

Planificación y Justificación Teórica Taller DAGP

El síndrome de desgaste profesional (emocional) o burnout es una respuesta al estrés crónico en el trabajo con consecuencias a nivel individual y organizacional que afecta en especial a profesionales del área de la salud, educación y servicios asistenciales (Virsedá y Orozco, 2018).

Este síndrome es un trastorno adaptativo crónico que se asocia a no poder afrontar las demandas psicológicas del trabajo, afectando la calidad de vida de las personas y de la calidad asistencial (Virsedá y Orozco, 2018).

Sus rasgos son agotamiento físico y psicológico, una actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y un sentimiento de inadecuación en las tareas que se deben realizar (Orellana y Paredes, 2006).

Este síndrome involucra compromiso en al menos 3 áreas del funcionamiento: somático, afectivo y conductual (Orellana y Paredes, 2006). Algunos de estos síntomas pueden afectar tanto la vida personal de la persona, como su desempeño laboral. Por ejemplo, se describe el distanciamiento afectivo de las personas que se atiende e irritabilidad como síntomas emocionales (Orellana y Paredes, 2006), lo que puede afectar directamente a nivel laboral, tanto su desempeño como las relaciones con los compañeros de trabajo.

En este contexto de empleados municipales que trabajan en el Departamento de Atención a Grupos Prioritarios, se pueden ver enfrentados a situaciones de alta vulnerabilidad y violencia sufrida por los consultantes, lo que suma el riesgo de otros trastornos de salud mental como es el estrés traumático secundario, que se puede describir como consecuencias adversas derivadas de la atención que brindan a víctimas de sucesos traumáticos, en donde hay una exposición secundaria a eventos traumáticos (Guerra y Saiz, 2007). Este también se relaciona con la habilidad empática del profesional, que los llevaría a identificarse con la víctima y su experiencia traumática (Guerra y Saiz, 2007).

Por todo esto, se hace necesario prevenir y cuidar la salud mental de las personas que trabajan directamente con casos sociales, se crea la necesidad de desarrollar intervenciones orientadas a promover la salud de las personas que trabajan con personas y su sufrimiento, velando por la eficacia de la tarea que desarrollan, como es el caso del DAGP. Para esto, el cuidado de sí mismo se relaciona con identificar malestares, señales de agotamiento emocional, escucha del propio cuerpo, establecer límites entre el trabajo y la vida personal, recurrir a redes de apoyo y ventilar emociones (Cancio-Bello et al., 2019). Así es como el autocuidado aparece como una estrategia para la prevención y promoción de conductas saludables, por el cual se puede ayudar al cuidado integral del ser humano, haciéndolo gestor

de su propio cuidado, ganando autonomía y control sobre sí mismo para así conservar su propia salud, sus necesidades físicas, psicológicas y sociales (Cancio-Bello et al., 2019).

Para enfrentar el burnout se ha sugerido usar una perspectiva teórica conductivo/conductual, buscando describir, interpretar y proponer modalidades o modelos de intervención que promuevan la competencias para los procesos de afrontamiento del estrés (Orellana y Paredes, 2006) y competencias para promover su salud, bienestar emocional y calidad de vida, también como para detectar, enfrentar y resolver las condiciones particulares de desgaste asociadas al ejercicio profesional (Guerra et al., 2008)

El autocuidado abarca estrategias a nivel personal y profesional. Las estrategias personales son aquellas que el trabajador puede realizar en su vida y las estrategias profesionales son las desarrolladas en el contexto laboral (Guerra et al, 2008, p.68).

Podemos aplicar estas estrategias al realizar actividades de conocimiento interpersonal y dinámicas grupales que facilitan el humor y disminuyen el estrés, se comienzan a establecer relaciones de amistad entre sus miembros (Orellana y Paredes, 2006, p.31) y se mejoran las relaciones interpersonales.

