

EL PRESENTE DOCUMENTO CONTIENE DATOS PERSONALES IDENTIFICATIVOS, POR LO QUE SE EMITE EN VERSIÓN PÚBLICA DE CONFORMIDAD CON LOS ART. 2 FRACC. V, 4 FRACC. V Y VI, 20 Y 21, DE LA (LTAIPEJM) Y LINEAMIENTO QUINCUGÉSIMO OCTAVO, FRACCIÓN I, DE LOS (LGPICR)

PROGRAMA DE CONTENCIÓN EMOCIONAL A FUNCIONARIOS

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

Institución: Procuraduría Social

Responsable: Martha Guadalupe Franco Sánchez

Dirigido a:

Instituto Jalisciense de las Mujeres

Lic. Paulina Hernández Diz

Secretaria Ejecutiva

Por medio de la presente me permito saludarle y presentarle los resultados de la implementación del Programa de Contención a Funcionarios correspondiente al periodo del 15 de Abril al 15 de Mayo de 2018.

Atentamente:

Eliminada una (FIRMA) DE CONFORMIDAD CON LOS ART. 2 FRACC. V, 4 FRACC. V Y VI, 20 Y 21, DE LA (LTAIPEJM) Y EL LINEAMIENTO QUINCUGÉSIMO OCTAVO, FRACCIÓN I, DE LOS (LGPICR)

Martha Gpe. Franco Sánchez

Psicoterapeuta

Informe mensual de Actividades

Procuraduría Social					
Enlace	Lic. Esmeralda Larios Fernández			Fecha del 03 al 27 de Abril de 2018	
Grupos atendidos	5	Número total de personas	21 personas	Total de horas	15 horas
Responsable	Martha Guadalupe Franco Sánchez				

De la siguiente lista señala los indicadores que se presentaron en la Institución que estás apoyando.

Indicador: aumento de conciencia

1. 30 % del funcionariado que indica que existen compañer@s que presentan desgaste por empatía como consecuencia de las labores de contacto/atención a receptoras de violencia?
2. 50 % de funcionariado que manifiesta darse cuenta de tener desgaste por empatía como consecuencia por su trabajo profesional.
3. 50 % de funcionariado que reconoce que su afectación emocional interfiere en su desempeño laboral.
4. 50 % de funcionariado que manifiestan que el desgaste por empatía interfiere en su vida privada (familia, recreación, descanso, tiempo libre, momentos para sí mismo/a).
5. 50 % de funcionariado que pueden identificar situaciones que son generadoras de confusión, desesperanza, agobio, estrés, etc.
6. 10 % de funcionariado asistente al grupo que pueden identificar implicaciones específicas en su desempeño laboral y atención a receptoras de violencia.
7. 70 % de funcionariado que pueden identificar implicaciones específicas en su estado de ánimo.
8. 70 % de funcionariado que han nombrado la intención de realizar cambios en su manera de afrontar el estrés/agobio sin importar que haya sido exitoso o no el intento.
9. 10 % de funcionariado que puede expresar abiertamente si tiene desgaste por empatía.
10. 70 % de funcionariado que puede evaluar abiertamente su sentido de autoeficacia en laboral.
11. 50 % de funcionariado que expresa su frustración ante algunos casos y pide ayuda.
12. 60 % de funcionariado de distintas áreas que menciona la intención de realizar trabajo en conjunto con otras áreas y profesionistas de otras áreas de conocimiento.
13. Si Identificar algún comentario en un contexto formal o informal por parte de los

Informe mensual de Actividades

jefes/as en que se considere realizar algún tipo de cambio a nivel de la institución para mejorar su estado emocional (Sí) (No)¹

14. 40 % de funcionariado que ha mencionado la necesidad de asistir a terapia.

Informe Cualitativo

Describe cómo es que el funcionariado, si es el caso, se ha dado cuenta del impacto de su labor (contacto/atención a receptoras de violencia) sobre su estado emocional. Considera en esta reflexión los siguientes puntos.

¿qué tipo de impacto percibe?

¿cuáles son los principales generadores/detonadores que han nombrado?

¿cuáles son las principales formas en las que afrontan dichas situaciones?

¿Si son efectivas las estrategias usadas para mitigar el desgaste por empatía?

