

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON
METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO, FRENTE
AL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE
BURNOUT EN DOCENTES DE COLEGIOS VINCULADOS A LAS IED DEL
MUNICIPIO DE CAJICÁ.**

FRANCISCO JAVIER FONSECA

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
BOGOTÁ DC, 2021**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON
METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO, FRENTE
AL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE
BURNOUT EN DOCENTES DE COLEGIOS VINCULADOS A LAS IED DEL
MUNICIPIO DE CAJICÁ.**

FRANCISCO JAVIER FONSECA

Trabajo de grado presentado como prerrequisito para obtener el título de

PROFESIONAL EN TERAPIAS PSICOSOCIALES

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

TERAPIAS PSICOSOCIALES

BOGOTA DC, 2021

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mis tutores Adíela Zapata Zapata e Ivette Alejandra Gonzales, quienes con sus conocimientos y apoyo me guiaron a través de cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscaba no solo a nivel profesional si no personal, ya que sin ellas esta meta no hubiese dado estos resultados tan fructíferos para mí.

También quiero agradecer a la universidad Antonio Nariño por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación. No hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por su incondicional ayuda y la confianza depositada en mí y en cada uno de los logros obtenidos en el desarrollo de este proyecto.

Por último, quiero agradecer a mi familia y compañeros en especial a Yesica viviana Bermúdez Fonseca, lady valentina Neuta Murillo, Laura Nathalie guerrero, por apoyarme aun cuando mis ánimos decaían. En especial, quiero mencionar a mi madre, que siempre estuvo ahí para darme palabras de apoyo y un abrazo reconfortante para renovar energías y seguir siempre adelante pese a las distintas circunstancias.

Muchas gracias a todos.

Contenido

1	PROBLEMA	6
1.1	Planteamiento Del Problema	6
1.2	Formulación del problema	8
2.	JUSTIFICACIÓN	9
3.	OBJETIVOS	11
3.1	Objetivo general	11
3.2	Objetivos específicos	11
4.	MARCO TEÓRICO	12
5.	DISEÑO METODOLÓGICO	16
5.1	Tipo de estudio	16
5.2	Población	17
5.3	Muestra	17
5.4	Técnicas de recolección de información	17
5.5	Consideraciones éticas	18
6.	CRONOGRAMA GENERAL	19
7.	PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL	20
7.1	evaluación psicosocial	20
7.2	diagnóstico psicosocial	21
7.3	Atención e intervención psicosocial	21
8.	RESULTADOS	23
8.1	Evaluación	23
8.2	Diagnóstico	24
8.3	Atención e intervención psicosocial	24
8.4	Problema psicosocial	25
8.5	Sistema psicosocial	25
8.6	Meta-propósito	26
8.7.1	Desde la perspectiva ontológica	27
8.7.2	Desde la perspectiva metodológica	27
9.	CONCLUSIONES	28
9.1	Problema psicosocial	28
9.2	Meta-propósito	29

	5
9.3 Modelo psicosocial emergente	29
9.4 Programa de atención e intervención psicosocial	29
10. RECOMENDACIONES	30
11. ANEXOS	30
11.1 Consentimiento informado	30
11.2 Entrevista Individual	32
11.2.1 Grupo de enfoque	33
11.3 Análisis de información	34
11.3.1 Entrevista grupo focal	44
11.4 historia psicosocial	56
11.5 cronograma específico de actividades realizadas	74
11.6 PRE INFORMES Y POST INFORMES	88
12. BIBLIOGRAFIA	105

1 PROBLEMA

1.1 Planteamiento Del Problema

La infección por SARS COV-19 se detectó en el continente asiático más específicamente en el país de china, en el año 2019, luego de esto tuvo una rápida proliferación a nivel mundial, durante el año (2020), en el que llegó a Colombia. Tras la llegada del virus al país este entró en una crisis social, financiera y educativa. “La Cámara de Comercio de Bogotá (CCB) reveló que en el año en el que se desató la crisis del covid-19, un total de 53.291 empresas de la capital tuvieron que cerrar. (LR LA REPUBLICA , 2021). Según el reporte anterior, las empresas tendrían que afrontar una gran presión financiera, que posiblemente conduciría a cierres masivos, despido de trabajadores e implementación de nuevas estrategias tecnológicas de empleabilidad.

Durante esta crisis el país entero vivió el cierre masivo de centros educativos, escuelas de alta y mediana educación, al igual que las universidades tanto públicas como privadas, esto como seguimiento estricto de las normas restrictivas de aislamiento social impuestas por el gobierno nacional, para impedir la propagación del virus en el país; Razón por lo cual, las instituciones educativas nacionales y el cuerpo de docentes, se encuentran cursando una gran dificultad para lograr llevar educación de calidad al pueblo, generando una recarga laboral en el quehacer del docente, trayendo consigo una serie de problemas relacionados a la convivencia y el mal manejo de los espacios de tiempo y trabajo que generalmente suelen confundirse y generar un agotamiento tanto físico como mental en la población docente, que ejerce su trabajo desde casa denominado estrés laboral.

Según la Organización Mundial de la Salud (Organización mundial de la salud , 2018) el estrés laboral: “es la reacción que puede tener el individuo ante las exigencias y

presiones laborales, que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. Por lo cual muchos de los docentes pueden sentir tensión muscular, aumento de presión sanguínea y ritmo cardiaco; miedo, irritabilidad, enojo, depresión; presentar atención disminuida, dificultad para solucionar problemas, disminuir su productividad, entre otros síntomas.

A nivel de Latinoamérica una de las poblaciones más afectadas por esta problemática, es la comunidad docente, en correlación con lo anterior, El estrés y las enfermedades psicosomáticas actualmente son más frecuentes y afectan la salud de los individuos, así como su rendimiento profesional (Malinen y Savolainen, 2016).

(Maslach y Jackson , 1981), definen el síndrome de burnout como “un síndrome que consta básicamente de tres dimensiones que son: el agotamiento emocional, la despersonalización o fase de desarrollo de actitudes y respuestas negativas hacia los beneficiarios de su trabajo y la falta de realización personal o fase donde el trabajador siente que las demandas de su trabajo exceden sus capacidades de respuestas y la frustración es el resultado final de una carrera de muchos años, que comenzó con vocación y entusiasmo en el servicio a los otros”.

En Colombia se acogieron dos modalidades de trabajo: trabajo “teletrabajo y “trabajo en casa” (derivadas de la Emergencia sanitaria, económica y social), a las cuales se han tenido que enfrentar todos los docentes colombianos (De Arco & Castillo, 2020)

De acuerdo con lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación:

1.2 Formulación del problema

¿Cómo construir habilidades psicosociales para la vida a partir de la gestión del riesgo con el fin de evitar la aparición del síndrome de burnout en los docentes vinculados a las IED del municipio de Cajicá Cundinamarca?

2. JUSTIFICACIÓN

El virus del COVID-19 fue detectado por primera vez en diciembre del año 2019 en China, posteriormente los primeros meses del año 2020, se propagó por varios países del mundo, a nivel de Latinoamérica. Según estudios realizados en el año 2016, sobre las investigaciones en burnout en América Latina, se llevó a cabo una revisión sistemática de 89 estudios, realizados y publicados en revistas científicas, libros y en memorias de eventos científicos en 12 países latinoamericanos, con el objetivo de realizar una validación científica de los instrumentos e ítems que permiten evaluar a la población docente, frente al desarrollo del síndrome de burnout donde “Se concluye que, en la mayoría de estudios, se hizo uso de teorías y métodos de evaluación creados en países “desarrollados”, industrializados, sin la reflexión acerca de la especificidad de los procesos de trabajo propios del contexto latinoamericano” (Díaz b, Gómez c, 2016) .

Debido a la presencia de la crisis sanitaria por la llegada del virus COVID 19 a Colombia, se evidenció que más de “500,000 empresas en el país afrontaron una enorme presión financiera” (Scientific, 2020). Una vez que la amenaza de COVID-19 disminuyó, la vida y el trabajo no retrocedieron en el tiempo. La implementación del teletrabajo para el desarrollo laboral de la empresa y su personal ahora son fundamentales en tiempos de crisis sanitarias.

En Colombia estudios realizados en el Caribe, concluyeron que el síndrome de burnout "es un estado de cansancio físico y emocional típico de aquellos individuos que ejercen profesiones de ayuda a otros individuos y que han sido elegidas libremente. Este síndrome se caracteriza por actitudes negativas hacia los sujetos que constituyen el objeto de su

trabajo y hacia el propio trabajo” (Bedoya, Elías A.; Vega, Nancy E.; Severiche, Carlos A.; Meza, María J., 2017)

Teniendo esta problemática vigente en la actualidad se hizo pertinente el desarrollo de este proyecto en la medida en que se realizó un aporte significativo a nivel teórico sobre el síndrome de burnout, por otro lado, es importante la articulación con la investigación acción participativa ya que brindó herramientas para la construcción de estrategias que permitieran la creación y fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo que sirvan de apoyo para el personal que se desempeña en el área de la docencia entendiendo que este tipo de población se encuentra en estado de vulnerabilidad, de esta forma se evitará la aparición de este síndrome, mediante la creación de estrategias de afrontamiento a través del apoyo grupal, que articulado con un buen conocimiento sobre esta patología permite una reducción significativa en las tasas de prevalencia de esta enfermedad en los docentes del municipio de Cajicá.

El Sistema Educativo del mundo, y en este caso de Colombia, a lo largo de su cimentación histórica jamás había enfrentado una situación similar a la actual, la cual ha sido desencadenada por la Emergencia Sanitaria causada por el Virus Covid-19, la cual ha obligado a los Docentes y 9,8 millones de Estudiantes a estar por fuera del aula de manera Presencial desde el pasado 16 de marzo. (Lopez, 2020)

Por lo cual, se hizo pertinente la creación y ejecución de programas y/o estudios dedicados a la prevención, manejo y disminución del estrés laboral que desencadena la presencia del síndrome de burnout.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Construir habilidades psicosociales para la vida a partir de la gestión del riesgo con el fin de evitar la aparición del síndrome de burnout en los docentes vinculados a las IED del municipio de Cajicá Cundinamarca

3.2 Objetivos específicos

- Reconocer el riesgo latente que tiene la población de maestros de desarrollar síndrome de burnout y su afectación directa en la población de docentes de las IED de Cajicá mediante talleres educativos que permitan desarrollo de herramientas de afrontamiento.
- Realizar grupos de apoyo terapéutico y personal con sujeto, otros y contexto complejo, para transformar las realidades complejas del sistema psicosocial.
- Promover estrategias de cuidado en el ámbito laboral de los docentes de las IED de Cajicá mediante el uso de técnicas terapéuticas como respiración, relajación, musicoterapia que faciliten un mejor afrontamiento del estrés laboral.

4. MARCO TEÓRICO

A continuación, se plantea la base y el cimiento sobre el que se fundamentó el programa de atención e intervención psicosocial:

Para esto se tomó como referencia el modelo psicosocial emergente, definido por (Medina 2016), como la “formulación epistemológica, ontológica y metodológica de los problemas psicosociales”.

De acuerdo con lo anterior, en lo epistemológico y según (Edmund Husserl, 1938), en su teoría fenomenológica refiere “la relación existente entre el sujeto y los acontecimientos que rodean al sistema psicosocial y cómo estos hechos influyen en la transformación del sistema de manera significativa”, plantea que cada sistema construye su realidad y mundo a partir de sus propias experiencias que adquieren un significado a su propia experiencia.

Desde la teoría de las capacidades según Amartya Sen “hay distintas esferas importantes de actividad social de las personas en las cuales cada individuo tiene la facultad y las capacidades necesarias para desenvolverse a plenitud” (Sen, 2014). Desde ellos, Sen analiza problemas sociales que afectan al bienestar humano, como la desigualdad, la pobreza, la calidad de vida, la ausencia de desarrollo humano y la injusticia social, permitiendo realizar una nueva mirada de estos problemas. La pretensión de la teoría de las capacidades es evaluar el bienestar y la libertad de la persona que realmente tiene para hacer esto o aquello, las cosas que le resulta valioso ser o hacer. Se trabajó con problemas psicosociales de segundo tipo que corresponde a “aquellos problemas psicosociales que afectan a poblaciones vulnerables en riesgo de sufrir el impacto de un evento catastrófico”.

Por otro lado, según Sartre, en su teoría sobre el existencialismo “la existencia precede la esencia” (Sartre, 1970), es decir, que no hay naturaleza humana que determine los individuos, sino que son sus actos los que determinan quienes son, por ello se refiere al existencialismo como la teoría que define al ser humano como un sujeto libre y totalmente responsable de sus actos.

Desde la perspectiva ontológica se describe como un programa que aborda un problema psicosocial de tipo 2 ya que hace referencia a un sistema psicosocial vulnerable en estado de riesgo de sufrir el impacto de un evento catastrófico, con una capacidad de decisión de afrontar o mitigar el impacto de este evento catastrófico. Este sistema psicosocial estuvo compuesto por 20 docentes vinculados a la IED Antonio Nariño de Cajicá, en estado de riesgo de presentar síndrome de Burnout, tomando la decisión de vincularse al programa con el fin de construir habilidades psicosociales para la vida, desde la gestión del riesgo.

Por otro lado, desde la perspectiva metodológica se planteó la solución a este tipo de problema psicosocial a través la investigación acción participativa, la cual hace referencia a “formas de investigación e intervención social que, a diferencia de la actual concepción de las políticas y los servicios sociales, parten de la capacidad de las personas para determinar un problema y llevar a cabo acciones que intenten solventarlo” (Canales, 2016), y de técnicas que permitan la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo entre ellas, conformación de grupos focales, talleres educativos y de integración colectiva que permitiera la creación de un programa que facilitara la creación de estrategias de afrontamiento que impida la aparición del síndrome de burnout en esta población.

Para dar continuidad al desarrollo de este proyecto se tuvo en cuenta una serie de conceptos claves que permitieron aclarar la temática del síndrome de burnout.

Síndrome de Burnout

Según el concepto dado por Maslach y Jackson (1981) sobre el síndrome de burnout hacen referencia a este síndrome como “una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización, la disminución del desempeño personal y una afectación directa sobre la salud física y mental del trabajador”.

Salud: Según la organización mundial de la salud (OMS 2017), considera el término salud como “como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”. Siendo este, un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Depresión: Según la organización mundial de la salud (OMS), la depresión se define como un trastorno mental que se caracteriza por una combinación de tristeza, desinterés por las actividades y disminución de la energía. Otros síntomas son: pérdida de la confianza y la autoestima, sentimiento injustificado de culpabilidad, ideas de muerte y suicidio, menor capacidad de concentración, así como la aparición de trastornos del sueño y la alimentación

Síndrome de burnout: Por otro lado (Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias & Suárez, 2016) indica “El síndrome de burnout es un trastorno muy frecuente en el medio hospitalario y que

hoy en día es cada vez más conocido y diagnosticado”. Este síndrome con el tiempo ha generado grandes consecuencias en la población, por esto, la organización mundial de la salud (OMS) lo ha catalogado como un riesgo laboral. Este síndrome tiene gran incidencia en profesionales que se encuentran desarrollando labores humanísticas o de contacto directo con el cliente.

