

PROYECTO DE SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

“Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida”

Presentado por:

Karen Mabel Villada Viafara

Id:455528

Tutora:

Juliana Vásquez Mosquera

Mg. Psicóloga

Unidad Académica: Ciencias Humanas y Sociales

Programa: Psicología

Guadalajara de Buga, Colombia

Mayo de 2021

Agradecimientos

Primeramente, agradecer a Dios por su infinita bondad quien es el que ha hecho posible este trabajo, seguido a la Corporación Universitaria Minuto de Dios que me ha brindado todas las oportunidades y recursos para continuar con mis estudios superiores. A mi mama Claudia Janeth Viafara que siempre ha estado ahí para mí, a mi asesor de trabajo de grado la profe Juliana Vásquez Mosquera por la paciencia y a la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga por brindarme el espacio y la oportunidad para trabajar mi proyecto de sistematización.

Tabla de contenido

Agradecimientos	2
Tabla de contenido	3
Resumen	5
Palabras clave	5
Introducción.....	6
Descripción general de la sistematización	8
Descripción del Contexto (institución y participantes)	8
Tema u objeto de estudio (experiencias y ejes de sistematización)	11
Justificación de la sistematización	12
Objetivos de la sistematización	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos	13
Contexto teórico-conceptual.....	14
Producto o insumos de la experiencia.	17
Diseño y ruta metodológica de la Sistematización.....	18
Justificación de las actividades propuestas	19
Formato de registro de actividades.....	20
Formato de registro de actividades.....	24
Formato de registro de actividades.....	29
Formato de registro de actividades.....	32
Formato de registro de actividades.....	38
Formato de registro de actividades.....	¡Error! Marcador no definido.
Formato de registro de actividades.....	48
Recuperación del proceso vivido: Análisis del proceso de práctica a sistematizar reconstrucción de la historia.	53
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	53
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	56
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	59

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	63
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	66
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	70
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	72
Reflexiones de fondo.....	75
Análisis y síntesis	75
Interpretación Crítica	76
Aprendizaje de la Experiencia	77
Conclusiones y Recomendaciones	79
Estrategias para la Socialización de la Experiencia: Productos de comunicación.....	81

Resumen

Este trabajo de sistematización, nos habla acerca de la experiencia vivida en el transcurso de mi práctica profesional en la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga, donde llegué a hacer parte del equipo psicosocial, perteneciente a la oficina de seguridad y salud en el trabajo (SST), se hizo un trabajo significativo con los agentes de tránsito de la Secretaría de movilidad, donde se realizó una serie de actividades con el fin de brindarles estrategias y herramientas para mejorar el ambiente laboral y minimizar los factores de riesgo psicosocial. Se decide trabajar esta problemática con este grupo debido al alto porcentaje de riesgo que manejan y no solamente físico sino emocional y se evidencia que una de las principales causas de enfermedad y accidentes laborales son los riesgos psicosociales.

Los temas que se han trabajado son enfocados a minimizar el factor de riesgo Como el autocuidado, ¿Quién soy?, debilidades y fortalezas, reconocimiento de mis emociones, técnicas de respiración, conversatorios, resolución de conflictos, entre otras. ¿Por qué estos temas? -bueno se decide trabajar estos temas debido a la identificación de la matriz de riesgos psicosociales realizada por la profesional de seguridad y salud en el trabajo. Esto con el fin de mejorar el ambiente laboral.

Palabras clave

- Autocuidado, Emociones, Riesgo, Motivación

Introducción

La experiencia que voy a sistematizar tiene como nombre “**Autocuidado emocional una herramienta de vida**”, que buscaba involucrar a los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga, en los espacios que ayudan a minimizar los riesgos psicosociales y mejorar el ambiente laboral, teniendo como eje principal el autocuidado emocional.

Autocuidado emocional una herramienta de vida, es un proyecto que se desarrolló con la colaboración y asesoramiento del equipo psicosocial, perteneciente a la oficina de seguridad y salud en el trabajo, la cual está adscrita a la secretaria de Desarrollo Institucional. En cierta parte se decide trabajar con este grupo debido a diferentes solicitudes de la oficina y el equipo de trabajo con el fin de implementar técnicas que minimicen los riesgos psicosociales identificados en el grupo.

Esta sistematización se enfocó en el control y manejo de las emociones de los agentes de tránsito, abarcando diferentes problemáticas identificadas en el transcurso de los diferentes encuentros, como lo son: estrés laboral, principales riesgos psicosociales, las emociones, fortalezas, debilidades, autorreconocimiento y técnicas de respiración y relajación.

Seleccioné la sistematización de esta experiencia teniendo en cuenta las problemáticas halladas en la matriz de riesgo psicosocial de la administración municipal, la cual fue aplicado el año 2020 por la profesional de SST, adicional a esto las diferentes problemáticas que se podían

Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida

identificar en todas las intervenciones realizadas por el equipo psicosocial, es por esta razón que el proyecto Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida, iba aportar significativamente en los agentes de tránsito. Para esto, los momentos que encontraremos en esta sistematización serán: inicialmente, una descripción del contexto, los objetivos y finalidades del proyecto, una base teórica donde se aborde la importancia de aplicar la psicología en el trabajo, la descripción de las actividades, su finalidad, análisis y evidencias. Finalmente terminando con los análisis de experiencia y las reflexiones que se encuentran a lo largo del desarrollo del proyecto.

Descripción general de la sistematización

Descripción del Contexto (institución y participantes)

Equipo psicosocial de la oficina de seguridad y salud en el trabajo (SST) adscrito a la secretaria de desarrollo institucional (SDI) de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga que se encuentra ubicado en la carrera 13 #6-50 centro de la ciudad. El equipo psicosocial tiene como función mitigar todos los riesgos psicosociales de las diferentes dependencias y brindar acompañamiento psicológico a todos los funcionarios.

Los participantes beneficiarios del plan de intervención son los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara Buga, los cuales son agentes participativos directos, que actuarían de forma receptiva frente a las actividades propuestas según las pautas, con amplias expectativas, comprometidos, con posibilidad de manifestar y expresar su nivel de satisfacción frente a la intervención.

Las edades de los funcionarios de la secretaria de movilidad oscilan entre los 18 y 60 años, los cuales tiene un estrato socioeconómico de 1 hasta 6, un nivel de escolaridad técnico, tecnólogo y profesional. Los agentes de tránsito cuentan con características particulares como lo es el ímpetu y su firmeza, son personas que trabajan expuestas a un alto porcentaje de riesgo psicosocial, manejan turnos rotativos las 24 horas del día, su oficina se encuentra ubicada en la antigua estación del ferrocarril considerada patrimonio histórico de Buga, donde deben iniciar y finalizar su turno, pero la secretaria de movilidad se encuentra ubicada en el segundo piso de la terminal de transporte donde permanecen solo el personal administrativo.

Misión:

La alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga promueve una ciudad para todos, incluyente y de crecimiento sostenible, garantizando la participación ciudadana, la convivencia y la transparencia, mejorando las condiciones de productividad y competitividad para el desarrollo económico, turístico y social, manteniendo la preservación de su memoria y su identidad cultural.

Visión:

Guadalajara de Buga para el año 2032 será reconocida como el eje de desarrollo económico, estratégico, competitivo y logístico a nivel nacional e internacional posicionándola en el ámbito agroindustrial, agroecológico, deportivo, educativo, turístico y cultural optimizando y gestionando los recursos de manera conjunta con el gobierno departamental y nacional, garantizando de manera transparente y accesible los derechos, la diversidad, la seguridad y el bienestar de todos los habitantes.

Funciones y deberes:

Nombrar y remover los funcionarios bajo su dependencia, gerentes y directores de los establecimientos públicos, las empresas industriales y comerciales de carácter local, de acuerdo con las disposiciones pertinentes.

Suprimir o fusionar entidades o dependencias municipales, de conformidad con los acuerdos respectivos. Los acuerdos que sobre este particular expida el Concejo, facultarán al alcalde para que ejerza la atribución con miras al cumplimiento de los principios de

igualdad, moralidad, eficacia, economía, celeridad, imparcialidad y publicidad, definidos en el artículo 209 de la Constitución Política.

Velar por el cumplimiento de las funciones de los empleados oficiales, municipales y dictar los actos necesarios para su administración. Apoyar con recursos humanos y materiales el buen funcionamiento de las Juntas Administradoras Locales.

Ejercer el poder disciplinario respecto a los empleados oficiales bajo su dependencia. Conceder licencias y aceptar renunciaciones a los funcionarios y miembros de las juntas, Concejo y demás organismos cuyos nombramientos correspondan al Concejo, cuando este no se encuentre reunido; y nombrar interinamente a quien deba reemplazarlos, excepto en los casos en que la Ley disponga otra cosa.

Coordinar las actividades de los establecimientos públicos, empresas industriales y comerciales, sociedades de economía mixta, fondos rotatorios y unidades administrativas especiales del municipio.

Distribuir los negocios, según su naturaleza, entre las secretarías, departamentos administrativos y establecimientos públicos. Conceder permisos a los empleados públicos municipales de carrera administrativa para aceptar con carácter temporal cargos de la Nación o del Departamento.

Adelantar acciones encaminadas a promover el mejoramiento económico de los habitantes del municipio.

Desarrollar acciones encaminadas a garantizar la promoción de la solidaridad y la convivencia entre los habitantes del municipio, diseñando mecanismos que permitan la

participación de la comunidad en la planeación del desarrollo, la concertación y la toma de decisiones municipales.

Velar por el desarrollo sostenible en concurrencia con las entidades que determine la Ley. Ejecutar acciones tendientes a la protección de las personas, niños e indigentes y su integración a la familia y a la vida social, productiva y comunitaria. (Buga, 2020)

Tema u objeto de estudio (experiencias y ejes de sistematización)

Se pretende suplir las principales necesidades de la institución que son lograr que exista un acompañamiento constante a los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad para *minimizar los riesgos psicosociales* que están experimentando, debido a esto se exterioriza por parte de la administración Municipal de Guadalajara de Buga, que exista un plan de trabajo donde se le dé soluciones a las diferentes problemáticas manifestadas, para que estos sientan que están siendo acogidos de una forma significativa en su sitio de trabajo. El objeto de esta sistematización se orientó a que los agentes continúen comprometidos con su trabajo, receptivos, con disposición para las actividades, puesto que ellos mismos han solicitado y manifestado a la oficina SST, satisfacer las altas expectativas para la implementación de técnicas para el control y manejo de sus emociones.

Se busca que las técnicas aprendidas en los talleres sean implementadas con su familia debido a que son un apoyo fundamental en la vida de los funcionarios y superar la estigmatización que viven día a día y tengan claridad de cómo reaccionar en una situación de riesgo.

Justificación de la sistematización

Esta sistematización se basa en las necesidades y la problemática evidenciada en la secretaria de movilidad como lo son los riesgos psicosociales; puesto que es una de las principales causas de enfermedades y accidentes laborales, es por esto por lo que el trabajo de sistematización se enfoca en este factor que influye en todos los aspectos de la vida del ser humano.

Se encuentran diferentes investigaciones sobre riesgos psicosociales donde evidencian que durante las últimas décadas se han venido presentando como una de las patologías que más carga de enfermedad ha presentado en el sistema de salud pública. Debido al mal manejo de los factores de riesgo psicosocial, que trae como consecuencia un impacto negativo en la salud del trabajador ocasionando, como, por ejemplo, el síndrome de Burnout, enfermedades cardiovasculares y osteomusculares derivadas del estrés.

Este proyecto tiene gran importancia para la Secretaría de movilidad debido a que la problemática que actualmente se presenta, es pertinente por este motivo se logra evidenciar diferentes situaciones a nivel intersubjetivo que altera el desempeño de los agentes de tránsito. El trabajo de los agentes de tránsito se caracteriza por ser una labor desgastante, debido a que estos se enfrentan a diario a personal que estigmatiza su función, agrediéndoles tanto física como verbalmente. Otro factor que influye en el desempeño: es el ambiente laboral con sus compañeros, el trabajo en las calles, el clima, relaciones interpersonales, entre otros. Todos estos elementos causan alteraciones emocionales como la ira, que es un sentimiento de enfado enfocado en irritabilidad o indignación convirtiendo en una defensa personal que se encuentra

marcada por parte de los agentes, el miedo que es la aprehensión provocada generalmente por sensaciones de amenaza, peligro o dolor (protección).

Estas emociones que se experimentan a diario, puntos notables que se pretende llegar a impactar con el proyecto “**Autocuidado emocional una herramienta de vida**” brindándoles toda la información necesaria que ayude a minimizar los riesgos psicosociales: trabajando y socializando técnicas de manejo y control de emociones que se presentan tanto en su vida laboral como personal.

Para futuros practicantes este trabajo se constituye en una experiencia significativa, pues van a contar con un plan de acción el cual puede ser replicado en cada una de las dependencias de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga.

Objetivos de la sistematización

Objetivo general

Desarrollar estrategias que minimicen los factores que inciden en la aparición de los riesgos psicosociales en la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga

Objetivos específicos

- Identificar los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos
- Implementar técnicas que ayuden a reducir los riesgos psicosociales.

Contexto teórico-conceptual

Los riesgos psicosociales son aquellas condiciones laborales en las que se desarrolla la actividad del empleado, y que pueden repercutir en su salud psíquica o física, así como en la calidad y resultado del propio trabajo, según el comité mixto OIS-OMS, los factores de riesgo que inciden en el trabajo son: el ambiente laboral, las condiciones de trabajo, relaciones entre los trabajadores, la organización, características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo. (Díaz, 2013)

La psicología en el trabajo.

