

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**INFORME FINAL DE TRABAJO DIRIGIDO – EXTERNO, REALIZADO EN
CENTRO INTEGRAL SAN JOSE LA LOMAS DE LA SOCIEDAD CATOLICA
SAN JOSE**

para obtener la Licenciatura en Psicología

PRESENTADO POR: Univ. Grecia Nelly Marin Miranda

TUTOR PROFESIONAL: Lic. Manuel Wilfredo Castro Patón

TUTOR DOCENTE: Lic. Ernesto Julián Yucra Siles

La Paz – Bolivia
Febrero, 2024

RESUMEN

Mi persona Marin Miranda Grecia Nelly, realizó Trabajo Dirigido Externo en Sociedad Católica San José, para optar por la modalidad de graduación de Trabajo Dirigido. Dando inició en fechas 13 de julio 2023 y culminó el 19 de enero de 2024, asistiendo 8 horas diarias de lunes a viernes de 08:30 am. a 16:30 pm. y 09:00 am a 17:00 por los meses de diciembre y enero, cumpliendo en total 1053 horas.

Se realizaron tres informes bimensuales y un informe final bajo la supervisión del Tutor Profesional Lic. Castro Patón Manuel Wilfredo y el Tutor Docente Lic. Yucra Siles Ernesto Julián. El primer informe comprende del mes 13 de julio al 13 de septiembre, y expone los resultados cuantitativos de la Base inicial del Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson. También se brindó apoyo en la aplicación de la escala de Nelson Ortiz en niños y niñas del Centro de Creatividad Pre-Escolar San José. El segundo informe comprende del 14 de septiembre al 13 de noviembre, se muestra la ejecución del plan de trabajo de prevenir el Síndrome de Burnout en profesionales facilitadores de la Sociedad Católica San José Las Lomas, brindando información pertinente en que consiste el estrés y su relación con el Síndrome de Burnout, como ser su sintomatología y causas, identificar emociones propias, funciones, causas, síntomas y procesos cognitivos, así también los pensamientos distorsionados, práctica de técnicas de relajación. El tercer informe comprende del 14 de noviembre al 19 de enero, y expone intervención con técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento, la importancia de hábitos saludables y calidad de vida, resultados de los datos cuantitativos de la base final con el Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson.

El trabajo diario que se realizó en Sociedad Católica San José fue de orientar en el área educativa apoyando las necesidades de la institución, como apoyo en conductas desadaptativas, campañas de evaluación del desarrollo infantil, evaluaciones diagnósticas, aplicación de la guía de autorregulación emocional en Unidades Educativas, aplicación de ejercicios en el Centro Integral San José las Lomas, preparación de material educativo, actividades motrices gruesa y fina, apoyo en el fortalecimiento de habilidades sociales, adecuación de ambientes, apoyo en los diferentes espacios y proyectos en acción, actividades de trabajo en equipo.

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría para permitirme llegar hasta este punto de mi vida, por guiarme y estar conmigo en todo momento.

A mis padres, Luis y Marcela, quienes son mi inspiración en esa búsqueda constante de superarme y que siempre estuvieron brindándome su apoyo incondicional, paciencia y amor

AGRADECIMIENTO

La gratitud es la memoria del corazón y agradecer habla bien del corazón y hace que tu corazón hable. Primeramente, quiero agradecer a dios por guiar nuestro camino.

A mis padres por su apoyo y paciencia en todo momento y haberme dado una excelente educación en el transcurso de mi vida, para ser quien soy un ejemplo a seguir.

A la institución Sociedad Católica San José, por abrirme sus puertas con amabilidad y comprensión para llevar a cabo mi trabajo dirigido.

A mi tutor institucional Lic. Wilfredo Castro y el tutor Docente Lic. Yucra Siles Ernesto Julián grandes profesionales, por su guía, sabiduría y conocimiento tan desprendidamente me brindo, su asesoría necesaria para poder terminar esta meta, siendo un ejemplo a seguir.

A docentes profesionales, que fueron parte de mi formación universitaria que transmitieron sus valores, ética, conocimientos para ser un buen profesional

Por último, agradecer a todas mis amigas que me ayudaron en mi recorrido por esta prestigiosa universidad, dando esperanza, ánimo y compartir sus conocimientos: Daniela Calzada, Samar Mamani, Noemí, entre otros amigos agradecerles por compartir su tiempo valioso.

Muchas gracias compañeros, maestros de vida.

INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO UNO	
INSTITUCION	
I. Identificación y organización de la institución.....	11
II. Necesidades de apoyo psicológico.....	14
CAPITULO DOS	
TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADOS	
I. Sujetos o población de intervención	17
II. Tareas de intervención	17
III. Áreas de intervención.....	18
IV. Actividades específicas de intervención.....	19
V. Etapas de la intervención.....	20
CAPITULO TRES	
RESULTADOS DEL TRABAJO DIRIGIDO	
I. Presentación de resultados.....	22
II. Competencias profesionales desarrolladas.....	41
CAPITULO CUATRO	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
I. Conclusiones	42
II. Recomendaciones	43
BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXOS	45

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

Tabla N° 1. Población, administrativos.....	22
Tabla N° 2. CCPE Cocina.....	22
Tabla N°3. Escuelas Conscientes,	22
Tabla N° 4. Centro de Creatividad Pre Escolar.....	23
Tabla N° 5. PANDA Escolar.....	23
Tabla N°6. Postulantes Administrativa.....	23
Tabla N° 7. Postulantes CCPE.....	24
Tabla N° 8. Postulantes PANDA	24
Tabla N° 9. Postulantes PANDA nuevos.....	24
Tabla N° 10. Población Inicial y final.....	25
Tabla N° 11 Información del Inventario de Burnout	25
Tabla N° 12 Calculo de Puntuaciones.....	26
Tabla N° 13 Valores de referencia.....	26
Grafico N° 1. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final administrativos cansancio emocional.....	27
Grafico N° 2. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final administrativos despersonalización.....	27
Grafico N° 3. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final administrativos realización personal.....	28
Grafico N° 4. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final CCPE cocina cansancio emocional.....	28
Grafico N° 5. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final CCPE cocina despersonalización.....	29
Grafico N° 6. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final CCPE cocina realización personal.....	29
Grafico N° 7. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Escuelas Conscientes cansancio emocional.....	30
Grafico N° 8. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Escuelas Conscientes despersonalización.....	31

Grafico N° 9. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Escuelas Conscientes realización personal.....	31
Grafico N° 10. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final CCPE cansancio emocional.....	32
Grafico N° 11. Comparación por de prueba diagnóstica y prueba final grama CCPE despersonalización.....	32
Grafico N° 12. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final CCPE realización personal.....	33
Grafico N° 13. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final PANDA cansancio emocional.....	33
Grafico N° 14. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final PANDA despersonalización.....	34
Grafico N° 15. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final PANDA realización personal.....	34
Grafico N° 16. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Postulantes cansancio emocional.....	35
Grafico N° 17. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Postulantes despersonalización.....	36
Grafico N° 18. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final Postulantes realización personal.....	36
Grafico N° 19. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final nivel general, cansancio emocional.....	37
Grafico N° 20. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final nivel general, despersonalización.....	37
Grafico N° 21. Comparación de prueba diagnóstica y prueba final nivel general, realización personal.....	38
Grafico N° 22. Programas donde se encontraron indicios de Burnout.....	39
Grafico N° 23. Dimensiones donde se encuentra Indicios de Burnout.....	39

INTRODUCCIÓN

En Sociedad Católica San José las Lomas, a partir de la realización del diagnóstico institucional se identifica entre las necesidades psicológicas primordiales a abordar, la salud de los profesionales, debido a los efectos que trae el estrés para el individuo que lo presenta, un tema en la actualidad que toma relevancia ante las nuevas exigencias propias como profesionales, de la institución y de la población beneficiaria, la responsabilidad laboral de las actividades que desempeña como: intervenciones continuas, actuar frente a conductas desadaptativas de los niños y niñas, falta de habilidades sociales, falta de autocontrol de y autoconocimiento de sus emociones, se encuentran en constantes situaciones estresantes en la vida laboral.

El Síndrome de Burnout ha existido en todo momento y en todas las culturas. El término apareció por primera vez en 1974, en Estados Unidos, por el psicoanalista Herbert J. Freudenberger, quien observó que voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida progresiva de energía, hasta llegar al agotamiento, desmotivación en su trabajo y agresividad con las demás personas. Por lo que a raíz de estos hallazgos explico: el Burnout, es fallar, desgastarse o sentirse exhausto debido a las demandas excesivas de energía, fuerza o recursos. Es lo que pasa cuando un miembro de una organización por las razones que sean y luego de muchos intentos se vuelve inoperante fue en ese momento cuando se introdujo el término Burnout por primera vez en la literatura médica. (López, 2004)

El Síndrome de Burnout puede generar diversas consecuencias que no solo perjudican la salud, sino también la relación con su entorno más próximo, por tal motivo se elabora y desarrolla un programa de prevención del Síndrome de Burnout en beneficio de los colaboradores de la Sociedad Católica San José las Lomas, así evitar que altere la personalidad y autoestima del personal, mediante actividades para fortalecer el manejo de situaciones y técnicas de solución de problemas, de relajación, estrategias de afrontamiento, hábitos saludables. Así puedan desenvolverse de manera óptima en sus diferentes espacios e incluso tengan un mejor autocontrol para desarrollar su clase en sus espacios de aprendizaje.

El síndrome de Burnout también es conocido como síndrome de aniquilamiento, síndrome de estar quemado, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional, es considerado por la organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca deterioro en la salud física y mental de los individuos. El síndrome puede presentarse normalmente cuando se dan condiciones tanto a nivel de la persona como organizacionales. (Apiquian, 2007)

El cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, donde es capaz de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. El problema es que el cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.