El síndrome de burnout no es sólo un síndrome clínico ya que también están implicadas repercusiones no médicas en aspectos sociales y/o económicos. Según (Pérez Trullen & cols, 2015), “este síndrome se caracteriza por la existencia de un cuadro pluri-sintomático que suele afectar y repercutir en todas las esferas de la persona” con esto hace referencia a un cuadro de desgaste tanto físico como emocional y que tiene repercusiones a nivel psicológico que no de no ser tratado a tiempo conlleva problemas de tipo psiquiátrico en el individuo.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente proyecto de investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual refiere a estudios que tienen como objetivo comprender los pensamientos y sentimientos de las personas sobre cualquier fenómeno de interés. Los investigadores cualitativos recogen datos en lenguaje natural o datos cualitativos (palabras), en comparación con los datos cuantitativos, que son numéricos, para iluminar los hallazgos sobre cualquier tema de interés. Los fenómenos que se estudian en la investigación cualitativa son muy variados y dependen en gran medida del investigador y su disciplina de experiencia (Hernandez, 2014).

5.1 Tipo de estudio

Desde lo metodológico se sustentó ese actuar en un enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP) haciendo énfasis en un proceso abierto de vida y de trabajo, en una búsqueda de conocimientos y una vivencia hacia la transformación con objetivos. El enfoque bajo el cual se llevó a cabo este trabajo es de corte cualitativo, ya que permite obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación como la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta frente a determinada situación (Salgado Lévano, 2017), por otra parte, (Bedregal et al, 2017) manifiesta que “ la investigación cualitativa es relevante cuando se investigan fenómenos sociales complejos que son difíciles de capturar desde la perspectiva cuantitativa, como son las perspectivas de las personas en torno a sus relaciones, creencias, hábitos y valores”, por otro lado, se encontró para el desarrollo de este trabajo como método de investigación la (IAP) investigación acción participativa la cual se define según (Eizaguirre, Zabala 2006), como el “Método de investigación y aprendizaje colectivo de la realidad, basado en un análisis crítico con la participación activa de los grupos implicados, que se orienta a estimular la práctica transformadora y el cambio social.

5.2 Población

Para el desarrollo del programa de atención e intervención psicosocial se tomó un grupo poblacional de 20 sujetos entre hombres y mujeres en edades entre los 30 y los 50 años, con unos criterios de inclusión al programa entre los cuales se determinan:

1. Ser mayor de 18 años
2. pertenecer al grupo de docentes vinculados a las IED del municipio de Cajicá
3. llevar ejerciendo la labor de docente por más de un año consecutivo
4. contar con el tiempo necesario para asistir a los talleres destinados por el terapeuta

5.3 Muestra

Teniendo en cuenta estos criterios, se hizo una selección de la muestra completa (20) docentes, aplicando los criterios de inclusión se seleccionaron un total de (20) personas con las cuales se desarrollará el programa, por lo cual se considera un tipo de Muestra homogénea ya que está conformada por un conjunto de casos que reúnen un mismo perfil o características similares entre sí.

5.4 Técnicas de recolección de información

Entre las técnicas de investigación cualitativa seleccionadas para el desarrollo de este trabajo se encuentran las siguientes:

- Entrevista.
- Grupos Focales.

Como primer instrumento para la recolección de datos se utilizó la entrevista, misma que a su vez está definida según (Taylor y Bogan, 1986), “como un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones”, el tipo de entrevista que se usó se define como entrevista estructurada la cual consiste en realizar una serie de preguntas estandarizadas, y el formato de respuesta que se usó fue abierto ya que proporciona al usuario responder por completo con sus propias palabras.

Como segundo instrumento para la recolección de datos se hizo uso de los grupos focales teniendo en cuenta la definición de (Edmunds, 1999), “los grupos focales permiten al investigador captar los comentarios subjetivos y evaluarlos, buscando proveer un entendimiento de las percepciones, los sentimientos, las actitudes y las motivaciones”, siendo este un instrumento de mucha validez y soporte en el desarrollo de este trabajo.

5.5 Consideraciones éticas

Para lograr un adecuado desarrollo de este trabajo se tuvo en cuenta la parte normativa que garantiza la recolección de datos entre los distintos participantes, para ello, este trabajo se soportó bajo la resolución 8430 de 1993 (**código ético**), donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Título II: de la Investigación en Seres Humanos, Capítulo I: de los aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos: en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

LEY No 073 2013 “La presente Ley tiene como fin la reglamentación, del ejercicio de la profesión de los Terapeutas Psicosociales y la formulación de un Código Ético y Deontológico, que contempla los principios éticos, asegurando una práctica honesta, de acuerdo con el ordenamiento **jurídico de nuestro país**”

6. CRONOGRAMA GENERAL

FECHA	ACTIVIDAD
Febrero	Gestión con la institución, formulación del anteproyecto, acercamiento vía remota con la alcaldía de Cajicá, elaboración de anteproyecto
Marzo	Reunión con la orientadora del colegio jornada mañana vía remota, asignación del grupo de docentes a participar, evaluación, diagnóstico psicosocial, aplicación del instrumento entrevista y grupo de enfoque, recolección y análisis de información y diseño de la propuesta, ejecución de la propuesta de atención e intervención psicosocial.
Abril	Continuidad de ejecución de la propuesta a través de talleres terapéuticos grupales con sujetos, otros y contexto
Mayo	Continuidad de ejecución de la propuesta a través de talleres terapéuticos grupales con sujetos, otros y contexto, cierre del proceso y entrega de evidencias

7. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

7.1 Evaluación psicosocial

Dentro de esta etapa se identificó la problemática psicosocial como problema tipo 2 y se caracterizó el evento catastrófico a evitar “ síndrome de burnout” en docentes vinculados a la IED Antonio Nariño de Cajicá, además permitió reconocer los recursos internos y externos con los que contaba el sistema psicosocial denominados (factores protectores), entre los cuales se logra identificar que este sistema psicosocial cuenta con redes sociales de apoyo, acceso a salud, acceso a educación de calidad y recursos económicos estables, también permitió la identificación de factores de riesgo y factores de vulnerabilidad frente al desarrollo del síndrome de burnout entre los cuales se logró identificar factores asociados al ciclo vital, ya que están en una edad determinante para el cierre de su ciclo laboral, además de la ejecución de múltiples tareas a la vez situación que les genera estados de ansiedad y estrés colocando esta población en un estadio alto de vulnerabilidad frente al desarrollo del síndrome de burnout.

De acuerdo con lo anterior, se obtuvo información de la población docente acerca de su profesión y la interacción personal, laboral y familiar esto a partir de los instrumentos de recolección de información aplicados, los cuales fueron la entrevista y los grupos focales los cuales permitieron delimitar y reconocer el sistema psicosocial a tatar y el reconocimiento de los factores de riesgo y vulnerabilidad presentes en esta población.

7.2 Diagnóstico psicosocial

Durante la ejecución de esta etapa se logró identificar en el sistema psicosocial una amenaza denominada estrés laboral, la cual se caracteriza por ser un cuadro que se manifiesta en el

rendimiento del trabajador, pues le provocará falta de concentración y agotamiento generando en este consecuencias físicas como (Sudoración, Palpitaciones Dolores de cabeza, tensión muscular, taquicardia, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, Mareo y náuseas), además, presenta consecuencias a nivel psicológico como Preocupación, Inseguridad, Miedo o temor, percepción negativa de uno mismo y de las decisiones tomadas, miedo a la pérdida del control y a equivocarse, dificultad para estudiar, pensar y concentrarse, puede provocar ansiedad y depresión.

De igual forma se logra realizar la identificación y caracterización en el sistema psicosocial de un estado de vulnerabilidad frente al desarrollo del síndrome de burnout como consecuencia de un estado prolongado de estrés laboral, etapa en la cual el organismo agota todos los mecanismos de afrontamiento frente al estrés negativo y entra en una etapa de estrés crónico que deja al sistema en un estado de vulnerabilidad frente al desarrollo del síndrome de burnout.

7.3 Atención e intervención psicosocial

Dentro del desarrollo de esta etapa se identificó como sujeto a los docentes vinculados a la IED Antonio Nariño del municipio de Cajicá, los otros corresponden a las familias de estos docentes que laboran en la IED Antonio Nariño y en el contexto hizo referencia a los directivos del IED Antonio Nariño de Cajicá. Entre los factores de riesgo que se detectaron en este sistema psicosocial se evidenció que estaban determinados por el ciclo vital, ya que se encontraban en una edad determinante para el cierre de su ciclo laboral, además de la ejecución de múltiples tareas a la vez situación que les genera estados de ansiedad y estrés. En los otros, uno de los factores de riesgo más determinantes se relaciona con la falta de

redes de apoyo social escasas y en el contexto complejo el desconocimiento de las normas y protocolos que garanticen la salud física, mental y psicológica del docente. Otro factor determinante identificado correspondió al manejo del tiempo libre, la comunicación y relación con la familia. Entre los factores protectores del sistema psicosocial se identificó que cuenta con redes sociales de apoyo, acceso a salud, acceso a educación de calidad, recursos económicos estables. Siendo consecuentes con lo anterior el objetivo fue la construcción de un programa de atención e intervención psicosocial orientado desde la gestión de riesgo, con acciones encaminadas a mitigar o evitar el impacto del evento catastrófico y paralelo a esto transformar las realidades complejas del sistema psicosocial.

Para la creación de la propuesta de atención e intervención psicosocial se tuvo en cuenta aspectos importantes como:

condiciones del programa: -visibilizar el riesgo, valorar el riesgo, asumir la responsabilidad de las decisiones que se toman frente al riesgo, buscar consenso para la realización de acciones tendientes a evitar o disminuir el riesgo y generar capital social basado en la confianza para enfrentar el riesgo. En la propuesta de atención e intervención se realizaron un total de 12 talleres, 10 para docentes (sujetos) donde se abordaron temáticas relacionadas al control de emociones a través de la respiración, la relajación, la concentración, la planeación y el fortalecimiento de los vínculos personales, familiares y laborales, con los directivos (otros) se realizó un taller en donde se trabajó la conceptualización teórica del síndrome de burnout y las consecuencias en la población docente, con el contexto (familia) se trabajó un taller relacionado al fortalecimiento de redes familiares y nutrición relacional.

8. RESULTADOS

Al ejecutar la propuesta de atención e intervención psicosocial se encontraron los siguientes resultados en cada una de las etapas:

8.1 Evaluación

En esta etapa se pudo encontrar que debido al entorno en el cual los docentes estaban inmersos como consecuencia de la emergencia sanitaria producida por el COVID 19, existe mayor aparición del síndrome de burnout, debido a dichas condiciones, también se pudo evidenciar en esta etapa que los docentes no contaban con los recursos o bases necesarias para afrontar el síndrome de burnout. Algunos de los factores de riesgo que se encontraron fueron:

- * Educación virtual (trabajo en casa vía remota)
- * Falta de apoyo entre compañeros dentro del sistema
- * Desconocimiento de la problemática que los afectaba
- * Mal manejo de tiempo laboral, personal y familiar
- * Desconocimiento de técnicas terapéuticas que ayuden a mitigar esta problemática

8.2 Diagnóstico

En esta etapa se logra la consolidación de la evaluación psicosocial donde se encontró que el sistema psicosocial tenía necesidades particulares en cuanto al manejo del estrés, por lo cual, se implementó en la siguiente etapa, un programa de atención e intervención psicosocial que les permitió la construcción de habilidades psicosociales para la vida, que les facilitó

afrontar o mitigar la aparición del síndrome de burnout. También se logró reconocer en el sistema valores importantes que incrementaron el potencial para salir adelante, como la disciplina, la adaptación y la creatividad.

8.3 Atención e intervención psicosocial

En esta etapa se realizó la implementación de la propuesta de atención e intervención psicosocial, la cual se dio a través de talleres terapéuticos individuales y grupales bajo un enfoque participativo y con una visión integradora, logrando que el sistema psicosocial fortaleciera hábitos como la realización de pausas activas durante la jornada laboral, tener una buena alimentación, el diálogo continuo con familiares y grupo de trabajo con los cual se logró que la población docente aprendiera sobre el estrés e implementaran estrategias y técnicas como: técnica centrada en el cliente, Gestalt, la logoterapia, técnica de respiración profunda, logoterapia, cromoterapia, arte terapia, técnica de la silla vacía, técnica de relajación de Jacobson, técnica de modelado, entre otras. Lo anterior, a través de 12 encuentros virtuales.

8.4 Problema psicosocial

- A partir de la ejecución del programa de atención e intervención psicosocial enfocado desde el problema psicosocial tipo II, se obtuvo como resultado la comprensión de la necesidad que tenía la población de mitigar o evitar la aparición del síndrome de burnout.
- También, se pudo evidenciar el fortalecimiento de capacidades de afrontamiento de situaciones estresantes a nivel personal, laboral y familiar.

- Se generaron espacios extracurriculares donde se integraron distintas áreas que fortalecieron los vínculos entre los docentes, las familias y los administrativos del colegio Antonio Nariño de Cajicá.

8.5 Sistema psicosocial

- Se obtuvo como resultado la caracterización y el reconocimiento del sistema, encontrando un grupo de 20 docentes, hombres y mujeres, en un rango de edad entre los 30 y los 60 años, todos en ejercicio activo de la docencia, vinculados a la IED Antonio Nariño de Cajicá. También se encontró que todos los docentes sufrían de una alta carga de estrés laboral debido a la implementación de nuevas estrategias educativas como resultado de la emergencia sanitaria producida por el covid 19, además de conocer los recursos internos y externos del sistema, lo que facilitó conocer los factores protectores, de riesgo y vulnerabilidad presentes en este grupo y de esta forma alinearlos con los objetivos del programa y el meta-propósito.
- Con los (otros) se evidenció como resultado la participación activa del grupo de docentes administrativos en el programa, facilitando el fortalecimiento en los vínculos laborales, personales y familiares, además de conseguir un mayor conocimiento teórico- práctico del síndrome de burnout.
- Con el contexto (familia) se logró el fortalecimiento de vínculos afectivos y la nutrición relacional, factor importante como componente del sistema psicosocial.

8.6 Meta-propósito

Desde el meta- propósito construcción de habilidades psicosociales para la vida orientado a la gestión del riesgo, se obtuvo como resultado la vinculación de manera voluntaria de los docentes al programa, siendo estos quienes tomaron la decisión de prevenir la aparición del evento catastrófico, consiguiendo con esto darle un mejor sentido a su labor como docente. También se obtuvo como resultado del meta-propósito que el sistema fuera capaz de analizar, eliminar y enfrentar todos aquellos factores que les generaban un estado de vulnerabilidad Psicosocial y de riesgo de sufrir el impacto del evento catastrófico. Por otro lado, se logró de manera satisfactoria que los docentes alcanzaran un estado de bienestar, modificando sus hábitos personales, laborales y familiares en pro de evitar la aparición del síndrome de burnout. Se fortalecieron las habilidades psicosociales como el liderazgo, la gestión en construcción de redes de apoyo.

8.7 Modelo psicosocial emergente

- Desde el modelo psicosocial emergente se logró realizar un análisis multidimensional de la problemática, lo cual permitió identificar los factores psicosociales necesarios a ser trabajados con el fin de generar transformaciones en el sujeto los otros y el contexto en el que se desarrollaba el programa.

8.7.1 Desde la perspectiva ontológica

Se logró realizar una comprensión aproximada y detallada del problema psicosocial, pudiendo detectar que se trataba de un problema tipo II, que se presentó en una población vulnerable con alto riesgo de sufrir el impacto de un evento catastrófico. Al tener el problema delimitado desde el modelo psicosocial emergente, se trabajó desde la gestión del riesgo

como un conjunto organizado de decisiones, actividades, y acciones en un programa encaminado a evitar o mitigar la aparición del síndrome de burnout en los docentes teniendo como base la presencia de una amenaza, un sistema psicosocial vulnerable y un proceso de decisión.