Se trabajó con funcionarios del área de Representación Social y Defensoría, en este mes algunos están tomando sus periodos vacacionales, por lo que hay menos personal y los que quedaron están cubriendo pendientes de sus compañeros, este mes disminuyó la participación y la formación de grupos por el mismo motivo, aun así reciben con agrado la implementación del programa, algunos manifestaron haber tomado conciencia de sus hábitos alimenticios, de sueño y descanso y empiezan a hacer cambios pequeños para disciplinarse, por ejemplo; por las noches antes de irse a dormir ya empezaron a evitar el uso del celular, toman más agua y algunos están buscando opciones para hacer ejercicio, entre ellos durante su jornada laboral están al pendiente unos de otros para apoyarse en caso de que sea necesario, sobre todo si saben que la persona abordó un caso difícil.

¹ En caso de contestar afirmativamente a algún cambio, profundizar en la parte cualitativa.

Informe mensual de Actividades

Describe los comentarios o información que se maneja en el contexto institucional sobre las implicaciones relacionadas con el desgaste por empatía en el personal.

Se ha corrido la voz respecto a la implementación del programa, algunos de los funcionarios que no han participado manifiestan su interés ya que reconocen la necesidad de un espacio de contención por lo menos una vez al mes, algunos incluso solicitan que se les de un día en particular a manera de gratificación para poder realizar alguna actividad recreativa, aprender técnicas de manejo del estrés y nutrición, los directivos de las áreas con las que he trabajado han mostrado interés y apoyo para crear los grupos, están al pendiente de los comentarios que hacen los funcionarios y refieren que buscaran hacer los cambios necesarios para mejorar la calidad del ambiente laboral.

Indicador: disposición de Acción:

1. Existe o se ha implementado en el ámbito institucional algún análisis/discusión/seguimiento de tipo colectivo (semanal, quincenal o mensual) sobre casos complejos (sí) (~~no~~)
En caso de que la respuesta sea afirmativa:
Frecuencia con la que se realizan dichos análisis : NO
2. 0 % de funcionariado que asiste a dichos análisis de casos.
3. 0 % de funcionariado que pide apoyo por este medio.
4. 20 % de funcionariado que no hacía ningún tipo de actividad física y ha iniciado alguna actividad de manera regular.
5. 20 % de funcionariado que hacía algún tipo de actividad física y ha incrementado dicha actividad.
6. 20 % de funcionariado que no tenía espacios o momentos de esparcimiento detectados y ahora los tiene.
7. 10 % de funcionariado que tenía de manera esporádica espacios de esparcimiento y ahora los tiene de manera regular.

Informe mensual de Actividades

8. 10 % de funcionario que utiliza tiempos fuera dentro de su centro de trabajo con apoyo de sus jefes en situaciones estresantes (recuerda nombrar en el relato cualitativo las estrategias que utilizan durante estos tiempos para la distensión/contención).
9. Se realizan actividades de distensión en el ámbito organizacional (por grupos de trabajo, jefaturas, toda la organización -esto debe estar descrito en el espacio cualitativo-)
(SI) (~~NO~~)
Frecuencia: _____
10. 0 % de funcionario que asiste de manera regular a dichas actividades.
11. 10 % de funcionario que realiza actividades de distensión por su cuenta (en el espacio cualitativo detallar qué tipo de actividades y con qué frecuencia).
12. Número de 0 espacios creados de manera formal para la realización de ejercicios de distensión (en la sección cualitativa profundizar el tipo de espacios, cómo surgió la iniciativa, cómo fue explicado el objetivo y la frecuencia con la que se brindan estos espacios).
13. 10 % de funcionario que ha mencionado cambios en algún aspecto para el cuidado de su salud (en la sección cualitativa mencionar ejemplos de los cambios y la razón).
14. 0 % de funcionario que ha comenzado a realizar actividades de recreación artística/cultural (visita a museos, exposiciones, teatro, realización de trabajo cultural y recreativo).
15. 80 % de funcionario que cumplen con los horarios de entrada y salida.
(En caso de no ser el 100% describir en la sección cualitativa las razones por las que estos horarios no se cumplen ¿es la institución quien lo exige o es la persona que decide quedarse más tiempo? ¿Con qué frecuencia se da?).

Informe Cualitativo

Describe cuáles son las principales acciones que se han tomado en el ámbito institucional para reducir los niveles de estrés en el funcionario. Profundiza en los indicadores cuantitativos que se registraron en la lista anterior.