La relajación no sólo es una de las técnicas más utilizadas en intervención psicológica, sino que incluso podemos aseverar que forma parte del acervo cultural propio de la Historia de la Humanidad. Y es que, de alguna manera, el hombre ha utilizado estrategias naturales de afrontamiento a las situaciones que le desbordaban por un exceso de activación con técnicas o procedimientos que le han permitido contrarrestar los efectos nocivos de la misma. No obstante, la investigación experimental ha permitido depurar y sistematizar una serie de métodos de relajación que son los más eficaces para la obtención de los beneficios que pueden conseguirse con estas técnicas. Podemos asegurar que la mayor parte de técnicas de relajación estructuradas que se utilizan en la actualidad tanto en la práctica profesional como en la investigación científica se basan en dos técnicas desarrolladas a principios de este siglo: la relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (EA) (Schultz, 1931). Ambas se complementan, ya que se centran, respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular, en lo que se refiere a la RMP y la sugestión y control mental del EA. Posteriormente han aparecido procedimientos estructurados realmente eficaces que reducen considerablemente la duración del entrenamiento y que en realidad se llevan a cabo en la actualidad (Bernstein y Borkovec, 1973; Lichstein, 1988, etc.).

La utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a las propia salud física y psicológica. De hecho, en muchos trastornos y enfermedades

está implicado como uno de los factores responsables un exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En estos casos, la práctica de la relajación no solamente resulta útil, sino que suele estar presente en alguna de sus manifestaciones en el propio procedimiento terapéutico.

La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta (Fernández-Abascal, 1997).

El programa de prevención del síndrome de burnout consta de 3 fases donde primeramente se realiza un diagnóstico inicial con el Inventario Del Síndrome De Burn Out De Maslach Y Jackson, en la segunda fase se realiza el fortalecimiento de habilidades mediante capacitaciones, actividades de autorregulación emocional, hábitos saludables y calidad de vida. Para la tercera fase, se realizó el diagnóstico final con el mismo instrumento aplicado en la base inicial. Por lo que se evidencia una disminución de casos con indicios de Burnout de los colaboradores del Programa San José la Lomas.

CAPITULO UNO

INSTITUCION

I. IDENTIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LA INSTITUCION

Sociedad San José, es una organización pionera en atención a poblaciones vulnerables; pues desde 1878 trabaja para brindar soluciones sostenibles y apoyar en el desarrollo integral de infantes, niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Sociedad San José, es una organización que evolucionó su modelo de intervención, desarrollando desde la década de los 80, programas de atención al desarrollo integral de infantes, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus familias con un enfoque comunitario. Así mismo, promueve la participación y gestión ciudadana a través de proyectos sostenibles.

Como toda institución, Sociedad San José, ha ido transitando por varias etapas y ajustando su lógica de trabajo desde su creación, hasta la fecha: fue fundada el 4 de agosto de 1878 y desde su momento inicial de asistencia, trabajó en mejorar la calidad de vida de infantes, niños, niñas y adolescentes con el Hospicio de Huérfanos “Asociación de Señor San José”.

En las décadas posteriores fundó la Casa de Caridad, la Escuela San José e inicio los talleres de oficios para los niños del Hospicio, y entre otros, trabajó con personas con discapacidad visual.

En 1852 inicio un momento de transformación organizacional enfocado en el desarrollo y apoyo a la educación mediante escuelas, centros de atención preescolar y escuelas para mujeres y varones. En 1980 abre el Estacionamiento San José, en el centro de la ciudad de La Paz, el cual permitió mantener servicios en favor de población en situación vulnerable.

Hacia 1985 Sociedad San José, comenzó a alinearse al desarrollo social en el ámbito de programas preventivos de apoyo a la niñez, inaugurando en 1988 el primer centro integral en la zona de las Lomas, en el distrito de Cotahuma, con el objetivo de que se convierta en promotor de prevención, defensa y promoción de los derechos de la niñez.

En 1996 y durante 5 años trabajó junto al BID en un Programa de Escolarización del Niño-Niña Trabajador (PENNT). En el año 2000, a través el fondo de donación, inicia el Programa de becas Saavedra, para la cualificación técnica de jóvenes graduados, que mantienen hasta la actualidad. En 2001 y como continuación del Programa PENNT, se inaugura el Centro integral Santa María, Alpacoma, destinado a dar apoyo preescolar y apoyo pedagógico a niños y niñas desde los 3 meses, hasta jóvenes de 18 años. Ambos centros se encuentran en pleno funcionamiento el día de hoy y con programas que tienen no solo el financiamiento propio, sino también el financiamiento y apoyo de la Cooperación Internacional.

Sociedad San José, ha trabajado con una experticia desarrollada en base a modelos y metodologías sistematizadas a lo largo de todos los años para la intervención con las comunidades.

- **MISIÓN**

Contribuir al desarrollo y la formación integral de niños, niñas, adolescentes, sus familias y la comunidad, a través de proyectos dirigidos a promover su inclusión social y el mejoramiento de sus condiciones de vida.

- **VISIÓN**

Ser un modelo de intervención social para el desarrollo integral de la niñez, adolescencia y familia, con impactos valorados por la comunidad.

OBJETIVO DE LA SOCIEDAD

- Apoyar a infantes, niños, niñas y adolescentes en su desarrollo integral, reforzando su desempeño como ser social, uniendo lazos afectivos con la familia, así como en la mejora de su estado nutricional, de salud y de sus condiciones de vida, encargándose de promover y fortalecer la participación de las familias en todas las actividades de los Centros y en los espacios de las comunidades, mediante acciones dirigidas a la información, difusión y capacitación, fortaleciendo los niveles y formas de organización, intervención y liderazgo.

LÍNEAS Y ÁREAS DE TRABAJO DE LA INSTITUCIÓN

MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL: Se enfoca en el desarrollo integral de infantes, niñas, niños y adolescentes, cuenta con tres pilares fundamentales:

- **EDUCACIÓN:** Desarrollo de la primera infancia (base centro y base hogar), desarrollo de competencias y habilidades.
- **SALUD:** Prevención (física, emocional), atención primaria (alianza con socios).
- **PROTECCIÓN:** Promoción de entornos protectores, autocuidado y autoprotección, atención inicial y respuesta de casos de violencia, fortalecimiento de habilidades protectoras, de cuidado y parentales, fortalecimiento de habilidades blandas para la vida.

MODELO PRODUCTIVO EMPRENDEDOR: comprende factores de seguridad alimentaria, implementación de huertos y alimentación sana y nutritiva. Por otro lado, metodologías que fortalecen habilidades blandas, duras y para toda la vida.

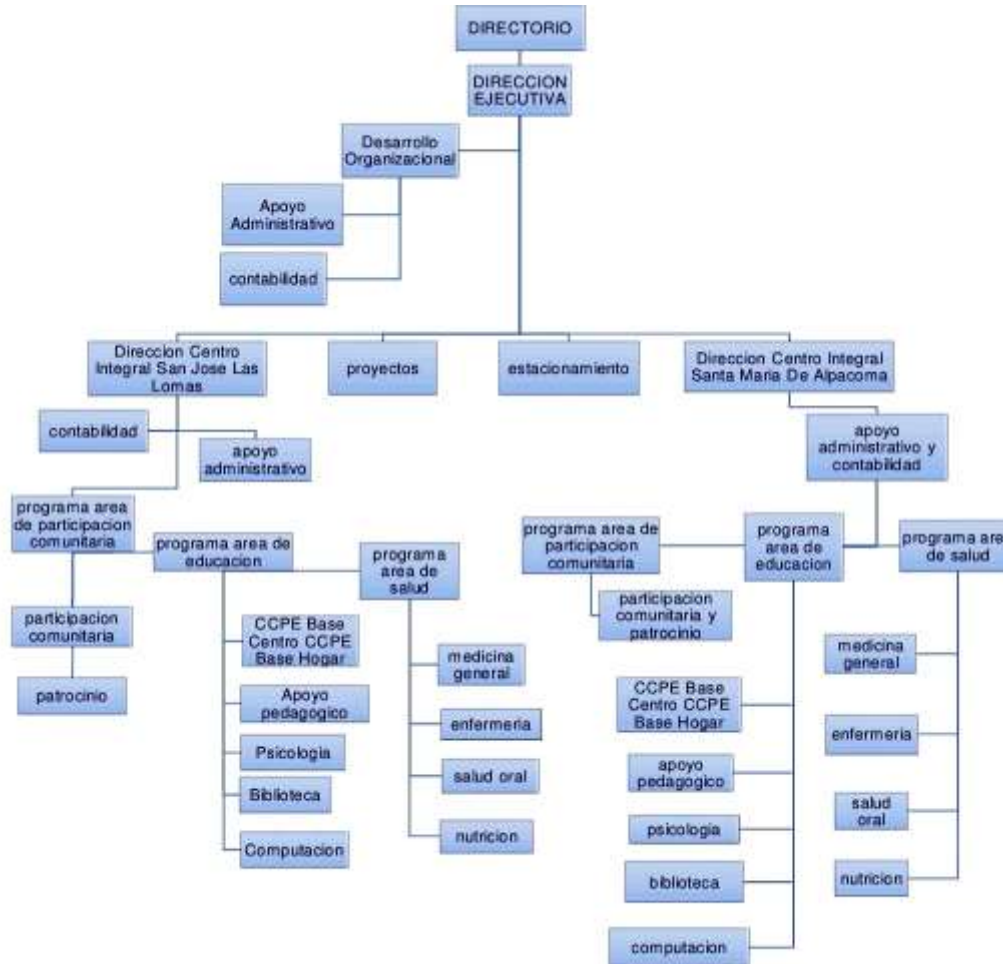
- Seguridad Alimentaria Nutricional
- Emprendimiento y Creatividad

MODELO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA: Fortalece las relaciones de buen trato y el apoyo al ejercicio de los derechos de la infancia, niñez y adolescencia, en la familia, escuela y comunidad.

- Desarrollo Comunitario
- Fortalecimiento de Organizaciones Comunitarias
- Incidencia, Abogacía y Movilización Social
- Puntos Comunitarios.