Existe algo muy relevante y es la importancia que tiene la psicología en todos los aspectos de nuestra vida y no puede quedarse atrás respecto a los trabajadores que antes que todo son personas, aunque se vea o parezca redundante, ¿Por qué? bueno, aunque lo parezca, en realidad en muchas ocasiones se nos olvida que los trabajadores tienen una vida más allá de su puesto de trabajo como tú y como yo, que del mismo modo sentimos, nos enfrentamos a situaciones diarias, altibajos, episodios de tristeza, problemas cargas emocionales, felicidad, situaciones que debemos de afrontar de forma óptima. Además, estamos sometidos a carga laboral, presión por parte de compañeros, sociedad, nuestros jefes o superiores. Sin dejar a un lado la presión propia por nuestro deseo de mejorar, ascender o ser reconocidos. (Muñoz, 2017)

Beneficios de la aplicación de la psicología al trabajo

Todos los empleados de cualquier organización deberían de tener una claridad de la importancia que tiene un profesional de la salud mental en el puesto de trabajo.

Son muchas las funciones o los beneficios que puede aportar un psicólogo en una empresa, por ejemplo, el más común llamado estrés laboral.

El psicólogo más allá de ayudar a los trabajadores con técnicas y herramientas para estrés laboral ayuda a detectar las fuentes de la problemática que exista, es decir identificar en qué tipo de trabajo se maneja más estrés, o cuales son las tareas en las cuales el trabajador se siente más presionado y es decir logra identificar cuáles son los riesgos psicosociales que existen en la empresa u organización, esto con el fin de ayudar a la mejora en pro del trabajador.

Otros aspectos en los cuales el psicólogo puede ayudar en una empresa son:

Mejora la productividad.

Cabe resaltar que la salud mental es importante en todos los aspectos de nuestra vida y la psicología en el trabajo no es la excepción, esto debido a que cuando los trabajadores consiguen tener una situación mental sana y sin problemas mejora su productividad.

Se trabaja el espíritu de equipo.

Gracias a las técnicas de la psicología se logra mejorar el ambiente laboral, el trabajo en equipo, se mejora las relaciones laborales y esto es de vital importancia, debido a que por nuestras jornadas laborales tan extensas nos obligan a pasar mucho tiempo con nuestros compañeros de trabajo. Esto ayuda a que exista una empatía directa con la empresa, logrando que estos se sientan acogidos y valorados, por esto y por muchos más motivos la importancia de un profesional de la psicología, que este acompañando el trabajo constante de los empleados de una empresa para que estos puedan gozar de una salud tanto física como mental. **(preving, 2019)**

Resolución 2646 de 2008

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. No podemos dejar a un lado la resolución 2646 de 2008, en la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

En el capítulo uno nos habla de acerca del objeto, ámbito de aplicación y definiciones: en el objeto encontramos definir las diferentes responsabilidades de los protagonistas referente a la evaluación, identificación, intervención, evaluación, prevención y monitoreo constante en la exposición a los factores de riesgo psicosocial para determinar la causa de las patologías que son causadas por el estrés laboral. Seguido encontramos que se aplica a todos los empleados tanto públicos como privados y bajo cualquier modalidad o régimen como sector cooperativo, comercial, administrativo, trabajadores independientes, personal uniformado y al personal civil de las fuerzas armadas.

Otro punto importante es la sinergia de los factores intralaborales, extralaborales e individuales, debido a que cualquier tipo de carga de trabajo llámese física, mental o psíquica siempre debe ser objeto de valoración por parte de un experto y debe ser incluido como un insumo indispensable para obtener una estimación de la carga de trabajo.

(Betancourt, 2008)

Producto o insumos de la experiencia.

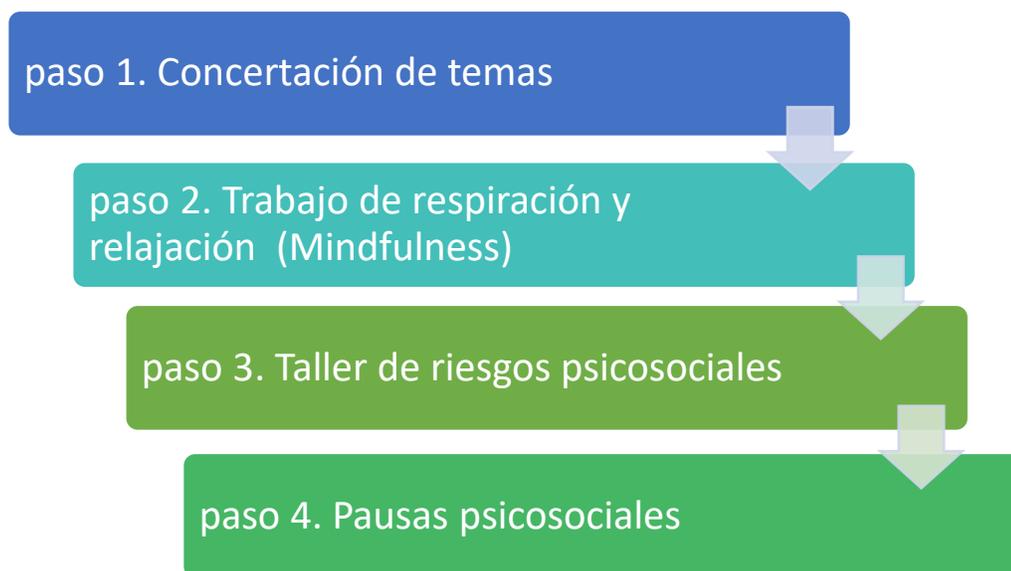
Esta experiencia tiene un producto intangible donde ya que se sustenta en una respuesta del personal de la secretaria de movilidad frente a las relaciones inter e intrapersonales, acciones encaminadas a la sana convivencia y al respeto por la vida.

Adicionalmente, un elemento que se extrae de estas intervenciones es una cartilla donde se expresa el recorrido de estos encuentros con el personal de movilidad.

Diseño y ruta metodológica de la Sistematización

El diseño metodológico que se utilizó para sistematizar las intervenciones realizadas en la Alcaldía de Guadalajara de Buga, Valle del Cauca, entre agosto de 2020 y mayo de 2021, se encuentra estructurado en cuatro etapas. La metodología empleada pretende que los dos grupos de las dos jornadas de movilidad asuman (14 personas) acciones preventivas para la aparición de los riesgos psicosociales desarrollando habilidades de análisis que puedan ser aplicadas en situaciones adversas, mediante la participación activa en las intervenciones y talleres propuestos. Las herramientas que se utilizaron fueron: test, talleres lúdicos, diario de campo, ficha técnica de recuperación de aprendizaje, formato de registro de actividades y la revisión de documentos existentes, que sirvieron de base para la recolección de información de necesidades de la población.

El esquema a continuación muestra la ruta metodológica empleada para esta sistematización:



Justificación de las actividades propuestas

Paso 1. concertación de temas: Es de vital importancia para la administración y el equipo de trabajo de la oficina SST, que el practicante socialice ¿cuál es la temática que quiere implementar y con qué grupo lo va a hacer? Inicialmente se concretó una reunión donde se encuentre todo el equipo psicosocial y se realice una especie de debate si existe una coherencia con los temas a trabajar y realizar aportes que puedan fortalecer la intervención con el personal. Es por esto que les expuse mi proyecto “Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida” generando amplias expectativas que aportan a la problemática identificada.

Paso 2. terapia de relajación y respiración (mindfulness): Se decidió trabajar esta técnica debido a las diferentes quejas del grupo, donde manifestaban estrés y carga laboral. Por este motivo el objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el estrés y manejo de las emociones la cual los traslada a un momento de relajación y paz tanto en la mente como en el cuerpo.

Paso 3. taller riesgos psicosociales: Esta actividad se realizó con el fin de que los agentes de tránsito tuvieran una base acerca de ¿que son los riesgos psicosociales?, ¿Cómo identificarlos? y ¿cuál es la percepción que tienen cada uno acerca del riesgo? Por medio de un taller que constaba de tres partes, la primera explicar el riesgo, la segunda socializar los tipos de riesgo más comunes y tercero realiza actividad lúdica donde cada uno expresa la percepción que tienen del riesgo para que quede más claridad para el grupo.

Paso 4. pausas psicosociales: Se tomo la estrategia de pausas psicosociales debido a que es un requerimiento indispensable en todas empresas, por ende, todos los trabajadores deberían participar de ellas y era una oportunidad para trabajar temas específicos sin tener que generar espacios para las capacitaciones, debido a que los agentes no cuentan con mucha disposición. Realizando las actividades antes de iniciar con su jornada laboral, se abordaron temas como: autocuidado, ¿Quién soy?, debilidades y fortalezas, reconocimiento de mis emociones, técnicas de respiración, conversatorios, resolución de conflictos, entre otras. ¿Por qué estos temas? -bueno se decide trabajar estos temas debido a la orientación de mi proyecto y la identificación de la matriz de riesgos psicosociales realizada por la profesional de seguridad y salud en el trabajo. Esto con el fin de mejorar el ambiente laboral.

Formato de registro de actividades

Actividad:	Capacitación riesgos psicosociales		
Fecha de realización de la actividad:	24 de septiembre 2020		
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
La actividad fue realizada en el salón Daniel Ortiz de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga, en horas de la tarde con el personal de la secretaria de movilidad, la actividad se planifico con 15 días de anterioridad para contar con su participación,			

inicialmente el equipo psicosocial organizo todos los protocolos de bioseguridad por la emergencia Sanitaria (COVID-19) seguido de esto empezamos realizando una pregunta -¿Qué creen que son los riesgos psicosociales? Y la expresión de los trabajadores fue de sorpresa algunos respondían, -a lo que estaban expuestos en el trabajo y procedimos a explicar que son los riesgos psicosociales, ¿cuáles son los principales? y dar ejemplos para lograr más claridad en el tema, finalmente realizamos una actividad de percepción de riesgo, la cual consiste en entregar un globo a varios colaboradores dándoseles una serie de indicaciones:

- Inflar el globo hasta donde se sientan seguros que el globo no se va a reventar
- No amarrar el globo solo sostenerlo
- Mirar quien tiene el globo más grande
- Luego de mirar tienen la opción de inflarlo más o dejarlo así
- Finalmente amarrarlo

Cuando cada uno había amarrado el globo la idea era que compararan, ¿Quién tenía el globo más grande? Y preguntar ¿quién gana?, cuando eligen el ganador se comenta que al igual que pasa con los globos, pasa en nuestro trabajo y se dio un ejemplo de tres trabajadores quienes van a bajar una escalera: el primero baja corriendo y no pasa nada, el segundo trabajador baja las escaleras caminando, pero sin sostenerse de la baranda y el tercero es más precavido y baja despacio sosteniéndose de la baranda. ¿Qué quiere decir esto? Que el riesgo es el mismo pero la percepción es diferente, ¿Por qué les pongo este ejemplo y la actividad del globo? Precisamente porque, aunque tenemos la misma indicación de inflar el globo hasta sentirnos seguros de que no se va a reventar, muchos al ver que el otro tenía el globo más grande decidieron inflarlo un poco más, cuando la percepción del riesgo para cada uno es diferente. Finalizamos con la conclusión y se dio el espacio para que realizaran sus aportes frente a la actividad. En este momento se empezaron a participar comentando, -pero usted no dijo cual ganaba y les explique que lo mismo pasa en el trabajo nos dan una indicación acerca del riesgo, pero nuestra percepción es diferente y agradecieron quedando muy conformes con la intervención.

Objetivo de la actividad:

<p>Esta actividad se realizó con el fin de que los agentes de tránsito tuvieran una base acerca de ¿que son los riesgos psicosociales?, ¿Cómo identificarlos? y ¿cuál es la percepción que tienen cada uno acerca del riesgo?</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Se logro que los agentes de tránsito que estuvieron presentes en el taller participaran significativamente, aportando desde sus percepciones acerca de los riesgos psicosociales, se evidencio agrado y aceptación con la metodología utilizada, claridad acerca del objetivo de la actividad y que se fueran con una buena enseñanza con ejemplos muy sencillos de la cotidianidad.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>Como observación de la actividad, los agentes llegaron inconformes por ser citados en jornada contraria a la de su jornada laboral, pero se logró que la actividad fuera amena y con excelente participación, con esto me refiero a que a medida que se fue avanzando, se logró que se involucraran a la actividad, debido a que se les motivaba constantemente para que participaran con ejemplo cotidianos, logrando así generar un ambiente muy positivo frente al taller.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad</p>
<p>Se solicito con quince días de anticipación por medio de un oficio, un espacio en el auditorio Daniel Ospina de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga para llevar a cabo la actividad.</p> <p>Materiales utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Video beam• Globos• Todos los protocolos de bioseguridad como lo son termómetro, tapabocas, distanciamiento, gel y alcohol para la desinfección indicada. <p>Evidencia de la actividad:</p> <p>Figura 1.</p>

Taller riesgos psicosociales



(Villada, equipo psicosocial
mesa de trabajo, 2020)

Figura 2.