Aún no han establecido un horario ni un espacio para realizar actividades de distensión, han sugerido en de 15 a 20 minutos después de terminar su jornada laboral por lo menos 2 veces a la semana para realizar alguna actividad pero aún no lo han hecho, con relación al ítem 8, con apoyo de los directivos y encargado han realizado cada uno en su lugar los ejercicios de relajación que han aprendido en las sesiones, también en parejas o grupos de 3 se han dado tiempo para escuchar meditaciones guiadas que han descargado de la información que les he enviado por correo electrónico.

Describe cuáles son las principales acciones que ha tomado el funcionario en el ámbito personal para reducir los niveles de estrés en el funcionario. Profundiza en los indicadores cuantitativos que se registraron en la lista anterior.

Informe mensual de Actividades

Por su cuenta han buscado espacios para pasar tiempo con sus familiares y darse pequeños gustos como ir por un helado con su pareja o salir a caminar con sus hijos, 2 funcionarios mencionaron haberse realizado exámenes médicos para conocer su estado de salud.

Los horarios de salida no son respetados debido a la carga laboral, los horarios de las audiencias y el apoyo a sus compañeros.

Se les envió por correo una lista de links de meditaciones guiadas, una breve guía de alimentos saludables, la infografía de Autocuidado proporcionada por el Instituto Jalisciense de las mujeres, el Semáforo de Alarma para que ellos vayan checando como se encuentran, reportaron haber recibido con agrado la información , aproximadamente el 50% de los funcionarios me ha solicitado que les siga enviando información y refieren que se utilizado las meditaciones por la noche para relajarse y conciliar el sueño.

Autoseguimiento

De los indicadores de conciencia en el ámbito personal, es decir en tu propia vida ¿cuáles crees que han aumentado y cuál crees que sea la causa?

Me he dado a la tarea de buscar más información para poder compartirla con el funcionariado y aplicarla en mí para ser congruente al hacer mi trabajo.

De los indicadores de acción ¿has notado que aumenten o disminuyan algunos en tu propia práctica? Profundiza un poco

Cuido mi alimentación y mis horas de sueño de 7 a 8 horas, hago ejercicio 3 o 4 veces a la semana, he estado elaborando agua fresca natural sin azúcar para cargarla durante mi jornada laboral y evitar comprar en la calle o para no consumir refrescos, elaboro paquetitos que contienen almendras, nueces, arandanos, entre otros, para evitar comprar frituras o pastelitos entre comidas, es una alternativa que he puesto en practica desde hace años y que por supuesto he compartido con el funcionariado como una opción mas.

¿Cuáles han sido los principales retos en tu trabajo?

Informe mensual de Actividades

Como ya se ha corrido la voz entre los funcionarios, llegan a las sesiones con más ánimo de participar, incluso de otras áreas han manifestado ya su deseo de participar, hubo un pequeño inconveniente en uno de los módulos ubicado en la calle 14, por que el director de área no quiso que su personal participara (14 personas) porque informo que tenían mucho trabajo y que no podía suspender sus actividades, mi enlace dio parte a su superior y me comentó que se harán cargo para ver si en fechas posteriores se puede trabajar en esa área, desconozco si hubo alguna llamada de atención al encargado de esa área.

¿Cuáles son las habilidades que te han ayudado a afrontar dichas situaciones de manera exitosa?

Mi experiencia y el conocimiento que tengo y que sigo adquiriendo.

¿Qué tipo de apoyo y de quién necesitarías para tener un mejor desempeño?

Que se difunda mas la implementación del programa en todas las áreas para que el funcionariado sepa de que se trata y acuda con agrado a las sesiones cuando sean programadas en las diferentes áreas, el que corran la voz los y las que ya asistieron favorece para generar el interés en los demás

Comentarios adicionales

Éste mes disminuyeron las sesiones debido a la carga laboral, aun así al visitar los espacios me doy cuenta que algunos si tienen ya en sus lugares recipientes con fruta, botellas de agua, algunos tienen a la mano meditaciones guiadas, han descargado música relajante y se acercan para comentar sus experiencias con los pequeños cambios que han realizado en sus vidas, hubo una breve intervención individual con una mujer debido a que por un problema personal se sentía muy estresada, después de trabajar 40 minutos con ella, se sintió más tranquila, la invité a buscar un terapeuta para que le diera seguimiento a la solución de su problema y así evitar problemas en su ámbito laboral, acepto con agrado la recomendación; dos de sus compañeras acordaron estar al pendiente de ella si necesitaba de su apoyo, lo cual la fortaleció y acepto la ayuda de sus compañeras en caso necesario.