ESTRUCTURA DE LA ORGANIZACIÓN

- ORGANIGRAMA



II. NECESIDADES DE APOYO PSICOLOGICO

En el centro integral “San José – Las Lomas” se puede encontrar variedad de Programas que están destinados a la atención de poblaciones vulnerables como infantes, niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Dentro de esta variedad de programas se realiza talleres de capacitación al personal facilitador de Centro de Creatividad Pre - Escolar (CCPE) y Proyecto de Aprendizajes Nuevos Y desarrollo Alternativo (PANDA) con la temática de escuelas conscientes, que van destinadas a mejorar la calidad educativa mediante técnicas y estrategias activas y desarrollo de habilidades.

El Centro de Creatividad Pre - Escolar (CCPE), está destinado a niños de 2 a 4 años, cuenta con espacios adecuados, fortalecen el desarrollo de sus habilidades mediante una constante interacción con su entorno y uso de estrategias didácticas a través de juegos, cuentan con un personal activo y dinámico.

El Proyecto de Aprendizajes Nuevos Y desarrollo Alternativo, fortalece el desarrollo de sus habilidades lógico matemático, lenguaje y comunicación, liderazgo y participación, autorregulación emocional y técnicas, mediante áreas educativas como: robótica y ofimática, teatro y oratoria, juegos recreativos, música y canto, huertos y cocina saludable, siendo adaptados las planificaciones entre las edades de 5 a 18 años, recibiendo una ayuda integral en su proceso de aprendizaje.

Si bien estos niños reciben una ayuda integral en su proceso de aprendizaje, al retornar a sus actividades cotidianas después de la pandemia que se vivió durante mucho tiempo y estando en ambientes cerrados (casa), sin contacto con su entorno y personas, se pudo observar ciertas conductas desadaptativas: Falta de límites en el comportamiento, falta de habilidades sociales al momento de relacionarse con sus pares, dificultad al momento de reconocer sus emociones lo cual dificulta el proceso de aprendizaje de la niña y niño.

Las nuevas exigencias que surge de los participantes tiene como resultado la sobrevaloración de la responsabilidad laboral, donde requiere adaptaciones en la organización y coordinación de las actividades laborales, disposición de su tiempo, entre otros. Esta falta de autocontrol o autoconocimiento emocional afecta de manera negativa a los facilitadores que demuestran ciertas conductas como: ser agotamiento físico y mental, debido a enfrentarse a jornadas largas, desempeñar labores de intervención continua y exigencias propias como profesional, que durante el transcurso del tiempo puede provocar problemas en su organismo como presión alta, ansiedad, frustración, miedos, entre otras. Así también en su rendimiento donde las capacidades de enseñanza se sienten bloqueados, alterados emocionalmente y conductualmente.

Es importante tomar atención a esta condición de los profesionales que generan diversas consecuencias que no solo perjudican la salud, sino también la relación con su entorno más próximo y evitar que altere su personalidad y autoestima, a través de

fortalecer el manejo de situaciones negativas, técnicas relajación, estrategias de afrontamiento y como llevar una vida de calidad. De tal manera que puedan desenvolverse de manera óptima en sus diferentes espacios e incluso tengan un mejor autocontrol en su vida profesional, personal y social.

A Nivel institucional las necesidades que presenta el centro van orientadas al trabajo con los niños y padres tales como:

- Fortalecer las habilidades de los niños a través de la experiencia, imitación, así que es importante que tengan la oportunidad de jugar y socializar con otros niños en un entorno seguro y positivo.
- Mejorar el área emocional y conductual, para trabajar en el control de las emociones y del comportamiento, con el fin de mejorar el relacionamiento social del niño.

CAPITULO DOS

TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

I. SUJETOS O POBLACION DE INTERVENCION

La población con la que se trabajó en Sociedad Católica San José – Las Lomas son de 33 colaboradores, quienes están conformados por administrativos, facilitadores y postulantes, sin embargo, hubo algunos cambios en el transcurso del tiempo por motivos de que postulantes culminan su tiempo de voluntariados. La edad de los colaboradores oscila entre los 25 años hasta los 53 años de edad.

II. TAREAS DE INTERVENCION

El programa de prevención del Síndrome de Burnout en colaboradores de la Sociedad Católica San José Las Lomas, se centró en la intervención con el desarrollo de talleres informativos y prácticos, así fortalecer habilidades y capacidades, para que se desempeñen de manera correcta y con facilidad en sus actividades, también no altere su personalidad para desenvolverse en su área laboral.

Los planes de intervención trabajaban en brindar información sobre el estrés y su relación con el síndrome de burnout, sintomatología y causas. Identificación de emociones, pensamientos distorsionados, aplicación de técnicas de relajación, estrategias de afrontamiento y finalmente hábitos saludables y calidad de vida

Se entiende el Síndrome de Burnout como una Respuesta inadecuada de afrontar el estrés crónico que se desarrolla en la fuente laboral, en contacto directo con otras personas, que se caracteriza por un deterioro emocional, despersonalización y baja realización personal. (Adaptado de Martinez, 2010 y Gil-Monte (2005).

Por lo que las capacitaciones son referidas a una necesidad de la Institución que se orientan hacia un cambio de conocimientos, habilidades y aptitudes de los facilitadores, así puedan desarrollar sus actividades de manera eficiente, en este caso previniendo indicios o presencia del síndrome de Burnout. (Siliceo 2008),

En todas las sesiones del plan de intervención se trabajó con la metodología de fortalecimiento de habilidades, mediante capacitaciones, con apoyo de diagnóstico inicial

y final. Realizando así también una metodología descriptiva que según Hernandez, Fernandez y Baptista (2006) indica que consiste en presentar la información tal cual es, indicando cual es la situación en el momento de la investigación analizando, interpretando y evaluando lo que se desea.

El instrumento que se aplicó para realizar un diagnóstico inicial y final, fue el Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson, para revelar si existe o no indicios, evaluando en 3 áreas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo.

Mientras que, en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado, en la subescala de realización personal en el trabajo bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

III. AREAS DE INTERVENCION

El área de intervención es el área organizacional, la propuesta se enfoca en realizar fortalecimiento de habilidades mediante capacitaciones de información relevante para los facilitadores, contando con la participación activa en las actividades y ejercicios para liberar el estrés, previniendo indicios o presencia del Síndrome de Burnout. Además, la intervención psicoeducativa es identificar y prevenir en los facilitadores y mejorar su calidad de vida.

La Intervención psicoeducativa es la acción orientada a comprender y construir de forma conveniente las condiciones que facilitan el desarrollo de la personalidad del sujeto en la comunidad que vive, donde el psicólogo cuida la vida psicológica del sujeto y de la comunidad. (Tintaya, 2013).

La ejecución de estas actividades planificadas es de brindar información, técnicas, estrategias para afrontar el estrés y el Síndrome de Burnout para afrontar situaciones de su diario vivir.

IV. ACTIVIDADES ESPECIFICAS DE INTERVENCION

Las actividades realizadas en las diferentes sesiones tuvieron tres fases, con la aplicación de instrumento base inicial, programa de intervención de fortalecimiento de habilidades con capacitaciones, finalmente aplicación de instrumento base final y análisis con comparación de datos.

MODULO	SESION	TEMATICA DE MODULO	OBJETIVO
Aplicación de instrumento base inicial	1ra sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Primer contacto con los niños, facilitadores y padres de familia. ✓ Aplicación del cuestionario sociodemográfico a colaboradores del Programa San José Las Lomas 	Recolección de datos mediante el cuestionario sociodemográfico a colaboradores del Programa San José Las Lomas.
	2da sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación del Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson ✓ Análisis de datos de la diagnostico inicial. 	Determinar la prevalencia del síndrome de burnout en los colaboradores de Programa San José Las Lomas (diagnostico inicial) a través de Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson.
Programa de intervención de fortalecimiento de habilidades con capacitaciones	3ra sesión.	Taller psicoeducación en torno al estrés	Conocer información de en qué consiste el estrés y su relación con el síndrome de burnout, su sintomatología y causas.
	4ta sesión.	Nuestras emociones sus función de las mismas desde las causas, síntomas y procesos cognitivos.	Identificar y puedan tener un mejor control de las emociones propias

	5ta sesión.	Información de en qué consiste e identificar situaciones problemáticas, corrigiendo pensamientos distorsionados.	Ayudar a reconocer y manejar pensamientos distorsionados, disminuyendo la ansiedad, el miedo o el malestar
	6ta sesión.	Técnicas de relajación y exponer conceptualmente que son las estrategias de afrontamiento con el fin de que sean implementadas en situaciones de estrés	Reducir los síntomas del estrés y ayudar a disfrutar de una mejor calidad de vida.
	7ma sesión.	Hábitos saludables y sus componentes: actividad física, alimentación, el sueño, y el consumo de tabaco – alcohol como variables que intervienen para la calidad de vida	Promover hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.
Aplicación de instrumento base final	8va sesión	Evaluación del post test del Inventario de Burnout y cierre del programa	Realizar el análisis del post test y de los resultados del programa para prevenir el Síndrome de Burnout.

V. ETAPAS DE INTERVENCION

Dentro de la intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales se desarrolló tres fases:

- **Primera fase**

En la primera fase se realizó un rapport con el personal docente aplicando el cuestionario sociodemográfico así establecer un nivel de confianza adecuado que permitió realizar el diagnóstico inicial con el Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson.

También se realizó la elaboración de plan de intervención de acuerdo a la necesidad encontrada en el diagnóstico inicial donde se hizo mayor énfasis al área en técnicas para liberar el estrés, gracias al análisis de los datos recabados.

- **Segunda etapa**

En la segunda fase se ejecutó las actividades del programa de fortalecimiento de habilidades mediante capacitaciones con todos los colaboradores de Sociedad Católica San José las Lomas, donde cada sesión se organizó con el tiempo de disponibilidad según sus cronograma, se optó vía virtual y presencial durante un tiempo aproximado de 1 hora y 15 minutos haciendo un total de 6 sesiones de los cuales se enfocaron en actividades de liberar el estrés con técnicas de relajamiento, control de pensamientos distorsionados, hábitos saludables para formar parte de sus rutinas diarias de los colaboradores. También se ejecutó las actividades de intervención en confraternizaciones donde cada actividad tenía una durabilidad de 15 minutos como mínimo y 30 minutos como máximo, 2 de estos estaban dedicados a liberar el estrés y controlarlo.

