



Plan de Trabajo Salud Mental de los Trabajadores

I. Fundamentación

El mundo globalizado exige habilidades personales que respondan a los requerimientos de la sociedad de la información. Personas competentes que dispongan de la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo. También es la herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora. Para ello, se requiere de una mente sana, ya que esta, incide en todas las esferas de la vida, tanto en el bienestar personal, como en las relaciones interpersonales y en el rendimiento en los estudios y en el trabajo.

En el mundo del trabajo la salud mental de los colaboradores debe ser una temática de gran relevancia al interior de las organizaciones. Esto, debido a que está comprobado que el bienestar del equipo laboral tiene un impacto directo en el aumento de la productividad, la reducción del ausentismo, la prevención de problemas de salud física y mental y la disminución de los costos asociados a la atención médica.

Hay diversos factores que influyen en la salud mental de los colaboradores. Según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), la situación laboral y económica de cada persona es uno de los principales elementos que se relacionan con la salud mental de los trabajadores. Por ejemplo, las cifras actuales dan cuenta de que la prevalencia de problemas de salud mental es del 29,6% entre aquellos que están empleados.

Cómo entendemos la salud mental en nuestra Institución escolar. Adherimos a la definición que nos brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual señala que la salud mental es un estado de bienestar en el que una persona puede realizar sus actividades diarias, enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. Por lo mismo, bajo esa definición, es fundamental garantizar que los colaboradores tengan un entorno laboral que promueva y proteja su salud mental para que puedan funcionar de manera óptima en todos los aspectos de sus vidas.



El Colegio Instituto Domingo Eyzaguirre implementa este Plan de Trabajo para abordar el bienestar emocional de los trabajadores, proporcionando herramientas que permitan el desarrollo de la autoconciencia emocional, como, asimismo, estrategias de autorregulación que contribuyan a la superación de los desafíos laborales presentes en el contexto escolar.

La implementación de un plan de esta naturaleza fortalecerá, de forma significativa, el bienestar emocional y la capacidad, en los colaboradores, para enfrentar los desafíos laborales de manera saludable.

II. Objetivos

Objetivo General

Proporcionar contención emocional a los colaboradores, proporcionando herramientas que permitan desarrollar la autoconciencia emocional, como, asimismo, estrategias de autorregulación que contribuyan a la superación de los desafíos laborales que se presentan en el contexto escolar.

Objetivos Específicos

1. Promover el bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos laborales.
2. Promover la autoconciencia emocional, ayudando a los docentes a identificar y comprender sus propias emociones, así como reconocer cómo estas afectan su bienestar y desempeño en el aula.
3. Desarrollar estrategias de autorregulación, capacitando a los docentes en técnicas de manejo del estrés, respiración consciente, meditación u otras prácticas que les ayuden a regular sus emociones en momentos de tensión.

III. Destinatarios

Todos los trabajadores pertenecientes al Colegio Instituto Domingo Eyzaguirre de San Bernardo.



IV. Metodología

Abordaje personalizado. Mediante sesiones individuales cuyo objetivo es ayudar a las personas a manejar su salud mental de la manera más efectiva. Se centra en la identificación y comprensión de sus propias emociones para desarrollar estrategias de autorregulación que permitan a los colaboradores enfrentar momentos de tensión.

V. Técnicas y Estrategias

1. **Observación.** Estar atentos a los cambios de comportamiento, fatiga constante, irritabilidad, entre otras.
2. **Encuestas o Evaluaciones de Bienestar.** Aplicar encuestas periódicas para evaluar el nivel de bienestar de los docentes.
3. **Escucha activa.** Permitir que los docentes expresen sus preocupaciones y emociones sin sentirse juzgados.
4. **Fomentar el autocuidado.** Educar respecto de la importancia del autocuidado, incorporando prácticas en su rutina diaria, tales como, ejercicios de respiración, meditación o tiempos de desconexión.
5. **Fomentar el equilibrio trabajo-vida.** Orientar a los colaboradores para que éstos establezcan límites saludables entre su vida laboral y personal, animándolos a tener espacios de desconexión fuera del horario laboral y a dedicar tiempo a actividades de esparcimiento.
6. **Asesoramiento externo.** Sugerir opciones de asesoramiento, mediante profesionales u Instituciones externas, en la eventualidad que encontrar afectaciones significativas en un colaborador.

VI. Etapas del Plan

1° Diagnóstico. Evaluación de necesidades específicas de cada funcionario mediante entrevistas individuales.

2° Aplicación de Instrumentos Psicométricos. Con el propósito de encontrar e identificar patrones de conducta en los colaboradores que revelen sus capacidades y competencias respecto del manejo del estrés, salud emocional y autocuidado.



3° Promoción de actividades de bienestar. Estas tienen como objetivo fomentar la participación de los colaboradores en actividades recreativas, lúdicas y sociales que fortalezcan el sentido de comunidad y pertenencia.

4° Seguimiento y evaluación. A través de evaluaciones periódicas que permitan medir el impacto del plan en el bienestar emocional de los funcionarios.

VII. De los Recursos Disponibles

Esta acción será gestionada por uno de los psicólogos del Equipo de Convivencia Escolar del establecimiento educacional. Para desarrollar esta tarea este profesional dispondrá del espacio físico adecuado y de los tiempos pertinentes para responder a los requerimientos de La Dirección del centro educativo.

VIII. Cronograma

El presente plan de trabajo se implementará durante el año lectivo 2024. Las sesiones con los colaboradores se realizarán los lunes y viernes, en horario de 14:30 a 16:30 horas.

XI. Del Presupuesto

El costo asociado será financiado con fondos del PME y gestionados desde el Departamento de Administración del IDE.

X. De los resultados

Al término de cada semestre se presentará un Informe de Impacto para evaluar el periodo con el objeto de conocer las fortalezas y, eventuales debilidades, que haya presentado la aplicación del de este plan para introducir cambios o modificaciones, si esto fuere pertinente.

Equipo de Convivencia Escolar