Ejercicio para identificar la percepción del riesgo



(Villada, equipo psicosocial mesa de trabajo, 2020)

Formato de registro de actividades

Nombre Practicante:	Karen Mabel Villada Viafara	ID:	455528
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2020-2
Área de desempeño	social		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga	Ciudad:	Buga
Dirección:	Carrera 13 #6-50	Teléfono	

Actividad:	Terapia de respiración y relajación mindfulness		
Fecha de realización de la actividad:	28 de septiembre 2020		
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>Realice la propuesta al equipo psicosocial la cual fue concertada en una mesa de trabajo y fue aceptada positivamente llegando a la decisión de sincronizarnos con el equipo osteomuscular y realizar una yincana, donde debían pasar por una serie de circuitos que constaban de estiramiento, mejoramientos de postura y rumbo terapia donde finalizaría con una terapia de respiración y relajación progresiva.</p> <p>Se inicio la actividad con una serie de indicaciones, donde les comunicaba que el espacio se organizó con distanciamiento debido a la emergencia sanitaria (COVID-19), se realizó desinfección de colchonetas y se adecuo el espacio para que se pudiera realizar la actividad. Seguido de esto se les indico que se hicieran en una colchoneta, se quitaran los zapatos y estuvieran lo más cómodos posibles, con la mayor disposición, se explicó en que consiste la técnica de respiración y se indicó que cerraran sus ojos e iniciáramos con la actividad, se encendieron las velas aromáticas y se puso música de relajación, los guie para que se concentraran solo en su respiración. Respiran profundo y sostienen contando hasta cinco, les iba contando pausadamente y con un tono de voz acorde a la actividad, este ejercicio se realizó tres veces seguido empecé a guiarlos con todas las partes de su cuerpo inicialmente con las cejas, levantándolas con los ojos</p>			

<p>cerrados y sostengan contando hasta cinco, luego el mismo ejercicio con los ojos haciendo presión y relajando tres veces, continuamos con la boca apretando fuerte los labios y sostenemos tres veces identificando la diferencia entre tensión y relajación y experimentando como los músculos de nuestra cara se van relajando, nuevamente nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los hombros subiéndolos hasta tratar de tocar nuestras orejas sostenemos contando hasta cinco y soltamos esto por tres repeticiones, seguimos con nuestro mentón tratando de tocar el pecho, avanzamos a nuestros brazos empuñando una a una las muñecas y sosteniendo arriba y bajando lentamente por ambos lados, se recuerda la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relación, una vez más nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los glúteos apretando fuerte y sosteniendo contando hasta cinco por tres repeticiones y por ultimo las piernas donde realizamos presión con los pies tratando de apuntar hacia nuestra cabeza se realiza por ambos pies individualmente por tres repeticiones y terminamos una vez más con la respiración recordando la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relajación, se realizan comentarios mientras respiran, si llega algún pensamiento a nuestra mente lo eliminemos y nos concentremos solamente en nuestra respiración. Finalmente se da un agradecimiento y se les indica que cuando se sientan cómodos pueden abrir los ojos, que le pidan autorización a su cuerpo para terminar con el ejercicio.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>El objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el estrés y manejo de las emociones con esta actividad la cual los traslada a un momento de relajación y paz tanto en la mente como en el cuerpo.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Se logro que los agentes participaran activamente de este espacio, cambiando la percepción que tenían acerca de las actividades, se motivaron para implementar las técnicas en el trabajo y con su familia llevándolos a reflexionar acerca de la importancia de implementar las técnicas de respiración y relajación, se logró que los participantes</p>

<p>vivieran una experiencia diferente en la cual podrían relajar tanto su mente como su cuerpo logrando llegar a un estado de paz.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>Inicialmente la actitud de los agentes de tránsito fue arrogante, llegando predispuestos a lo que iba ocurrir, con pocas expectativas y se logró evidenciar por las expresiones de sus rostros la falta de motivación, debido a esto iniciamos con una actividad rompe hielo donde los jóvenes del equipo osteomuscular pusieron músicaailable y cambio el ambiente e iniciamos a interactuar por medio del baile y las risas, llevando a cabo las actividades con mucha disposición y participación, incluso fue tanta la aceptación que solicitaron que se repitiera y fueran más seguidos pues lograron conectarse muy positivamente dejando mensajes de agradecimiento y felicitaciones por generar el espacio.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)</p>
<p>Se solicito con quince días de anticipación por medio de un oficio, un espacio en el coliseo del IMDER para llevar a cabo la actividad.</p> <p>Materiales utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizamos una cabina de para poner música relajante• Colchonetas• Velas aromáticas• Velas blancas• Todos los protocolos de bioseguridad como lo son termómetro, tapabocas, distanciamiento, gel y alcohol para la desinfección indicada. <p>Evidencia</p> <p>Figura 1.</p> <p><i>Mesa de trabajo, concertación de actividades equipo psicosocial</i></p>



(Villada, equipo psicosocial mesa de trabajo, 2020)

En esta foto se evidencia la socialización y concertación de la propuesta con el equipo psicosocial.

Figura 2.

Terapia de respiración y relajación



(Villada, equipo psicosocial mesa de trabajo, 2020)

Figura 3.

Momento de reflexión



(Villada, equipo

psicosocial mesa de trabajo, 2020)

Formato de registro de actividades

Actividad:	Terapia de respiración y relajación guiada.		
Fecha de realización de la actividad:	02 de octubre 2020		
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>Inicialmente realice una presentación de quien soy y porque los invite a este evento llamado autocuidado emocional una herramienta de vida, iniciando con una terapia de respiración y relajación progresiva.</p> <p>Al dar inicio mi actividad empecé con una serie de indicaciones donde les comunicaba que el espacio se organizó con distanciamiento debido a la emergencia sanitaria (COVID-19), se realizó desinfección de colchonetas y se adecuo el espacio para que se pudiera realizar la actividad. Seguido de esto se les indico que se hicieran en una colchoneta, se quitaran los zapatos y estuvieran lo más cómodos posibles, con la mayor disposición, se explicó en que consiste la técnica de respiración y se indicó que cerraran sus ojos e iniciáramos con la actividad, se encendieron las velas aromáticas y se puso música de relajación, los guie para que se concentraran solo en su respiración. Respiran profundo y sostienen contando hasta cinco, les iba contando pausadamente y con un tono de voz acorde a la actividad, este ejercicio se realizó tres veces seguido empecé a guiarlos con todas las partes de su cuerpo inicialmente con las cejas, levantándolas con los ojos cerrados y sostengan contando hasta cinco, luego el mismo ejercicio con los ojos haciendo presión y relajando tres veces, continuamos con la boca apretando fuerte los labios y sostenemos tres veces identificando la diferencia entre tensión y relación y experimentando como los músculos de nuestra cara se van relajando, nuevamente nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los hombros subiéndolos hasta tratar de tocar nuestras orejas sostenemos contando hasta cinco y soltamos esto por tres repeticiones, seguimos con nuestro mentón tratando de tocar el pecho, avanzamos a nuestros brazos empuñando una a una las muñecas y sosteniendo arriba y bajando</p>			

<p>lentamente por ambos lados, se recuerda la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relajación, una vez más nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los glúteos apretando fuerte y sosteniendo contando hasta cinco por tres repeticiones y por último las piernas donde realizamos presión con los pies tratando de apuntar hacia nuestra cabeza se realiza por ambos pies individualmente por tres repeticiones y terminamos una vez más con la respiración recordando la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relajación, se realizan comentarios mientras respiran, si llega algún pensamiento a nuestra mente lo eliminamos y nos concentramos solamente en nuestra respiración. Finalmente se da un agradecimiento y se les indica que cuando se sientan cómodos pueden abrir los ojos, que le pidan autorización a su cuerpo para terminar con el ejercicio. Seguido entregamos una vela blanca la cual procedemos a encender y a observar la llama mientras escuchamos atentamente un mensaje de reflexión donde los invitamos a seguir realizando esta serie de ejercicios en casa con sus familias cuando sientan que tienen mucho estrés o carga laboral.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>El objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el estrés y manejo de las emociones con esta actividad la cual los traslada a un momento de relajación y paz tanto en la mente como en el cuerpo</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Se logró que los agentes participaran activamente de este espacio, debido a que es muy complejo por sus turnos rotativos y este espacio se generó en jornada contraria a la de su jornada laboral. Aparte de la asistencia de la gran mayoría se logró que los participantes vivieran una experiencia diferente en la cual podrían relajar tanto su mente como su cuerpo logrando llegar a un estado de paz.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>Los participantes no llegaron puntuales acorde a lo establecido se retrasaron varios minutos debido a que salían de turno para sus casas y luego para el sitio donde se realizaría el encuentro, pero finalmente llegaron en su mayoría lográndose identificar el</p>

interés por saber que se iba trabajar con ellos, estuvieron muy participativos preguntando ¿porque no lo habían realizado antes? debido a que ellos manejan mucho estrés por su tipo de trabajo en las calles. Por otra parte, hubo un agente que desde que inicio la actividad tenía con una actitud muy negativa y se fue a los 10 minutos de haber llegado dejando un comentario que él no iba perder el tiempo en charlas. Sin ni siquiera darle la oportunidad a la actividad, pero esto no impidió llevar a cabalidad todo lo organizado, terminando con éxito y agradecimientos por parte del grupo.

Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)

Se solicito con quince días de anticipación por medio de un oficio, un espacio en el coliseo del IMDER para llevar a cabo la actividad.

Materiales utilizados:

- Utilizamos una cabina de para poner música relajante
- Colchonetas
- Velas aromáticas
- Velas blancas
- Todos los protocolos de bioseguridad como lo son termómetro, tapabocas, distanciamiento, gel y alcohol para la desinfección indicada.

Evidencia de la actividad:

Figura 1.

Terapia de respiración y relajación



(Villada, equipo

psicosocial mesa de trabajo, 2020)

Figura 2.

Momento de reflexión

Formato de registro de actividades

Nombre Practicante:	Karen Mabel Villada Viafara	ID:	455528
Progrma Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	social		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga	Ciudad:	Buga
Dirección:	Carrera 13 #6-50	Teléfono	
Actividad:	Pausa psicosocial		

Fecha de realización de la actividad:		02 abril 2021	
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>La actividad duro aproximadamente una hora y treinta minutos en la oficina de movilidad que se encuentra en la secretaria de turismo antigua estación del ferrocarril. Inicialmente se realizó un compartir con el grupo, se hizo entrega de un calendario de cumpleaños el cual se puso en un sitio visible de la oficina, cada uno de los integrantes paso al frente y puso su fecha de cumpleaños se realizó una lluvia de ideas en las cuales los participantes exponían sus opiniones acerca de que podrían hacer como grupo. Seguido de esto se inició realizando varias preguntas: la primera ¿Quién es la persona con la que más hablan? A lo cual respondían que con sus parejas y amigo. La respuesta que les di a la pregunta fue, -la persona con la que más hablamos es con nosotros mismo y sus expresiones fueron si, tiene razón. la segunda pregunta ¿si ustedes trataran a su mejor amigo como se tratan a ustedes mismos consideran que esta persona aun estaría con ustedes?, sus respuestas fueron si, no y no sabríamos. Seguidamente se preguntó ¿Por qué? - empezaron a interactuar entre todos y dar sus opiniones. Seguido de esto les dije ahora vamos a hablar de las personas positivas o que tienen un entrenador interno, y de las personas negativas o que tienen un crítico interno, les dije ¿saben cuáles son este tipo de personas? y todos me miraron la cara entonces les dije saben ¿cuál es la función de un entrenador de un gimnasio? o saben ¿cómo se comporta? y respondieron que, sí que un entrenador está ahí motivando la persona para que haga las cosas, siempre es positivo y les dije correcto a esto me refiero cuando les hablo del entrenador interno y les puse un ejemplo de la vida cotidiana el cual genero risa, pero mucha participación comentando de forma personal situaciones que viven a diario.</p> <p>Al finalizar les pedí que realizaran una reflexión acerca de qué tipo de persona soy si la que tengo un crítico interno o por lo contrario un entrenador, dieron sus aportes.</p> <p>Se concluye el encuentro realizando una actividad lúdica para trabajar las fortalezas y debilidades del grupo, el cual consistió en entregarles cuatro papelitos en los que debían escribir dos fortalezas y dos debilidades, cuando estaban listas pase enfrente de cada</p>			

<p>uno y les pedí que arrojarán a una bolsa solo las fortalezas y guardaran las debilidades, procedí a agitar la bolsa y pase nuevamente pidiéndoles que sacaran dos, las leyeran en silencio, cuando termine de entregarlos les dije vamos uno por uno y le regalamos al compañero que queramos las fortalezas, seguido realizamos la misma dinámica con la debilidades y les explique que no íbamos a preguntarle al otro ¿porque? si no que realizáramos un análisis interno para saber si las fortalezas y debilidades que yo escribí se parecían a las que recibió o si por lo contrario no, esto con el fin de ilustrar un poco la coherencia entre lo que nosotros tratamos de proyectar y lo que las personas perciben de nosotros y finalice diciéndoles que ojala esto sea un ejercicio que nos ayude a reflexionar si no hay una equivalencia, lo tomen como un desafío en lo que ustedes quieran proyectar y los demás lo puedan percibir, muchísimas gracias.</p> <p>Hubo aplausos y agradecimiento por parte de los agentes con comentarios muy positivos donde me comunicaban que sería muy bueno que siguieran realizando esta serie de actividades.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>El objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, ser acogida como una profesional que esta para apoyarlos y tiene en cuenta sus opiniones y sugerencias. La actividad inicial se realizó con el fin de generar un ambiente laboral agradable, seguido de la actividad que generara más participación e interacción y finalizando con una reflexión interna que realizaran cada uno dejándoles una tarea personal para sus vidas.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Participación por parte de los agentes de tránsito del grupo número 1, identificación de las fortalezas y debilidades de cada uno y que logran identificar si existía una coherencia entre lo que nosotros creemos que somos y lo que realmente proyectamos y perciben los demás. Reflexión acerca de las actividades que cotidianamente realizamos como nuestra rutina diaria, se generó un ambiente de participación donde un participante reconoció la labor de las compañeras que trabajan con él y las felicito con un bonito mensaje donde manifestaba su admiración debido a que cuando terminan su jornada laboral se quitan el uniforme de agente de tránsito y se ponen el uniforme de</p>

amas de casa, esposas y de mamás siendo esto un aporte muy significativo respecto a la actividad realizada.
Impresiones y observaciones sobre la actividad:
<p>Se logro identificar múltiples problemáticas como lo son:</p> <ul style="list-style-type: none">• falta de escucha• comunicación asertiva• claridad con la tarea <p>otro punto el cual debe tocarse es que actuaron de forma receptiva con la dinámica utilizada, inicialmente intentaron condicionar la actividad con comentarios comparativos y autoritarios de que si la actividad iba realizarla como la psicóloga de la ARL, no iban atender a ella, porque solo les llevaban presentaciones y los hacia firmar para que le pagaran y ellos no iban a permitir más eso, por lo cual me genero curiosidad y les aclare que mi trabajo con ellos no era solo brindar capacitaciones sino generar espacios que fortalezcan la convivencia laboral y el manejo de las emociones. Seguido de esto la actividad fue recibida con mucha disposición.</p> <p>Se logra percibir que quieren que se haga un trabajo constante con ellos, que se tengan en cuenta, que exista una buena relación con el grupo numero dos debido a que tienen muchas diferencias y exista un mejor ambiente de trabajo.</p>
Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)
<p>Se utilizó papel reciclable para entregarles a cada uno en la actividad y realizaron el ejercicio, una bolsa, cartelera de calendario de cumpleaños y fechas importantes como el día del agente de tránsito y los 10 años de su labor en Buga.</p> <p>Evidencia de la actividad:</p> <p>Figura 1. <i>Realizando actividad de fortalezas y debilidades</i></p>



