Por momentos.

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

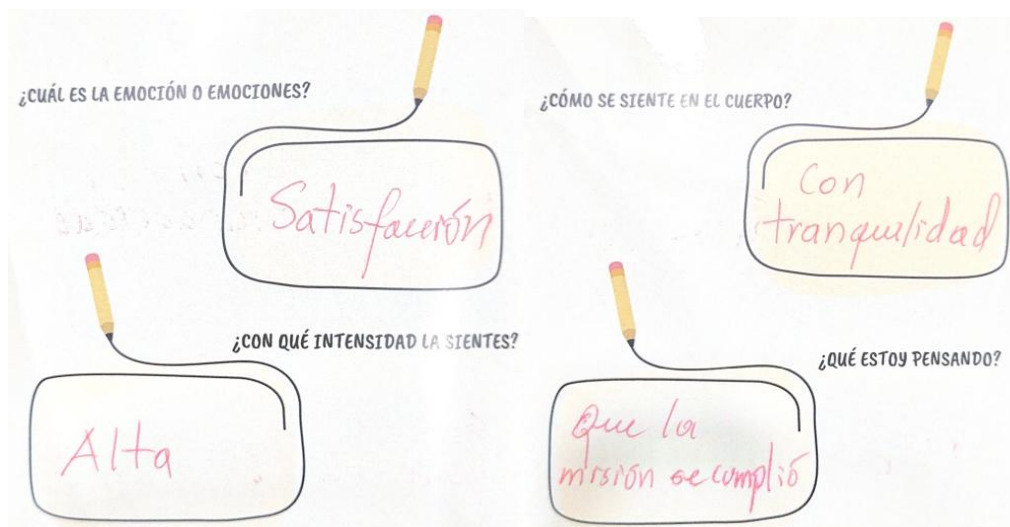
En lo que oporé en el desarrollo de la jornada.

Persona 5

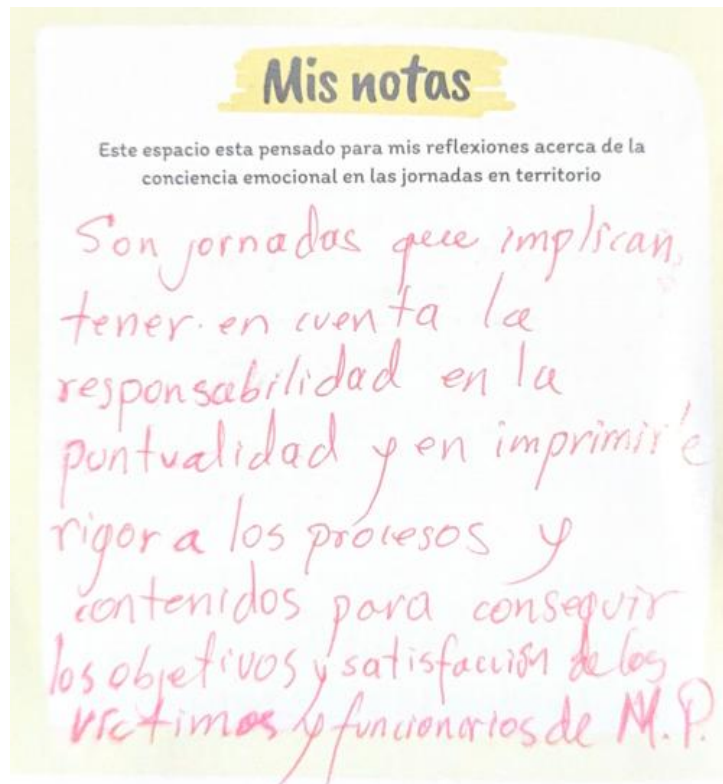
Antes de la jornada



Después de la jornada

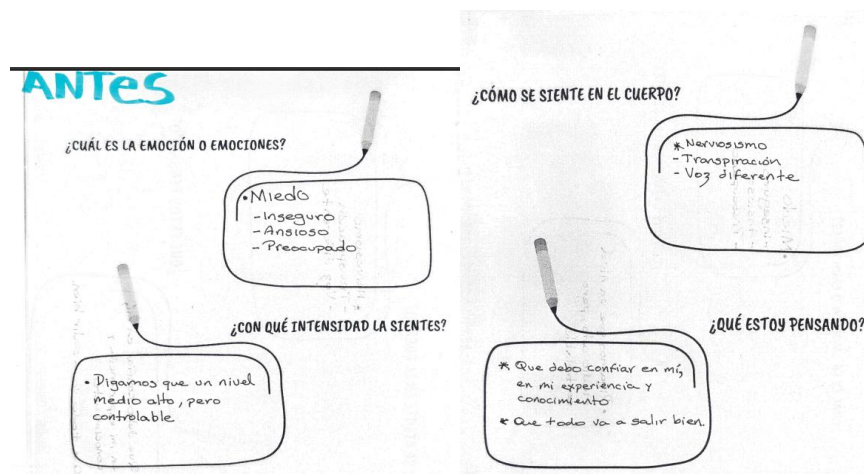


Notas



Persona 6:

Antes de la jornada



Después de la jornada

Después

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O EMOCIONES?

- * Sorpresa
- Entusiasmada
- Entusiasta
- * Felicidad
- Alegre
- Optimista
- Bien hecho
- Liberada

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

- Como si le quitaran un peso de encima

¿CON QUÉ INTENSIDAD LA SIENTES?

- * Alta
- En un estado de plenitud que lleva a estar relajado

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

- * Que cumplí con mi trabajo
- * Que aporté conocimiento a las víctimas y personas
- * Gratitud

Notas

Mis notas

Este espacio está pensado para mis reflexiones acerca de la conciencia emocional en las jornadas en territorio

- * Es fundamental tener autocontrol, creer en las capacidades intelectuales y profesionales para transmitir conocimiento propio de la misionalidad de la entidad y la dependencia.
- * Es importante saber escuchar el dolor que expresan las víctimas, pero no dejarnos afectar por esas circunstancias.
- * Llevar un mensaje de esperanza y de solidaridad a quienes se vieron afectados por el conflicto