Objetivo General y Objetivos Específicos

- **Objetivo General:** Promover el autocuidado de la salud mental en el entorno laboral a través de la psicoeducación y entregando herramientas intra e interpersonales para la integración de esta información en sus vidas diarias.
- **Objetivos Específicos:**
 1. Enseñar técnicas de relajación aptas para llevar a cabo en espacios laborales en diversos talleres realizados con los funcionarios.
 2. Realizar técnicas de relajación con el personal durante los talleres.
 3. Explorar y aprender más acerca de las habilidades blandas y de la comunicación asertiva para generar un ambiente laboral más ameno entre funcionarios.
 4. Potenciar el trabajo en equipo de los funcionarios a través de actividades dinámicas que promuevan las habilidades blandas de los funcionarios.
 5. Generar un espacio de reflexión y cuestionamiento acerca de las prácticas interpersonales de cada uno, lo que impulsará de manera positiva las relaciones de los funcionarios dentro del espacio laboral.

Objetivos del taller: La intervención grupal está dirigida a los 32 funcionarios de DAGP en conjunto a los coordinadores de cada oficina, en donde la participación es voluntaria. Se realizará un taller de Autocuidado de salud mental en contexto laboral que consiste en 4 sesiones, tanto en modalidad online como presencial, de 30 minutos de duración cada una y

que tomará lugar los viernes de cada semana comenzando el 08 de julio hasta el 29 del mismo mes. En este taller se realizarán actividades que fortalezcan el conocimiento del grupo en prácticas de autocuidado, así como actividades de relacionamiento interpersonal que puedan facilitar un buen ambiente laboral en el departamento y disminuir el estrés en los funcionarios. Asimismo, cada semana se dejarán insumos a los coordinadores de cada oficina para que el conocimiento teórico y práctico expuesto en el taller se expanda, tanto a quienes no asistan a estas sesiones como a quienes se sumen al equipo de trabajo del departamento en un futuro con el objetivo de mantener estas prácticas de autocuidado.

| | |
|--|--|
| <p>Semana 1 - Viernes 8 de Julio</p> <p>Duración: 30 Minutos</p> <p>Hora: 9:30 - 10:00 AM</p> <p>Modalidad: Online</p> <p>“Realizar pausas activas como ejercicio de autocuidado”.</p> | <p>El objetivo de la sesión 1 es que el grupo de practicantes se presente frente a los participantes del taller. Se hará una breve explicación acerca de la metodología del taller completo, incluyendo fechas, duración y objetivos. El objetivo principal de la primera sesión es el de psicoeducar y sensibilizar a este grupo (sobre todo a los supervisores) en base a qué son las pausas activas, cómo se realizan y cómo ayudan a disminuir la fatiga y la tensión acumulada por el desarrollo de las labores cotidianas dentro de la jornada laboral, para luego mostrar material audiovisual de pausas activas como ejemplo, y terminando con la entrega de un insumo para los coordinadores de cada oficina.</p> <p>09:30 - 09:35: Bienvenida: Los estudiantes en práctica se presentarán ante los funcionarios, especificando de qué carrera y universidad vienen, como también mencionar el enfoque clínico de la práctica. A su vez, se hará una breve bienvenida a los participantes anunciando el plan de trabajo, el cual se desarrollará a través de 4 sesiones, la primera siendo online y el resto presencial, en las que explorarán, desde una mirada psicoeducativa y psicoreflexiva, aspectos del autocuidado y habilidades blandas.</p> <p>09:35 - 09:50: Presentación: Se compartirá con los participantes una presentación con información teórica sintetizada acerca de las pausas activas. Dentro de esta, se incluirán ejemplos de pausas activas que pueden realizar dentro de su horario de trabajo y en sus propias oficinas u hogares. Se hará especial énfasis en los beneficios psicológicos que tienen las pausas activas, como también los beneficios físicos, teniendo como objetivo principal la promoción y posible instauración de hábitos saludables en los funcionarios para el futuro.</p> <p>09:50 - 09:55: Ejemplificación: Los practicantes procederán a ejemplificar, a través de 2 videos, múltiples formas de pausa activa. En esta sesión se ejemplificarán ejercicios de Musculatura General y Articulaciones y de Relajación de Manos y Muñecas. Adjuntamos links de ambos videos a presentar:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5nrt2CgKtak</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WnGvwhxUSal&t=10s</p> <p>09:55 - 10:00: Cierre: Por último, cerraremos la sesión con un espacio reflexivo en donde se les incitará a los participantes a dar sus opiniones y comentarios con respecto a lo trabajado durante la sesión, acogiendo perspectivas personales sobre sus experiencias y/o alguna retroalimentación para las futuras sesiones, así como para hablarles directamente a los coordinadores de las oficinas para hacerles llegar el insumo de esta sesión, el cual es una serie de láminas infográficas que</p> |
|--|--|

contienen información teórica y ejemplos de pausas activas. Link de insumo para coordinadores:

https://drive.google.com/file/d/1Rjc8JjnMYk0dRx9GuAbpHJK7pS1HqVc_/view?usp=sharing