(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 2.
Calendario de cumpleaños y fechas importantes



(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 2.
Registro de asistencia

ALCALDÍA MUNICIPAL GUADAJARA DE BUGA		SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL		REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN PSICOLÓGICA		
LUGAR Y FECHA: Sede de la Policía		NOMBRE DEL CAPACITADOR O ENTRENADOR: Villada Villada		EMPRESA: Alcaldía Municipal		
FECHA DE INICIO: 07/20/20		FECHA DE TERMINACIÓN:		ACTIVIDAD: Autocuidado Emocional una herramienta de vida		
TIPO DE INDUCCIÓN:		CAPACITACIÓN:		CHARRLA INFORMATIVA:		
INOMBRE	CÉDULA	DEPENDENCIA	CARGO	DIRECCIÓN	HORA	FIRMA
Diego Ruiz	9147624	SEPA	Sub. Transp.	Buga # 4-19	07:00	[Firma]
Javier Duran P	91474586	Sec. Mov.	Agente TC	# 19 4-19	07:00	[Firma]
Alejandro Ramirez	111752287	Sec. Mov.	Ag. Transp.	Cra 19 # 6-19	07:00	[Firma]
Angela Ma Rada	31641509	SEC. MOV.	Ag. Transp.	Cra 19 # 6-19	07:00	[Firma]
Marcelo Manuel Soto	14083280	SEC. MOV.	Tic. Operario	Cra 19 # 6-01	07:00	[Firma]
Ala Miam Vilamazan	30037888	SEC. MOV.	Ag. Transp.	Cra 19 - 6-01	07:00	[Firma]
María Piedad	20062580	SEC. MOV.	Sub. Transp.	Cra 19 # 6-19	07:00	[Firma]

(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Formato de registro de actividades

Nombre Practicante:	Karen Mabel Villada Viafara	ID:	455528
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	social		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga	Ciudad:	Buga
Dirección:	Carrera 13 #6-50	Teléfono	

Actividad:	Pausa psicosocial		
Fecha de realización de la actividad:	02 de abril 2020		
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>La actividad duro aproximadamente una hora y treinta minutos en la oficina de movilidad que se encuentra en la secretaria de turismo antigua estación del ferrocarril, Inicialmente se realizó un compartir con el grupo, inmediatamente notaron el calendario de cumpleaños e hicieron preguntas, les explique que con el anterior grupo se hizo una dinámica y que íbamos a continuar con ella e inmediatamente cada uno paso en frente y puso su fecha de cumpleaños y empezaron las propuestas de lo que se podía hacer en estas fechas dejando claro que no querían ningún tipo de trato con el grupo 1 con los cuales había trabajado en la mañana lo que me genero curiosidad y les pregunte que cual era el motivo si el requerimiento de ellos eran trabajar en conjunto y se sorprendieron y la respuesta que dieron era que no podían debido a que estos eran los preferidos del coordinador y que existen demasiadas diferencias incluso al punto de agredirse tanto verbal como físicamente, utilizando un lenguaje inapropiado (palabras soeces) en frente de todos los presentes, inmediatamente el grupo apoyo los comentarios del agente quien hace parte del sindicato, seguido de esto empezaron con diferentes quejas para la administración que por palabras de ellos los tienen abandonados, en condiciones inapropiadas y son sabedores de las quejas y aun así no</p>			

han hecho nada reiterando una vez más que gracias al sindicato tienen por lo menos sillas en el puesto de trabajo.

Escuche atentamente sus quejas e inconformidades e inmediatamente identifique que se estaba perdiendo el hilo de la actividad puse un alto y explique el motivo por el cual estaba allí y aclare que mi función era brindarles una serie de asesorías las cuales ayuden en su quehacer como personas y ayuden a mejorar el ambiente laboral, seguido de esto iniciamos con una serie de preguntas: la primera ¿Quién es la persona con la que más hablan? A lo cual respondían que con sus parejas. La respuesta que les di a la pregunta fue, -la persona con la que más hablamos es con nosotros mismo y sus expresiones fueron si, tiene razón. la segunda pregunta ¿si ustedes trataran a su mejor amigo como se tratan a ustedes mismos consideran que esta persona aun estaría con ustedes?, sus respuestas fueron si, no y no sabríamos y pregunte ¿Por qué? - empezaron a interactuar entre todos y dar sus opiniones. Seguido de esto les dije ahora vamos a hablar de las personas positivas o que tienen un entrenador interno y de las personas negativas o que tienen un crítico interno, les dije saben cuáles son este tipo de personas y participaron dando sus respectivas opiniones las cuales fueron acertadas y les puse un ejemplo de la vida cotidiana el cual genero risa, pero mucha participación debido a que comentaban de forma personal situaciones que viven a diario.

¿Al finalizar les pedí que realizaran una reflexión acerca de qué tipo de persona se consideran? -si la que tiene un crítico interno o por lo contrario la que tiene un entrenador interno. Realizaron sus aportes y concluí realizando una actividad un poco más lúdica para trabajar las fortalezas y debilidades del grupo, el cual consistió en entregarles cuatro papelitos en los que debían escribir dos fortalezas y dos debilidades, cuando estaban listas pase enfrente de cada uno y les pedí que arrojarán a una bolsa solo las fortalezas y guardaran las debilidades, procedí a agitar la bolsa y pase nuevamente pidiéndoles que sacaran dos, las leyeron en silencio, cuando termine de entregarlos les dije vamos uno por uno y le regalamos al compañero que queramos las fortalezas, seguido realizamos la misma dinámica con la debilidades y les explique que no íbamos a preguntarle al otro porque si no que realizáramos un análisis interno para saber si las fortalezas y debilidades que yo escribí se parecían a las que recibió o si por lo contrario no, esto con el fin de ilustrar un poco la coherencia entre lo que nosotros

<p>tratamos de proyectar y lo que las personas perciben de nosotros y finalice diciéndoles que ojala esto sea un ejercicio que nos ayude a reflexionar si no hay una equivalencia, lo tomen como un desafío en lo que ustedes quieran proyectar y los demás lo puedan percibir, muchísimas gracias.</p> <p>Al finalizar esta actividad se generó un mejor ambiente, cabe resaltar que por parte de las personas que pertenecen al sindicatos iniciaron nuevamente los comentarios ofensivos donde reiteraban que con el otro grupo no querían trabajar y que estaban cansados ya de hablar y quejarse y no hicieran nada y realizaron un comentario el cual todos apoyaron y fue por parte del presidente del sindicato el cual decía usted trabaja con nosotros para que mejoremos cuando el problema está en el coordinador o líder de nosotros, como quiere que mejoremos si el líder no da el ejemplo lo que desencadeno que todo el grupo hiciera comentarios muy negativos, seguido de esta situación uno de los integrantes del grupo salió al frente y me pidió una disculpa en nombre de todos por el comportamiento tan vergonzoso que habían tenido sus compañeros dejando un comentario que impacto mucho donde dice corremos más riesgo aquí con el grupo de trabajo que ni en la misma calle, donde nos exponemos con los ciudadanos en pocas palabras esto es una cocina donde todos se atacan. Y se dio por terminada la reunión debido a que se generó un ambiente hostil y no quisieron participa más.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>El objetivo de la actividad era lograr que los agentes de tránsito participaran activamente de la actividad, impactarlos de forma significativa llevándolos a reflexionar acerca de sus emociones, de la forma en la que afrontan las situaciones que viven a diario y pudieran aportar al conversatorio con situaciones cotidianas, finalizando con una reflexión interna que realizaran cada uno dejándoles una tarea personal para sus vidas.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Participación por parte de los agentes de tránsito del grupo número 2, identificación de las fortalezas y debilidades de cada uno y que logran identificar si existía una coherencia entre lo que nosotros creemos que somos y lo que realmente proyectamos y perciben los demás. Reflexión acerca de las actividades que cotidianamente realizamos como nuestra rutina, se generó un ambiente de participación frente a la actividad,</p>

<p>aunque se presentaron momentos en los cuales se perdía el rumbo de lo que se buscaba, pero en general se logró llegar a ellos de forma significativa.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>Se logro identificar múltiples problemáticas como lo son:</p> <ul style="list-style-type: none">• falta de escucha y liderazgo• comunicación asertiva• claridad con la tarea• Conflictos internos <p>otro punto el cual debe abordarse es que actuaron de forma receptiva con la dinámica utilizada, inicialmente intentaron condicionar la actividad con comentarios comparativos y autoritarios de que si la actividad iba realizarla como la psicóloga de la ARL, no iban atender a ella, porque solo les llevaban presentaciones y los hacia firmar para que le pagaran y ellos no iban a permitir más eso, por lo cual me genero curiosidad y les aclare que mi trabajo con ellos no era solo brindar capacitaciones sino generar espacios que fortalezcan la convivencia laboral y el manejo de las emociones. Seguido de esto los agentes generaron un ambiente pesado con comentarios autoritarios y actitud defensiva hacia lo que se quería trabajar poniendo barreras invisibles para desviar el objetivo de la actividad y convertirlo en una mesa de opinión para sindicalistas donde todos opinaban negativamente.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad</p>
<p>Se utilizó papel reciclable para entregarles a cada uno en la actividad y realizaran el ejercicio, una bolsa, cartelera de calendario de cumpleaños y fechas importantes como el día del agente de tránsito y los 10 años de su labor en Buga.</p> <p>Evidencia de la actividad: Figura 1.</p>

Realizando actividad de fortalezas y debilidades



(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 2.

Firma de calendario y concertación de actividades



(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 3.

Registro de asistencia

ALCALDÍA MUNICIPAL GUADALAJARA DE BUGA		SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL		REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN PSICOLÓGICA		
LUGAR Y FECHA: Estación del ferrocarril		NOMBRE DEL CAPACITADOR O ENTRENADOR: MARY VILLADA		EMPRESA: Alcaldía Municipal Guadaluajara de Buga		
TÍTULO A TRATAR: Autocuidado Emocional Una Herramienta de Vida		NOMBRE DEL CAPACITADOR O ENTRENADOR: MARY VILLADA		FECHA DE EMISIÓN: MARZO 2017		
HORA DE INICIO: 03:30 PM		HORA DE TERMINACIÓN:		PÁGINA: 1 DE 1		
TIPO	INDUCCIÓN	CAPACITACIÓN	CHARLA INFORMATIVA	ENTRENAMIENTO	ASISTENCIA	
NOMBRE	CÉDULA	DEPENDENCIA	CARGO	DIRECCIÓN	HORA	FIRMA
Andrilyn Zapata	1143926475	Sec. Movilidad	340	0219 # 6-19	15:12	[Firma]
Andrés P. Hecano	94475280	Sec. Movilidad	340	CU 4A # 1-70	15:15	[Firma]
Jairo A. Pérez	94552989	Sec. Movilidad	340	Carretera 19 # 1-73	16:14	[Firma]
Romero Pérez	14844481	Sec. Movilidad	340	Carretera 22 # 1-75	15:14	[Firma]
Juan U. Castaño	14844481	Sec. Movilidad	340	Carretera 22 # 1-75	15:14	[Firma]
Natalio Montoya	11502508	P.S.M.	Estudiante	Estudiante	16:00	[Firma]
Luisa del Pilar	1094483326	P.S.M.	Estudiante	Palo Blanco	16:27	[Firma]

(Villada, pausa psicosocial

, 2021)

Actividad:	Pausas psicosociales		
Fecha de realización de la actividad:	23 de abril 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:
Cantidad de participantes:	Siete	Duración:	1 hora 30 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>Actividad quien soy consistía en llevar unas figuras de papel: la primera un círculo que pregunta ¿Quién soy?, la segunda un corazón con la pregunta ¿a quién tengo en mi corazón?, tercera una flecha ¿cuál es mi sueño? Y por último una estrella con la pregunta ¿Cuál es mi debilidad? Se paso a entregarle a cada uno su paquete de figuras los cuales debían diligenciar y luego cada uno socializaba lo que había escrito frente a los demás. Al iniciar la socialización hubo participación por parte de todos se dio agradecimiento a cada uno cada que compartían sus comentarios y daban respuesta a la actividad, al finalizar todos les pregunte - ¿Por qué creen que realice este ejercicio? Y sus respuestas fueron: -para conocernos más, saber que piensa el otro y les dije que exactamente la actividad tenía como finalidad conocernos más debido a que muchas veces, aunque trabajemos con el otro no sabemos quién es? y es por esto por lo que les pregunte ¿que sintieron al preguntarse quién soy? -Sus respuestas fueron: -no sabía que poner allí, -es complicado hablar de mí y no sabía cómo iniciar. Una vez más les agradecí por su participación y los invité a reflexionar acerca de lo que escribimos y a trabajar sobre el proyecto de vida.</p>			
Objetivo de la actividad:			
<p>Lograr que los agentes de tránsito conozcan y reconozcan que el compañero al igual que ellos es un ser humano con sueños, fortalezas, debilidades, miedos, que tienen en común más cosas de lo que creen, fortalecer las relaciones laborales y cambiar la percepción que tenemos del otro, escuchando atentamente y reflexionando acerca de nuestro proceder.</p>			
Resultados alcanzados:			