8.7.2 Desde la perspectiva metodológica

Se logró la implementación de un programa de atención e intervención psicosocial, lo que permitió la construcción de habilidades psicosociales para la vida a partir de la gestión del riesgo con el fin de evitar la aparición del síndrome de burnout en los docentes vinculados a las IED del municipio de Cajicá Cundinamarca.

- A través de esta perspectiva se logró también realizar un proceso de atención el cual se llevó a cabo a través de 12 talleres terapéuticos e intervención que se vio reflejado en los distintos talleres brindados a sujetos (docentes), otros (directivos) y contexto (familia) quienes presentaban unas necesidades particulares. También se realizó un proceso de intervención terapéutica que fue fundamental ya que permitió al sistema sentirse acompañado y orientado durante la ejecución del programa facilitando la auto organización del docente, su familia y su contexto (sujetos, otros y contexto), vinculándolos al proceso terapéutico y logrando con esto la realización satisfactoria del proceso de acuerdo con el meta-propósito planteado.

9. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta el proceso realizado a través de la implementación y desarrollo del Programa de atención e intervención psicosocial orientado a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo en cuanto al desarrollo del síndrome de burnout en los docentes vinculados al IED Antonio Nariño de Cajicá se concluye lo siguiente:

9.1 Problema psicosocial

El Síndrome de burnout es un fenómeno a través del cual se evidencian varios procesos de deterioro de la salud física y mental de un profesional, generando a largo plazo y sin ser tratado enfermedades crónicas. Ha sido creciente la necesidad de estudiarlo y de generar estrategias para prevenirlo, por lo que a través de este programa se construyó habilidades psicosociales para la vida que permitieron la construcción de estrategias para poder cumplir las diversas responsabilidades laborales sin que estas tuvieran una afectación física ni psicológica en los docentes, evitando la aparición del síndrome de burnout.

9.2 Meta-propósito

A través del Meta propósito de construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo, se concluye que las acciones para disminuir la vulnerabilidad frente al desarrollo del síndrome de burnout son relevantes, ya que permitieron conocer los factores de riesgo que tenía esta población y de esta forma poder explorar y fortalecerlos convirtiéndolos en factores protectores, teniendo en cuenta además la pandemia COVID 19, se pudieron generar estrategias de afrontamiento que permitieron a los docentes disminuir el riesgo de afectación del estrés y sus consecuencias por el confinamiento social.

9.3 Modelo psicosocial emergente

A través del modelo psicosocial emergente se pudo Interpretar la realidad desde una perspectiva epistemológica ontológica y metodológica de esta problemática, lo que permitió generar una mirada integradora del sujeto los otros y el contexto complejo, con lo cual se concluyó que el sistema cuenta con las capacidades físicas y psicológicas para transformar su realidad y la de su contexto, en busca de construir habilidades psicosociales para la vida a partir de la gestión del riesgo con el fin de evitar la aparición del síndrome de burnout en los docentes vinculados a las IED del municipio de Cajicá Cundinamarca.

Los docentes son una población en alto riesgo de sufrir o desarrollar el síndrome de burnout no solo por su labor si no por el cambio de estrategias de trabajo a un modo virtual.

9.4 Programa de atención e intervención psicosocial

El desarrollo del presente programa de atención e intervención psicosocial enfocado al problema psicosocial tipo II, permitió comprender la necesidad que tenía la población de fortalecer sus capacidades y habilidades psicosociales para evitar la aparición del síndrome de burnout por medio de talleres terapéuticos individuales y grupales con los cuales se logró mejorar la salud física y psicológica de los docentes, esto según una de las docentes que participo en uno de los talleres “ me gusto participar de esto ya que a través de las técnicas de relajación, respiración y de dibujo he podido nuevamente lograr la movilidad sin dolor de las manos ya que antes por el constante uso de el computador me dolía y con estos talleres ya no hay tanto dolor, además de usarlas como pausas activas” .

También, se pudo concluir que los talleres terapéuticos implementados en la población fueron de gran ayuda en la disminución de los niveles de estrés esto a través de las técnicas de relajación y respiración usadas convirtiéndose en espacios extracurriculares de gran aprovechamiento para el fortalecimiento personal, laboral y familiar.

10. RECOMENDACIONES

- Es pertinente dar continuidad a las actividades relacionadas con la gestión del riesgo frente al desarrollo del síndrome de burnout, ya que esto permitirá que los docentes logren un estado de salud integral obteniendo mayores resultados a nivel personal laboral y familiar.
- Se hace necesario una mayor vinculación a este tipo de programas por parte de los directivos de la institución Antonio Nariño de Cajicá a fin de que se conozca el impacto que puede tener este evento catastrófico en todas las esferas de la comunidad.

11.ANEXOS

11.1 Consentimiento informado



**TERAPIAS PSICOSOCIALES
 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL
 PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL CON
 METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
 PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO, FRENTE
 AL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE
 BURNOUT EN DOCENTES DE COLEGIOS VINCULADOS A LAS IED DEL
 MUNICIPIO DE CAJICÁ.**

Yo, _____ Identificado con C.C
 No. _____ vinculado a la Institución _____, con
 residencia en _____ teléfono _____ de _____ años de edad manifiesto
 que he sido informado del CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN
 EL
 PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL CON
 METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
 PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO, FRENTE AL DESARROLLO
 DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE COLEGIOS VINCULADOS A
 LAS IED DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ.

Realizado por la Facultad de Terapias Psicosociales, de la Universidad Antonio Nariño y tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el Proyecto.

Fui informado y manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informado que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria. Acepto dar mi testimonio y que este sea publicado para fines académicos en el marco de las consideraciones éticas vigentes establecidas.

Conozco los objetivos del Proyecto descritos a continuación:

El objetivo general de la investigación hace referencia a:

Construir habilidades psicosociales para la vida a partir de la gestión del riesgo con el fin de evitar la aparición del síndrome de burnout en los docentes vinculados a las IED Antonio Nariño del municipio de Cajicá Cundinamarca

La investigación se categoriza como riesgo mínimo

Los beneficios de la investigación están orientados a la construcción de habilidades psicosociales para vida desde la gestión del riesgo en docentes vinculados a la IED Antonio Nariño de Cajicá

_____.

- Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma _____

Firma _____

Nombre(s), Apellido(s) del participante
Investigador Principal
C.C

11.2 Entrevista Individual

Preguntas para entrevista

1 ¿Describa en sus palabras qué es el síndrome de burnout?

2 ¿Durante su jornada laboral cual es la sensación que más lo invade descríbala?

3 ¿Que conoce del término despersonalización describirlo?

4 ¿Que conoce del término des realización describirlo?

5 ¿Participaría en un programa de atención e intervención psicosocial que le ayude a generar estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral? SI_____ NO___ ¿por qué?

11.2.1 Grupo de enfoque

Preguntas para entrevista con grupo focal

Personal

1 ¿Cuáles considera usted son las principales causas que le generan malestar en su trabajo?

1.2 ¿Cuáles son los aspectos positivos en su trabajo?

1.3 ¿Cuáles son los aspectos negativos en su trabajo?

Familiar

2 ¿Cómo le ha afectado la condición de teletrabajo en su ámbito familiar?

2.1 ¿Cuántas horas de tiempo diario de dedica al cuidado de su familia?

2.2 ¿Cómo realiza la separación del espacio de trabajo al espacio familiar?

Laboral

3 ¿Cree que debido a la emergencia sanitaria producida por el covid 19 se ha incrementado la carga laboral en los docentes? ¿Por qué?

3.1 ¿Normalmente cuántas horas de su tiempo dedica a labores del trabajo?

3.2 ¿Cuáles son las tres cosas que le gustaría que la organización hiciera de manera diferente para ayudarlo a evitar el estrés laboral?

11.3 Análisis de información

TRANSCRIPCIÓN DE DATOS

A continuación, se presenta el análisis de los datos obtenidos mediante entrevista estructurada y grupo de enfoque aplicada a docentes de las IED de Cajicá

Entrevista 1

PREGUNTA	CONCEPTOS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1 ¿Describa en sus palabras qué es el síndrome de burnout? Realmente no conozco este síndrome.	No conoce el concepto	N/A	EL participante desconoce el termino relacionado en la pregunta
2 ¿Durante su jornada laboral cual es la sensación que más lo invade descríbala? En algunos momentos ansiedad, debido a que hay entregas de informes que se juntan con la clase o a veces son otros requerimientos y momentos de cansancio ya que se pasa de una hora a otra en Ocasiones sin llegar a tener un momento de respiro no es todos los días pero se da.	Entregas Informes Requerimientos cansancio Ansiedad Falta de Tiempo	Trabajo (3) Malestar (2) Tiempo (1)	EL participante relaciona la palabra sensación con aquellas situaciones que le generan malestar
3 ¿Que conoce del término despersonalización describirlo? Sé que tiene que ver como con la percepción de uno mismo pero de manera imaginaria en	Percepción Imaginación Contexto No real	Percepción (1) Imaginación (2) Contexto (1)	EL participante relaciona la palabra despersonalización con aquellas situaciones imaginarias es decir, que no son reales.

Contexto como si se percibiera que no es real.			
4 ¿Que conoce del término des realización describirlo? Es como estar en un sitio con las personas que me rodean pero como si uno se encontrara aislado.	Lugar Personas Comunidad Disperso Aislado	Lugar (1) Sociedad (2) Conciencia (2)	EL participante relaciona la palabra des realización con el termino estar en el aquí pero no en el ahora
5 ¿Participaría en un programa de atención e intervención psicosocial que le ayude a generar estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral? SI X NO___ ¿por qué? Sería como tener herramientas que le permitan a uno poder afrontar de mejor manera las situaciones que tienen que ver con el trabajo	Herramientas Afrontar Situaciones Relación Trabajo	Mecanismos (2) Situaciones (2) dedicación (1)	El participante manifiesta si querer participar en el programa de atención e intervención psicosocial, ya que considera que esto le genera herramientas de afrontamiento del estrés laboral.

Definición de categorías (según la rae) y según el investigador.

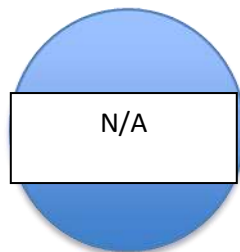
Entrevista 1

Trabajo (rae): acción y efecto de trabajar. 2. m. ocupación retribuida. 3. m. obra (l cosa producida por un agente). 4. m. cosa que es resultado de la actividad humana.	Investigador: labor que ejerce un sujeto y por la cual recibe algún tipo de retribución
Malestar (rae): desazón, incomodidad indefinible.	Investigador: sensación física o mental de desagrado frente a algo o alguien.
Tiempo (rae): duración de las cosas sujetas a mudanza. 2. m. magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un	Investigador: medición física y numérica de datos con respecto al transcurrir de un periodo

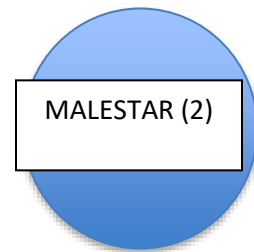
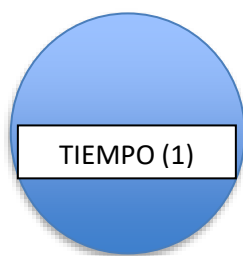
<p>pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.</p>	
<p>Percepción (rae): sensación interior que resulta de una impresión material producida En los sentidos corporales.</p>	<p>Investigador: acción y efecto de percibir, conocimiento o idea que se adquiere por medio de los sentidos.</p>
<p>Imaginación (rae) facultad del alma que representa las imágenes de las cosas Reales o ideales, facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos</p>	<p>Investigador: imagen formada por la fantasía</p>
<p>Contexto (rae) entorno físico o de situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho.</p>	<p>Investigador: lugar tiempo y espacio donde se presenta alguna situación</p>
<p>Lugar (rae) sitio que ocupa cada elemento en una serie, hace referencia a tiempo, ocasión, oportunidad</p>	<p>Investigador: se denomina lugar a un espacio localizado a partir de coordenadas específicas. Un lugar puede medirse en dos dimensiones, esto es, a partir de determinar un largo y un ancho.</p>
<p>Sociedad (rae) conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas Comunes.</p>	<p>Investigador: agrupación natural o pactado de personas, organizado para cooperar En la consecución de determinados fines.</p>
<p>Conciencia (rae) conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar Moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.</p>	<p>Investigador: capacidad de reconocer la realidad circundante</p>
<p>Mecanismos (rae) mecanismo que utiliza el yo para protegerse de los impulsos o ideas que podrían producirle desequilibrios psíquicos o mentales</p>	<p>investigador: los mecanismos son elementos destinados a transmitir y/o transformar fuerzas y/o movimientos desde un elemento motriz (motor) a un elemento conducido (receptor), con la misión de permitir al ser humano realizar</p>

	determinados trabajos con mayor comodidad y menor esfuerzo.
Situaciones (rae) conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento	Investigador: hace referencia a las acciones y las consecuencias que sufre una persona al situarse en un determinado lugar

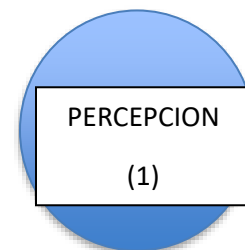
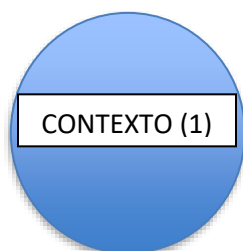
Gráficas entrevista 1



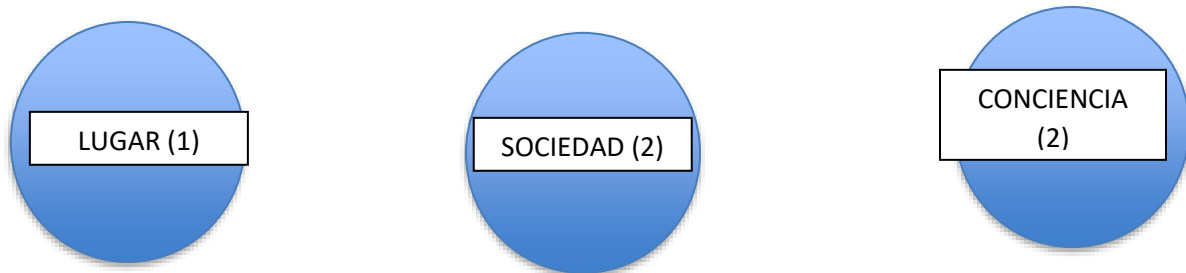
En esta grafica se evidencia que el participante no reconoce el concepto, por lo cual, no se puede graficar



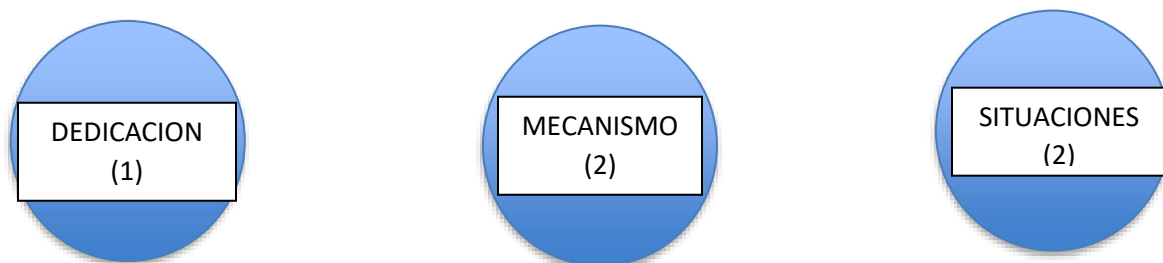
De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (trabajo) con valor de (3)



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (imaginación) con valor de (2)



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (mecanismo) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (situaciones) con un valor de (2).