- **Tercera etapa**

En la última fase se procedió a realizar el diagnóstico final con la aplicación de la Inventario de Burn Out de Maslach y Jackson, para determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout en los colaboradores del Programa San José Las Lomas (post-test) después de haber llevado a cabo el programa de fortalecimiento de habilidades del personal.

Tras realizar el análisis de datos de diagnóstico final, se procedió a la tabulación de los datos, sucesivamente una comparación de resultados y análisis de la información recabada de ambos diagnósticos, para conocer los cambios positivos o negativos que se obtuvo tras la ejecución de los planes de intervención personalizados.

CAPITULO TRES

RESULTADOS DE TRABAJO DIRIGIDO

I. PRESENTACION DE RESULTADOS

POBLACION INICIAL Y FINAL

TABLA 1. ADMINISTRACION

N°	Personal	Cargo
1	Licenciado	Gerente
2	Licenciada	Coordinadora
3	Pedagoga	Coordinadora pedagógica
4	Licenciada	Auxiliar contable
5	Conserje	Portera

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 1 muestra la población presente en el área de administración donde durante la primera evaluación estaban presentes 4 personas de sexo femenino y 1 persona de sexo masculino y durante la evaluación final se encontraban presentes 3 personas de sexo femenino y 1 persona de sexo masculino.

TABLA 2. CCPE COCINA

N°	Personal	Cargo
1	Cocinera	Manipuladora de alimentos
2	Ayudante de cocina	Manipuladora de alimentos

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 2 muestra a la población presente en el área de CCPE cocina donde durante el diagnostico inicial y final se contaron con 2 personas de sexo femenino.

TABLA 3. ESCUELAS CONSCIENTES

N°	Personal	Cargo
1	Técnica	Facilitadora
2	Técnico	Facilitador

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 3 muestra a la población presente del programa de Escuelas Conscientes donde durante el primer diagnostico y diagnostico final se contó con 1 persona de sexo masculino y otra persona de sexo femenino.

TABLA 4. CENTRO DE CREATIVIDAD PRE ESCOLAR (CCPE)

N°	Cargo	Espacio de aprendizaje
1	Facilitadora	Sala 1 rosado
2	Facilitadora	Sala 2 anaranjado
3	Facilitadora	Sala 3 rojo
4	Facilitadora	Sala 4 Azul
5	Facilitadora	Sala 5 verde

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 4 muestra a la población presente en el Centro de Creatividad Pre Escolar donde durante la primera evaluación y evaluación final se contó con 5 personas de sexo femenino.

TABLA 5. PANDA ESCOLAR

N°	Cargo	Espacio de aprendizaje
1	Facilitador	Huerto
2	Facilitador	Expresiones artística
3	Facilitador	Sonidos y ritmos
4	Facilitadora	Cocina consciente
5	Facilitador	Expresiones tecnológicas
6	Facilitador	Movimiento y recreación

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 5 muestra a la población presente en Panda Escolar donde durante la primera evaluación y evaluación final se contó con 5 personas de sexo masculino y 1 persona de sexo femenino.

TABLA 6. POSTULANTE - ADMINISTRACION

N°	Colaboradores	Cargo
1	Estudiante	Administración

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 6 muestra a la población presente en pasantes dentro del área de administración donde durante la primera evaluación se conto con 1 persona de sexo femenino sin embargo para la evaluación final no se pudo contar con la persona ya que la pasante culmino sus pasantías.

TABLA 7. POSTULANTE - CCPE

N°	Colaboradores	Cargo
1	Estudiante	Postulante
2	Estudiante	Postulante
3	Estudiante	Postulante
4	Estudiante	Postulante
5	Estudiante	Postulante

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 7 muestra a la población presente en pasantes dentro del área de pasantes del Centro de Creatividad Pre Escolar donde durante el primer diagnostico y diagnostico final se contó con 5 personas de sexo femenino.

TABLA 8. POSTULANTES - PANDA

N°	Colaboradores	Cargo
1	Estudiante	Postulante
2	Estudiante	Postulante
3	Estudiante	Postulante
4	Estudiante	Postulante
5	Estudiante	Postulante
6	Estudiante	Postulante
7	Estudiante	Postulante

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 8 muestra a la población presente en postulantes dentro del área de Panda Escolar donde durante el primer diagnostico se contó con 5 persona de sexo femenino y 2 personas de sexo masculino sin embargo para el diagnostico final no se pudo contar con la misma población ya que los mismos culminaron sus actividades..

TABLA 9. POSTULANTES NUEVOS - PANDA

N°	Colaboradores	Cargo
1	Estudiante	Postulante
2	Estudiante	Postulante

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 9 muestra a la población presente en pasantes dentro del área de Panda Escolar solo durante el diagnostico final ya que son pasantes de nuevo ingreso.

TABLA 10. POBLACION INICIAL Y FINAL, AMBAS EVALUACIONES.

PROGRAMA	DIAGNOSTICO INICIAL	DIAGNOSTICO FINAL	NUEVOS	RESPUESTA DE LAS EVALUACIONES FINALES
ADMINISTRACION	5	4	0	4
CCPE COCINA	2	2	0	2
ESCUELAS CONSCIENTES	2	2	0	2
CCPE	5	5	0	5
PANDA ESCOLAR	6	6	0	6
PASANTE DE ADMINISTRACION	1	0	0	0
PASANTES DE CCPE	5	5	0	5
PASANTES DE PANDA ESCOLAR	7	2	2	0
TOTAL	33	26	2	24

Fuente: Elaboración propia con documentos de Sociedad San José Las Lomas

Nota. La tabla 10 muestra a la población presente durante el diagnostico inicial y final donde se inició con 33 personas y se concluyó con 26 personas de los cuales solo 24 cuentan con las dos evaluaciones realizadas.

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH Y JACKSON

TABLA 11. RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

FRECUENCIA	ENUNCIADOS
0	Nunca.
1	Pocas veces al año o menos.
2	Una vez al mes o menos.
3	Unas pocas veces al mes.
4	Una vez a la semana.
5	Unas pocas veces a la semana.
6	Todos los días.

Fuente: Elaboración en base manual del Inventario de Maslach

TABLA 12. CÁLCULO DE PUNTUACIONES

ASPECTO EVALUADO PREGUNTAS A EVALUAR	PTJ MAXIMO	INDICIOS DE BURNOUT
Cansancio emocional 1-2-3-6-8-13-14-16-20	54	Mas de 26
Despersonalización 5-10-11-15-22	30	Mas de 9
Realización personal 4-7-9-12-17-18-19-21	48	Menos de 34

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Fuente: Elaboración en base manual del Inventario de Maslach

TABLA 13. VALORES DE REFERENCIA

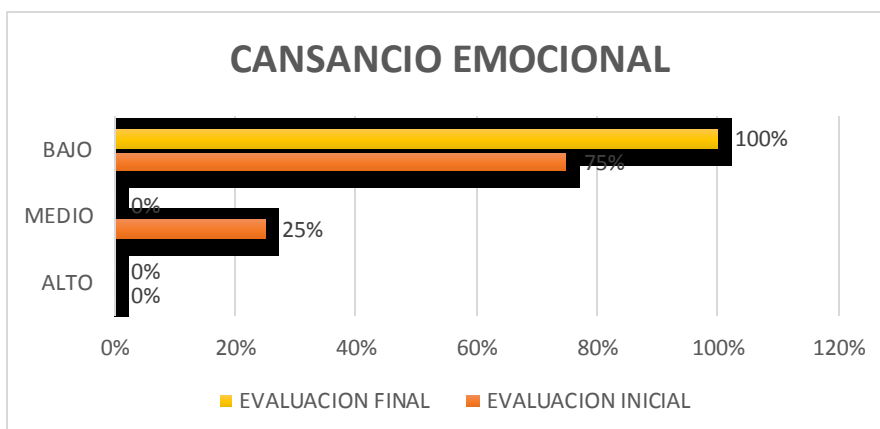
DIMENSION	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0-18	19-26	27-54
DESPERSONALIZACION	0-5	6-9	10-30
REALIZACION PERSONAL	0-33	34-39	40-56

Fuente: Elaboración en base manual del Inventario de Maslach

RESULTADOS POR PROGRAMA

ADMINISTRACIÓN

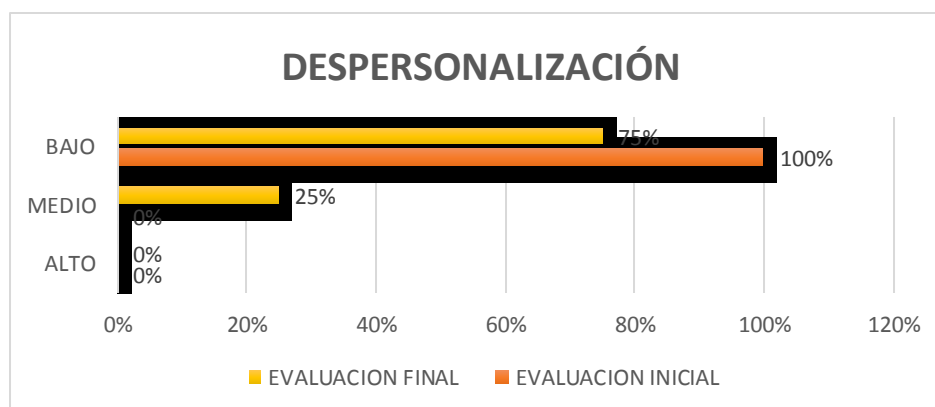
GRAFICO 1. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 1 muestra resultados de la dimensión de cansancio o agotamiento emocional en el personal de administración donde se puede resaltar una mejoría ya que en el diagnostico inicial el 25% presentaba un nivel medio y en el diagnostico final este 25% paso a ser parte de niveles bajos lo cual quiere decir que el 100% de la población presentaba niveles bajos de agotamiento emocional.

