

DIRECCIÓN DE PERSONAS

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE SALUD MENTAL

Durante el año 2021, la Dirección de Personas ha puesto a disposición diversas iniciativas con el fin de apoyar y promover un ambiente adecuado para las personas que trabajan en la UC. El propósito ha sido brindar protección y evitar los efectos negativos del distanciamiento físico y el miedo natural a la enfermedad, que impactan en la salud mental de nuestra comunidad.

ÁMBITO PREVENTIVO

APOYO A JEFATURAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

Subdirección de Desarrollo de Personas

a. CONSULTORÍA Y COACHING

Mónica Rojas, molan@uc.cl

El área de Consultoría y Coaching, a partir de un levantamiento de necesidades, ha diseñado un conjunto de actividades destinadas al acompañamiento e instalación de capacidades dirigidos a jefaturas y equipos de trabajo. Los servicios pueden ser solicitados directamente al área.

⇒ PAUSAS DE AUTOCUIDADO

Talleres grupales de hasta 10 participantes, en las cuales se enseñan estrategias que permiten sobrellevar el estrés y el desgaste emocional generado por la pandemia y el distanciamiento físico, brindando espacios de contención emocional y herramientas de autocuidado. A lo largo de una hora y media, se generan espacios donde las personas pueden expresar sus vivencias emocionales en un contexto de escucha activa y de respeto por parte de sus compañeros, y también se enseña prácticas de respiración para gestionar el estrés que sienten.

⇒ TALLERES PARA JEFATURAS

Con sesiones de trabajo que ofrecen a quienes desempeñan responsabilidades de liderar a otros, espacios de contención emocional, intercambio de prácticas, y la entrega de herramientas para gestionar equipos de manera remota, equilibrando la realización del trabajo y el logro de objetivos, con el cuidado de las personas.

⇒ TALLERES PARA EQUIPOS

Cuyo propósito es ofrecer un espacio de seguridad y confianza a la jefatura con su equipo, en el proceso de abordar temáticas laborales que requieren escucha, entendimiento y propuestas de solución destinadas a fortalecer los vínculos al interior del equipo y facilitar el cumplimiento de las metas. Algunos de los temas tratados son: conciliación del trabajo remoto y la vida familiar, cómo generar espacios de colaboración entre los miembros del equipo, aprender nuevas formas de relacionarse, cómo promover la resiliencia y el reconocimiento de fortalezas, entre otros.

b. CONVERSACIONES DE DESEMPEÑO Y SEGUIMIENTO DE OBJETIVOS

Carla Mac-Lean, carla.maclean@uc.cl

En función de las condiciones extraordinarias generadas por la pandemia, el proceso de gestión del desempeño ha sido modificado, de modo de facilitar tanto la entrega de retroalimentación como el establecimiento de objetivos claros y medibles. Las jefaturas crean un espacio de diálogo e intercambio con cada una de las personas de su equipo, para hablar de lo realizado, su experiencia de trabajo y revisar los objetivos que han direccionado su quehacer.

c. GESTIÓN DE RIESGO PSICOSOCIAL

SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Jorge Gonzalez, jorgegonzaes@uc.cl; Emilio Olivares, eolivaresh@uc.cl

La Dirección de Personas a través del área de Seguridad y Salud Ocupacional, dispone de iniciativas para el acompañamiento a las personas, desde la mirada de la gestión de riesgos psicosociales. Así por ejemplo, se entregan herramientas para la protección de la salud mental a través de:

- Capacitaciones a los Comités de Aplicación de las unidades que lo requieran, de acuerdo al protocolo de riesgo psicosocial.
- Implementación de planes de acompañamiento psicológico para personas con enfermedad profesional.
- Programa de diálogos, un espacio de encuentro generado por ADLAT cuya finalidad es promover una conversación reflexiva y motivadora al interior de la comunidad de trabajadores de la UC.
- Colaboración y acompañamiento a los Comités Paritarios de Higiene y Seguridad para el desarrollo e implementación de: "Encuesta Salud Mental, de esta salimos juntos" cuyo objetivo principal fue Explorar y Detectar la prevalencia de algunos factores de riesgo y factores protectores y las principales necesidades, intereses u/o preocupaciones de las personas que integran nuestra comunidad universitaria en tiempos de pandemia.