Entrevista 2

PREGUNTA	CONCEPTOS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1 ¿Describa en sus palabras qué es el síndrome de burnout? Realmente no conozco este síndrome.	No conoce el concepto	N/A	EL participante desconoce el termino relacionado en la pregunta

<p>2 ¿Durante su jornada laboral cual es la sensación que más lo invade descríbala?</p> <p>- Cansancio, sobrecarga laboral, estrés, improvisación por parte de las Directivas</p>	<p>Cansancio Sobrecarga laboral Estrés Improvisación Docentes directivas</p>	<p>Salud (2) laboral (2) Estrés (3)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra sensación con aquellas situaciones negativas que son producto del trabajo que realiza.</p>
<p>3 ¿Que conoce del término despersonalización describirlo?</p> <p>Es una alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente "separado" de los procesos mentales o cuerpo, como si uno fuese un observador externo a los mismos.</p>	<p>Alteración Percepción experiencia Separación Procesos mentales Cuerpo Observador Externo</p>	<p>Cuerpo (1) Psicológico (3) Personal (3)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra despersonalización con un proceso de separación entre la mente y el cuerpo, es decir como si observara la situación de una forma externa.</p>
<p>4 ¿Que conoce del término des realización describirlo?</p> <p>Es una alteración de la experiencia del mundo exterior del individuo de forma que aquel se presenta como extraño o irreal</p>	<p>Alteración Experiencia Mundo Exterior Irreal</p>	<p>Social (2) Personal (2) Pensamiento (1)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra des realización con la alteración del mundo real de una forma traumática que parece extraña o irreal.</p>
<p>5 ¿Participaría en un programa de atención e intervención psicosocial que le ayude a generar estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral?</p> <p>SI X NO___ ¿por qué?</p> <p>Porque me facilitaría poder descargar muchas situaciones internas y</p>	<p>Facilitar Descargar Situaciones Internas Externas Daño</p>	<p>Sentimientos (2) Estrés (3) Familiar (3)</p>	<p>El participante manifiesta si querer participar en el programa de atención e intervención psicosocial, ya que considera este espacio como un momento de descarga de situaciones personales.</p>

externas que me causan daño y producen estrés personal y familiar.	Estrés		
	Familiar		

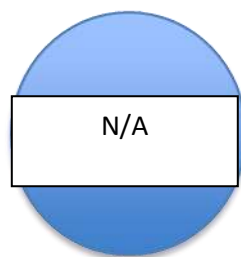
Definición de categorías (según la rae) y según el investigador.

Entrevista 2

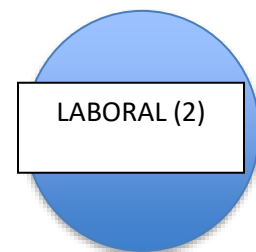
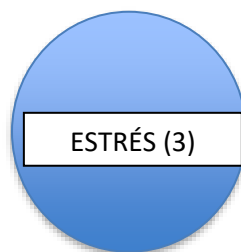
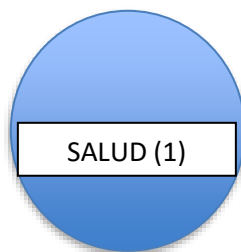
Trabajo (rae): acción y efecto de trabajar. 2. m. ocupación retribuida. 3. m. obra (ll cosa producida por un agente). 4. m. cosa que es resultado de la actividad humana.	Investigador: labor que ejerce un sujeto y por la cual recibe algún tipo de retribución
Malestar (rae): desazón, incomodidad indefinible.	Investigador: sensación física o mental de desagrado frente a algo o alguien.
Tiempo (rae): duración de las cosas sujetas a mudanza. 2. m. magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.	Investigador: medición física y numérica de datos con respecto al transcurrir de un periodo
Percepción (rae): sensación interior que resulta de una impresión material producida En los sentidos corporales.	Investigador: acción y efecto de percibir, conocimiento o idea que se adquiere por medio de los sentidos.
Imaginación (rae) facultad del alma que representa las imágenes de las cosas Reales o ideales, facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos	Investigador: imagen formada por la fantasía
Contexto (rae) entorno físico o de situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho.	Investigador: lugar tiempo y espacio donde se presenta alguna situación
Lugar (rae) sitio que ocupa cada elemento en una serie, referencia a tiempo, ocasión, oportunidad	Investigador: se denomina lugar a un espacio localizado a partir de coordenadas específicas. Un lugar puede medirse en dos

	dimensiones, esto es, a partir de determinar un largo y un ancho.
Sociedad (rae) conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas Comunes.	Investigador: agrupación natural o pactado de personas, organizado para cooperar En la consecución de determinados fines.
Conciencia (rae) conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar Moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.	Investigador: capacidad de reconocer la realidad circundante
Mecanismos (rae) mecanismo que utiliza el yo para protegerse de los impulsos o ideas que podrían producirle desequilibrios psíquicos o mentales	investigador: los mecanismos son elementos destinados a transmitir y/o transformar fuerzas y/o movimientos desde un elemento motriz (motor) a un elemento conducido (receptor), con la misión de permitir al ser humano realizar determinados trabajos con mayor comodidad y menor esfuerzo.
Situaciones (rae) conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento	Investigador: hace referencia a las acciones y las consecuencias que sufre una persona al situarse en un determinado lugar

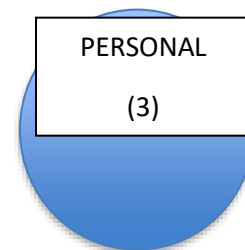
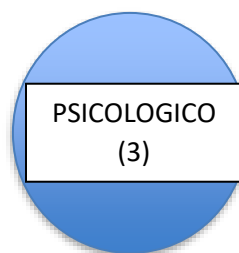
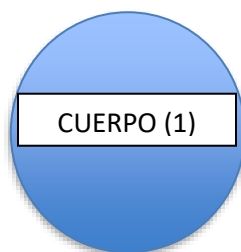
Gráficas entrevista 2



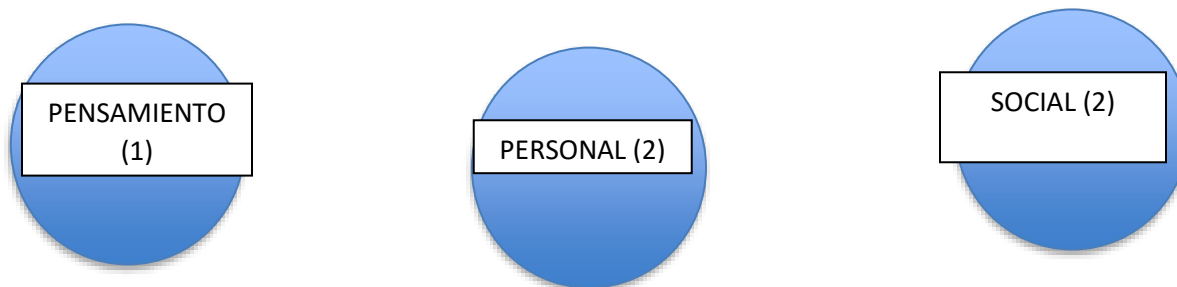
En esta grafica se evidencia que el participante no reconoce el concepto, por lo cual, no se puede graficar



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (imaginación) con valor de (2)



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).



11.3.1 Entrevista grupo focal

Entrevista 1

PREGUNTA	CONCEPTOS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1 ¿Cuáles considera usted son las principales causas que le generan malestar en su trabajo? Rta: Múltiples tareas al mismo tiempo y todo es para ya.	No conoce el concepto	N/A	EL participante desconoce el termino relacionado en la pregunta

<p>2 ¿Cuáles son los aspectos positivos en su trabajo?</p> <p>Rta: Que estamos en casa, ¡cuidándonos!</p>	<p>Cansancio Sobrecarga laboral Estrés Improvisación Docentes directivas</p>	<p>Salud (2) laboral (2) Estrés (3)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra sensación con aquellas situaciones negativas que son producto del trabajo que realiza.</p>
<p>3 ¿Cuáles son los aspectos negativos en su trabajo?</p> <p>Rta: Multi tareas, acumulación de trabajo e irrespeto por los espacios laborales.</p>	<p>Alteración Percepción experiencia Separación Procesos mentales Cuerpo Observador Externo</p>	<p>Cuerpo (1) Psicológico (3) Personal (3)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra despersonalización con un proceso de separación entre la mente y el cuerpo, es decir como si observara la situación de una forma externa.</p>
<p>4 ¿Cómo le ha afectado la condición de teletrabajo en su ámbito familiar?</p> <p>Rta: Negativamente: Porque no hay tiempo para atender mi familia. Positivamente: Tranquilidad al saber que estamos aquí y estamos bien.</p>	<p>Alteración Experiencia Mundo Exterior Irreal</p>	<p>Social (2) Personal (2) Pensamiento (1)</p>	<p>EL participante relaciona la palabra desrealización con la alteración del mundo real de una forma traumática que parece extraña o irreal.</p>
<p>5 ¿Cuántas horas de tiempo diario de dedica al cuidado de su familia?</p> <p>Rta: 2 a 3 horas</p>	<p>Facilitar Descargar Situaciones Internas Externas</p>	<p>Sentimientos (2) Estrés (3) Familiar (3)</p>	<p>El participante manifiesta si querer participar en el programa de atención e intervención psicosocial, ya que considera este espacio como un momento de</p>

	Daño Estrés familiar		descarga de situaciones personales.
<p>¿Cómo realiza la separación del espacio de trabajo al espacio familiar?</p> <p>Rta: Es difícil sobre todo cuando se acumulan mensajes que debo evaluar y que debo pasar un informe, al mismo tiempo debemos realizar clases sincrónicas y asincrónicas. No nos dan el tiempo para evaluar, debemos tomar tiempo en las tardes y de los fines de semana.</p>			
<p>¿Cree que debido a la emergencia sanitaria producida por el covid 19 se ha Incrementado la carga laboral en los docentes? ¿Por qué?</p> <p>Rta: Si! Muchísimo, por la cantidad de revisión de evidencia se vuelve estudio individualizado, a cada estudiante se le contestan mas de 10 mensajes por cada guía. No se da un tiempo durante la jornada laboral para revisar evidencia, al mismo tiempo debemos dar clases sincrónicas y asincrónicas.</p>			
<p>¿Normalmente cuantas horas de su tiempo dedica a labores del trabajo?</p> <p>Rta: 9 horas</p>			

<p>¿Cuáles son las tres cosas que le gustaría que la organización hiciera de manera diferente para ayudarlo a evitar el estrés laboral?</p> <p>Rta: 1. Tiempo durante la jornada laboral para revisar evidencias. 2. Disminución de clases sincrónicas con aquellos cursos en donde no se conecten al menos un 80% de los estudiantes de cada salón. 3. Enviar una sola circular con toda la información mensual. Porque es mucha la información que se envía semanalmente y uno no sabe que hacer primero, a que ponerle cuidado, o, una reunión en donde nos digan que debemos hacer mensualmente, ero no semanalmente.</p>			
---	--	--	--

Definición de categorías (según la rae) y según el investigador.

Entrevista 1

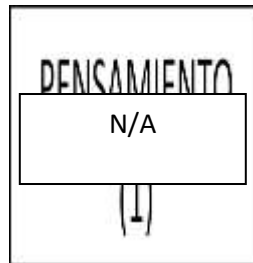
<p>Trabajo (rae): acción y efecto de trabajar. 2. m. ocupación retribuida. 3. m. obra (l cosa producida por un agente). 4. m. cosa que es resultado de la actividad humana.</p>	<p>Investigador: labor que ejerce un sujeto y por la cual recibe algún tipo de retribución</p>
<p>Malestar (rae): desazón, incomodidad indefinible.</p>	<p>Investigador: sensación física o mental de desagrado frente a algo o alguien.</p>
<p>Tiempo (rae): duración de las cosas sujetas a mudanza. 2. m. magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un</p>	<p>Investigador: medición física y numérica de datos con respecto al transcurrir de un periodo</p>

<p>pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.</p>	
<p>Percepción (rae): sensación interior que resulta de una impresión material producida En los sentidos corporales.</p>	<p>Investigador: acción y efecto de percibir, conocimiento o idea que se adquiere por medio de los sentidos.</p>
<p>Imaginación (rae) facultad del alma que representa las imágenes de las cosas Reales o ideales, facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos</p>	<p>Investigador: imagen formada por la fantasía</p>
<p>Contexto (rae) entorno físico o de situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho.</p>	<p>Investigador: lugar tiempo y espacio donde se presenta alguna situación</p>
<p>Lugar (rae) sitio que ocupa cada elemento en una serie, hace referencia a tiempo, ocasión, oportunidad</p>	<p>Investigador: se denomina lugar a un espacio localizado a partir de coordenadas específicas. Un lugar puede medirse en dos dimensiones, esto es, a partir de determinar un largo y un ancho.</p>
<p>Sociedad (rae) conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas Comunes.</p>	<p>Investigador: agrupación natural o pactado de personas, organizado para cooperar En la consecución de determinados fines.</p>
<p>Conciencia (rae) conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar Moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.</p>	<p>Investigador: capacidad de reconocer la realidad circundante</p>
<p>Mecanismos (rae) mecanismo que utiliza el yo para protegerse de los impulsos o ideas que podrían producirle desequilibrios psíquicos o mentales</p>	<p>investigador: los mecanismos son elementos destinados a transmitir y/o transformar fuerzas y/o movimientos desde un elemento motriz (motor) a un elemento conducido (receptor), con la misión de permitir al ser humano realizar</p>

	determinados trabajos con mayor comodidad y menor esfuerzo.
Situaciones (rae) conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento	Investigador: hace referencia a las acciones y las consecuencias que sufre una persona al situarse en un determinado lugar

Gráficas:

Entrevista 1 grupo focal



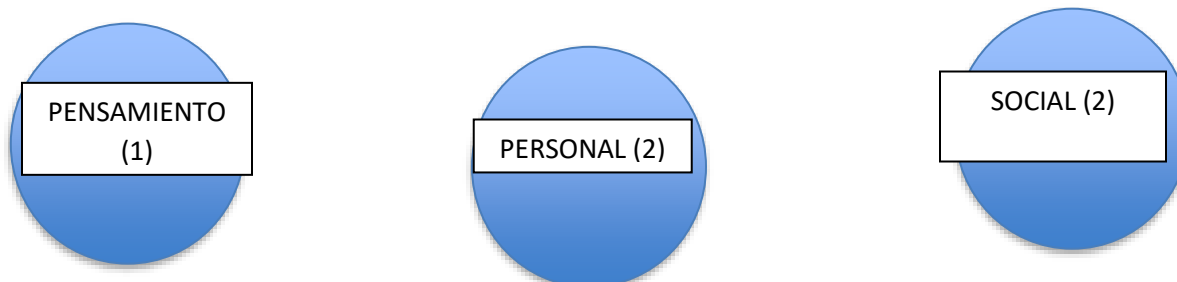
En esta grafica se evidencia que el participante no reconoce el concepto, por lo cual, no se puede graficar



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (imaginación) con valor de (2)



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).