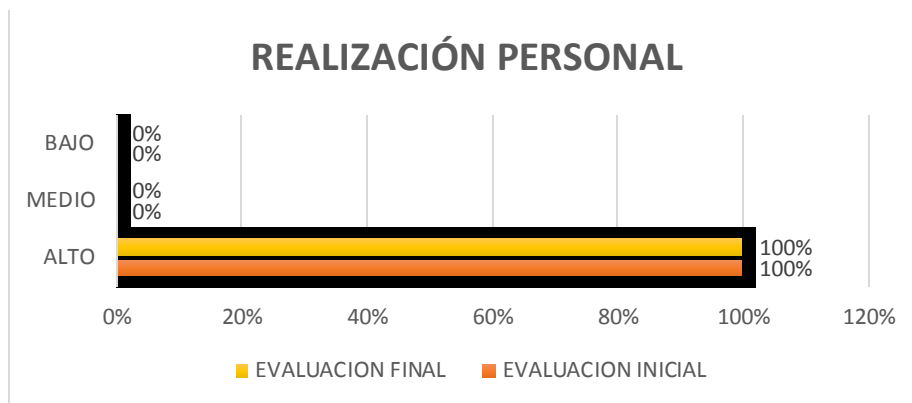
GRAFICO 2. DESPERSONALIZACIÓN



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 2 muestra los datos obtenidos del área administrativa de la dimensión de despersonalización donde el 25% (1 persona) del personal paso de tener un nivel bajo de despersonalización a un nivel medio, aunque no es un nivel alto, existe un cambio que no favorece al administrativo.

GRAFICO 3. REALIZACION PERSONAL

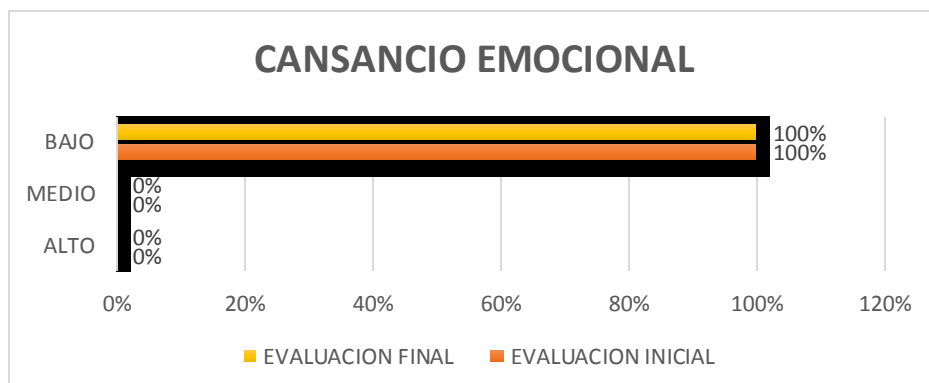


Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 3 muestra los resultados obtenidos del área administrativa en la dimensión de realización personal donde las cifras del 100% de niveles altos se mantuvieron tanto en el diagnostico inicial como en diagnostico final, demostrando no presentar indicios.

CCPE COCINA

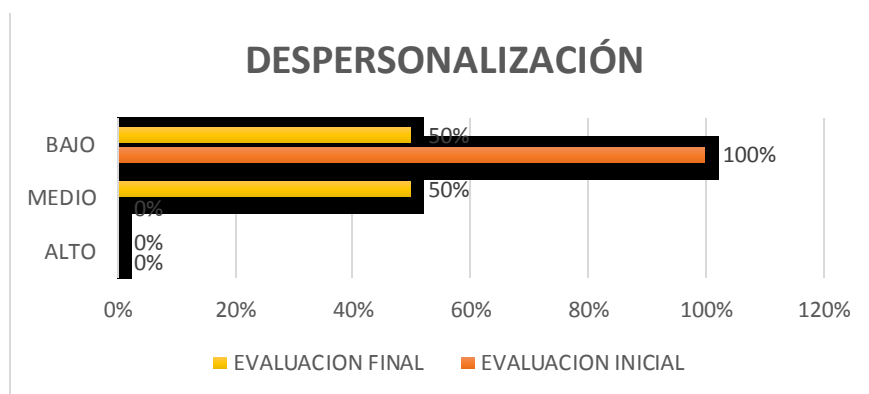
GRAFICO 4. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 4 muestra los resultados obtenidos de las manipuladoras de alimentos, en la dimensión de cansancio emocional donde se puede observar que se mantiene el 100% en niveles bajos tanto en la evaluación inicial como en la final. Es importante recalcar que solo el 50% de las personas de CCPE Cocina asistieron a los talleres.

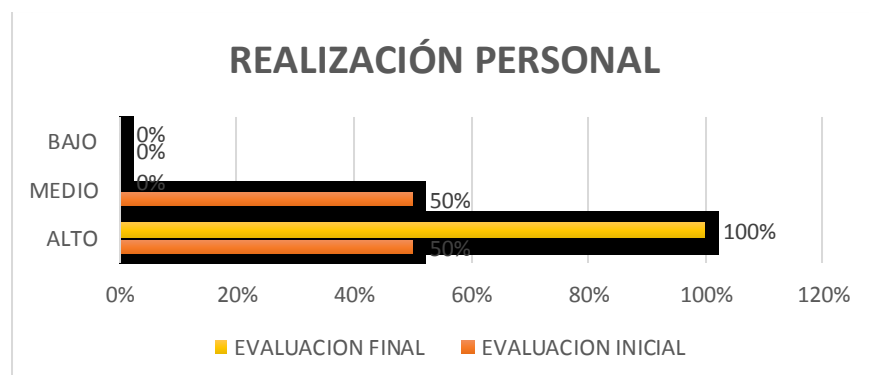
GRAFICO 5. DESPERSONALIZACION



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 5 muestra los resultados obtenidos de la facilitadora del cocina consciente, en la despersonalización donde hubo una reducción ya que en la evaluación inicial se tenía un 100% en nivel bajo y en la evaluación final esto redujo al 50%. Es importante aclarar que solo el 50% del personal de CCPE Cocina asistió a los talleres mismos que obtuvieron una mejoría resaltando que el restante 50% que no asistió paso de un nivel bajo a un nivel medio de despersonalización.

GRAFICO 6. REALIZACION PERSONAL

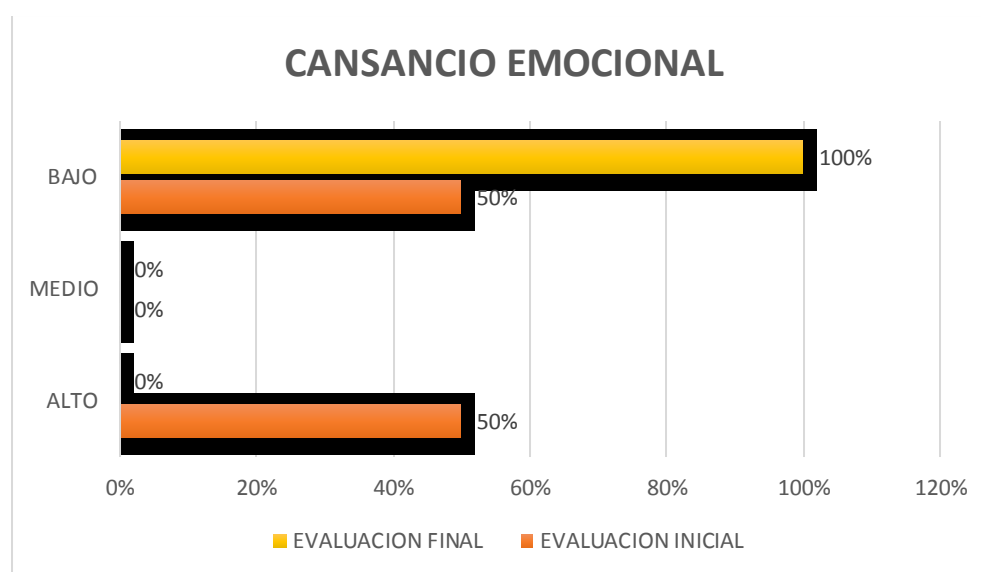


Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 6 muestra los resultados obtenidos facilitadora del cocina consciente, en la dimensión de realización personal donde se puede destacar que el 50% del personal de cocina se encontraba en un nivel medio de realización personal mismo personal que se encontraba en este nivel asistió a los talleres y como se resultado se obtuvo una mejoría del 100% presentando niveles altos de realización personal.

ESCUELAS CONSCIENTE

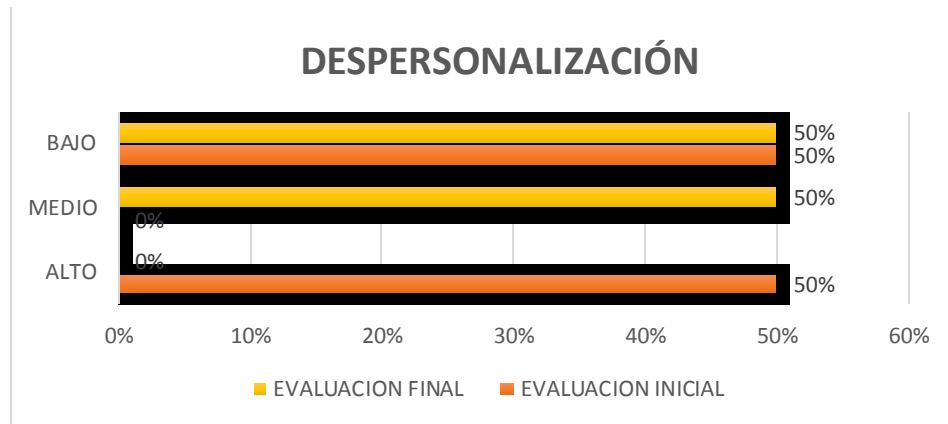
GRAFICO 7. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 7 muestra los resultados obtenidos de los técnicos de escuelas conscientes, en la dimensión de cansancio emocional dentro del programa escuelas conscientes donde se puede evidenciar que en el diagnostico inicial un 50% de la población presentaba niveles altos de cansancio emocional mostrando una mejoría en cuanto a la disminución de la misma en la evaluación final con un 100% del personal total con niveles bajos.