<p>Se logro una muy buena participación de los agentes de tránsito, se logró dejar claridad de la finalidad de mis actividades, que empezaran a trabajar sobre su proyecto de vida y compromiso con los ejercicios.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>Con el grupo numero dos se logró identificar que existe una barrera que está latente en todos los encuentros que tenemos y es la predisposición frente a las actividades, es por este motivo que suele existir un poco de tensión por parte de este grupo, pero cuando se entra en la actividad y ven la finalidad de la actividad participan positivamente a excepción de dos personas las cuales permanecen inconformes con las acciones de la administración municipal.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)</p>
<p>Materiales utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Figuras de papel• Lapiceros <p>Evidencia de actividades:</p> <p>Figura 1.</p> <p><i>Dinámica ¿Quién soy?</i></p>



(Villada, pausa

psicosocial , 2021)

Figura 2.
Socialización de la actividad

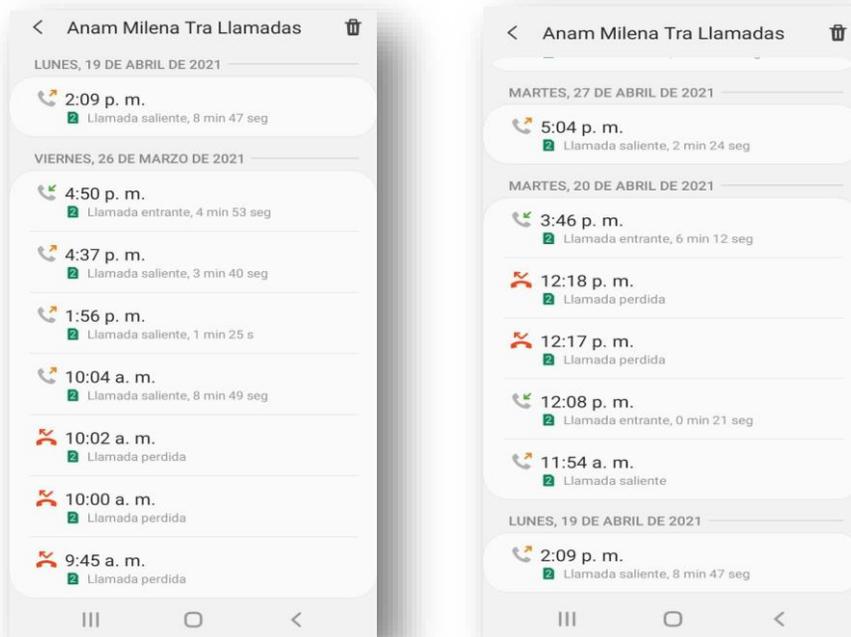


(Villada, pausa

psicosocial , 2021)

Figura 3.

Llamadas telefónicas concertación de actividades.



(Villada,

pausa psicosocial , 2021)

Se realizan llamadas telefónicas con la representante del grupo Ana Milena Villamizar, debido a que se tomó como estrategia para concertar encuentros, llamarlo pausas psicosociales y de este modo evitar realización de oficios que se tardan mucho en dar respuesta.

Formato de registro de actividades

Actividad:	Pausas psicosociales			
Fecha de realización de la actividad:	23 de abril 2021			
Modalidad de la actividad:	Presencial:	x	Virtual:	
Cantidad de participantes:	Ocho	Duración:	1 hora 30 minutos	
Descripción de la actividad (una página máx.):				
<p>Actividad quien soy consistía en llevar unas figuras de papel: la primera un círculo que pregunta ¿Quién soy?, la segunda un corazón con la pregunta ¿a quién tengo en mi corazón?, tercera una flecha ¿cuál es mi sueño? Y por último una estrella con la pregunta ¿Cuál es mi debilidad? Se paso a entregarle a cada uno su paquete de figuras los cuales debían diligenciar y luego cada uno socializaba lo que había escrito frente a los demás. Al iniciar la socialización hubo participación por parte de todos se dio agradecimiento a cada uno cada que compartían sus comentarios y daban respuesta a la actividad, al finalizar todos les pregunte - ¿Por qué creen que realice este ejercicio? Y sus respuestas fueron: -para conocernos más, saber que piensa el otro y les dije que exactamente la actividad tenía como finalidad conocernos más debido a que muchas veces, aunque trabajemos con el otro no sabemos quién es? y es por esto que les pregunte ¿que sintieron al preguntarse quién soy? -Sus respuestas fueron: -no sabía que poner allí, -es complicado hablar de mí y no sabía cómo iniciar. Una vez más les agradecí por su participación y los invité a reflexionar acerca de lo que escribimos y a trabajar sobre el proyecto de vida.</p>				
Objetivo de la actividad:				
<p>Lograr que los agentes de tránsito conozcan y reconozcan que el compañero al igual que ellos es un ser humano con sueños, fortalezas, debilidades, miedos, que tienen en común más cosas de lo que creen, fortalecer las relaciones laborales y cambiar la percepción que tenemos del otro escuchando atentamente y reflexionando acerca de nuestro proceder</p>				
Resultados alcanzados:				
<p>Se logro una participación activa de los agentes de tránsito, se logró dejar claridad de la finalidad de mis actividades, que empezaran a trabajar sobre su proyecto de vida y compromiso con los ejercicios</p>				

Impresiones y observaciones sobre la actividad:
Observaciones del grupo número uno, excelente participación, receptivos, el apoyo es por parte de todos, están dispuestos a colaborar siempre, el ambiente con el grupo es muy positivo, siempre manifiestan el agradecimiento por los espacios.
Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)
Materiales utilizados: <ul style="list-style-type: none">• Figuras de papel• Lapiceros
Evidencia: Figura 1. <i>Dinámica ¿Quién soy?</i>

(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 2.

Conversatorio y socialización



psicosociales , 2021)

(Villada, pausas

Figura 3.

socialización de la actividad



psicosociales , 2021)

(Villada, pausas

Consideraciones éticas

El proyecto de sistematización se suscribe a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos humanos de 2005, asumiendo el compromiso de:

- Respetar la dignidad humana, derechos y libertades; potenciar los beneficios para los participantes de la sistematización; respetar la autonomía de las personas que participen en la investigación; solicitar el consentimiento informado basado en la información veraz, explicando claramente los objetivos de la investigación, con libertad de ser revocado.

- Si fuere el caso, se solicitará el consentimiento informado al representante legal de instituciones que apliquen para la presente investigación. Además, se garantizará el respeto por la integridad personal; el derecho a la privacidad y el tratamiento confiable de los datos.

- Se respetará la igualdad fundamental a todos los seres humanos implicados, que serán tratados con justicia y equidad, sin ningún asomo de discriminación o estigmatización.

- Se respetará la diversidad cultural, el pluralismo y las formas diferentes de pensar, fomentando la solidaridad y cooperación.

- Los resultados de la sistematización contribuirán a disminuir las situaciones de marginación y exclusión de las personas, sobre todo de las más vulnerables; igualmente los

Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida

resultados de la investigación serán compartidos a la sociedad, promoviendo el acceso a los conocimientos que de ella se deriven.

- Se promoverá el profesionalismo, la honestidad, la integridad, la transparencia en las decisiones que se tomen en el desarrollo del proyecto, si hubiere conflictos de interés y para el aprovechamiento compartido del conocimiento

**Recuperación del proceso vivido: Análisis del proceso de práctica a sistematizar
reconstrucción de la historia.**

A continuación se expresarán por medio de las fichas de recuperación de aprendizajes la descripción del proceso vivido. Con estos cuadros se pretende una reconstrucción ordenada de lo que fue sucediendo en la experiencia, tal como sucedió, normalmente de forma cronológica, de acuerdo al período delimitado. Detallado día y hora de las acciones desarrolladas con el personal de Movilidad.

Estas fichas permite tener una visión global de los principales acontecimientos que ocurrieron en el período que de llevaron a cabo las actividades

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Taller riesgos psicosociales	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	24 de septiembre 2020, Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga.
1) Contexto de la situación	
El contexto en el cual se realizó la actividad fue en el salón Daniel Ortiz ubicado en el segundo piso de las instalaciones internas de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga. La actividad se realizó con el fin de que los agentes de tránsito tuvieran una base acerca de ¿que son los riesgos psicosociales?, ¿Cómo identificarlos? y ¿cuál es la percepción que tienen cada uno acerca del riesgo?	

2) Relato de lo que ocurrió

La actividad fue realizada en el salón Daniel Ortiz de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga, en horas de la tarde se sienta al personal de la secretaria de movilidad con 15 días de anterioridad para contar con su participación, inicialmente el equipo psicosocial organizo todos los protocolos de bioseguridad por la emergencia Sanitaria (COVID-19) seguido de esto empezamos realizando una pregunta ¿Qué creen que son los riesgos psicosociales? Y la expresión de los trabajadores fue de sorpresa algunos respondían, -a lo que estaban expuestos en el trabajo y procedimos a explicar que son los riesgos psicosociales, ¿cuáles son los principales? y dar ejemplos para que quedara claridad, finalmente realizamos una actividad de percepción de riesgo, la cual consiste en entregar un globo a varios colaboradores dándoseles una serie de indicaciones:

- Inflar el globo hasta donde se sientan seguros que el globo no se va a reventar
- No amarrar el globo solo sostenerlo
- Mirar quien tiene el globo más grande
- Luego de mirar tienen la opción de inflarlo más o dejarlo así
- Finalmente amarrarlo

Cuando cada uno había amarrado el globo la idea era que compararan, ¿Quién tenía el globo más grande? Y preguntar ¿quién gano?, cuando eligen el ganador se comenta que al igual que pasa con los globos, pasa en nuestro trabajo y se dio un ejemplo de tres trabajadores quienes van a bajar una escalera: el primero baja corriendo y no pasa nada, la segunda baja camina, pero sin sostenerse de la baranda y el tercero es más precavido y baja despacio y sosteniéndose de la baranda. ¿Qué quiere decir esto? Que el riesgo es el mismo pero la percepción es diferente, ¿Por qué les pongo este ejemplo y la actividad del globo? Pues precisamente porque, aunque tenemos la misma indicación de inflar el globo hasta sentirnos seguros de que no se va a reventar, muchos al ver que el otro lo tenía más grande, decidieron inflarlo un poco más cuando la percepción del riesgo para cada uno es diferente, en este momento los participantes deciden inflarlo un poco, aunque un señor mayor dice yo lo dejo así porque de pronto se revienta y por hacer más hago menos, otro

compañero decía échenle más aire que eso aguanta, debido a estos comentarios se generó un momento muy agradable de risas y chistes por parte de los funcionario. Finalizamos con la conclusión y realizaron como, -pero usted no dijo cual ganaba y les explique que lo mismo pasa en el trabajo nos dan una indicación acerca del riesgo, pero nuestra percepción es diferente y agradecieron quedando muy conformes con la intervención

3) Aprendizajes

Como enseñanzas de la actividad debo rescatar la seguridad con la que debo llegar a intervenir, la importancia de la organización y planificación de los encuentros, el impacto que le causa a un grupo cambiar la metodología e interactuar con ellos, otro aspecto que rescato de esta actividad es que me permitió adquirir y fortalecer el potencial para trabajar con grupos, me impulsa a seguir esforzándome, en estudiar e investigar más, esto debido a que son personas mayores que participan y cuestionan lo que se les esta ofreciendo.

4) Recomendaciones

La recomendación que se le puede dejar a una persona que quiera realizar la misma actividad, es que trabaje seguro con lo que quiere llegar a implantar con el grupo, que se prepare muy bien debido a que estos son un grupo de personas que son demasiado participativas, las cuales son activas en toda la actividad, cuestionan el tema y realizar una actividad lúdica donde quede claridad de lo que se quiere lograr.