De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).



Entrevista 2

PREGUNTA	CONCEPTOS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1 ¿Cuáles considera usted son las principales causas que le generan malestar en su trabajo? Rta: muchas funciones a la vez, el tiempo de pasa muy rápido por esto y quedan cosas pendientes.	No conoce el concepto	N/A	EL participante desconoce el termino relacionado en la pregunta
2 ¿Cuáles son los aspectos positivos en su trabajo?	Cansancio Sobrecarga laboral Estrés	Salud (2) laboral (2) Estrés (3)	EL participante relaciona la palabra sensación con aquellas situaciones

Rta me gusta lo que hago y ayudo a muchos con mi gestión	Improvisación Docentes directivas		negativas que son producto del trabajo que realiza.
3 ¿Cuáles son los aspectos negativos en su trabajo? Rta: Muchas cargas emocionales.	Alteración Percepción experiencia Separación Procesos mentales Cuerpo Observador Externo	Cuerpo (1) Psicológico (3) Personal (3)	EL participante relaciona la palabra despersonalización con un proceso de separación entre la mente y el cuerpo, es decir como si observara la situación de una forma externa.
4 ¿Cómo le ha afectado la condición de teletrabajo en su ámbito familiar? Rta: poco tiempo para compartir juntos	Alteración Experiencia Mundo Exterior Irreal	Social (2) Personal (2) Pensamiento (1)	EL participante relaciona la palabra des realización con la alteración del mundo real de una forma traumática que parece extraña o irreal.
5 ¿Cuántas horas de tiempo diario de dedica al cuidado de su familia? Rta: 4 horas	Facilitar Descargar Situaciones Internas Externas Daño Estrés familiar	Sentimientos (2) Estrés (3) Familiar (3)	El participante manifiesta si querer participar en el programa de atención e intervención psicosocial, ya que considera este espacio como un momento de descarga de situaciones personales.
¿Cómo realiza la separación del espacio			

<p>de trabajo al espacio familiar?</p> <p>Rta: trabajando solamente mis 8 horas para descansar y acompañar a mis hijos y mi esposo el resto de la tarde.</p>			
<p>¿Cree que debido a la emergencia sanitaria producida por el covid 19 se ha Incrementado la carga laboral en los docentes? ¿Por qué?</p> <p>Rta: si. porque se debe revisar mucho más material y usar más herramientas que requieren tiempo de ejecución.</p>			
<p>¿Normalmente cuantas horas de su tiempo dedica a labores del trabajo?</p> <p>Rta: 8 horas</p>			
<p>¿Cuáles son las tres cosas que le gustaría que la organización hiciera de manera diferente para ayudarlo a evitar el estrés laboral?</p> <p>Rta: 1. Todos los estudiantes se pudieran conectar y se pudiera evaluar más fácil. 2. tener reuniones frecuentes con directivos para aclarar dudas y 3. Que todos los docentes tengamos o podamos participar en actividades como éstas.</p>			

Definición de categorías (según la rae) y según el investigador.

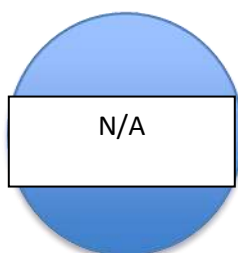
Entrevista 1

<p>Trabajo (rae): acción y efecto de trabajar. 2. m. ocupación retribuida. 3. m. obra (cosa producida por un agente). 4. m. cosa que es resultado de la actividad humana.</p>	<p>Investigador: labor que ejerce un sujeto y por la cual recibe algún tipo de retribución</p>
<p>Malestar (rae): desazón, incomodidad indefinible.</p>	<p>Investigador: sensación física o mental de desagrado frente a algo o alguien.</p>
<p>Tiempo (rae): duración de las cosas sujetas a mudanza. 2. m. magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.</p>	<p>Investigador: medición física y numérica de datos con respecto al transcurrir de un periodo</p>
<p>Percepción (rae): sensación interior que resulta de una impresión material producida En los sentidos corporales.</p>	<p>Investigador: acción y efecto de percibir, conocimiento o idea que se adquiere por medio de los sentidos.</p>
<p>Imaginación (rae) facultad del alma que representa las imágenes de las cosas Reales o ideales, facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos</p>	<p>Investigador: imagen formada por la fantasía</p>
<p>Contexto (rae) entorno físico o de situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho.</p>	<p>Investigador: lugar tiempo y espacio donde se presenta alguna situación</p>
<p>Lugar (rae) sitio que ocupa cada elemento en una serie, hace referencia a tiempo, ocasión, oportunidad</p>	<p>Investigador: se denomina lugar a un espacio localizado a partir de coordenadas específicas. Un lugar puede medirse en dos dimensiones, esto es, a partir de determinar un largo y un ancho.</p>
<p>Sociedad (rae) conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas</p>	<p>Investigador: agrupación natural o pactado de personas, organizado para cooperar</p>

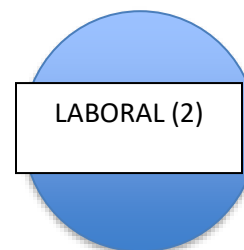
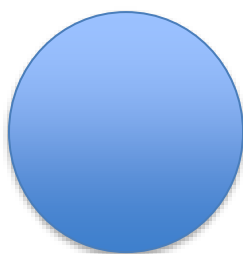
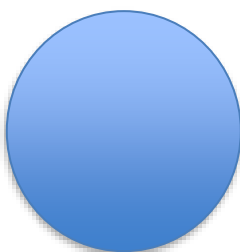
Comunes.	En la consecución de determinados fines.
Conciencia (rae) conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar Moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.	Investigador: capacidad de reconocer la realidad circundante
Mecanismos (rae) mecanismo que utiliza el yo para protegerse de los impulsos o ideas que podrían producirle desequilibrios psíquicos o mentales	investigador: los mecanismos son elementos destinados a transmitir y/o transformar fuerzas y/o movimientos desde un elemento motriz (motor) a un elemento conducido (receptor), con la misión de permitir al ser humano realizar determinados trabajos con mayor comodidad y menor esfuerzo.
Situaciones (rae) conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento	Investigador: hace referencia a las acciones y las consecuencias que sufre una persona al situarse en un determinado lugar

Gráficas:

Entrevista 1 grupo focal



En esta grafica se evidencia que el participante no reconoce el concepto, por lo cual, no se puede graficar



SALUD (1)

ESTRÉS (3)

De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (imaginación) con valor de (2)

CUERPO (1)

PSICOLOGICO (3)

PERSONAL (3)

De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).

PENSAMIENTO (1)

PERSONAL (2)

SOCIAL (2)

De acuerdo con la gráfica anterior se puede evidenciar que la categoría con mayor valor corresponde al ítem relacionado con (sociedad) con valor de (2), pero también se encuentra en la misma posición el concepto de (conciencia) con un valor de (2).

SENTIMIENTOS (2)

ESTRES (3)

FAMILIAR (3)

11.4 historia psicosocial

HISTORIA PSICOSOCIAL PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO

FRENTE AL DESARROLLO DE ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES

VINCULADOS A LA IED ANTONIO NARIÑO DEL MUNICIPIO DE CAJICA

EVENTO CATASTRÓFICO A EVITAR: CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

SEGÚN SU ORIGEN	SEGÚN SU TIPO	SEGÚN PRESENTACIÓN
Natural: Antrópico: X	Gradual: X Paralelo: Todo a la vez:	Recurrente: X Cíclico: Único:
Ya que es todo acto que se produce por la acción o labor ejercida por el hombre y que le genera	Gradual ya que para que se desarrolle este síndrome ocurren una serie de síntomas u	recurrente, ya que el evento catastrófico ha sido una problemática que

<p>desgaste físico, psicológico y emocional, es un trastorno que se presenta en personas que trabajan en todas las categorías o profesiones desarrollándose principalmente en profesiones de atención al cliente, humanización y servicios sociales como la docencia Se caracteriza por el agotamiento físico y Psíquico. La persona no tiene o agota rápidamente los</p>	<p>etapas anteriores Se considera producido por el estrés continuado (no por una situación puntual) en una lucha diaria contra las actividades laborales que terminan por agotar las reservas físicas y Mentales del docente.</p>	<p>Siempre ha estado presente en todas las profesiones.</p>
---	---	---

<p>mecanismos de afrontamiento de situaciones personales o laborales y esto hace que consuma todo su Tiempo y energía.</p>		
--	--	--

Caracterización del Sistema

Grupo

Teléfono del contacto	3232198945
Dirección del Contacto	Municipio de Cajicá Cundinamarca
Nombre y origen del grupo	<p>Programa de bienestar y salud integral para docentes de la IED Antonio Nariño de Cajicá</p>
Estrato socioeconómico	Tamaño de grupo

2-3	30
<p>Edad promedio de los integrantes del grupo</p> <p>Entre los 30 a 60 años</p>	<p>Distribución de roles</p> <p>Dentro de estos roles se encuentran distribuidos los docentes empleados y docentes administrativos del magisterio</p>
<p>Normas</p> <p>Dentro de las normas establecidas se debe tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tiempo que lleva ejerciendo la labor de docente (más de un año continuo) -Este consentimiento informado solo será diligenciado por el profesional a cargo del trabajo y con fines únicamente informativos para la universidad. -Diligenciar el 	<p>Autoridad:</p> <p>Dentro de la dinámica de trabajo la figura de autoridad vendría siendo el Director del plantel educativo.</p> <p>Por otro lado, dentro del grupo de docentes está a cargo la psicóloga del plantel</p> <p>En el proceso terapéutico la figura de autoridad o acompañamiento del Proceso está en el terapeuta a cargo.</p>

consentimiento informado

-Al interior de grupo se cumplen normas de comportamiento respetuoso

Otros aspectos

En su gran mayoría son personas que se encuentran residenciados en el municipio de Cajicá Cundinamarca en donde se evidencia una gran proliferación de sitios con viviendas que no cuentan con la infraestructura necesaria para vivir dignamente, ya que está constituido en gran parte por zonas rurales que no garantizan el acceso a los diferentes programas de salud planeados por la secretaria distrital de salud, sumado a esto el mayor problema es que la mayoría son personas de bajos recursos lo que ocasiona que muchos de estos se encuentren trabajando en la informalidad o simplemente dediquen su tiempo a actividades informales o de (subcontrato) sin ningún tipo de remuneración más allá de suplir las necesidades básicas alimentación y vivienda y con los mínimos cuidados básicos en salud llegando a desarrollar problemas de salud a nivel físico (cansancio, fatiga, dolor en el pecho continuo y sudoraciones que no ceden a la actividad física) y

a nivel psicológico lo que comúnmente se evidencia en este tipo de personas es un alto grado de ansiedad que no se quita, ese sentimiento de culpa que no se va, y que de no ser tratado desencadena en episodios de estrés que avanza muy rápidamente hacia algo patológico denominado ESTRÉS LABORAL

DIAGNÓSTICO PSICOSOCIAL

Identificación de las características de los contextos donde se presentaría “el problema o evento catastrófico a evitar”

Corresponde a la lectura directa de los ambientes donde está el sistema psicosocial en riesgo en el orden:

Geográfico: El colegio IED Antonio Nariño, se encuentra ubicado en el municipio de Cajicá

Salud El 95% de los docentes cuentan con acceso a las instituciones prestadoras de salud y el 5% no cuenta con ninguna entidad encargada de su salud

Educación todos los docentes cuentan con estudios superiores y algunos con especializaciones de acuerdo con su ciclo vital

Recreación: La institución cuenta con espacios para la recreación, amplias canchas, salones de lúdica y música, gradas y escenarios para teatro, pero no se usan de manera adecuada, pues se han cerrado debido a la pandemia por COVID 19

Factores psicosociales de riesgo

CAUSAS EXTERNAS	CAUSAS INTERNAS	AMENAZAS
<p>El sujeto</p> <p>Del sujeto: (docente)</p> <p>Problemas financieros, dificultad para el acceso a un trabajo digno y remunerado, acceso a</p>	<p>El sujeto</p> <p>Al Sistema psicosocial la labor ejercida no lo Convince, factores emocionales, familiares, interpersonales, relacionado también con</p>	<p>Los factores que pueden poner en riesgo al sistema psicosocial se ven determinados por el ciclo vital entre estos la edad ya que están en una edad determinante para la</p>

<p>una vivienda digna ya muchos docentes viven a las afueras de los barrios comerciales en zonas Más urbanas y otros no viven dentro del propio municipio.</p>	<p>el proceso de aceptación, adaptación y autocuidado.</p>	<p>culminación de su ciclo laboral lo que permite desarrollar niveles de ansiedad permanente e incontrolada, pérdida del control de las emociones, desarrollo de estrés crónico, desarrollo de</p>
<p>Los otros</p> <p>Falta de interacción entre la familia del docente (red de apoyo) para el cuidado del sujeto, factores relacionados con el habitat donde viven</p>	<p>Los otros</p> <p>Poca motivación personal, factores emocionales, familiares, Interpersonales, relacionados también con el proceso de ayuda y autocuidado, Agotamiento y Cansancio.</p>	<p>enfermedades fisiológicas que concluyen en ESTRÉS LABORAL</p> <p>Otro factor determinante sería el manejo del tiempo libre, la comunicación y relación con la familia.</p>
<p>Contexto complejo</p> <p>Desconocimiento algunos derechos laborales, falta</p>	<p>Contexto complejo</p> <p>Falta de sensibilización frente a la labor del docente</p>	

de recursos físicos para el desarrollo de la labor.		
---	--	--

Identifica factores protectores asociados al sistema psicosocial.