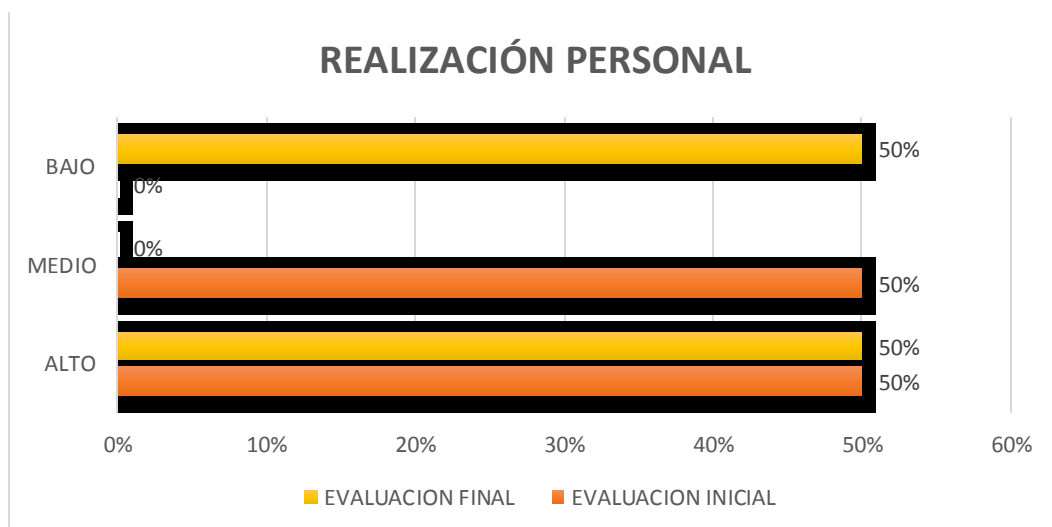
GRAFICO 8. DESPERSONALIZACIÓN



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 8 muestra los resultados obtenidos de los técnicos de escuelas conscientes, en la dimensión de despersonalización donde durante el diagnostico inicial se contaba con un 50% en niveles altos mostrando una mejoría ya que para el diagnostico final se presento 50% en niveles medios y 50% niveles bajos de despersonalización en el personal de escuelas conscientes, mostrando mejoría de pasar de alto a medio.

GRAFICO 9. REALIZACION PERSONAL

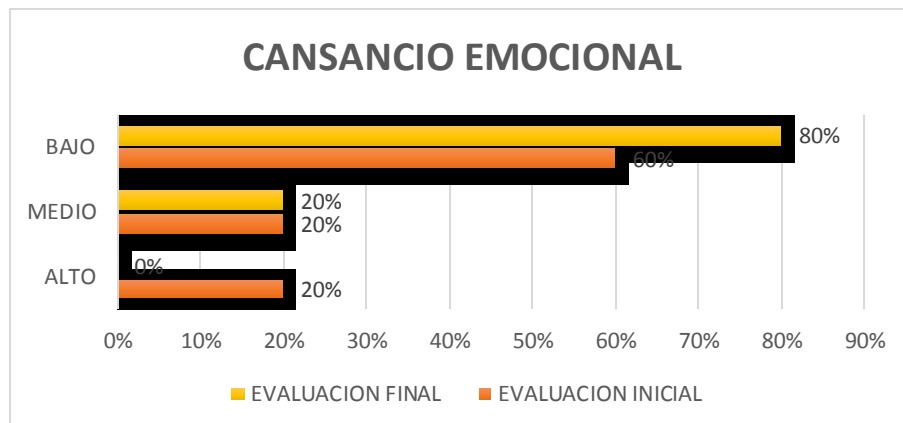


Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 9 muestra resultados de los técnicos de escuelas conscientes, de la dimensión de realización personal donde muestra que los niveles de realización personal se mantuvieron al 50% dentro de los niveles altos.

CENTRO DE CREATIVIDAD PRE ESCOLAR

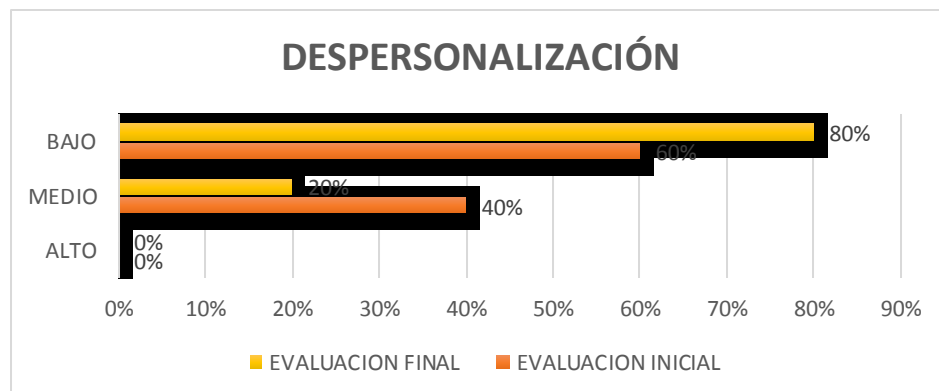
GRAFICO 10. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 10 muestra los datos de la dimensión de cansancio emocional donde se puede evidenciar una mejoría del 20% que se encontraba en niveles medios que pasaron a formar parte de los niveles bajos culminando en la evaluación final con un 80% del personal de CCPE con niveles bajos de cansancio emocional.

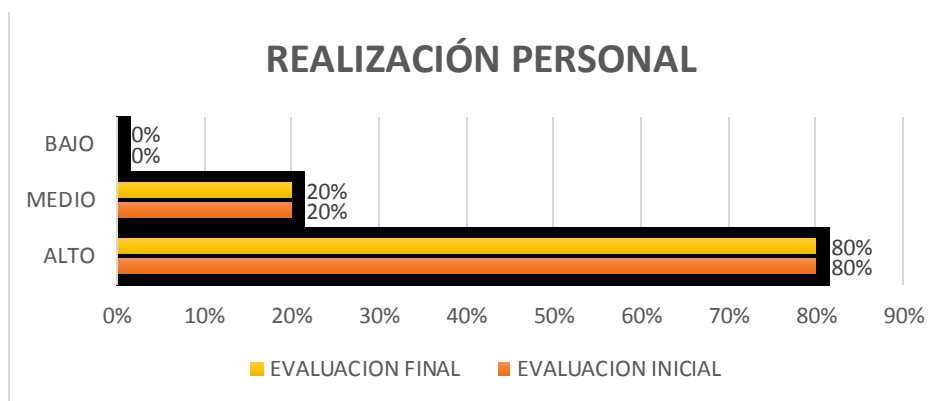
GRAFICO 11. DESPERSONALIZACION



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 11 muestra los resultados obtenidos en la dimensión de despersonalización donde los niveles bajos aumentaron un 20% en comparación a la evaluación inicial dando como resultado un 80% con niveles bajos de despersonalización en el personal de CCPE.

GRAFICO 12. REALIZACION PERSONAL

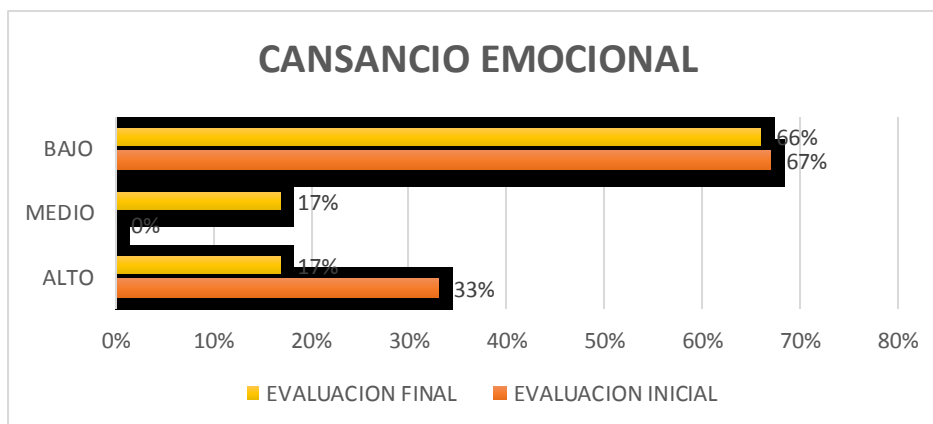


Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 12 muestra los resultados de la dimensión de realización personal evidenciando que los mismos se mantuvieron tanto en la evaluación inicial como en la evaluación final con un 80% de niveles altos de realización personal en el personal de CCPE.

PANDA

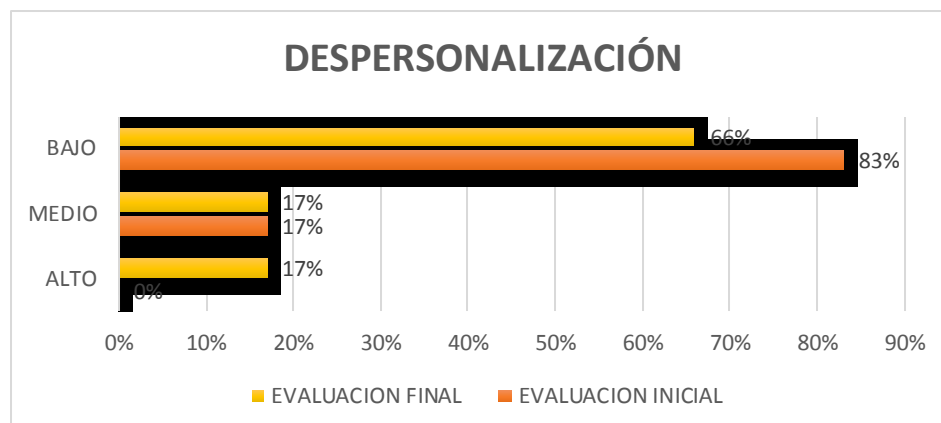
GRAFICO 13. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 13 muestra los resultados obtenidos facilitadores de PANDA – escolar, en la dimensión de cansancio emocional donde se puede evidenciar que en la evaluación inicial se contaba con un 33% de niveles altos y en la evaluación final este tuvo una reducción al 17% mostrando mejoría y aumentando los niveles medios al 17%.