2 ACOMPAÑAMIENTO A LAS PERSONAS

a. CAPACITACIÓN Silvana Massaro, smassaro@uc.cl

Subdirección de Desarrollo de Personas

⇒ CICLO DE CHARLAS DIRECCIÓN DE PERSONAS

Con el fin de entregar un espacio de escucha y reflexión en torno a temas relevantes, tanto para el quehacer institucional como para las personas que trabajan en la UC, por 2º año consecutivo se realizan charlas dictadas por académicos y especialistas UC, quienes además de compartir sus conocimientos, participan en un diálogo activo con los asistentes a la actividad. El calendario y los temas van siendo informados, invitando a las personas interesadas.

b. BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

Rosario Maze, rosario.maze@uc.cl; Isabel Tagle, isabel.tagle@uc.cl

El Depto. de Bienestar y Calidad de Vida en su búsqueda por promover el bienestar de los trabajadores y sus familias, ha organizado de manera conjunta con otras unidades de la UC (administrativas y académicas), actividades recreativas, deportivas y culturales. De gran convocatoria han sido los **Talleres extra programáticos y recreativos** y los **Torneos de Ajedrez online** organizados junto a la Dirección de Deportes. Por su parte, el **curso de Introducción a la Lengua y Cultura China** sumado a los **Talleres de Taiji** organizados junto a el Instituto Confucio (VRAI), han sido excelentes panoramas para las vacaciones de invierno de los trabajadores y sus niños. Asimismo, cada cierto tiempo, a través de la APP UC Personas, se ofrecen contenidos relacionados a hábitos alimenticios y vida saludable. Recientemente, se crearon nuevas alianzas en materia de Tecnología e Información, de manera de contribuir a la lectura y favorecer la salud mental de los trabajadores.

c. AREA DE EMPRESAS EXTERNAS

Carolina Farias, cfariasu@uc.cl

Reconociendo la especial vulnerabilidad de los colaboradores externos, se realizan esfuerzos focalizados de contención y apoyo, destacando:

⇒ **ÁREA EDUCACIÓN EEEE**

Curso Acompañándonos

Instancia de encuentro para los equipos de trabajo y la oportunidad de compartir las distintas estrategias de autocuidado, junto a recibir recomendaciones que potencien el bienestar y fomentar el apoyo social entre los asistentes.

⇒ **ÁREA COMUNIDAD EEEE**

Encuentros virtuales para fortalecer la comunicación y el contribuir al sentido de comunidad, como una instancia de contención, escucha e intercambio.

ÁMBITO DE PROTECCIÓN A LAS PERSONAS

a. BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

Rosario Maze, rosario.maze@uc.cl; Daniela Bórquez, daborquez@uc.cl

⇒ **PROGRAMA ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Ofrece atención psicológica para las personas que trabajan en la UC y sus familias, utilizando un modelo de intervención terapéutica de psicoterapia breve o focal, considerando objetivos acotados, tratables en un período corto de tiempo y que se relacionen a un momento en particular que está atravesando la persona.

Si algún paciente lo requiere, se deriva a atención psiquiátrica o alguna otra especialización que el programa no pueda atender. Para ello, existen convenios con precios preferenciales y apoyos complementarios que hacen posible el acompañamiento a quienes lo requieran.

b. SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Jorge Gonzalez, jorgegonzaes@uc.cl; Emilio Olivares, eolivaresh@uc.cl

⇒ **INVESTIGACIONES DE ORIGEN DE ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL (ADLAT)**

Se desarrollan investigaciones de origen, para el estudio de probable enfermedad laboral de Salud Mental, acompañando a la persona durante el período de indagación, calificación y si corresponde tratamiento.

⇒ **ACOMPAÑAMIENTO A UNIDADES Y PERSONAS (ADLAT)**

En el marco de la gestión de riesgo psicosocial, se realiza un acompañamiento en el diseño y la implementación de intervenciones destinadas a fortalecer las capacidades del equipo, frecuentemente asociadas a tensión y/o exigencia emocional; prestando especial atención a las vivencias de las personas en el desempeño de su trabajo.