Semana 2 - Viernes 15 de Julio
Duración: 30 Minutos
Hora: 9:30 - 10:00 AM
Modalidad: Presencial
“Técnicas de relajación:
ejercicios de respiración”

El objetivo de la segunda sesión es sensibilizar a los funcionarios del departamento en cuanto a las técnicas de respiración, argumentando por qué estos ejercicios resultan útiles en el contexto laboral, teniendo como objetivo principal proveer herramientas útiles para el manejo del estrés a través de la práctica guiada y, además, tener un momento de relajación durante el taller. Para esto, se expondrá una presentación con información teórica y práctica sobre estos ejercicios, para luego terminar con una reflexión final, en donde se les entregará un insumo a los coordinadores de cada oficina.

09:30 - 09:35: Bienvenida y presentación: Los practicantes le darán la bienvenida a los funcionarios a la sesión de taller, introduciendo el tema a tratar y la metodología de la sesión de forma general.

09:35 - 09:55: Presentación de Técnicas de Relajación basadas en Ejercicios de Respiración y Ejemplificación: Los practicantes expondrán una presentación respecto a las técnicas de relajación, buscando psicoeducar y sensibilizar, tanto a los participantes como a los coordinadores, indicándoles por qué son importantes en cuanto a beneficios psicológicos. Esta presentación contará tanto con información teórica respecto a estas técnicas como con respectiva ejemplificación de dos ejercicios de respiración guiada, siendo estas la Respiración 4 - 7 - 8, y Respiración Mindfulness, invitando a los participantes a practicarlos en conjunto.

09:55 - 10:00: Cierre: Por último, cerraremos la sesión con un espacio reflexivo en donde se les incitará a los participantes a dar sus opiniones y comentarios con respecto a lo trabajado durante la sesión, acogiendo perspectivas personales sobre sus experiencias y/o alguna retroalimentación para las futuras sesiones, así como para hablarles directamente a los coordinadores de las oficinas para hacerles llegar el insumo de esta sesión, el cual es una infografía que contiene información teórica y ejemplos de ejercicios de respiración.

Semana 3 - Viernes 22 de Julio

Duración: 30 Minutos

Hora: 9:30 - 10:00 AM

Modalidad: Presencial

“Habilidades blandas”

El objetivo de la tercera sesión es sensibilizar a les funcionaries respecto a las Habilidades Blandas, explorando qué son, nutriendo su capacidad de poder reconocerlas, tanto en una misma como en el resto de compañeres, y poniendo especial énfasis en su importancia para un ambiente de trabajo óptimo. Esto será revisado a través de una breve presentación, la cual incluirá la información teórica del tema a tratar con el fin de psicoeducar a les participantes, y a través de la realización de una actividad de psicodrama y otra posterior de reconocimiento, en donde se pretende poner a prueba estos recién adquiridos saberes. Finalmente, la sesión terminará con una reflexión final, en donde se les entregará un insumo a les coordinadores de cada oficina.

09:30 - 09:35: Bienvenida: Les practicantes le darán la bienvenida a les funcionaries a la sesión de taller, introduciendo el tema a tratar y la metodología de la sesión de forma general.

09:35 - 09:45: Psicoeducación acerca de las Habilidades Blandas: Les practicantes expondrán una presentación que refleje de manera teórica el concepto de Habilidades Blandas, en donde se definirá brevemente qué son y se explicará la importancia que estas tienen dentro del contexto laboral, buscando psicoeducar y sensibilizar tanto a les participantes como a les coordinadores de cada oficina, indicándoles por qué el nutrimiento de éstas es de suma importancia en el ámbito laboral.