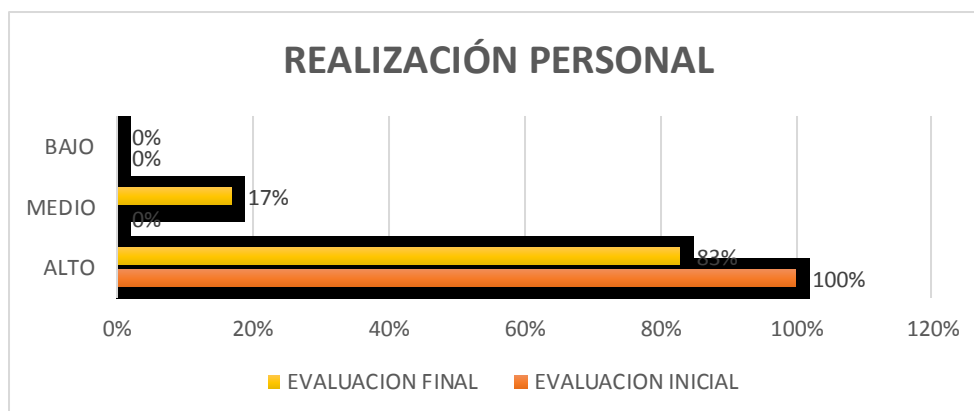
GRAFICO 14. DESPERSONALIZACIÓN



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 14 muestra los resultados obtenidos de facilitadores de PANDA – escolar, en la dimensión de despersonalización donde se muestra una reducción desfavorable de los niveles bajos de despersonalización donde en la diagnóstico inicial se encontraba con un 83% y en la diagnóstico final con un 66%. También se muestra un aumento en los niveles altos del mismo con un 17% (1 persona).

GRAFICO 15. REALIZACION PERSONAL



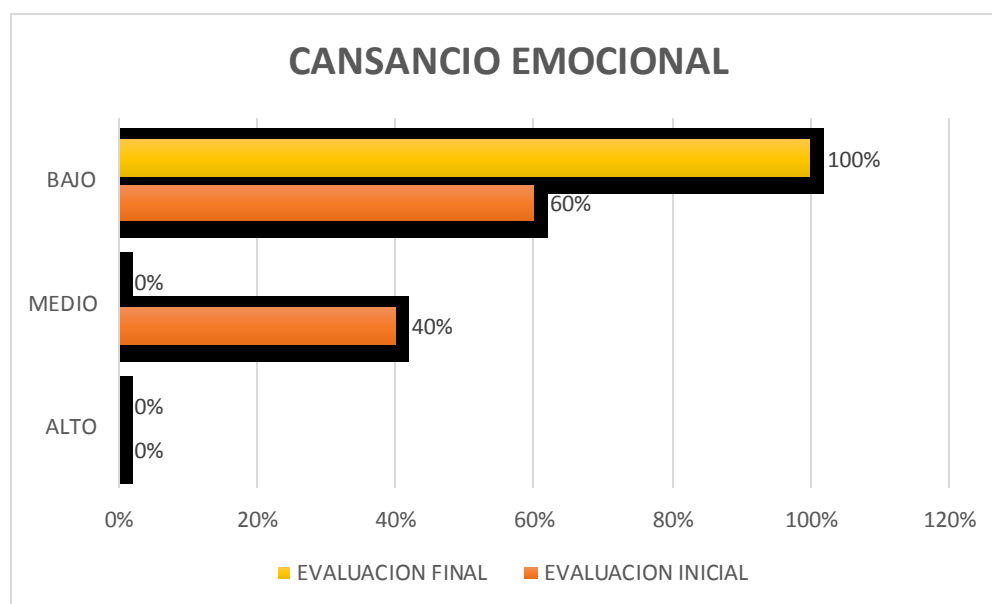
Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 15 muestra los resultados obtenidos de facilitadores de PANDA – escolar, en la dimensión de realización personal donde se puede evidenciar una reducción desfavorable de niveles altos de realización personal donde en la diagnostico inicial se contaba con el 100% de niveles alto a una reducción en la diagnostico final con un 83%.

POSTULANTES

CENTRO DE CREATIVIDAD PRE ESCOLAR - POSTULANTES

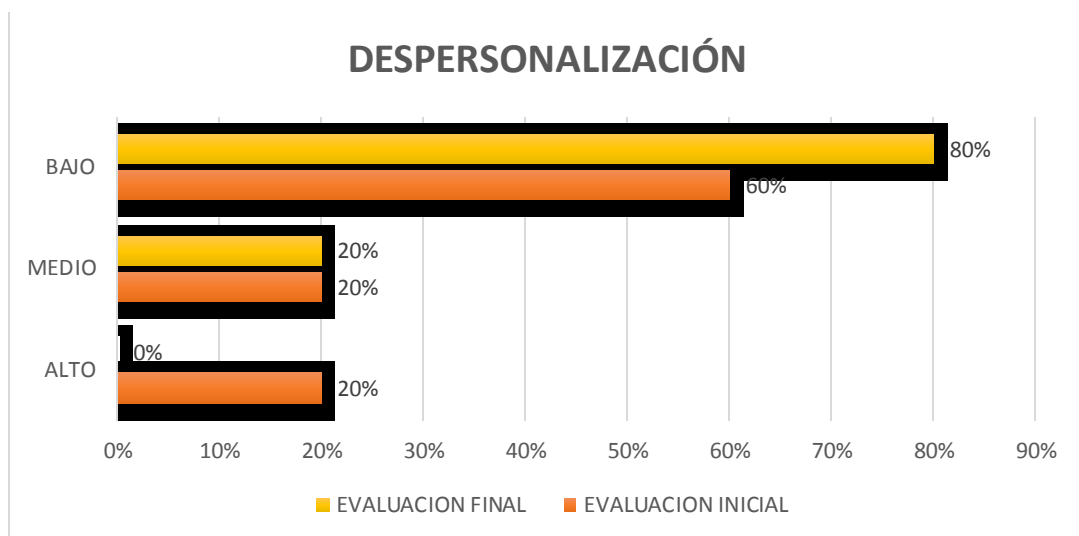
GRAFICO 16. CANSANCIO EMOCIONAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 16 muestra los resultados obtenidos en cansancio emocional mostrando que en la diagnostico inicial se contaba con 60% nivel bajo y 40% nivel medio. Se puede ver una mejoría ya que para la diagnostico final el 100% del personal de postulantes de CCPE se encontraba con niveles bajos de cansancio emocional.

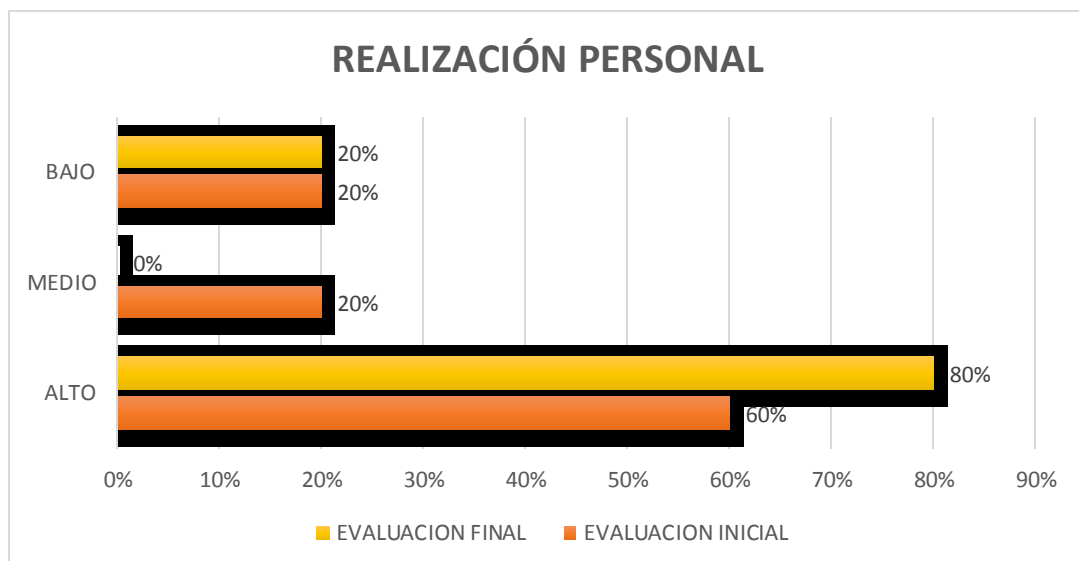
GRAFICO 17. DESPERSONALIZACION



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 17 muestra los resultados obtenidos en la dimensión de despersonalización donde en la diagnóstico inicial se muestra 60% nivel bajo, 20% nivel bajo y 20% nivel alto. En la diagnóstico final se mostró un avance del 20% ya que se encontraban un 80% de nivel bajo y 20% de nivel medio de despersonalización en el personal de postulantes de CCPE.