Palabras Claves:

- Riesgo
- Análisis
- Reflexión

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Terapia de respiración y relajación mindfulness	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	28 septiembre de 2020, coliseo IMDER Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue en el coliseo IMDER Buga, Los participantes beneficiarios del plan de intervención son los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara Buga, los cuales son agentes participativos directos, el objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el estrés y manejo de las emociones con esta actividad la cual los traslada a un momento de relajación y paz tanto en la mente como en el cuerpo</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>La actividad número 1 del proyecto de sistematización fue una terapia de relajación y respiración progresiva, en la cual nos sincronizamos con el equipo osteomuscular quien realizo una yincana, donde debían pasar por una serie de circuitos que constaban de estiramiento, mejoramientos de postura y rumbo terapia donde finalizaría con una terapia de respiración y relajación progresiva.</p> <p>Al dar inicio mi actividad empecé con una serie de indicaciones donde les comunicaba que el espacio se organizó con distanciamiento debido a la emergencia sanitaria (COVID-19), se realizó desinfección de colchonetas y se adecuo el espacio para que se pudiera realizar la actividad. Seguido de esto se les indico que cada uno tenía una</p>	

colchoneta en la cual se debía hacer la actividad y que procedieran acostarse, quitarse los zapatos y estuvieran lo más cómodos posibles, con la mayor disposición, se explicó en que consiste la técnica de respiración y se indicó que cerraran sus ojos e iniciáramos con la actividad, se encendieron las velas aromáticas y se puso música de relajación, los guie para que se concentraran solo en su respiración. Respiran profundo y sostienen contando hasta cinco, les iba contando pausadamente y con un tono de voz acorde a la actividad, este ejercicio se realizó tres veces seguido empecé a guiarlos con todas las partes de su cuerpo inicialmente con las cejas, levantándolas con los ojos cerrados y sostengan contando hasta cinco, luego el mismo ejercicio con los ojos haciendo presión y relajando tres veces, continuamos con la boca apretando fuerte los labios y sostenemos tres veces identificando la diferencia entre tensión y relación y experimentando como los músculos de nuestra cara se van relajando, nuevamente nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los hombros subiéndolos hasta tratar de tocar nuestras orejas sostenemos contando hasta cinco y soltamos esto por tres repeticiones, seguimos con nuestro mentón tratando de tocar el pecho, avanzamos a nuestros brazos empuñando una a una las muñecas y sosteniendo arriba y bajando lentamente por ambos lados, se recuerda la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relación, una vez más nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los glúteos apretando fuerte y sosteniendo contando hasta cinco por tres repeticiones y por ultimo las piernas donde realizamos presión con los pies tratando de apuntar hacia nuestra cabeza se realiza por ambos pies individualmente por tres repeticiones y terminamos una vez más con la respiración recordando la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relajación, se realizan comentarios mientras respiran, si llega algún pensamiento a nuestra mente lo eliminemos y nos concentremos solamente en nuestra respiración. Finalmente se da un agradecimiento y se les indica que cuando se sientan cómodos pueden abrir los ojos, que le pidan autorización a su cuerpo para terminar con el ejercicio. Cada uno dio las gracias por el espacio, realizaron comentarios como –esto deberían realizarlo más seguido, falta implementar más actividades como estas la verdad para nosotros esto es muy importante, manejamos muchas cargas, estrés, terminamos nuestra jornada muy cansados y esto nos relaja. Inmediatamente les dije que estas técnicas las podían implementar en sus vidas, con su familia, podían sacar el espacio y

seguir cada paso, se pasó a entregarles una vela blanca la cual se encendió y se les entrego un mensaje de reflexión donde se habla de la importancia de sacar tiempo para nosotros y dejando como recomendación que cada que nos sintamos que estamos cargados de estrés o energías negativas encendamos la vela y respiremos como se les explico para lograr una estabilidad emocional.

3) Aprendizajes

La actividad deja muchísima enseñanza, era mi primera terapia de relajación y respiración, los nervios me tienen muy ansiosa, es por esto que debí poner en práctica las técnicas y concentrarme en lo que había preparada con mucho tiempo, realice los ejercicios de respiración diafragmática, y maneje un tono de voz adecuado, me relaje y empecé a transmitir seguridad logrando regularme y sacar adelante mi intervención con el grupo, esto me enseñó que antes de llevar a cabo algo debo de conocerlo muy bien y el impacto que puede tener en las demás personas, pero inicialmente en mí.

4) Recomendaciones

Como recomendación para realizar actividades como esta con el grupo, inicialmente es estar seguro de lo que vas hacer, instruirse muy bien, practicarlo antes, implementarlo en su vida y luego transmitirlo a los demás, como una técnica maravillosa que nos genera paz y tranquilidad con nuestro cuerpo, que antes de llegar a intervenir realice una entrevista inicial para poder identificar si las hipótesis planteadas son reales y llegar a un acuerdo, donde ambas partes se sientan cómodas para poder que exista una aceptación adecuada. Otra recomendación importante es que se genere un espacio el cual no sea interrumpido por agentes externos, la planificación como mínimo 15 días de anticipación, debe de existir una programación y claridad referente a lo que quiero lograr y ¿cómo voy a hacer para que se cumplan todas estas expectativas? Y por último identifica que técnicas puedes implementar con el grupo para que exista una coherencia entre el objetivo de la actividad y el impacto que quiero lograr.

Palabras Claves:

- Respiración
- Relajación
- Estabilidad emocional

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Terapia de respiración y relajación mindfulness	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	02 de octubre 2020, coliseo IMDER Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue en el coliseo IMDER Buga, Los participantes beneficiarios del plan de intervención son los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara Buga, los cuales son agentes participativos directos, el objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el estrés y manejo de las emociones con esta actividad la cual los traslada a un momento de relajación y paz tanto en la mente como en el cuerpo</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>La actividad número 2 del proyecto de sistematización fue una terapia de relajación y respiración progresiva, en la cual nos sincronizamos con el equipo osteomuscular quien realizo una yincana, donde debían pasar por una serie de circuitos que constaban de</p>	

estiramiento, mejoramientos de postura y rumbo terapia donde finalizaría con una terapia de respiración y relajación progresiva.

Al dar inicio mi actividad empecé con una serie de indicaciones donde les comunicaba que el espacio se organizó con distanciamiento debido a la emergencia sanitaria (COVID-19), se realizó desinfección de colchonetas y se adecuó el espacio para que se pudiera realizar la actividad. Seguido de esto se le dio la bienvenida al grupo número dos, uno de los funcionarios llegó sobre el tiempo de la actividad con una actitud arrogante y realizando un comentario negativo donde decía que para que lo hacían perder el tiempo con estos ejercicios, si el ahora no tenía tiempo para eso porque me encuentro trasnuchando y nadie me va hacer el turno más tarde a mí y se retiró de la actividad, mi respuesta fue claro que si te entiendo, pero precisamente este espacio nos va permitir relajarnos y me corto diciendo gracias, pero me voy y salí. Seguido de esto se indicó que cada uno tenía una colchoneta en la cual se debía hacer la actividad y que procedieran acostarse, quitarse los zapatos y estuvieran lo más cómodos posibles, con la mayor disposición, se explicó en que consiste la técnica de respiración y se indicó que cerraran sus ojos e iniciáramos con la actividad, se encendieron las velas aromáticas y se puso música de relajación, los guie para que se concentraran solo en su respiración. Respiran profundo y sostienen contando hasta cinco, les iba contando pausadamente y con un tono de voz acorde a la actividad, este ejercicio se realizó tres veces seguido empecé a guiarlos con todas las partes de su cuerpo inicialmente con las cejas, levantándolas con los ojos cerrados y sostengan contando hasta cinco, luego el mismo ejercicio con los ojos haciendo presión y relajando tres veces, continuamos con la boca apretando fuerte los labios y sostenemos tres veces identificando la diferencia entre tensión y relación y experimentando como los músculos de nuestra cara se van relajando, nuevamente nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los hombros subiéndolos hasta tratar de tocar nuestras orejas sostenemos contando hasta cinco y soltamos esto por tres repeticiones, seguimos con nuestro mentón tratando de tocar el pecho, avanzamos a nuestros brazos empuñando una a una las muñecas y sosteniendo arriba y bajando lentamente por ambos lados, se recuerda la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relación, una vez más nos concentramos en nuestra respiración y continuamos con los glúteos apretando fuerte y sosteniendo contando hasta

cinco por tres repeticiones y por ultimo las piernas donde realizamos presión con los pies tratando de apuntar hacia nuestra cabeza se realiza por ambos pies individualmente por tres repeticiones y terminamos una vez más con la respiración recordando la importancia de identificar cuando es tensión y cuando es relajación, se realizan comentarios mientras respiran, si llega algún pensamiento a nuestra mente lo eliminemos y nos concentremos solamente en nuestra respiración. Finalmente se da un agradecimiento y se les indica que cuando se sientan cómodos pueden abrir los ojos, que le pidan autorización a su cuerpo para terminar con el ejercicio. Cada uno dio las gracias por el espacio, realizaron comentarios como –esto deberían realizarlo más seguido, falta implementar más actividades como estas la verdad para nosotros esto es muy importante, manejamos muchas cargas, estrés, terminamos nuestra jornada muy cansados y esto nos relaja. Inmediatamente les dije que estas técnicas las podían implementar en sus vidas, con su familia, podían sacar el espacio y seguir cada paso, se pasó a entregarles una vela blanca la cual se encendió y se les entrego un mensaje de reflexión donde se habla de la importancia de sacar tiempo para nosotros y dejando como recomendación que cada que nos sintamos que estamos cargados de estrés o energías negativas encendamos la vela y respiremos como se les explico para lograr una estabilidad emocional.

3) Aprendizajes

Como enseñanzas de la actividad debo rescatar la seguridad con la que llegue al encuentro aunque eran diferentes participantes, esto debido ha que ya lo había realizado anteriormente y puse en practica las técnicas antes de llegar a la intervención, me deja como enseñanza que debo solamente enfocarme en lo que puedo ofrecerle al grupo, antes que en los comentarios que predisponen y debido a esto fue que decidí ser neutra y enfocarme solamente en lo positivo que pudiera sacar del encuentro sin dejarme contaminar de los comentarios negativos. otro aspecto que rescato de esta actividad es que me permitió adquirir y fortalecer el potencial para trabajar con grupos.

4) Recomendaciones

La recomendación que se le puede dejar a una persona que quiera realizar la misma actividad, es que trabaje seguro con lo que quiere llegar a implantar con el grupo, que no

se deje intimidar por los comentarios de las personas que no quieran participar o simplemente quieren llamar la atención, siempre hay que confiar en sus capacidades y dar lo mejor de ti, que antes de llegar a intervenir realice una entrevista inicial para poder identificar si las hipótesis planteadas son reales y llegar a un acuerdo, donde ambas partes se sientan cómodas para poder que exista una aceptación adecuada con los temas que deseas trabajar e implementar. Otra recomendación importante es el tono de voz, este debe ser acorde a la actividad, que se genere un espacio el cual no sea interrumpido por agentes externos, la planificación como mínimo 15 días de anticipación, debe de existir una programación y claridad referente a lo que quiero lograr y ¿cómo voy a hacer para que se cumplan todas estas expectativas?

Palabras Claves:

- Respiración
- Relajación
- Estabilidad emocional

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Pausa psicosocial	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	02 de abril 2021, antigua estación del ferrocarril Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue la oficina de los agentes de tránsito, que se encuentra ubicada en la antigua estación del ferrocarril de Guadalajara de Buga.</p> <p>El objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, ser acogida como una profesional que esta para apoyarlos y tiene en cuenta sus opiniones y sugerencias. La actividad inicial se realizó con el fin de generar un ambiente laboral agradable, seguido de la actividad que generara más participación e interacción y finalizando con una reflexión interna que realizaran cada uno dejándoles una tarea personal para sus vidas.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>La actividad duro aproximadamente una hora y treinta minutos en la oficina de movilidad que se encuentra en la secretaria de turismo antigua estación del ferrocarril.</p> <p>Inicialmente se realizó un compartir con el grupo, se hizo entrega de un calendario de cumpleaños el cual se puso en un sitio visible de la oficina, cada uno de los integrantes paso al frente y puso su fecha de cumpleaños se realizó una lluvia de ideas en las cuales los participantes exponían sus opiniones acerca de que podrían hacer como grupo.</p> <p>Seguido de esto se inició realizando varias preguntas: la primera ¿Quién es la persona con la que más hablan? A lo cual respondían que con sus parejas y amigo. La respuesta que les di a la pregunta fue, -la persona con la que más hablamos es con nosotros mismo</p>	

y sus expresiones fueron si, tiene razón. la segunda pregunta ¿si ustedes trataran a su mejor amigo como se trata a ustedes mismos consideran que esta persona aun estaría con ustedes?, sus respuestas fueron si, no y no sabríamos. Seguidamente se preguntó ¿Por qué? - empezaron a interactuar entre todos y dar sus opiniones. Seguido de esto les dije ahora vamos a hablar de las personas positivas o que tienen un entrenador interno, y de las personas negativas o que tienen un crítico interno, les dije ¿saben cuáles son este tipo de personas? y todos me miraron la cara entonces les dije saben ¿cuál es la función de un entrenador de un gimnasio? o saben ¿cómo se comporta? y respondieron que, sí que un entrenador está ahí motivando la persona para que haga las cosas, siempre es positivo y les dije correcto a esto me refiero cuando les hablo del entrenador interno y les puse un ejemplo de la vida cotidiana el cual genero risa, pero mucha participación comentando de forma personal situaciones que viven a diario.

Al finalizar les pedí que realizaran una reflexión acerca de qué tipo de persona soy si la que tengo un crítico interno o por lo contrario un entrenador, dieron sus aportes.

Se concluye el encuentro realizando una actividad un lúdica para trabajar las fortalezas y debilidades del grupo, el cual consistió en entregarles cuatro papelitos en los que debían escribir dos fortalezas y dos debilidades, cuando estaban listas pase enfrente de cada uno y les pedí que arrojarán a una bolsa solo las fortalezas y guardaran las debilidades, procedí a agitar la bolsa y pase nuevamente pidiéndoles que sacaran dos, las leyeron en silencio, cuando termine de entregarlos les dije vamos uno por uno y le regalamos al compañero que queramos las fortalezas, seguido realizamos la misma dinámica con la debilidades y les explique que no íbamos a preguntarle al otro ¿porque? si no que realizáramos un análisis interno para saber si las fortalezas y debilidades que yo escribí se parecían a las que recibió o si por lo contrario no, esto con el fin de ilustrar un poco la coherencia entre lo que nosotros tratamos de proyectar y lo que las personas perciben de nosotros y finalice diciéndoles que ojala esto sea un ejercicio que nos ayude a reflexionar si no hay una equivalencia, lo tomen como un desafío en lo que ustedes quieran proyectar y los demás lo puedan percibir, muchísimas gracias.

Hubo aplausos y agradecimiento por parte de los agentes con comentarios muy positivos donde me comunicaban que sería muy bueno que siguieran realizando esta serie de actividades.