PSICOSOCIALES	ÁMBITOS	LIGADOS A OTRAS VARIABLES
<p>Social</p> <p>Las personas que los rodean dentro del hogar, y su grupo de amigos fuera del trabajo como en el barrio con quienes forman vínculos fuertes de apoyo y colaboración en las distintas situaciones que se presentan a nivel personal dentro y fuera</p>	<p>Personal</p> <p>la mayoría de los docentes muestra interés por aprender sobre la prevención del estrés laboral y de la misma manera concientizar sobre la importancia del proyecto de vida</p>	<p>Edad</p> <p>Este factor es importante, ya que se encuentran en edades comprendidas de 30 a 50 años donde se evidencia un alto grado de experiencia de vida para afrontar muchas de las situaciones a nivel tanto laboral como Profesional.</p>

Del trabajo.		
<p>Psicológico</p> <p>Son conscientes de la realidad de sus vidas y de las metas que les gustaría lograr</p>	<p>Familiar</p> <p>En mucho de los casos no cuentan con apoyo familiar cercano pero este factor lo convierten en una excelente herramienta motivacional de trabajo</p> <p>Por y para ellos.</p>	<p>Género</p> <p>El género femenino y masculino están inmersos en la problemática</p>
<p>Cultural</p> <p>Alrededor de algunos estudiantes existen espacios que promueven la cultura</p>	<p>Educativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo de la institución (rector, directivos y docentes) 	<p>Raza</p> <p>no aplica, ya que esta no es una condición que afecte en el impacto del evento catastrófico a evitar</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de convivencia • Normas generadas en el entorno de trabajo que facilitan la convivencia <p>Educación en los valores éticos y morales fuertemente marcados</p> <p>Muchos de ellos cuentan con estudios superiores en diversas áreas profesionales</p>	
<p>Espiritual /trascendente</p> <p>El sistema psicosocial está en busca de ese ser trascendente y en ese proceso se reconocen</p>	<p>Laboral</p> <p>No aplica</p>	<p>Nivel escolaridad</p> <p>El sistema psicosocial cuenta con acceso a educación de calidad</p>

habilidades y actitudes que nos ayudan a mitigar la problemática		
<p>Económico</p> <p>El sistema psicosocial cuenta con recursos económicos para satisfacer las necesidades básicas</p>	<p>Redes sociales</p> <p>Familia</p> <p>Amigos</p> <p>Compañeros de trabajo</p>	<p>Creencias religiosas</p> <p>gran parte del sistema psicosocial cuenta con creencias católicas o cristianas</p>
<p>Político</p> <p>derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos y el código de infancia y adolescencia</p>	<p>Redes familiares</p> <p>Manutención económica</p> <p>apoyo emocional</p>	<p>Representaciones sociales</p> <p>Los jóvenes están acogidos bajo la ley de infancia y adolescencia</p> <p>En la actualidad existen diversidad de espacios de cultura y educación para los adolescentes</p>
<p>Ambientales</p> <p>Se cuentan con grandes</p>	<p>De comunicación</p> <p>Tiene acceso a internet,</p>	<p>No. De hijos por familia</p> <p>no aplica, el sistema</p>

zonas para la recreación	televisión y radio	psicosocial no tiene hijos
--------------------------	--------------------	----------------------------

PROPUESTA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

Analizando la evaluación y diagnóstico psicosocial se puede evidenciar que el sistema psicosocial compuesto por 30 docentes de edades entre los 30 y 60 años, que laboran actualmente en el colegio IED Antonio Nariño del municipio de Cajicá, ante la situación mundial por el COVID 19 las dinámicas individuales y de grupo se ven alteradas ya que fue necesario implementar la educación virtual y que ellos mismos creen espacios de esparcimiento diferente a sus labores de trabajo. Se reconoce como sujeto a los docentes, los otros corresponden a las familias de estos docentes que laboran en la IED Antonio Nariño y en el contexto están los directivos. Entre los factores que pueden poner en riesgo al sistema psicosocial se ven determinados por el ciclo vital ya que están en una edad determinante para el cierre de su ciclo laboral, además de la ejecución de múltiples tareas a la vez situación que les genera estados de ansiedad y estrés, en los otros uno de los factores de riesgo más determinantes se relaciona con la falta de redes de apoyo social escasas y en el contexto complejo el desconocimiento de las normas y protocolos que garanticen la salud del docente. Otro factor determinante sería el manejo del tiempo libre, la comunicación y relación con la familia. Entre los factores protectores del sistema psicosocial se identifica que cuenta con redes sociales de apoyo, acceso a salud, acceso a educación de calidad, recursos económicos estables. Siendo consecuentes con lo anterior el objetivo es construir un programa de atención e intervención psicosocial orientado desde la gestión de riesgo, con acciones encaminadas a

mitigar o evitar el impacto del evento catastrófico y paralelo a esto transformar las realidades complejas del sistema psicosocial. En pro del cumplimiento del objetivo se trabajarán temáticas según los actores:

Sujeto:

- Pausas activas ya que esto generara que los docentes liberen cargas de estrés y no acumulen cansancio físico y mental, permitiendo que los docentes realicen de una mejor forma sus funciones.
- Espacios virtuales extracurriculares donde el docente pueda no solo interactuar con otros docentes si no donde se le permita hablar de temáticas diversas inherentes a su profesión o vida personal.
- Libertad y responsabilidad: Actuar con libertad implica asumir la responsabilidad de nuestros actos, es decir estar comprometidos ante las consecuencias que surjan de las decisiones tomadas
- Comunicación asertiva: se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestro punto de vista, nuestros deseos o nuestros sentimientos, con honestidad y respeto, sin menoscabar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones
- Autoestima: Darle las herramientas al sistema psicosocial que le permitan auto conocerse, amarse y comprender su auto valor para desde allí trabajar los futuribles

Por qué: con el desarrollo de estos talleres se fortalecen aquellas habilidades de afrontamiento de la situación en especial las de aceptación de su situación actual lo que facilita el proceso de autocuidado y garantiza un mejor desarrollo de las actividades laborales y personales generando un buen proceso de aprendizaje de cada situación.

- **Otros**
- Confianza: para el sistema psicosocial es necesario aprender a confiar en sí mismo y en su entorno
- sensibilización de la temática sobre el estrés en docentes , taller sobre valores personales y familiares, perspectiva y calidad de vida, fortalecimiento de redes familiares y

Sociales, taller sobre derecho y deberes de los trabajadores formales e informales.

Con el desarrollo de estos talleres se busca generar conciencia entre los familiares acerca de la importancia de la red de apoyo y acompañamiento familiar en el proceso de recuperación y estabilidad emocional del docente, por Otro lado se busca que realicen conciencia sobre la importancia del papel que desempeña el docente en la intervención y cuidado del estudiante a fin de que se reconozcan todos sus derecho y deberes sin importar su modalidad de Contratación o empleo sea formal o informal.

Por qué: con el desarrollo de estos talleres se busca generar conciencia entre los familiares acerca de la importancia de la red de apoyo y acompañamiento familiar en el proceso de recuperación y estabilidad emocional del docente, por otro lado se busca que realicen conciencia sobre la importancia del papel que desempeña el docente en la intervención y cuidado del estudiante a fin de que se reconozcan todos sus derecho y deberes sin importar su modalidad de contratación o empleo sea formal o informal.

Contexto complejo

- Derechos humanos: el contexto en el que el sistema social se encuentra inmerso está lleno de violencia y carece del reconocimiento y cumplimiento los derechos humanos

- Integración con la comunidad: es importante crear lazos entre la comunidad, para que entre ellos sientan un apoyo y logren crear estrategias para el afrontamiento de situaciones problemáticas
- Habilidades sociales: que adquieran aquellas competencias y actitudes que te permitirán controlar mejor la relación con los demás para establecer relaciones sociales más adecuadas

Técnicas para usar

Psicodrama es un método de acción, a menudo utilizado como psicoterapia,

En el cual los clientes usan dramatización espontánea, juegos de roles y

Presentaciones dramáticas para investigar y conocer sus vidas y / o interpretar

Cualquier situación la escena y utilizar una infinidad de elementos para realizar

Estas interpretaciones

Biblio- terapia: Proporcionar bibliografía sobre una problemática, para que la

Persona que la solicita pueda comprender su problema y conocerlo mejor, con

El objetivo de poder solucionarlo o mejorarlo.

Desensibilización sistemática: Procedimiento dirigido al tratamiento de

Problemas de ansiedad, concretamente problemas fóbicos. Se aplica junto a

Alguna técnica de relajación y su objetivo es la eliminación de la ansiedad

Asociada a los estímulos a los que se tiene fobia.

Consiste en la presentación de forma gradual de dichos estímulos (de menos a

Más ansiedad) junto a la aplicación de la técnica de relajación para conseguir la

Ruptura de la asociación entre ansiedad y dichos estímulos.

Detención del pensamiento: También llamado parada de pensamiento, es un

Procedimiento desarrollado para la eliminación de patrones perseverantes de

Pensamientos con consecuencias negativas, como, por ejemplo, los que

Puedan producir ansiedad.

Consiste en la detención de dichos pensamientos mediante una expresión

Verbal o imagen, lo antes posible en cuanto se presentan. Requiere un

Entrenamiento previo en la identificación de dichos pensamientos negativos.

Estrategias de afrontamiento: Todas aquellas acciones que ejecutamos al

Encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo

o minimizar sus efectos.

Se incluyen acciones motoras, cogniciones y estados emocionales, y en

Función del tipo de problema afrontado y las habilidades de uno mismo, algunas

Estrategias serán válidas y otras no lo serán.

Habilidades Sociales: Conjunto de habilidades necesarias para una correcta

Interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye

Habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los

Otros, agradecimiento, etc.

Inoculación de estrés: Procedimiento terapéutico formado por técnicas y

Estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que permiten a una

Persona afrontar situaciones estresantes de forma más adaptativa. Para lograr lo anterior es pertinente tener en cuenta las condiciones del programa:

1. Visibilizar el riesgo: estrés laboral en docentes
2. Valorar el riesgo: conocer las consecuencias del estrés laboral
3. Asumir la responsabilidad de las decisiones que se toman frente al riesgo: Los docentes de la institución, la familia de los docentes inscritos al programa y los directivos de la institución deben hacerse responsables de las decisiones tomadas para llevar a cabo la propuesta.
4. Generar capital social: Crear estrategias para ganar recurso económico (bazares, rifas, días de juego, etc)

5. consenso para afrontar el riesgo: todas las partes deben estar de acuerdo para la intervención.

11.5 cronograma específico de actividades realizadas

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SUJETO
COLEGIO IED ANTONIO NARIÑO
TRABAJO DE GRADO I
2021 I
SISTEMA PSICOSOCIAL: GRUPO

TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE: FRANCISCO JAVIER FONSECA

F E C H A	ETAPAS Y PROCESOS DEL PROGRAMA	TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y ESTRATEGIA TERAPÉUTICA	CONDICIONES DEL PROGRAMA	INDICADORES	OBSERVACIONES
F e b r e r o	Inducción a trabajo de grado I	Generalidad del trabajo de grado Entregas por corte	Reconocer los objetivos y trabajos a entregar en trabajo de grado I	Reconocimiento de estrategias con la universidad	Activo y de participación	Gestión y eficiencia	
F e b r e	Trabajo de grado	Formulación de anteproyecto	La formulación con sustento teórico del	Explicación del modelo psicosocial emergente y su aplicación,	Participativo, constructivista y orientado	Proyectivo y descriptivo	

r o			trabajo de grado I	IAP, metodología de la investigación	hacia el futuro	participativo	
F e b r e r o	Vinculación con la alcaldía de Cajicá	Acercamiento a la alcaldía de Cajicá y sus programas vía remota	Presentación del proyecto con temáticas y proyecciones	Empatía, rapport, explicación del modelo psicosocial emergente y su aplicación por temáticas	Auto gestionado, procesos participativos y enfoque de empoderamiento	Proyectivo, predictivo y descriptivo	
M a r z o	Establecimiento del enlace dado por la alcaldía con los directivos encargados de la IED Antonio Nariño	Vinculación institucional Colegio IED Antonio Nariño. Reunión con la orientadora del colegio mañana	Presentación del proyecto con temáticas y proyecciones Asignación del grupo y horario	Empatía, rapport, explicación del modelo psicosocial emergente y su aplicación en la población asignada	Auto gestionado, procesos participativos y enfoque de empoderamiento	Proyectivo, predictivo y descriptivo	
M a r z o	Evaluación psicosocial	Acercamiento al sistema psicosocial y aplicación de instrumentos de recolección de información “entrevista individual”	Reconocimientos del sistema psicosocial	Empoderamiento, saber preguntar, empatía y rapport, Reconocimiento del sistema psicosocial encuesta inicial hecha a 3 participantes del grupo	participativo y constructivista Investigación	Indicadores de contexto e indicador de conjunto	

M a r z o	Evaluación psicosocial	Acercamiento al sistema psicosocial y aplicación de instrumento de recolección de información “entrevista grupo de enfoque”	Reconocimientos del sistema psicosocial	Empoderamiento, saber preguntar, empatía y rapport, Reconocimiento del sistema psicosocial mediante grupo de enfoque participantes del grupo	participativo y constructivista Investigación	Indicadores de contexto e indicador de conjunto	
M a r z o	Diagnóstico psicosocial	Análisis de la información recolectada y diligenciamiento de la historia psicosocial	Identificación de potencialidades y amenazas en sujeto, otros y contexto, así mismo los factores psicosociales de riesgo y factores protectores	Historia psicosocial Análisis de las técnicas de recolección de información	Investigación	Proyectivo, predictivo y descriptivo	
A b r i l	propuesta de atención de intervención psicosocial	Establecimiento de las estrategias, técnicas y temáticas a trabajar	Elaborar la propuesta de atención e intervención psicosocial de acuerdo con las necesidades	Propuesta de atención e intervención psicosocial en donde se proyecta las temáticas, técnicas y estrategias terapéuticas a usar	Investigación Proyección	Proyectivo, predictivo y descriptivo	

			es y potencialidades evidenciadas en el sistema psicosocial				
Abri	propuesta de atención de intervención psicosocial y cronogramas	Correcciones y aprobación de la propuesta de atención de intervención psicosocial y planteamiento de los cronogramas para sujeto, otros y contexto complejo.	Establecer los cronogramas para sujeto, otros y contexto de acuerdo a los horarios establecidos y con las temáticas específicas	Planeación y proyección según las temáticas a trabajar en el sujeto, los otros y el contexto	participativo y constructivista	Descriptivos y proyectivos	
Abri	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Tema principal: Pausas activas subtema: Establecer proyecto de vida con la nueva realidad	concientizar al sistema psicosocial sobre la importancia de realizar pautas activas durante la jornada laboral usando la técnica de respiración profunda	Técnica de respiración profunda o diafragmática la respiración lenta y profunda puede ayudar a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, y también parece ayudar a aliviar el insomnio	Enfoque de resiliencia y de potencialidades	Descriptivos y proyectivos	

A b r i l	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Tema principal Reconocimiento de factores o situaciones estresantes en el trabajo	Reconocer mediante la aplicación del instrumento o rueda de la vida laboral todas aquellas situaciones que son generadoras de estrés en el trabajo y poder plantear unos puntos de cambio	En la Rueda laboral se evalúa la capacidad de trabajo que tienes y lo bien que te sientes con las funciones que desempeñas. Esta herramienta de Coaching te ayuda y sirve para hacerte reflexionar sobre qué grado de satisfacción tienes en cada área de tu puesto de trabajo y centrarte en saber en que necesitas trabajar y donde debes enfocarte para generar cambios y mejorar aquellas áreas que te aportan mayor beneficio profesional y bienestar laboral.	Enfoque de promoción, resiliencia, activo y participación	Indicadores de contexto y de efecto	
M a	Aplicación Propuesta	Tema principal	concientizar al	Gestalt: permite adquirir una	Proceso activo y de	Indicadores de logro de	

y o	a de atención e intervención psicosocial	Reconociendo el estrés	sistema psicosocial sobre los distintos tipos de estrés que hay y su impacto en la labor que ejercen como docentes a través de un taller educativo	mayor conciencia para vivir el presente, aumentar la capacidad de aceptar la experiencia tal como es y fomentar la responsabilidad personal de todos los aspectos de la vida.	participación Autogestionado	impacto y de contexto	
M a y o	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Tema principal Estructura familiar subtema: relaciones y vínculos en la familia	Reconocer las diversas formas de familia, la percepción de la misma y los vínculos, relacionales y su importancia como red de apoyo inmediata.	Terapia familiar sistémica Disciplina terapéutica que aborda la intervención y el tratamiento de la familia en su conjunto. Desde el punto de vista sistémico	Enfoque basado en competencias, evolutivo y reconocimiento y respeto Relación y vínculo familiar	Indicadores predictivos, y trazadores	
M a y o	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Tema principal: Organización de tiempos y espacios laborales, familiares y personales.	identificar qué creencias nucleares se activan ante las situaciones conflictivas que nos generan	técnica cognitiva Se fundamentan en la consideración de que, ante cualquier situación, las personas no respondemos	Voluntaria, constructivista y de empoderamiento	Indicadores de contexto y de efecto	

			malestar o ansiedad con respecto a la organización de tiempos.	automáticamente sino en base a creencias o supuestos tácitos contenidos en esquemas cognitivos que nos permiten organizar la realidad. Sub-TECTICA Reestructuración cognitiva			
Ma y o	Aplicación Propuesta de atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva y manejo del tiempo libre	Desarrollo de habilidades comunicativas que le permiten al sistema psicosocial expresar sus sentimientos y emociones	Comunicación asertiva: como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar desde la técnica entrada en el cliente	Autogestión, sustentable y sostenible	De gestión y logro de impacto	

