

Programa de Contención Emocional

Informe Mensual de Actividades

Nombre del/ la responsable del informe: Esperanza Herrada Díaz

Nombre de la Dependencia en la que está asignado/a: Centro de Justicia de las Mujeres

Periodo reportado y número de informe: Mes de noviembre No 3

Actividades realizadas:

Realización del taller: "Autocuidado y resiliencia" con el funcionariado de todas las áreas de trabajo de la dependencia los días viernes 3, 10, 17 y 24 de noviembre.

En el taller se realizaron las siguientes actividades:

- Recapitulación de los contenidos tratados en el taller anterior y del encuadre que se hizo, así como la presentación del propósito de esta sesión.
- Exposición del tema de autocuidado:
 1. definición de autocuidado
 2. Gilligan y la ética del cuidado
 3. beneficios del autocuidado
 4. estrategias de autocuidado dentro del trabajo y fuera de él
- Presentación del video Party Cloud Full Moive para reflexionar sobre la necesidad del autocuidado. Después de observar el video, se le pidió al grupo reflexionar sobre lo observado y socializar las estrategias de autocuidado que hasta el momento están implementando en el trabajo como fuera de él para cuidarse y evitar el desgaste laboral. En esta parte se comentó sobre cuáles de las estrategias que se difundieron a través de los carteles que se distribuyeron en el edificio, se están llevando a la práctica y que tan posible ha sido hacerlo, las principales dificultades que han encontrado para hacerlo, así como las técnicas de relajación que se les envió por correo electrónico.
- Realización del ejercicio "El árbol de mis amores". Se distribuyó material impreso en el que lxs participantes dibujaron al lado de un árbol, las personas que más aman o han amado en su vida. Después de unos minutos, en la otra hoja, escribieron en una columna, los nombres de las personas que eligieron, en la segunda columna explicaron el por qué eligieron a esas personas, en la tercera explicaron cómo les hicieron

sentir cada una de esas personas, y finalmente, en la cuarta columna, explicaron lo que aprendieron de cada persona.

- Exposición del tema de resiliencia (definición, qué es el apego seguro o positivo, las habilidades de apego, el apego con las usuarias, la necesidad de encontrar el nivel óptimo de apego)
- Al final de la exposición se retomó el ejercicio del árbol de mis amores para reflexionar sobre el apego seguro o positivo que las personas elegidas en el árbol les brindaron y cómo esto abonó a las habilidades de resiliencia que poseen.
- Elaboración del inventario de resiliencia y auto cuidado (tomé la decisión de aplicar el inventario hasta esta etapa de la implementación del programa porque que en él se presentan conceptos que es necesario que el funcionariado conozca antes de contestar el instrumento, como por ejemplo: apego positivo y generosidad limitada)
- Presentación de las diferentes técnicas de relajación
- Observación de video sobre la técnica de Tapping y realización de la técnica en grupo.

Realización de 5 entrevistas de primera vez con el personal que solicitó la contención emocional después de haber asistido al taller sobre desgaste laboral

Realización de 34 sesiones de terapia de contención emocional individual.

Elaboración de notas de seguimiento sobre los casos atendidos en terapia de contención individual.

Elaboración de informes sobre los talleres.

Dos reuniones de trabajo del equipo de contención y el equipo coordinador del programa para socializar las actividades que se están realizando en cada dependencia, así como para hablar sobre los indicadores de seguimiento y las observaciones realizadas por la Dra. Sandra a los informes de trabajo.

Número de usuarios/as atendidos/as:

- 5 funcionarios/as entrevistados/as de primera vez (2 de ellas siguen en contención, los otros 3 solo requerían de una sesión)
- 16 funcionarios/as en proceso de contención emocional individual de los/as cuales 4 terminaron su proceso.
- 46 Funcionarios/as asistentes al taller

Inconvenientes u obstáculos para el desarrollo de las actividades:

Para la realización del taller de autocuidado se presentaron dificultades en la logística, en específico con el equipo de cómputo, ya que este o no era llevado al aula lúdica (espacio destinado para el taller), o faltaba alguno de los aparatos, como el cañón, la lap top, la extensión o la bocina. Solo un viernes, el equipo estuvo completo. Esto ocasionó que el orden de las actividades del taller tuvieran que ser modificadas.

El último viernes no fuimos notificados ni el personal ni yo, de que el espacio para el taller no sería el de siempre pues se asignó para otra actividad diferente, lo que ocasionó que las dos personas que asistieron llegaran tarde.

En este taller hubo una baja importante en el número de asistentes aun cuando el medio para citar al personal fue el mismo de acuerdo a la coordinadora administrativa. En especial el último viernes se dio una gran inasistencia, solo acudieron dos personas. El taller coincidió con dos actividades organizadas por el CJM, el cine foro y la feria de la salud.

Las dos primeras semanas de noviembre varios/as funcionarios/as no asistieron a las sesiones de contención individual debido a que se estaba realizando el proceso de certificación y se encontraban en reuniones de trabajo o con el personal que llevó a cabo la certificación en sus respectivas áreas de trabajo.

Actividades programadas para el siguiente mes:

Sesiones de contención emocional individual

Solicitar el apoyo de la directora del CJM para la aplicación de la encuesta final del programa de contención emocional

Elaboración y presentación del informe final de trabajo

Firma de la responsable:

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, FRACC. I, DE LOS (LGPICR)

Mtra. Esperanza Herrada Díaz