3) Aprendizajes
<p>El aprendizaje que me deja esta actividad con el grupo numero 1 es muy significativo, se reflejó interés por la dinámica logre por medio de ejemplos tan cotidianos captar la atención y lograr un ambiente agradable, me llevo a sentirme más confiada de mis capacidades y aprovechar la situación para que cada uno participara llevándolos a que compartieran experiencias personales, incluso a mí como persona, a pensar qué clase de entrenador tengo si uno que motiva o por lo contrario un crítico interno. Con esta actividad que se convirtió en un conversatorio aprendí que cada día aprendemos del otro escuchando sus experiencias de vida.</p>
4) Recomendaciones
<p>Como recomendación inicial, el saber escuchar al otro y respetar sus comentarios, identificando en que momento puedes abordar temas específicos, como una pregunta que te invite a reflexionar y a participar de lo que el otro esta comentando. Considero que eso es lo primordial saber escuchar y que el otro sienta que es un espacio seguro donde no hay lugar para reproches, sino por lo contrario sienta la confianza de compartir sus experiencias.</p>
Palabras Claves:
<ul style="list-style-type: none">- Riesgo- Fortalezas- Debilidades- Reflexión

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha <i>(que dé una idea de lo central de la experiencia)</i>	
Pausa psicosocial	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	02 de abril 2021, antigua estación del ferrocarril Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue la oficina de los agentes de tránsito, que se encuentra ubicada en la antigua estación del ferrocarril de Guadalajara de Buga.</p> <p>El objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, ser acogida como una profesional que esta para apoyarlos y tiene en cuenta sus opiniones y sugerencias. La actividad inicial se realizó con el fin de generar un ambiente laboral agradable, seguido de la actividad que generara más participación e interacción y finalizando con una reflexión interna que realizaran cada uno dejándoles una tarea personal para sus vidas.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>Inicialmente se realizó un compartir con el grupo, se hizo entrega de un calendario de cumpleaños el cual se puso en un sitio visible de la oficina, cada uno de los integrantes paso al frente y puso su fecha de cumpleaños se realizó una lluvia de ideas en las cuales los participantes exponían sus opiniones acerca de que podrían hacer como grupo.</p> <p>Seguido de esto se inició realizando varias preguntas: la primera ¿Quién es la persona con la que más hablan? A lo cual respondían que con sus parejas y amigo. La respuesta que les di a la pregunta fue, -la persona con la que más hablamos es con nosotros mismo y sus expresiones fueron si, tiene razón. la segunda pregunta ¿si ustedes trataran a su mejor amigo como se tratan a ustedes mismos consideran que esta persona aun estaría</p>	

con ustedes?, sus respuestas fueron si, no y no sabríamos. Seguidamente se preguntó ¿Por qué? - empezaron a interactuar entre todos y dar sus opiniones. Seguido de esto les dije ahora vamos a hablar de las personas positivas o que tienen un entrenador interno, y de las personas negativas o que tienen un crítico interno, les dije ¿saben cuáles son este tipo de personas? y todos me miraron la cara entonces les dije saben ¿cuál es la función de un entrenador de un gimnasio? o saben ¿cómo se comporta? y respondieron que, sí que un entrenador está ahí motivando la persona para que haga las cosas, ¿siempre es positivo y les dije -correcto a esto me refiero cuando les hablo del entrenador interno y les puse un ejemplo de la vida cotidiana con su rutina diaria cuando se levantan que es lo primero que hacen? algunas respuestas fue dar gracias a Dios otros simplemente levantarme al baño y pensar debo ir a trabajar y en ese momento les explique cómo se levanta una persona positiva o que tiene un entrenador interno, bueno esta abre los ojos da gracias a Dios por un nuevo día mira al lado mira su esposa y dice yo a esta mujer la amo, aunque de tanta cantaleta, y genero risa entre ellos, pero mucha participación ya que comentaban de forma personal situaciones que viven a diario.

Al finalizar les pedí que realizaran una reflexión acerca de qué tipo de persona soy si la que tengo un crítico interno o por lo contrario un entrenador, dieron sus aportes.

Se concluye el encuentro realizando una actividad un lúdica para trabajar las fortalezas y debilidades del grupo, el cual consistió en entregarles cuatro papelitos en los que debían escribir dos fortalezas y dos debilidades, cuando estaban listas pase enfrente de cada uno y les pedí que arrojarán a una bolsa solo las fortalezas y guardaran las debilidades, procedí a agitar la bolsa y pase nuevamente pidiéndoles que sacaran dos, las leyeron en silencio, cuando termine de entregarlos les dije vamos uno por uno y le regalamos al compañero que queramos las fortalezas, seguido realizamos la misma dinámica con la debilidades y les explique que no íbamos a preguntarle al otro ¿porque? si no que realizáramos un análisis interno para saber si las fortalezas y debilidades que yo escribí se parecían a las que recibió o si por lo contrario no, esto con el fin de ilustrar un poco la coherencia entre lo que nosotros tratamos de proyectar y lo que las personas perciben de nosotros y finalice diciéndoles que ojala esto sea un ejercicio que nos ayude a reflexionar si no hay una equivalencia, lo tomen como un desafío en lo que ustedes quieran proyectar y los demás lo puedan percibir. Seguido pregunté qué tal les pareció

la actividad y sus comentarios fueron muy positivos -fue muy buena es verdad que muchas veces mostramos algo a lo demás que no somos para sentirnos fuerte y no mostrar debilidad, les agradecí por la participación y uno de los agentes cambio rotundamente el tema y dijo usted que es funcionaria de la alcaldía porque nos tienen tan abandonados, nosotros somos los que hacemos el trabajo sucio de hacer plata a diario para esa administración y no se nos ve reconocido en nada, inmediatamente hablaron otros dos funcionarios y manifestaron que eran del sindicato que gracias eso tenían sillas porque no contaban ni siquiera con algo tan básico. Inmediatamente les respondí que entendía a la perfección su inconformidades pero que yo no era la persona idónea para tocar ese tema pero que con mucho gusto hacia la observación y la entregaba a la oficina y seguido de esto todos hablaban a la vez de inconformidades con los compañeros del grupo contrario refiriéndose a estos con palabras soeces aclarándome que con ellos no querían trabajar y les puse un stop diciéndoles yo estoy aquí para tratar de mejorar el ambiente laboral y ofrecerles técnicas para minimizar los riesgos psicosociales pero si ustedes no ponen de su parte diciendo optar o por esta actitud siento decirles que no puedo hacer más, debido a que esta es una oportunidad que la administración les está

dando para que la aprovechen y miren la actitud que están tomando. Inmediatamente se quedaron en silencio y uno de ellos se paró en frente y se disculpó en nombre de todos refiriéndose que corrían más riesgo allí mismo en la oficina con sus compañeros que ni en la misma calle, que por favor los disculpara, les dije esto está en poner de su parte muchas gracias y quedo atenta a sus recomendaciones, a lo que respondieron gracias a usted y dimos por finalizada la actividad.

3) Aprendizajes

Esta actividad considero que fue una de las que me causo más impacto, no lo niego sentí mucho miedo de la reacción que pudieran tener conmigo, pero me llene de seguridad y considero que pude manejar la situación, aquí pude darme cuenta de que debía confiar más en mis conocimientos y capacidades, aprendí que, aunque no tenía la suficiente

experiencia con grupos, es importante tener claro que no puedes perder el control y saber manejar las situaciones que se te presenten en el camino.

4) Recomendaciones

La recomendación que se le puede dejar a una persona que quiera realizar la misma actividad, es que no se rinda, que trabaje siempre seguro pase lo que pase, que tenga presente que se nos pueden presentar dificultades en el camino, pero siempre manejar todo con calma, sin miedo al éxito y sin dejar de confiar en sus capacidades.

Palabras Claves:

- Riesgo
- Fortalezas
- Debilidades
- Reflexión

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Pausa psicosocial	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	23 de abril 2021, antigua estación del ferrocarril Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue la oficina de los agentes de tránsito, que se encuentra ubicada en la antigua estación del ferrocarril de Guadalajara de Buga. El objetivo de la actividad es lograr que los agentes de tránsito conozcan y reconozcan que el compañero al igual que ellos, es un ser humano con sueños, fortalezas, debilidades, miedos, que tienen en común más cosas de lo que creen, fortalecer las relaciones laborales y cambiar la percepción que tenemos del otro, escuchando atentamente y reflexionando acerca de nuestro proceder.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>Actividad quien soy consistía en llevar unas figuras de papel: la primera un círculo que pregunta ¿Quién soy?, la segunda un corazón con la pregunta ¿a quién tengo en mi corazón?, tercera una flecha ¿cuál es mi sueño? Y por último una estrella con la pregunta ¿Cuál es mi debilidad? Se paso a entregarle a cada uno su paquete de figuras los cuales debían diligenciar y luego cada uno socializaba lo que había escrito frente a los demás. Al iniciar la socialización hubo participación por parte de todos se dio agradecimiento a cada uno cada que compartían sus comentarios y daban respuesta a la actividad, al finalizar todos les pregunte - ¿Por qué creen que realice este ejercicio? Y sus respuestas fueron: -para conocernos más, saber que piensa el otro y les dije que exactamente la actividad tenía como finalidad conocernos más, debido a que muchas</p>	

<p>veces, aunque trabajemos con el otro no sabemos quién es? y es por esto por lo que les pregunte ¿que sintieron al preguntarse quién soy? -Sus respuestas fueron: -no sabía que poner allí, -es complicado hablar de mí y no sabía cómo iniciar, uno de los dijo no me gusta hablar de mí y menos frente a los demás y le respondí que es respetable, pero al ver la participación de todos también lo quiso hacer y le agradecí mucho por su participación y los invité a reflexionar acerca de lo que escribimos y a trabajar sobre el proyecto de vida y todos esos sueños que manifestaron, una vez más le dije gracias por la participación y pregunte que les pareció la actividad a lo que respondieron que muy buena y genero un conversatorio donde todos hablaban de sus experiencias acerca a lo que cuando estaban más jóvenes quisieron hacer y cómo llegaron a ser agentes de tránsito lo cual fue muy bonito porque se generó mucha empatía y los comentarios fueron demasiados positivos hacia la actividad y hacia mi trabajo con ellos refiriéndose que les gustaría que fuera yo quien continuara con el proceso decidí a que les gusta mucho lo que hago y la forma de llegarles a ellos, agradecí mucho por el espacio y la disposición y dimos por terminada la actividad.</p>
<p>3) Aprendizajes</p>
<p>Esta actividad me deja con mucha satisfacción debido a la participación y los excelente comentarios del grupo frente a mi trabajo, aprendí que no siempre salen las cosas como las planeas por ejemplo, personas que te pregunten debo decirle al resto lo que pienso o me lo puedo guardar, aprendí que siempre debo motivar al otro par que se sienta seguro de participar, en general aprendí que preguntas que parecen tan cortas dejan mensajes tan amplios, que del mismo modo pueden generar curiosidad y hasta conflicto es el caso de ¿Quién soy?</p>
<p>4) Recomendaciones</p>
<p>La recomendación que se le puede dejar a una persona que quiera realizar la misma actividad, es que trabaje seguro con lo que quiere llegar a implantar con el grupo, que se prepare muy bien debido a que estos son un grupo de personas que son demasiado</p>

participativas, las cuales son activas en toda la actividad, cuestionan el tema y realizar una actividad lúdica donde quede claridad de lo que se quiere lograr.
Palabras Claves:
-Autorreconocimiento
-Empatía
-Reflexión

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
Pausa psicosocial	
Nombre de la persona que la elabora:	Karen Mabel Villada Viafara
Fecha y lugar de elaboración:	23 de abril 2021, antigua estación del ferrocarril Buga
1) Contexto de la situación	
<p>El contexto en el cual se realizó la actividad fue la oficina de los agentes de tránsito, que se encuentra ubicada en la antigua estación del ferrocarril de Guadalajara de Buga. El objetivo de la actividad es lograr que los agentes de tránsito conozcan y reconozcan que el compañero al igual que ellos es un ser humano con sueños, fortalezas, debilidades, miedos, que tienen en común más cosas de lo que creen, fortalecer las relaciones laborales y cambiar la percepción que tenemos del otro escuchando atentamente y reflexionando acerca de nuestro proceder.</p>	

2) Relato de lo que ocurrió

Actividad quien soy consistía en llevar unas figuras de papel: la primera un círculo que pregunta ¿Quién soy?, la segunda un corazón con la pregunta ¿a quién tengo en mi corazón?, tercera una flecha ¿cuál es mi sueño? Y por último una estrella con la pregunta ¿Cuál es mi debilidad? Se paso a entregarle a cada uno su paquete de figuras los cuales debían diligenciar y luego cada uno socializaba lo que había escrito frente a los demás. Al iniciar la socialización hubo participación por parte de todos se dio agradecimiento a cada uno cada que compartían sus comentarios y daban respuesta a la actividad, al finalizar todos les pregunte - ¿Por qué creen que realice este ejercicio? Y sus respuestas fueron: -para conocernos más, saber que piensa el otro y les dije que exactamente la actividad tenía como finalidad conocernos más, debido a que muchas veces, aunque trabajemos con el otro no sabemos quién es? y es por esto por lo que les pregunte ¿que sintieron al preguntarse quién soy? -Sus respuestas fueron: -no sabía que poner allí, -es complicado hablar de mí y no sabía cómo iniciar, uno de los dijo no me gusta hablar de mí y menos frente a los demás y le respondí que es respetable, pero al ver la participación de todos también lo quiso hacer y le agradecí mucho por su participación y los invité a reflexionar acerca de lo que escribimos y a trabajar sobre el proyecto de vida y todos esos sueños que manifestaron, una vez más le dije gracias por la participación y pregunte que les pareció la actividad a lo que respondieron que muy buena y dimos por finalizada la actividad.

3) Aprendizajes

La actividad me deja como enseñanza aspectos muy positivos y es cada día ir mejorando e implementando técnicas nuevas para ser acogida por el grupo, aprendiendo que siempre debe haber un plan ve en caso de que no resulte como te lo esperas, la motivación es muy importante, queda claro que el amor con que hagas las cosas ayuda mucho a que sea una experiencia única.