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES OTROS
COLEGIO IED ANTONIO NARIÑO
TRABAJO DE GRADO I
2021 I

SISTEMA PSICOSOCIAL: GRUPO
TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE: FRANCISCO JAVIER FONSECA

F E C H A	ETAPAS Y PROCES OS DEL PROGR AMA	TEMA	OBJETIV O	TÉCNICA Y ESTRATEG IA TERAPÉUT ICA	CONDICIO NES DEL PROGRAM A	INDICAD ORES	OBSERVACI ONES
A b r i l	Aplicación propuesta de intervención psicossocial	Estrés laboral	Reconocer que es el estrés laboral, clases tipos y las consecuencias de este en el trabajo	Taller educativo	Sustentable, sostenible y Autogestionado	Indicador proactivo y predictivo	

M a y o	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Tema principal Estructura familiar subtema: relaciones y vínculos en la familia	Reconocer las diversas formas de familia, la percepción de la misma y los vínculos, relacionales y su importancia como red de apoyo inmediata.	Terapia familiar sistémica Disciplina terapéutica que aborda la intervención y el tratamiento de la familia en su conjunto. Desde el punto de vista sistémico consciente mente, permitiendo aumentar la autoestima y la apertura a la experiencia.	Sustentable, sostenible y Autogestionado y empoderamiento	Indicador proactivo y predictivo	
M a y o	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva	Desarrollo de habilidades comunicativas que le permiten al sistema psicosocial expresar sus sentimientos y emociones	Comunicación asertiva: como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones,	Autogestionada, sustentable y sostenible	De gestión y logro de impacto	

				sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar desde la técnica entrada en el cliente			
--	--	--	--	---	--	--	--

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES CONTEXTO COMPLEJO
COLEGIO IED ANTONIO NARIÑO
TRABAJO DE GRADO I
2021 I

SISTEMA PSICOSOCIAL: GRUPO
TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE: FRANCISCO JAVIER FONSECA

F E C H A	ETAPAS Y PROCESOS DEL PROGRAMA	TEMA	OBJETIVO	TÉCNIC A Y ESTRAT EGIA TERAPÉ UTICA	CONDICION ES DEL PROGRAMA	INDICADO RES	OBSERVA CIONES
----------------------------------	---	-------------	-----------------	--	--	-------------------------	---------------------------

A b r i l	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Estrés laboral	Reconocer que es el estrés laboral , clases tipos y las consecuencias de este en el trabajo	Taller educativo	Sustentable, sostenible y Autogestionado	Indicador proactivo y predictivo	
M a y o	Aplicación propuesta de atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva y resolución de conflictos	Desarrollo de habilidades comunicativas que le permiten al sistema psicosocial expresar sus sentimientos y emociones	Comunicación asertiva: como habilidad social de relaciones es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y	Autogestionada, sustentable y sostenible	De gestión y logro de impacto	

				respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar desde la técnica entrada en el cliente			
--	--	--	--	---	--	--	--

11.6 PRE INFORMES Y POST INFORMES

FAMILIAR (3)			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE INFORME GRUPAL			
FECHA:	28/04/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	generar conciencia de los beneficios del uso de la técnica de respiración profunda ya que esta nos permite aprender a respirar adecuadamente y a liberar tensiones o cargas acumuladas a lo largo de la rutina diaria o laboral.		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	¿quién es quién?		

PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo de bienvenida al grupo de docentes de forma amena , se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente se solicitará a los participantes que apaguen sus cámaras y micrófonos y se escogerá un participante al azar quien deberá representar frente a la cámara con gestos o muecas algún emoji que conozca, por otro lado se solicitará al resto de participantes que intenten averiguar cuál es el emoji correspondiente.</p>
3. ACTIVIDAD CENTRAL	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Susana la rana
PROCEDIMIENTO:	<p>se mostrará al grupo de docentes un video de 3 minutos alusivo a como se puede aprender a manejar algunas situaciones estresantes a través de la respiración profunda; posteriormente se invitara a los docentes a participar en un juego interactivo llamado ahorcado con el objetivo que interioricen algunos conceptos claves vistos en el video de una manera clara.</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>Técnica de respiración profunda: La respiración profunda consiste en aprovechar la máxima capacidad de los pulmones, llenándose lentamente de aire hasta lograr que el pecho y el abdomen se muevan; dicho movimiento se debe a que el diafragma, capa que divide al tórax del abdomen, empuja de arriba hacia abajo al abdomen. Por este motivo, la respiración profunda también se llama respiración diafragmática.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	
<p>Rivera Martínez, P., & Alcázar Olán, R. J. (2019). La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla. Recuperado de: https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4321</p> <p>Martínez González, L., Olvera Villanueva, G., & Villarreal Ríos, E. (2018). Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. <i>Rev Enfermería del Inst Mex del Seguro Soc</i>, 26(2), 99-104. Recuperado de : http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/396</p>	

Universidad Antonio Nariño

Pos informe # 1

fecha	27/04/2021
Resumen de la sesión	Se brido la bienvenida al grupo de docentes asistentes al taller, se realizó un resumen de las sesiones anteriores teniendo en cuenta que muchos de los participantes eran nuevos, posteriormente se realizó la actividad rompe-hielo llamada (quien soy) con la cual se logró movilizar al personal a un estado de mayor integración con resto del taller, posterior a esto se procedió a la realización de la actividad denominada (susana la rana) con la cual se pretendía generar el población un estado de conciencia total sobre la adecuada respiración con técnica de mejora del estrés y la sobrecarga laboral esto a través de un juego didáctico llamado el ahorcado.
Técnicas empleadas	Técnica de respiración profunda Técnica de concentración
logros	Que los docentes interiorizaran esta técnica como mecanismo de defensa frente al manejo de situaciones de estrés

FAMILIAR (3)			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE-INFORME GRUPAL			
FECHA:	05/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Mejorar las funciones psicofisiológicas tales como el ritmo respiratorio y cardíaco, y el restablecimiento de los ritmos biológicos a través de la música- terapia		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Reconozco mi espacio		

PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente se solicitará a los participantes que reúnan una serie de objetos previamente seleccionados por el terapeuta con el objetivo que se movilicen y descarguen un poco de tensión generada por actividades anteriores y se produzca un espacio de interacción más ameno para continuar con el taller, gana la persona que primero reúna los objetos previstos y los muestre frente a la cámara.</p>
3. ACTIVIDAD CENTRAL	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Creando arte
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participa que dispongan en un lugar amplio los materiales previamente solicitados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cascaras de huevos limpias sin contenido - temperas de varios colores - papel blanco o periódico - pinceles, marcadores, lápices. <p>Una vez se tengan los materiales dispuestos se indicará a los docentes que escojan alguno de los elementos que los caracterizan en su trabajo y lo plasmen a través de un dibujo sobre la cascara de huevo utilizando marcadores temperas colores o el material de su preferencia utilizando la técnica de cromoterapia como técnica de relajación por medio de los colores permitiendo el buen funcionamiento fisiológico del organismo.</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>La cromoterapia, también denominada fototerapia en algunos ámbitos es una terapia natural que se basa en los siete colores del espectro de luz solar y sus vibraciones magnéticas. Se trata de una terapia que se viene aplicando desde hace varios miles de años para tratar determinadas enfermedades como el insomnio, la depresión, o el <u>estreñimiento</u>.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	

Palacios, T. (2011). *Diseño interior y cromoterapia* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). Recuperado de: https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=mmWX2pp2wAwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=cromoterapia+&ots=vGtlZw- XM5&sig=n0mCXhRYZ8qY2C3QcukHVva7rEfk&redir_esc=y#v=onepage&q=cromoterapia&f=false

Padrini, F., & Lucheroni, M. T. (2016). *Cromoterapia*. Parkstone International..Recuperado de: https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=inJrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=cromoterapia+&ots=zq9sMnPcZw&sig=qx5rYJXjaBt1vIGMuT4vqcfRMxl&redir_esc=y

Francisco javier fonseca

Universidad Antonio Nariño

Pos informe # 2

fecha	05/05/2021
Resumen de la sesión	Se brido la bienvenida al grupo de docentes asistentes al taller, se realizó un resumen de las sesiones anteriores teniendo en cuenta que muchos de los participantes eran nuevos, posteriormente se realizó la actividad rompe-hielo llamada (Reconozco mi espacio) con la cual se logró movilizar al personal a un estado de mayor integración con resto del taller, posterior a esto se procedió a la realización de la actividad denominada (Creando arte) con la cual se logró generar en los docentes participantes el conocimiento teórico y práctico de la técnica terapéutica de cromoterapia a través del uso de distintos colores como mecanismo de relajación y expresión de sentimientos y emociones vinculadas a una figura determinada
Técnicas empleadas	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de respiración profunda ● Técnica de Cromoterapia
logros	<ul style="list-style-type: none"> ● Se generó un conocimiento teórico practico de la técnica de cromoterapia y sus múltiples beneficios en la salud mental de la persona ● Que los docentes interiorizaran esta técnica como mecanismo de defensa frente al manejo de situaciones de estrés ● Que los participantes pudieron expresar emociones, sentimientos y situaciones relacionadas con los colores usados en la actividad practica

	<ul style="list-style-type: none"> • Se logró una integración total de los participantes a las distintas actividades planteadas durante el taller.
--	---

FAMILIAR (3)			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE-INFORME GRUPAL			
FECHA:	07/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Potenciar el trabajo y la recuperación de la esencia del ser humano con toda su plenitud, y el manejo adecuado de emociones y sensaciones a través de la técnica de bio-danza.		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	Francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	¿Verdad o Falso?		
PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente se solicitará a los participantes que preparen con relación a ellos mismos una declaración verdadera y una falsa, por ejemplo: Soy dueño de dos gatos y una vez le di la mano a Tom Cruise. Luego cada persona presenta sus declaraciones y sus compañeros deben adivinar si su afirmación es falsa o verdadera y explicarán las razones detrás de su suposición.</p>		
3. ACTIVIDAD CENTRAL			

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	“Al son que me toque”
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participa que dispongan de un lugar amplio y ropa cómoda para realizar ejercicios y bailar al ritmo de la música.</p> <p>Se brindará una pequeña introducción de la utilidad de la técnica de bio-danza en los procesos de manejo de estrés y ansiedad que nos produce la rutina diaria y nuestro trabajo, posteriormente se invitará a los participantes a que realicen los ejercicios físicos y rutinas dispuestas dentro del taller acompañados de un instructor especializado en entrenamiento físico al ritmo de la música.</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>Bio-danza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras, por medio de la música, el canto, el movimiento (danza) y situaciones de encuentro en grupo.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	
<p>Ghisio, P. (2009). Biodanza como sistema generador de resiliencia frente al síndrome de burnout. <i>Pensamiento Biocéntrico</i>, 11, 47-67. Recuperado de: http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/revista-11-04.pdf</p> <p>Montes Guerrero, S., Rivera Feijoo, F., & Alfaro Olivari, D. (2000). Manual de biodanza. Recuperad de: http://repositorio.essalud.gob.pe/jspui/handle/ESSALUD/673</p>	

Francisco Javier Fonseca

Universidad Antonio Nariño

Pos informe # 3

fecha	07/05/2021
Resumen de la sesión	Se brido la bienvenida al grupo de docentes asistentes al taller, se realizó un resumen de las sesiones anteriores teniendo en cuenta que

	<p>muchos de los participantes eran nuevos, posteriormente se realizó la actividad rompe-hielo llamada (¿Verdad o Falso?) con la cual se logró movilizar al personal a un estado de mayor integración con resto del taller, posterior a esto se procedió a la realización de la actividad denominada (Al son que me toque) con la cual se logró generar en los docentes participantes el conocimiento teórico y práctico de la técnica terapéutica de BIO-DANZA realizando una serie de ejercicios de danza , estiramiento muscular, concentración y respiración dispuestos para esta población , preguntando con anterioridad antecedentes médicos para iniciar el calentamiento y posteriormente la rutina de danza y ejercicios físicos.</p>
Técnicas empleadas	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de respiración profunda ● Técnica de bio-danza
logros	<ul style="list-style-type: none"> ● Se generó un conocimiento teórico practico de la técnica de bio-danza y sus múltiples beneficios en los procesos de salud y bienestar integral de la persona, evitando el desarrollo de estrés ● Que los docentes interiorizaran esta técnica como mecanismo de defensa frente al manejo de situaciones de estrés ● Que los participantes pudieron expresar emociones, sentimientos y situaciones relacionadas con los colores usados en la actividad practica ● Se logró una integración total de los participantes a olas distintas actividades planteadas durante el taller. ● Fortalecimiento de vínculos familiares y redes de apoyo ● Reconocimiento corporal y de las dimensiones de tiempo y espacio.

FAMILIAR (3)

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

PRE-INFORME GRUPAL

FECHA:	12/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Fomentar en los docentes el uso del arte como un mecanismo de defensa frente a situaciones de estrés a través de la técnica terapéutica del dibujo o arte-terapia		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Camiseta preferida		
PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente se solicitará a los participantes que traigan (no usen) su camiseta favorita a la reunión. Una vez que todos los participantes la tengan, pide a cada persona que muestre su camisa al grupo y explique cómo se asemeja esta camiseta a su personalidad.</p>		
3. ACTIVIDAD CENTRAL			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	“Al son que me toque”		
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participan del taller que dispongan de un lugar amplio los materiales solicitados con anterioridad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● lápices ● colores gruesos y delgados ● marcadores de colores de distinto grosor ● hojas blancas y hojas para calcar o papel pergamino según preferencia <p>Se brindará una pequeña introducción de la utilidad de la técnica de dibujo en los procesos de manejo de estrés y ansiedad que nos produce la rutina diaria y nuestro trabajo, posteriormente se invitará a los participantes a que realicen una pequeña frase motivadora de acuerdo a su profesión siguiendo unas instrucciones previas descritas en la plantilla enviada con anterioridad.</p>		

4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>Terapia del dibujo o arte-terapia herramienta terapéutica muy efectiva para el tratamiento de patologías asociadas a la salud mental y al bienestar. Este tipo de terapia se emplea como un medio de expresión, y puede ayudar a los pacientes a comunicarse, a reducir el estrés y a superar problemas emocionales.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	
<p>Romero, B. L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. <i>Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas</i>, (10), 101-110. Recuperado de: file:///C:/Users/jenngalc/Downloads/Dialnet-ArteTerapiaOtraFormaDeCurar-2044648.pdf</p> <p>Chinchilla, M. D. C. (2003). Creatividad, expresión y arte: Terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. <i>EA, Escuela Abierta</i>, 6, 129-147. Recuperad de: file:///C:/Users/jenngalc/Downloads/174-Texto%20del%20art%C3%ADculo-611-1-10-20190319.pdf</p>	

