

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)

**Informe de Asistencia técnica para el Programa de Contención y Autocuidado  
para el Funcionariado de la administración pública estatal de Jalisco**

julio, 2018

<b>INFORME MENSUAL GENERAL</b> <b>Programa de Contención Emocional para el Funcionariado de la</b> <b>administración pública estatal de Jalisco</b>	
Dirigido a:	Lic. Paulina Hernández Diz
Mes:	julio

El presente informe corresponde al mes de julio y reporta las siguientes actividades y reflexiones derivadas del proceso de acompañamiento con el equipo de Contención.

Durante el mes correspondiente a este informe se realizaron las siguientes acciones en las tres instituciones que actualmente se implementa el Programa de contención: Procuraduría Social, Instituto Jalisciense de Ciencias Forenses, y el CAMHHET, en este reporte se hará mención también al proceso de cierre de Ofelia Citlalli López Jiménez, de la Secretaría de Salud, quien concluyó su proyecto por decisión personal.

**1) Procuraduría Social**

Durante este mes **Martha Guadalupe Franco Sánchez** trabajó con personas del Juzgado de lo Familiar y entre las constantes que se han dado es que el número de personas que asisten no han consistentes en su participación en todas las sesiones, por lo que en esta institución no se ha logrado tener continuidad en el Programa. Una actividad que se dio durante este mes fue la visita a Ciudad Guzmán en la que asistieron funcionari@s de municipios aledaños, con ese grupo se trabajó el contenido correspondiente a la primera sesión (introducción). Una situación importante en esta región es que al vivir todos en pueblos aledaños y ser vecinos, cuando existe un problema y están fuera de sus horas laborales, las personas los buscan en sus casas y exigen que se resuelvan sus problemas. Así que los momentos de descanso en realidad son mínimos y el personal no se repone o repara ni en sus hogares. De manera general se siguen observando cambios a nivel personal en hábitos de cuidado propio en rutinas diarias. La mayor parte de las personas han referido la necesidad que estos cambios se vean a nivel de grupos de trabajo y a nivel institucional, y se mantiene la idea de que los jefes o el sistema pueda implementar algún cambio. Un dato importante a destacar es que al inicio de los grupos, el 10% de las personas reportaba realizar actividades de distensión, recreativas o tener un espacios en los que las personas podían si no relajarse, liberar cierta carga. En estos momentos el 40% del funcionariado menciona tener estos espacios y empezar a realizarlos de manera habitual. En cuestión laboral, empieza a existir una cohesión de grupo que antes no se daba en la que las personas antes no pedían ayuda a quiénes laboran con ellas y al tener estos espacios y compartir cómo se han sentido, han comenzado a pedir

**Informe de Asistencia técnica para el Programa de Contención y Autocuidado  
para el Funcionariado de la administración pública estatal de Jalisco**

julio, 2018

ayuda a otras personas de la misma área u otras. La meta para los siguientes meses es tener objetivos claros de cómo harán para que lo que han ido cambiando se mantenga y pueda ser el inicio de la cultura laboral de la institución en la que laboran. Finalmente es importante mencionar que la comunicación con su enlace ha sido difícil, no siempre ha contestado los correos, llamadas o mensajes de whatsapp. Por lo que Martha comenzó a visitar las áreas para hacer un seguimiento a los hábitos que se han cambiado y cómo se mantienen. La jefa de área comentó que puede ser más fácil tener los grupos informales en lugar de tener los grupos formales, ya que al pedir los grupos formales, no están teniendo el apoyo de los otros jefes.