09:45 - 09:55: Actividad de Psicodrama (Codificación Mixta): Luego de la explicación teórica, procederemos a llevar a cabo una actividad de psicodrama relacionada con las habilidades blandas.

Codificación Mixta: En grupos de 3 personas deben repartirse 3 condiciones de limitación funcional. Las 3 condiciones son: No usar los brazos, no hablar y no ver. Luego de que estos grupos se formen y asignen las condiciones, les practicantes se llevarán a les participantes que no puedan hablar a un costado y se les explicará una tarea a realizar, la cual deberán, de algún modo, explicársela a quienes no pueden usar los brazos y estas, por su parte, deben guiar a quienes no pueden ver a que hagan esta actividad. Por ejemplo: Se les indica a les participantes que no pueden hablar que la tarea a realizar es apilar 2 sillas, una encima de la otra. Esta persona debe explicarle, sin utilizar la comunicación verbal, esta indicación a la persona sin brazos, y esta última, a su vez, debe guiar verbalmente a la persona ciega a que realice la tarea. Luego de esta primera tarea, se repetirá la actividad 2 veces más con otras dos actividades distintas, sin embargo, entre les integrantes

de cada grupo se deberán rotar los roles para que, al finalizar el ejercicio, todos hayan pasado por las 3 condiciones.

09:55 - 10:00: Actividad de reconocimiento y cierre: Por último, cerraremos la sesión con un espacio reflexivo en donde se les incitará a los participantes a reconocer cuáles de las habilidades blandas exploradas durante la presentación teórica fueron las desarrolladas durante la actividad anterior (la comunicación (verbal y no verbal) y escucha activa para conseguir traspasar el mensaje y realizar las tareas, la flexibilidad de los participantes de desempeñarse en diferentes roles y el trabajo en equipo). Asimismo, les hablaremos directamente a los coordinadores de las oficinas para hacerles llegar el insumo de esta sesión, el cual es una infografía que contiene información teórica y ejemplos de las habilidades blandas más importantes de dominar en el ámbito laboral.

Materiales: Sillas apilables. Vendas.

Semana 4 - Viernes 29 de Julio

Duración: 30 Minutos

Hora: 9:30 - 10:00 AM

Modalidad: Presencial

“Comunicación asertiva”

El objetivo de la cuarta sesión es lograr sensibilizar a los participantes a partir de los diferentes estilos de comunicación, impulsando su capacidad de reconocer e identificar el estilo de comunicación que cada uno utiliza, así como la importancia que tiene la comunicación asertiva en las relaciones dentro del ambiente laboral. Para lograr esto, se realizará una breve actividad introductoria, la cual tiene por objetivo, además de proporcionar un ejercicio didáctico, un momento de reflexión posterior, a través de una presentación que incluya elementos teóricos respecto a los Estilos Comunicacionales y ejemplificación de estos, disponiendo de una actividad de reconocimiento con el fin de poner a prueba estos recién adquiridos saberes. Finalmente, la sesión terminará con una reflexión final, en donde se les entregará un insumo a los coordinadores de cada oficina.

09:30 - 09:35: Bienvenida: Los practicantes le darán la bienvenida a los funcionarios a la sesión de taller, introduciendo el tema a tratar y la metodología de la sesión de forma general.

09:35 - 09:45: El Teléfono Roto: Los participantes se dividirán en 2 grupos, formando 2 filas paralelas, cada una empezando por un practicante. Este comenzará la actividad susurrándole al oído a la persona a su espalda una frase,

y se la deben ir diciendo hasta el final de la fila siendo lo más asertivo posible, intentando que el mensaje original llegue intacto a la última persona, la cual deberá escribir el mensaje final en un papel para entregárselo a una de las practicantes. Luego se revelará cuál equipo logró distorsionar menos el mensaje al finalizar. Se repite la actividad 3 veces con el fin de que no haya empate y va aumentando la dificultad al usar frases más complicadas y largas.

09:45 - 09:55: Presentación de los Estilos Comunicativos y Actividad de Reconocimiento: Luego de esta actividad, se introduce el tema de los Estilos Comunicacionales. Se cubrirán 3 principalmente, la Comunicación Agresiva, Pasiva y Asertiva, en donde se explicará de forma teórica y breve cada una. Para un mejor aprendizaje, les guías añadirán una mini actividad dentro de la presentación, en donde se reproducirán audios que retraten conversaciones comunes y breves que se podrían dar en el ambiente laboral. Se ejemplificará al menos una de cada estilo comunicacional explorado anteriormente con el fin de que el aprendizaje se absorba y sea parte de sus esquemas mentales.