Francisco Javier Fonseca

Universidad Antonio Nariño

Pos informe # 4

fecha	12/5/21
Resumen de la sesión	Se brido la bienvenida al grupo de docentes asistentes al taller, se realizó un resumen de las sesiones anteriores teniendo en cuenta que muchos de los participantes eran nuevos, posteriormente se realizó la actividad rompe-hielo llamada (Camiseta preferida) con la cual se logró movilizar al personal a un estado de mayor integración con resto del taller, posterior a esto se procedió a la realización de la actividad denominada (lettering) con la cual se logró generar en los docentes participantes el conocimiento teórico y práctico de la técnica terapéutica de lettering realizando una serie de frases motivadoras relacionadas a su profesión .
Técnicas empleadas	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de dibujo (arte- terapia) ● Técnica de lettering

logros	<ul style="list-style-type: none"> ● Se generó un conocimiento teórico práctico de la técnica de dibujo o arte-terapia y sus múltiples beneficios en los procesos de salud y bienestar integral de la persona, evitando el desarrollo de estrés ● Que los docentes interiorizaran esta técnica como mecanismo de defensa frente al manejo de situaciones de estrés ● Que los participantes pudieron expresar emociones, sentimientos y situaciones relacionadas con la caligrafía, grosor, forma y colores usados en la actividad práctica ● Se logró una integración total de los participantes a las distintas actividades planteadas durante el taller. ● Fortalecimiento de vínculos familiares y redes de apoyo.
---------------	---

FAMILIAR (3)			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE-INFORME GRUPAL			
FECHA:	20/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	fomentar la paz y ayudar a la concentración en el presente y dejar el estrés de lado a través de la técnica terapéutica de la papiroflexia.		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Historias a través de objetos		

PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente se solicitará a los participantes que tomen un objeto que esté cerca a cada uno de ellos o que considere tiene valor para ellos, luego pide a cada persona que cuenten la historia de su objeto.</p>
3. ACTIVIDAD CENTRAL	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	“taller de origami”
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participan del taller que dispongan de un lugar amplio los materiales solicitados con anterioridad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hojas blancas y de colores ● pegante líquido y tijeras <p>Se brindará una pequeña introducción de la utilidad de la técnica de origami en los procesos de manejo de estrés y ansiedad que nos produce la rutina diaria y nuestro trabajo, posteriormente se invitará a los participantes a que realicen una figura previamente analizada a través de un video que se mostrará a través de YouTube.</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>Papiro-flexia Este arte de origen japonés, además de reducir el estrés, potencia la memoria y trata dolencias como la artritis y la depresión. Seguro que todos conocemos la vertiente lúdica del origami, pero es que además tiene su faceta terapéutica y hace que nuestro cuerpo y mente mejoren casi sin darnos cuenta.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	
<p>Bueno, D. (2016). Cerebroflexia. <i>Plataforma Editorial</i>. Recuperado de: https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2019/03/como-los-aprendizajes-cambian-nuestro-cerebo-la-cerebroflexia.pdf</p> <p>Quispe Apaza, N., Saravia, A., & Ramel, L. (2014). <i>El Síndrome del Deterioro Profesional y su relación con la Motivación, estudiada en el personal de enfermería del Hospital E. Setón Caja</i></p>	

Petrolera de Salud Regional Cochabamba-Gestión 2012 (Doctoral dissertation). Recuperad de: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/15889>

<https://youtu.be/DfWdbwWFwoA>

<https://youtu.be/Yf7T-6041J0>

Francisco Javier Fonseca

Universidad Antonio Nariño

Pos informe # 5

fecha	20/5/21
Resumen de la sesión	Se brido la bienvenida al grupo de docentes asistentes al taller, se realizó un resumen de las sesiones anteriores teniendo en cuenta que muchos de los participantes eran nuevos, posteriormente se realizó la actividad rompe-hielo llamada (Historias a través de objetos) con la cual se logró movilizar al personal a un estado de mayor integración con resto del taller, posterior a esto se procedió a la realización de la actividad denominada “taller de origami” con la cual se logró generar en los docentes participantes el conocimiento teórico y práctico de la técnica terapéutica de origami realizando una serie de figuras representativas para cada persona asistente al taller .
Técnicas empleadas	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica papiro-flexia ● Técnica de cromoterapia
logros	<ul style="list-style-type: none"> ● Se generó un conocimiento teórico practico de la técnica de papiro-flexia y sus múltiples beneficios en los procesos de salud y bienestar integral de la persona, evitando el desarrollo de estrés ● Que los docentes interiorizaran esta técnica como mecanismo de defensa frente al manejo de situaciones de estrés ● Que los participantes pudieron expresar emociones, sentimientos y situaciones relacionadas a cada figura que realizaron mediante esta técnica. ● Se logró una integración total de los participantes a las distintas actividades planteadas durante el taller.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de vínculos laborales.
--	--

<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">FAMILIAR (3)</div>			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE-INFORME GRUPAL			
FECHA:	25/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Promover en los participantes el aprendizaje de comportamientos nuevos observando e imitando el comportamiento de otras personas, denominados "modelos" a través de la técnica de modelado		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Creando una historia		
PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente El facilitador comienza una historia diciendo una oración sobre un tema predefinido, luego le da la voz a otra persona que le agrega otra oración a la historia cuidando siempre que sea coherente y divertida. Luego esta persona le da la voz a otra que hace exactamente los mismo. La última persona será la encargada de concluir la historia.</p>		
3. ACTIVIDAD CENTRAL			

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	“modelando mi vida”
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participan del taller que dispongan de un lugar amplio los materiales solicitados con anterioridad</p> <p>Barras de plastilina de colores</p> <p>pegante líquido</p> <p>Se brindará una pequeña introducción de la utilidad de la técnica de modelado en los procesos de manejo de estrés y ansiedad que nos produce la rutina diaria y nuestro trabajo, posteriormente se invitará a los participantes a amasar la plastilina como proceso que permite la relajación. Solo basta coger un pequeño trozo para empezar a amasarla y convertirla en una de las manualidades fáciles para liberar el estrés.</p> <p>¿No tienes plastilina? No te preocupes. Tú mismo/a puedes hacerla en unos sencillos pasos que aquí te enseñare.</p> <p>Para ello sólo necesitas mezclar bien 1 taza de harina blanca con $\frac{1}{3}$ de taza de sal fina y $\frac{1}{3}$ de taza de agua fría e irle agregando aceite en pocas cantidades hasta alcanzar la consistencia deseada.</p> <p>Cuando está lista la masa, puedes dividirla en tantas partes como colores quieras tener, agregarle a cada una gota de colorante alimentario líquido, sigue amasando, ¡y listo!</p> <p>Se solicitará a los participantes que moldeen un elemento representativo de sus profesiones haciendo uso de la imaginación y la creatividad</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>El modelado es una técnica terapéutica en la cual el individuo aprende comportamientos nuevos observando e imitando el comportamiento de otras personas, denominados "modelos".</p> <p>El modelado se define como la acción de dar forma a distintos objetos, utilizando diferentes pastas, con la que los niños/as pueden moldear y experimentar. En nuestro caso utilizaremos plastilina.</p>	
7. BIBLIOGRAFÍA	

Chahuara Condori, M. E. (2016). Importancia del desarrollo de habilidades sociales para fortalecer la convivencia a través de la técnica del modelado en los niños de 5 años del nivel inicial en la IEP John Forbes del distrito de Cerro Colorado-Arequipa. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2053/EDSchcome.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quispe Apaza, N., Saravia, A., & Ramel, L. (2014). *El Síndrome del Deterioro Profesional y su relación con la Motivación, estudiada en el personal de enfermería del Hospital E. Setón Caja Petrolera de Salud Regional Cochabamba-Gestión 2012* (Doctoral dissertation). Recuperad de: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/1588>

FAMILIAR (3)			
FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES			
PRE-INFORME GRUPAL			
FECHA:	27/5/21	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Facilitar en los participantes un espacio de autoconocimiento y equilibrio emocional como mecanismo de defensa que ayude a evitar o disminuir el estrés a través de la técnica de dibujo y la logoterapia		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Docentes del IED Antonio Nariño de Cajicá		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	francisco Javier Fonseca		
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	10 cosas en común		

PROCEDIMIENTO	<p>se realizará la presentación del terapeuta al grupo y se brindará un saludo al grupo de docentes de forma amena, se recuerdan las normas de participación del taller.</p> <p>posteriormente El facilitador Dividirá a los participantes en grupos, su desafío será encontrar diez cosas que tienen en común con todas las demás personas del grupo asignado. La clave: Todos los puntos que se encuentren en común no deben tener nada que ver con el trabajo.</p>
3. ACTIVIDAD CENTRAL	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	“mándalas”
PROCEDIMIENTO:	<p>se solicitará al grupo de docentes que participan del taller que dispongan de un lugar amplio los materiales solicitados con anterioridad</p> <p>formatos impresos de mándalas de la preferencia del participante</p> <p>colores o temperas escogidas por cada participante</p> <p>Se brindará una pequeña introducción de la utilidad de la técnica de dibujo en los procesos de manejo de estrés y ansiedad que nos produce la rutina diaria y nuestro trabajo, posteriormente se invitará a los participantes a colorear las mándalas con los colores y de las formas que cada participante considere adecuada, ya que esto permitirá que ellos exploren sus capacidades creativas y artísticas permitiendo que liberen cargas de estrés retenido mediante el movimiento continuo de las manos además se sugerirá mientras realizan este ejercicio que piensen el sentido de su vida y la función tan importante que tienen como docentes dentro del grupo social facilitando un reencuentro con su sentido de vida.</p>
4. MARCO CONCEPTUAL	
<p>La logoterapia es una psicoterapia que se centra en el sentido; es decir, ayuda a las personas en su búsqueda del sentido de vida y permite descubrir la capacidad que tienen los humanos para superar los condicionamientos más difíciles (las situaciones límite)</p> <p>Arte-terapia Pintar mándalas es un método de <u>relajación</u> y concentración que proviene de Oriente y además, está de moda. Se ven mándalas en fachadas de edificios, en portadas de libros, incluso la gente se los tatúa en el cuerpo. No obstante, mucha gente desconoce que la creación de mándalas y/o colorear mándalas es altamente beneficioso para nuestro equilibrio emocional, nos ayuda a mantener un estado de concentración que despierta nuestros sentidos e ilumina nuestra creatividad. Tanto es así que hasta</p>	

observar imágenes de mándalas o fotos de mándalas puede inducirnos a un estado de relajación.

7. BIBLIOGRAFÍA

Espín Beltrán, A. E. (2011). Eficacia de la logoterapia en el tratamiento y rehabilitación psicológica de las mujeres entre 15 a 26 años con estrés postraumático, víctimas de violación sexual. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1403>

Castillo Franco, A. C., Estupiñán Naranjo, J. A., & Gutiérrez Ramírez, C. F. (2018). Logoterapia como instrumento de apoyo frente al Burnout. Recuperado de: <http://repository.usergioarboleda.edu.co/handle/11232/1176>

6. Carta institución



AICALDIA MUNICIPAL
DE CAJICA

**LA SUSCRITA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL MUNICIPIO DE CAJICA-
CUNDINAMARCA**

CERTIFICA

Que **Francisco Javier Fonseca**, en su condición de pasante de la Universidad Antonio Nariño –UAN, realizó el proceso de trabajo de grado en la Institución Educativa Departamental Antonio Nariño en el periodo de febrero a junio del año en curso, en donde se llevo a cabo la aplicación del proyecto que lleva por nombre **"Programa de atención e intervención psicosocial con metapropósito de construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo, frente al desarrollo del Síndrome de Burnout en docentes de colegios vinculados a las I.E.D del municipio De Cajicá"**. Y la población objeto del proyecto fueron los docentes de la institución educativa mencionada anteriormente.

Como profesional en formación evidencio su proactividad, responsabilidad y como aplico sus conocimientos en cada una de sus actividades.

La presente se expide a solicitud del interesado a los 25 días del mes de agosto del año 2021 en el municipio de Cajicá.

Sin otro particular, quedamos atentos a sus comentarios y acciones.

Cordialmente,


ALISSON BAUTISTA PEREZ
 Directora de Educación Continua

Proyecto: Liliana González Pella
 Revisó: Alisson Bautista P. - Directora Educación Continua

12. BIBLIOGRAFIA

- (LR LA REPUBLICA , 2021).**Recuperado de:** <https://www.larepublica.co/empresas/camara-de-comercio-revelo-que-la-pandemia-hizo-cerrar-mas-de-53000-empresas-en-bogota-311120>
 - (Organizacion mundial de la salud , 2018) Recuperado de: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAJaIQobChMI4MDt9f_J8gIVQbOGCh2g9wvOEAAAYASAAEgI62vD_BwE
 -
 -
 - OMS. (30 de MARZO de 2018). Recuperado de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- De Arco Paternina, L. K., & Castillo Hernández, J. A. (2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando saberes*, 5(10), 115-123.
- (Bedoya, Elías A.; Vega, Nancy E.; Severiche, Carlos A.; Meza, María J., 2017)
 - Quiroz-Zambrano, G. L., & Vega-Intriago, J. O. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento +por el covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 361-373. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>
 - De Arco Paternina, L. K., & Castillo Hernández, J. A. (2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando saberes*, 5(10), 115-123. Recuperado de: file:///C:/Users/franjfon/Downloads/2675-12698-3-PB%20(1).pdf
 - párraga-párraga, k. l., & escobar-delgado, g. r. (2020). estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *revista científica multidisciplinaria arbitrada yachasun-issn: 2697-3456*, 4(7 ed. esp.), 142-155. recuperado de: <http://editorialibkn.com/index.php/yachasun/article/view/74>
 - Bambula, F. D., Sánchez, A. M. L., & Arévalo, M. T. V. (2012). Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(1), 217-227. recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723234018.pdf>

- Nova, J. A. D., Mosqueda, J. S. H., & Tobón, S. (2018). Estado del arte del " Síndrome de Burnout" en docentes, mediante la cartografía conceptual. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 10(19), 57-77. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6571558>
- Ramos, E. C., & Castillo, V. A. M. (2017). Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. *Psicología y Salud*, 27(1), 53-59. Recuperado de: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2436/4287>
- Mohapi, N. *Exploring the challenges faced by the primary care-givers of children living with cognitive disabilities* (Doctoral dissertation). Recuperado de: <http://116.203.177.230/index.php/TMLAI/article/view/3292/2109>
- Colmenares E, A. M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1), 102-115. recuperado
- Martí, J. (2017). La investigación-acción participativa: estructura y fases. Recuperado de:<http://beu.extension.unicen.edu.ar/xmlui/handle/123456789/175>
- Melero Aguilar, N. (2012). El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad: un análisis desde las ciencias sociales. *Cuestiones pedagógicas*, 21, 339-355. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/12861>
- Ortiz, M., & Borjas, B. (2008). La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular. *Espacio abierto*, 17(4), 615-627. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf>
- Martínez, M. (2011). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). Recuperado de: <http://ateneo.unmsm.edu.pe/handle/123456789/1598>

- Olabuénaga, J. I. R. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (Vol. 15). Universidad de Deusto. Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=tipos+de+muestras+cualitativas&btnG=
- Córdoba, R. C. (2006). Desarrollo humano y capacidades. Aplicaciones de la teoría de las capacidades de Amartya Sen a la educación. *Revista española de pedagogía*, 365-380. Recuperado de : <https://www.jstor.org/stable/23766074?seq=1>
- Bonilla-Jimenez, F. I., & Escobar, J. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. Recuperado de: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/957>
- Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., & Canal Bedia, R. (2018). Sistematización del contenido de entrevistas grupales en las Ciencias de la Salud. Recuperado de : <http://dehesa.unex.es/handle/10662/7959>