**2) Instituto Jalisciense de Ciencias Forenses**

Durante julio Néstor Reyes Rubio acompañó las acciones de las áreas de criminalística y trabajo social, los cuales manifestaron la necesidad de darle continuidad a este programa ya que afirman que les está sirviendo mucho para el manejo sus emociones dentro y fuera del área de trabajo, ya que se han sentido rebasados en muchas ocasiones por el estrés negativo a causa de la excesiva carga de trabajo. También se acudió a la delegación de Cd. Guzmán, en donde se les expuso una presentación de Resiliencia y Autocuidado y se les aplicó el inventario de resiliencia, con el fin de identificar el grado de resiliencia individual y de tener conciencia de su identidad ante factores de riesgo, así como su adaptación positiva ante situaciones adversas en cualquiera de sus esferas de vida. A posteriori, se realizó una retroalimentación sobre las capacidades individuales para llevar a cabo cambios que incorporen actividades que a la larga sean rutinas que formen parte de su vida personal y laboral.

Los grupos atendidos este mes, refieren que les está siendo muy significativo el tener un espacio dentro de su trabajo donde puedan realizar actividades que les permita tener un tiempo fuera, llevando a cabo actividades recreativas y donde puedan aprender técnicas del manejo del estrés y hábitos de autocuidado. En las áreas comienzan a platicar sobre situaciones que están en sus manos, esto es algo que no ocurría debido a que cada quien realizaba su chamba de manera individual y no daban paso a estos escenarios de interés grupal y común.

Resultados cualitativos: Varios funcionarios mencionan que han buscado actividades recreativas a nivel personal, de pareja y de familia, otros refieren que siguen en mejora de sus hábitos alimenticios, como dato curioso es que cuando me ven en los pasillos del instituto se detienen y me comienzan a relatar “¿Como ve, ya estoy haciendo algo por la comunidad?. El otro día hice...” y así ha ocurrido con varios funcionarios en las últimas semanas. Lo cual ha sido muy significativo para Nestor, ya que asume que lo que se ha trabajado en las sesiones y de lo que ellos de manera personal se han dado cuenta, ha sido de mucha utilidad en el tema del autocuidado de su persona en sus trabajo y en sus diferentes esferas de vida.

**Informe de Asistencia técnica para el Programa de Contención y Autocuidado  
para el Funcionariado de la administración pública estatal de Jalisco**

julio, 2018

Hago visitas seguido en las oficinas de algunos funcionarios que han asistido a por lo menos a un taller para saludarlos y preguntarles ¿cómo van?, ¿cómo se sienten? De acuerdo a la infografía de autocuidado que se dio el Instituto Jalisciense de las Mujeres, Néstor asume que ha dado buenos resultados.

**3) CAMHET**

En el caso de **Maritza Alejandra Gutiérrez Cedillo** este mes reportó que se presentaron muchos cambios internos, pues el personal que estaba contratado por honorarios terminó su contrato por lo que ahora se quedaron con menos personal, lo que ha aumentado la carga de trabajo, los grupos multidisciplinarios se han descompletado y los ingresos (de usuarias) han seguido con regularidad, es decir, si antes hacía falta personal, ahora hace falta más.

También se observó que se ha atendido la necesidad de personal de seguridad lo que ha generado en el personal mucha más tranquilidad y la sensación de que se están cumpliendo de alguna manera sus demandas. Se han continuado las actividades de distensión cada mes y medio y se reactivo el vivero, además de los tiempos fuera.

Respecto a la estrategia de Círculos de confianza, se logró una mayor apertura, pues las asistentes cada día se muestran más abiertas y expresan sus emociones en el grupo, las intervenciones han sido cada vez más profundas y personales lo que ha influido en que las chicas tengan un cambio de actitud positivo ante sus compañeras, se nota una mejor dinámica entre ellas, y aunque el trabajo sigue aumentando expresan más tranquilidad y apoyo entre ellas. En general tanto a nivel institucional como a nivel individual, se han visto cambios positivos que han ayudado a reducir el desgaste.