09:55 - 10:00: Cierre reflexivo: Por último, cerraremos la sesión con un espacio reflexivo en donde se les incitará a los participantes dar sus opiniones y comentarios con respecto a lo trabajado durante la sesión, acogiendo perspectivas personales sobre sus experiencias y/o retroalimentaciones del taller de forma general. Asimismo, les hablaremos directamente a los coordinadores de las oficinas para hacerles llegar el insumo de esta última sesión, el cual es un poster que contiene ejemplos de los distintos estilos comunicacionales, enfatizando sus diferencias, así como sus pros y contras.

Materiales: Proyector y telón.

Algunas de las estrategias que podemos usar para promover el autocuidado, especialmente en el lugar de trabajo son:

Pausas activas: Son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral en forma de ejercicios y técnicas que ayudan a disminuir la fatiga, aumentar la energía, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés (Universidad de Boyacá, s.f.). Ya que el estrés tiene un componente fisiológico, la realización de ciertos ejercicios físicos y mentales, ayuda a controlar este componente fisiológico del estrés, para sí disminuir estos síntomas desagradables que pueden crear ansiedad en el lugar de trabajo (Salazar, 2007).

Técnicas de relajación - ejercicios de respiración: La respiración, a pesar de ser involuntaria, puede ser controlada de manera consciente (Albala et al, s.f.), lo que nos permite manejarla en ciertas situaciones para promover la relajación y disminuir ciertos malestares de la ansiedad. La importancia de estas técnicas radica en cómo la aplicamos en la vida cotidiana como una habilidad para ayudar a disminuir o manejar el estrés y la ansiedad (Albala et al, s.f.).

Reconocer y trabajar en habilidades blandas: las habilidades blandas son características de una persona que le permiten interactuar con otras de manera efectiva, lo que podemos enfocar tanto en el trabajo como en la vida diaria. Estas características se relacionan con la inteligencia emocional y la capacidad de conocer y manejar las emociones en nosotros mismos y en los demás (Mujica, s.f.).

Comunicación efectiva/asertiva: Vivir en sociedad implica necesariamente poderse comunicar con otros de maneras efectivas, para así podamos interactuar de maneras constructivas, pacíficas, democráticas e incluyentes (Gil, s.f.). Esto se aplica a toda ámbito y relaciones interpersonales, incluido en el ambiente laboral, en donde debemos trabajar con diversas personas y sus diferentes modos de ser, ya sean colegas o personas a las que atendemos, todo esto en un contexto laboral que muchas veces exige largas horas laborales, pocos recursos y poca colaboración. Por esto mismo, lograr una comunicación asertiva y efectiva ayudará a mejorar nuestro desempeño y relación con quienes nos rodean, disminuyendo los problemas asociados a la mala comunicación.

Para esto, podemos hablar de la habilidad interpersonal de la comunicación asertiva y/o efectiva, ya que se pueden encontrar ambos términos como sinónimos o con definiciones diferentes. Cuando hablamos de comunicación asertiva, podemos definir asertividad como la capacidad de expresar las necesidades, intereses, posiciones, derechos e ideas propias de maneras claras y enfáticas, pero evitando herir a los demás o hacer daño a las relaciones (Gil, s.f., p.2).

En cuanto a comunicación efectiva, esta requiere escuchar a los demás desde su realidad y no desde la propia, por lo que es necesario desarrollar pensamiento crítico, lo que permitirá a la comprensión del mensaje que se desea transmitir y así, poder evaluar y analizar lo dicho desde una perspectiva más amplia (Petrone, 2021). Desarrollar esta habilidad interpersonal, ayuda a mejorar las relaciones interpersonales positivas, en donde se logra comunicar bien lo que se quiere decir, ya sea lo positivo o lo negativo, esto aumenta la motivación que les permita adaptarse a situaciones de estrés y trabajo bajo presión, lo que protege la salud mental (Petrone, 2021).