

INFORME DE ACTIVIDADES

Nombre	Angelina Valencia Moya
informe	Actividades
Mes	diciembre 2023
Boleta	27

Funciones:

- ❖ Diseñar programa de intervención para manejo de estrés dirigido a funcionarios y funcionarias de la Municipalidad de Recoleta.
- ❖ Diseñar programa de intervención de manejo de ansiedad y emociones dirigido a funcionarios y funcionarias de la Municipalidad de Recoleta.
- ❖ Desarrollar el material psicolaboral que se utilizará para los talleres psicoeducativos que involucren los programas antes mencionados.

PROGRAMA DE TALLERES EN MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS EN FUNCIONARIOS/AS DE LA MUNICIPALIDAD DE RECOLETA

I. INTRODUCCIÓN:

El trabajo en situaciones que exigen alto rendimiento, compromiso emocional y personal, suele también acompañarse de un alto desgaste profesional que frecuentemente, debido a carencias en la formación de autocuidado, estos profesionales se quedan contaminados con las dificultades y exigencias de su función. No es extraño que el ámbito personal y emocional se contamine con las temáticas laborales, dificultando el desenganche y el descanso que se requiere para no caer en estrés o burnout ("estar fundido") se encuentren resolviendo o lidiando los problemas. Quejas psicósomáticas, distanciamiento afectivo, vulnerabilidad del sistema inmunológico, irritabilidad, ansiedad generalizada, dificultades con el descanso y el sueño, ingestión de tranquilizantes y alcaloides de diversa índole, entre otras, son consecuencias directas de este desgaste paulatino asociado al quehacer profesional de alta demanda.

Resulta altamente recomendable para los profesionales y trabajadores en esta condición, desarrollar competencias de prevención y autocuidado que le permitan enfrentar las condiciones laborales de alta demanda, que los hagan menos vulnerables y al mismo tiempo que mantengan e incrementen la capacidad de entregar un servicio de excelencia en beneficio de los usuarios y de la Municipalidad de Recoleta.

Los talleres pretenden crear las condiciones necesarias para el desarrollo de estas competencias, en un formato teórico - práctico que permite su aplicación en el medio donde se desempeñan.

II. Alcances y Principios de los talleres en manejo de emociones y estrés de los funcionarios/as de la Municipalidad de Recoleta

El protocolo en caso de agresión física y verbal a funcionarios/as de la Municipalidad de Recoleta, elaborado por el Departamento de Gestión de Personas, fue diseñado en respuesta a situaciones de agresiones sufridos en diferentes departamentos de la Municipalidad de Recoleta. El contenido de este se fundamenta en la Ley N° 18.883 "Aprueba Estatuto Administrativo para funcionarios municipales": Artículo 88: " Los funcionarios tendrán derecho, además, a ser defendidos y a exigir que la municipalidad a la que pertenezcan persiga la responsabilidad civil y criminal de las personas que atenten contra su vida o su integridad corporal, con motivo del desempeño de sus funciones, o que, por dicho motivo, los injurien o calumnien en cualquier forma".

De acuerdo con lo anterior y de la experiencia que se ha desarrollado como Municipalidad ante la ocurrencia de este tipo de incidentes. De esta manera se pretende abordar tres fases temporales relacionadas con incidentes de agresión: medidas preventivas frente a situaciones de agresión., que tienen relación con orientaciones generales que se pueden realizar para evitar y/o mitigar la ocurrencia de agresiones; procedimiento frente a hechos de agresión, que contempla una serie de acciones y medidas ante una situación de agresión; y medidas posteriores a la situación de agresión, que contempla una serie de prácticas para contribuir a mitigar el impacto negativo derivado de un hecho de agresión, El conjunto de estas medidas pretende ser un marco que guíe el accionar de la Municipalidad de Recoleta, a través de gestiones y ejercicios concretos, tales como: desarrollo de habilidades personales, apoyo psicológico en situación de agresión, contención y orientación de la víctima y establecer canales formales de comunicación ante situaciones, con la finalidad de evitar consecuencias psicosociales negativas en funcionarios y funcionarias que se desempeñan en la Municipalidad de Recoleta.

III. Objetivo General

- ❖ Proponer un marco conceptual, práctico y experiencial que permita desarrollar conductas de autocuidado tanto personales como profesionales, haciendo énfasis en la instalación y mantención de relaciones interpersonales.

Objetivos Específicos:

- ❖ Generar dispositivos cognitivos personales que le permitan a los participantes tomar conciencia de su lugar y responsabilidad en la red de relaciones interpersonales a que pertenecen.
- ❖ Participar en actividades prácticas que les permitan a los integrantes experimentar la operación de los dispositivos cognitivos en juego.
- ❖ Propiciar la aplicación de los cambios experimentados en el taller al ámbito personal y profesional de los participantes.

IV. Programación de Talleres

PARTICIPANTES	Funcionarios/as de la Municipalidad de Recoleta
PERIODO DE REALIZACIÓN	Por definir
EXPOSITORES ENCARGADO	GGPP
LUGAR	Espacio adecuado para trabajar en grupo, con sillas, tablero acrílico, Audio y algunos materiales como pelotas, hojas en blanco y marcadores; música de diferente tipo.

V. PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Módulo 1: talleres

manejo

TALLERES	Contenido	sesiones	Responsable
Manejo de Emociones	mejorar positivamente las emociones internas y las relaciones con los demás. La inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos. Incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la	04	GGPP

	habilidad de pensar, desarrollar empatía y la resiliencia.		
Manejo del estrés: herramientas y técnicas aplicadas	Reconocer y controlar los estados de estrés; realizar un adecuado autodiagnóstico sobre el estrés; crear y utilizar estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés; aplicar técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentren elevados; desarrollar la capacidad asertiva para relacionarse con otros.	06	GGPP
Llevarme bien con mi ansiedad	Con este taller cada participante aprenderá a entender cómo funciona la ansiedad, cuáles son sus principales aspectos cognitivos y las claves esenciales para gestionarla con éxito.	06	GGPP

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:..... Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....

Ocupación Educación:..... Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- No me siento triste.
- Me siento triste gran parte del tiempo
- Me siento triste todo el tiempo.
- Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- No espero que las cosas funcionen para mí.
- Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- No me siento como un fracasado.
- He fracasado más de lo que hubiera debido.

- Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- No me siento particularmente culpable.
- Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- No siento que este siendo castigado
- Siento que tal vez pueda ser castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- He perdido la confianza en mí mismo.
- Estoy decepcionado conmigo mismo.
- No me gusto a mí mismo.

8. Autocrítica

- No me critico ni me culpo más de lo habitual
- Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- Me critico a mí mismo por todos mis errores
- Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- No tengo ningún pensamiento de matarme.
- He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- Querría matarme
- Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- No lloro más de lo que solía hacerlo.
- Lloro más de lo que solía hacerlo
- Lloro por cualquier pequeñez.
- Siento ganas de llorar, pero no puedo.

11. Agitación

- No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto

Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

- No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- No siento que yo no sea valioso
- No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- Tengo tanta energía como siempre.
- Tengo menos energía que la que solía tener.
- No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- Duermo un poco más que lo habitual.
- Duermo un poco menos que lo habitual.
- Duermo mucho más que lo habitual.
- Duermo mucho menos que lo habitual
- Duermo la mayor parte del día
- Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- No estoy tan irritable que lo habitual.
- Estoy más irritable que lo habitual.
- Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- Estoy irritable todo el tiempo

18. Cambios en el Apetito

- No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- Mi apetito es mucho menor que antes.
- Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- No tengo apetito en absoluto.

- Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

- No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía
- Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía

21. Pérdida de Interés en el Sexo

- No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- He perdido completamente el interés en el sexo.

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de oraciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

CUESTIONARIO - BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

- Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.
- Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.
- Tengo facilidad para comprender como se sienten los solicitantes
- Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.
- Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.
- Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis solicitantes
- Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.
- Creo que con mi trabajo estoy incluyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.
- Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión.
- Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.
- Me siento con mucha energía en mi trabajo.
- Me siento frustrado/a en mi trabajo.
- Creo que trabajo demasiado.
- No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis solicitantes
- Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.
- Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis solicitantes
- Me siento motivado después de trabajar en contacto con los solicitantes.
- Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.
- Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.
- En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.
- Creo que los solicitantes me culpan de algunos de sus problemas.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indica cómo te has sentido o lo que has pensado en cada situación. Al final selecciona VER RESULTADOS y podrás conocer tu nivel de estrés percibido.

- ❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
 - Nunca
 - Casi nunca
 - De vez en cuando
 - A menudo
 - Muy a menudo

- ❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

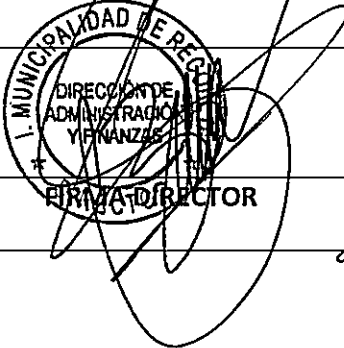
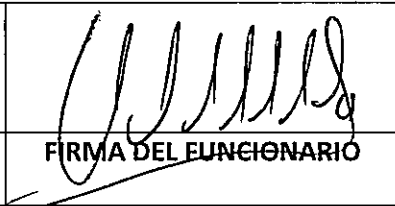
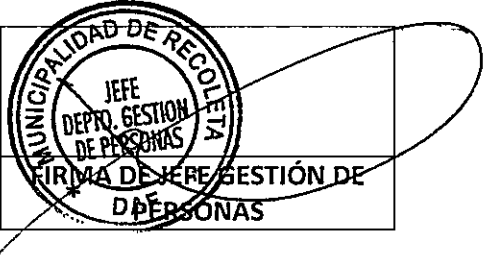
❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?

- Nunca
- Casi nunca

- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

❖ En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

 <p>FIRMA DIRECTOR</p>	 <p>FIRMA DEL FUNCIONARIO</p>	 <p>FIRMA DE JEFE GESTIÓN DE PERSONAS</p>
--	--	---