Un aspecto que se distingue en el CAMMET es la necesidad permanente de recibir procesos de capacitación, dado que tienen que lidiar con perfiles complejos, como es el caso de las usuarias con necesidades de atención psiquiátrica, que aunque el refugio no debería de aceptar estas poblaciones, no se toma en consideración al momento de aceptar los ingresos, las chicas hablan sobre las necesidades de capacitación para estos casos o para intervención en crisis o trabajo con adolescentes, pues muchas de sus usuarias son adolescentes impulsivas y algunas agresivas también, comentan que sí tienen capacitaciones pero lo que no tienen es tiempo para ir, pues están saturadas de trabajo y faltas de personal.

Avances cualitativos: En el ámbito personal, las chicas expresan la intención de iniciar o dar seguimiento a la actividad física, y aunque antes mencionaban no tener tiempo ni energía, las que han retomado el ejercicio expresan sentir que descansan mejor y que tienen más energía que antes, también algunas han dedicado tiempo a retomar su vida sexual con sus parejas, lo que también ha ayudado a mejorar su relación de pareja y ha contribuido a sentirse más relajadas, otras de las chicas mencionan que han iniciado un proceso psicoterapéutico y comparten con sus compañeras los cambios positivos que han venido a raíz de eso.

**Informe de Asistencia técnica para el Programa de Contención y Autocuidado  
para el Funcionariado de la administración pública estatal de Jalisco**

julio, 2018

Una de las chicas, no conducía sola de noche por miedo e inseguridad y logró hacerlo, poco a poco se ven cambios individuales que impactan de manera positiva en el trabajo colectivo, pues esos pequeños logros individuales las hace llegar con una mejor actitud a desempeñar sus trabajos.

**4) Salud**

Este mes se realizó el cierre debido a la salida del Proyecto de **Ofelia Citlalli López Jiménez**. Se había contemplado que se podrían tener tres grupos y una sesión grande de cierre. Sin embargo, por los trámites y la realización de oficios que no se pudo realizar con la suficiente anticipación, se realizó solamente el grupo de cierre con un total de 31 funcionarios asistiendo. Por cuestiones de horarios y traslados hubo varias personas que no pudieron asistir.

Los resultados más sobresalientes muestran un aumento de conciencia en la importancia de cuidarse y las implicaciones que puede tener el desgaste laboral en sus vidas. En cuanto a la disposición para la acción, más del 90% de quienes asistieron lograron realizar cambios a nivel personal en sus hábitos alimenticios, rutinas, ejercicio y situaciones para fomentar cuidados en su estado de ánimo. Sin embargo, a nivel institucional, los cambios no se aprecian de manera sustancial, ya que a pesar de que existe la disposición para realizar análisis de casos, colaboraciones con otras áreas, no existen los espacios de manera formal. Han logrado algunos cambios en sus ambientes laborales como: poner música relajante mientras están trabajando, "Pausa Activa" donde personal de deportes pasa a la oficina a realizar estiramientos con ellos por 10 minutos dos veces por semana, expresaron que a través de escucharse han logrado generar un ambiente de compañerismo que no tenían antes. Al saber que termina el Programa por la salida de Citlalli decidieron ponerse de acuerdo 5 de ellos y la Enlace para buscar una opción viable y mantener un grupo que pueda reunirse cada tres semanas. Las reuniones serán coordinadas por dos personas que irán rotando cada sesión y realizarán algunos ejercicios de los que ya realizan y también irán compartiendo nuevos.

Una de las posibilidades que resultaron del cierre fue dar seguimiento de manera institucional al grupo, se contempla si la enlace puede dar seguimiento al acuerdo de realizar el grupo cada tres semanas.

**Acciones adicionales:** Se llevó a cabo una reunión con los enlaces de las instituciones activas actualmente en el Programa de Contención y Autocuidado, con resultados muy buenos, respecto a la recepción de los servicios y de como ha beneficiado al personal en algunos aspectos, si bien aun se requiere de hacer la evaluación correspondiente es un gran logro encontrar que las instituciones empiezan a reconocer la