4) Recomendaciones
La recomendación que se le puede dejar a una persona que quiera realizar la misma actividad, es que innoven a la hora de intervenir, los encuentros siempre deben motivar al grupo, un mensaje que aliente, un incentivo como un dulce también ayuda a romper hielo y a mostrarle al grupo que es importante y algo muy importante siempre agradecer su participación.
Palabras Claves:
-Autorreconocimiento -Empatía -Reflexión

Reflexiones de fondo

Análisis y síntesis

Como observación general del trabajo realizado con los agentes de tránsito rescato que antes de hablar de cualquier cosa, voy hablar de los seres humanos que son, que antes de ser agentes de tránsito son padres, hijos, hermanos y que en el transcurso de este tiempo que he tenido la magnífica oportunidad de trabajar con ellos, se de todo el potencial y las cosas buenas que tienen por ofrecer, por ejemplo, el sentido del humor que siempre mostraron, que aunque parezca raro son demasiado empáticos y luego de que eliminas esos pensamientos negativos los cuales tienen las personas hacia ellos o en otras palabras la estigmatización que existe debido al tipo de trabajo, te das cuenta que es un excelente grupo con el que se puede lograr trabajar mucho.

Trabajando con este grupo de agentes de tránsito me di cuenta que la problemática de ellos no es lo que dicen todas las personas, sino la falta de reconocimiento de su labor, cuando hablo de esto me refiero a un acompañamiento constante, que si bien es cierto tienen jornadas de trabajo extensas, turnos rotativos que incluyen trasnocho porque son un personal que debe estar disponible las 24 horas del día, tenemos el factor externo como el clima, la exposición ha agresiones de las personas tanto físicas como verbales, entre otras muchas situaciones sin dejar a un lado la más amenazante llamada estrés laboral. ¿Por qué mencionar esto? Bueno porque esto son factores que no podemos modificar porque hacen parte de su quehacer, pero lo que, si podemos hacer, es trabajar con cada uno de ellos la parte emocional, inicialmente reconociendo cuales son los factores de riesgo, aterrizando las ideas y ofreciéndoles técnicas que minimicen la

afectación que están teniendo constantemente y este ha sido el trabajo que he venido realizando con ellos el cual me ha dejado aprendizajes significativos.

Interpretación Crítica

La estigmatización que viven a diario ha llevado, a que este grupo de personas tomen cierto tipo de actitudes frente a su labor y es un tema el cual está arraigado a ellos y es muy difícil de intentar que, de un día para otro, cambien este pensamiento o forma de actuar frente a las diferentes adversidades entorno a su labor como agentes, pero no significa que no se puede, por ejemplo, hay un factor que influye demasiado y es la sociedad quien ya los cataloga por naturaleza como el problema. Lo que genera una resistencia muy difícil de combatir, pero siento que los resultados alcanzados han sido significativos y que vamos por muy buen camino, debido a que todo empieza por nosotros y es por esto los temas que hemos venido trabajando como lo es la pregunta ¿quién soy? Que, aunque es una pregunta muy corta tiene un impacto muy significativo, es por esto por lo que la labor que se viene realizando con los agentes de tránsito debe ser constante, ya que a diario se viven situaciones que generan mucha carga laboral y emocional es debido a esto que la labor del psicólogo en el trabajo es tan importante.

Aprendizaje de la Experiencia

La experiencia de sistematización me deja aprendizajes significativos como el trabajo en equipo, que aunque suene fácil lleva un proceso y es trabajar con diferentes tipos de personalidades, percepciones, temperamentos, en fin un sin número de diferencias pero que tenemos en común el hecho de ser seres humanos, que sentimos y nos exponemos a diversa cantidad de situaciones que nos afectan a nivel tanto físico, como emocional y es lo que se logró evidenciar con los agentes de tránsito, siento que fui acogida de una forma muy positiva, aclaro debí seguir diferentes recomendaciones de profesionales con más experiencia que me guiaron para poder llegar a este grupo y ser acogida positivamente. Aprendí que nada es fácil, que todos son procesos, que siempre debo perseverar para alcanzar el objetivo que tenga, al principio sentí miedo pero logre superarlo escuchando y siguiendo puntualmente todas las recomendaciones, inicialmente la experiencia fue de choque con una realidad que no conocía y el hecho de que mi grupo de trabajo tenía una resistencia al trabajo con los agentes y cuando hablo de resistencia no me refiero solamente al equipo psicosocial sino en general a la administración, por el nivel de resistencia que tienen estos participante a la hora de abordarles.

Gracias a esta experiencia tan significativa puedo decir que cambio mi perspectiva de ver las cosas, con esto me refiero a las dudas, la seguridad y las capacidades, al yo escuchar los aportes de cada uno de los agentes en los encuentros posteriores al primer encuentro, donde les mostré que realmente mi intención era realizar un trabajo significativo, que nos generara aprendizajes tanto a ellos como a mí; todo cambio era positivo y lleno de participación, comentarios que realmente te ayudan a crecer como persona y profesional, escuchar un

Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida

colaborador decirte -gracias a lo que usted trabajo hoy con nosotros, me di cuenta que debo mejorar, debo cambiar la percepción y la forma de hacer las cosas, que te llamen al teléfono y te digan gracias porque por primera vez en 9 años que llevo como agente de tránsito, siento que estoy siendo escuchada y no solamente yo, sino el grupo completo, que llegues a realizar una actividad y que te tengan un desayuno o un detalle porque les gusta lo haces, que el coordinador del grupo siendo una persona mayor te diga niña pensé que por su corta edad no iba mostrar tantos resultados en nosotros y le agradezco su esfuerzo y dedicación porque se nota cuando llega a la oficina, eso para mí es el mejor reconocimiento que pude recibir por parte de mi grupo, los comentarios tan positivos muestra que la metodología que utilizaste fue la indicada y que lograste cumplir con tu objetivo.

Conclusiones y Recomendaciones

Frente a esta sistematización denominada “**Autocuidado emocional una herramienta de vida**”, se puede concluir que esta sistematización ha sido una de las mejores experiencias que he vivido con trabajo en grupo, ya que de este grupo de agentes de tránsito rescato la importancia de su labor, debido a que viven sometidos a la estigmatización de la sociedad por diferentes acciones negativas o proceder de algunos colaboradores: ante este tipo de situaciones un punto el cual no se ha tocado y es la evaluación psicológica antes de ingresar a este cargo, ya que su labor implica una gran carga emocional; sin embargo, la vinculación a estos cargos es en gran medida por influencia política, pasando por alto este tipo de evaluaciones psicológicas para el ingreso ya que este es un factor supremamente importante el cual no se abordó, ya que la administración no me permite indagar sobre este factor, pero que no podía pasarlo desapercibido.

Las limitaciones que como practicante tenía en la organización, es que hay temas o situaciones que simplemente deben de quedarse como están, esto por el hecho de que estamos en un entorno donde en la mayoría de casos, por no decir todos las cosas se manejan de forma política, por lo cual no puedes proceder a socializar, o buscar estrategias porque simplemente te ponen un pare, y es debido a que la organización pone unos límites para las acciones, pero en general puede llegarse hacer un muy buen trabajo. Otro punto es el factor tiempo, los permisos para realizar alguna actividad o ejercicio, pero se logró avanzar mucho los agentes de tránsito sienten que eran siendo acogidos de forma significativa por la administración, todas actividades e encuentros que he tenidos con ellos han sido muy beneficiosos tanto para ellos como para mí, debido a que ambos hemos aprendido demasiado.

Para futuros practicantes o personal que quiera realizar esta misma intervención o continuar con el proceso dejo una guía donde muestro los diferentes procesos, la forma en la cual se llega a ellos sin causar ninguna inconformidad, como recomendación dedicación, amor por lo que haces, reconocer su funciones y compromiso con el objetivo que quieres lograr.

Estrategias para la Socialización de la Experiencia: Productos de comunicación.

Cartilla en la cual va a mostrar cada punto desempeñada en el transcurso de la sistematización

Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida
KAREN MABEL VILLADA VIAFARA
PRACTICANTE DE PSICOLOGÍA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

DISEÑO Y RUTA METODOLÓGICA DE LA SISTEMATIZACIÓN

- paso 1. Concertación de temas
- paso 2. Trabajo de respiración y relajación (Mindfulness)
- paso 3. Taller de riesgos psicosociales
- paso 4. Pausas psicosociales

INTRODUCCIÓN

La experiencia que voy a sistematizar tiene como nombre "Autocuidado emocional una herramienta de vida", que buscaba involucrar a los agentes de tránsito de la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga, en los espacios que ayudan a minimizar los riesgos psicosociales y mejorar el ambiente laboral, teniendo como eje principal el autocuidado emocional.

Paso 1. concertación de temas: Es de vital importancia para la administración y el equipo de trabajo de la oficina SST, que el practicante socialice cuál es la temática que quiere implementar y con qué grupo lo va a hacer? Inicialmente se concretó una reunión donde se encuentre todo el equipo psicosocial y se realice una especie de debate para saber si existe una coherencia con los temas a trabajar y realizar aportes que puedan fortalecer la intervención con el personal. Es por esto que les expuse mi proyecto "Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida" generando amplias expectativas que aportan a la problemática identificada.

OBJETIVO GENERAL DE LA SISTEMATIZACIÓN

Desarrollar estrategias que minimicen los factores que inciden en la aparición de los riesgos psicosociales en la secretaria de movilidad de la Alcaldía Municipal de Guadalajara de Buga

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos

Paso 2. terapia de relajación y respiración (mindfulness): Se decidió trabajar esta técnica debido a las diferentes quejas del grupo, donde manifestaban estrés y carga laboral. Por este motivo el objetivo de la actividad era lograr impactar de forma significativa en los agentes de tránsito, con técnicas que ayuden a minimizar el

Referencias bibliográficas
Trabajos citados

- Betancourt, D. P. (17 de julio de 2008). *resolucion 002646 de 2008*. Obtenido de aludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf
- Buga, A. M. (17 de junio de 2020). *Alcaldia Municipal de Guadalajara de Buga*. Obtenido de <http://www.guadalajaradebuga-valle.gov.co/alcaldia/mision-y-vision>
- Diaz, C. (junio de 2013). *Industrial Data*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/816/81629469008.pdf>
- Muñoz, A. (02 de 05 de 2017). *LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA LABORAL*. Obtenido de http://www.rrhhdigital.com/secciones/salud-y-empresa/144869/La-importancia-de-la-atencion-psicologica-en-el-trabajo?target=_self
- OMS. (s.f.).
- preving, G. (18 de junio de 2019). *Blog prevencion al dia* . Obtenido de <https://www.preving.com/aplicar-psicologia-en-el-trabajo/#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20en%20el%20trabajo%20consigue%20mejorar%20el%20ambiente%20laboral,d%C3%ADa%20rodeados%20de%20nuestros%20compa%C3%B1eros>.
- Viafara, K. M. (2020). *equipo psicosocial* . Buga.
- Villada, M. (2020). *equipo psicosocial mesa de trabajo*. Buga.
- Villada, M. (2020). *mindfulness*. Buga.
- Villada, M. (2021). *pausa psicosocial* . Buga.
- Villada, M. (2021). *pausas psicosociales* . Buga.

Anexos

Figura 1.

Ruta de atención comité de convivencia laboral

RUTA COMITE DE CONVIVENCIA LABORAL

- 1 Realizar oficio relatando la queja o situación que esta afectando el bienestar laboral.
- 2 Entregar oficio al C.C.L por medio físico a cualquiera de los miembros que lo conforman o por correo : coconlabmupiobuga@gmail.com
- 3 El c:c.L analiza y determina si la situación presta merito para ser acoso o no.
- 4 En caso de no constituir acoso, el C.C.L debe devolver la queja con fundamento en la Ley 1010 de 2006.
- 5 Se reúne el C.C.L y una vez determinado que hay un supuesto acoso laboral, se cita a las partes para ratificación del quejoso y escuchar también al aquejado.
- 6 Se recogen pruebas que ameritan el acoso
- 7 Se determinan formulas de solución y/o se llama a conciliación.
- 8 Si no hay conciliación se envía expediente de la queja a procuraduría General de la Nación.

SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL
MUNICIPALIDAD DE LA GENTE

BUGA de la Gente

Judicial Acusatorio Pro
Alcaldía de Buga
0721 7211

Se implementaron varias rutas de atención para que los funcionarios supieran que hacer en caso de alguna problemática identificado.

Figura 2.

Ruta de atención acoso laboral

COMITE DE CONVIVENCIA LABORAL

¿QUE ES ?

El comité de convivencia laboral es un equipo que busca prevenir el acoso laboral y proteger a los trabajadores de los riesgos psicosociales que afectan la salud en los lugares de trabajo.

Conforme establece la Resolución 0652 del 30 de abril de 2012, en entidades públicas y privadas se debe ejecutar la conformación y el funcionamiento de los Comités de Convivencia Laboral.



REGLAMENTACIÓN JURIDICA

•RESOLUCION 0652 2012

El artículo 3° de la Resolución número 2646 del 17 de julio de 2008, del Ministerio de la Protección Social, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.



FUNCIONES

- Recibir y tramitar las quejas relacionadas con situaciones de acoso laboral y sus respectivas evidencias.
- Escuchar de manera individual y confidencial las partes implicadas en la situación de acoso laboral.
- Crear espacios de diálogo entre las partes para llegar a un acuerdo donde se generen una serie de compromisos que logren dar solución al problema.
- Hacer seguimientos de los compromisos acordados por las partes y verificar su cumplimiento.



¿QUE ES ACOSO LABORAL?

Toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo, conforme lo establece la Ley 1010 de 2006.



PARA MAS INFORMACIÓN
CEL:300 780 4084
E- MAIL: COCONLABMUPIOBUGA@GMAIL.COM
SECRETARIO JESUS LA TORRE
OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Autocuidado Emocional una Herramienta de Vida

Figura 3.

Evidencia de talleres



(Villada, pausas psicosociales ,

2021)

Figura 4.

Evidencia de talleres



(Villada, pausa psicosocial , 2021)

Figura 5.

Evidencia de talleres



(Villada, mindfulness,

2020)