GRAFICO 18. REALIZACION PERSONAL

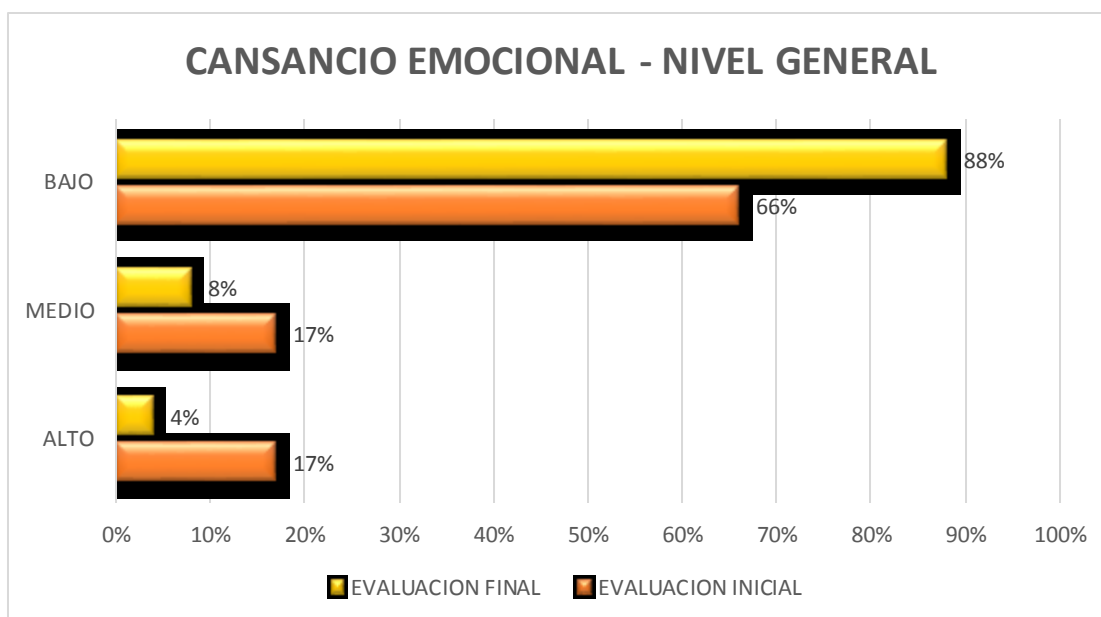


Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 18 muestra los resultados obtenidos en la dimensión de realización personal donde en la diagnostico final mostraron que un 20% se encontraba en niveles bajos, 20% nivel medio y 60% nivel alto. Durante la diagnostico final se pudo evidenciar una mejoría favorable ya que el 80% del personal presentaba niveles altos de realización personal.

RESULTADOS A NIVEL GENERAL

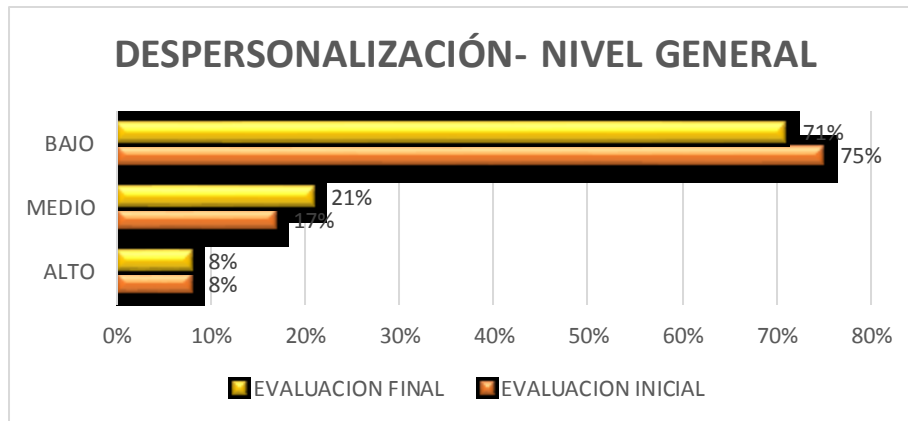
GRAFICO 19. CANSANCIO EMOCIONAL, COMPARATIVA EVALUACION INICIAL – FINAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 19 muestra la dimensión de cansancio emocional donde se puede evidenciar una mejoría ya que el 17% contaba con un alto cansancio emocional para luego disminuir esta cifra solo al 4%. También se puede observar que a un inicio había un 66% con niveles bajos de cansancio emocional aumentando la cifra al 88% es decir que un 22% de personas pasaron de estar en un nivel medio a alto de cansancio emocional a tener bajos niveles del mismo.

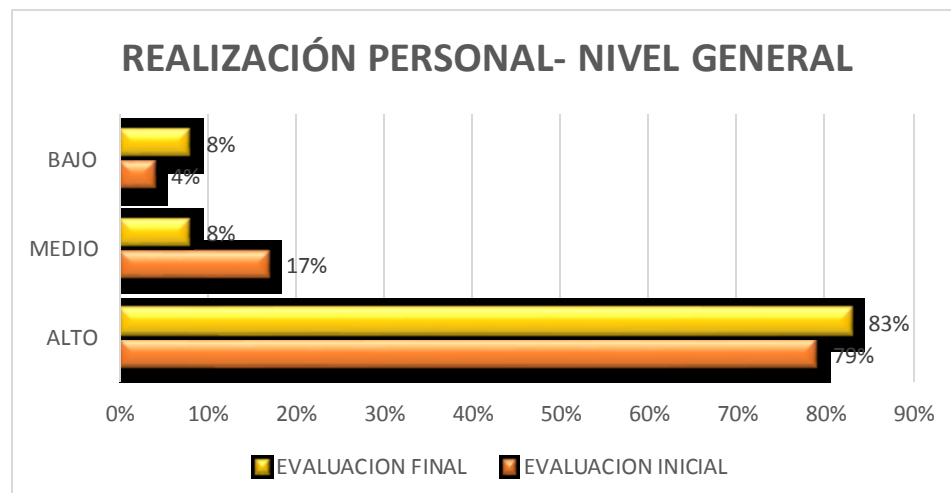
GRAFICO 20. DESPERSONALIZACIÓN, COMPARATIVA EVALUACION INICIAL – FINAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 20 muestra que en la dimensión de despersonalización se mantuvo los niveles altos del mismo. También se puede observar un incremento del 4% en el nivel medio donde en la diagnóstico inicial había un 17% y en la diagnóstico final 21%. En el nivel bajo hubo una disminución del 4% donde en la diagnóstico inicial había un 75% y en la diagnóstico final un 71% lo cual quiere decir que este 4% paso de estar en niveles bajos a niveles medios dentro de esta dimensión.

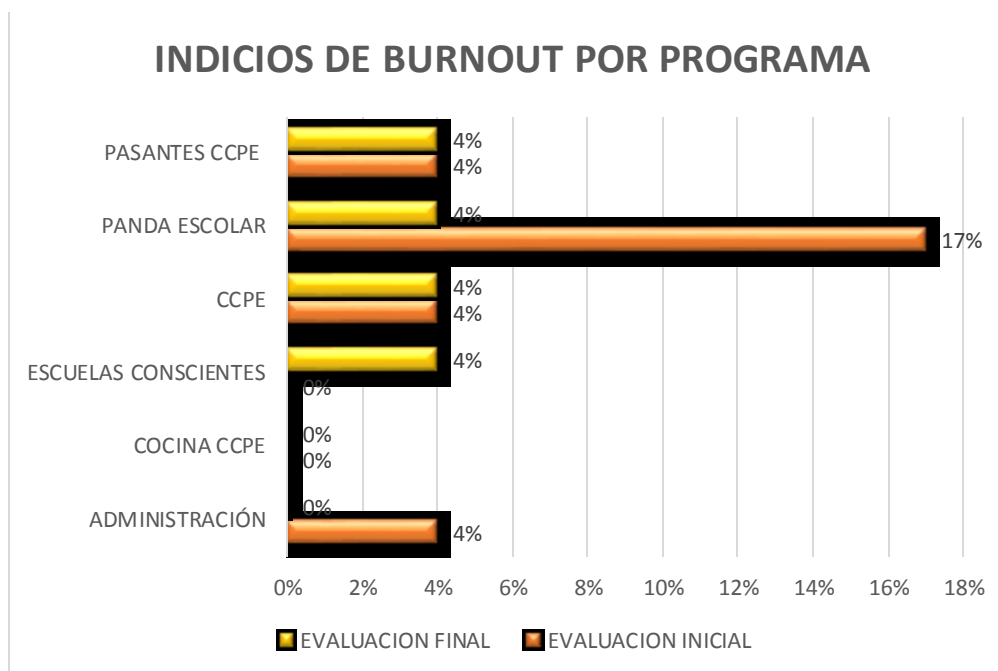
GRAFICO 21. REALIZACIÓN PERSONAL, COMPARATIVA EVALUACION INICIAL – FINAL



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 21 muestra la dimensión de realización personal donde dentro de la evaluación final la población mostraba un nivel bajo del mismo con un 8% este tuvo una reducción del 4%. También se puede observar un incremento de alto nivel de desarrollo personal donde en el diagnostico inicial solo se contaba con un 79% y en el diagnostico final se obtuvo un 83% mostrando una mejoría de un 4% dentro de esta dimensión.

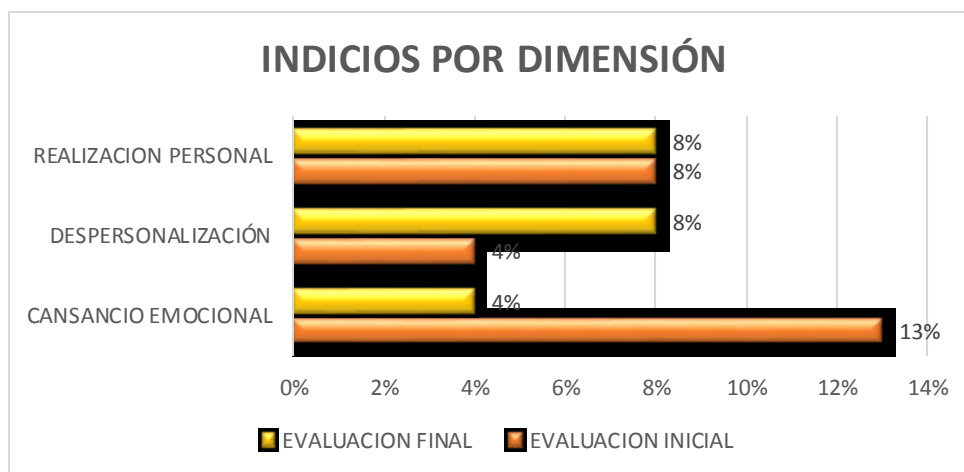
GRAFICO 22. PROGRAMAS DONDE SE DETECTARON INDICIOS DE BURNOUT:



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 22 muestra que dentro de la aplicación del inventario de Maslach en la evaluación inicial de las 24 personas que conforman la población se detectaron 7 casos donde existe indicios de síndrome de burnout mostrando una disminución del mismo con un numero de 4 casos para la diagnostico final haciendo notar que dentro del programa de Panda Escolar hubo una disminución del 17% al 4%.

GRAFICO 23. DIMENSIONES EN LAS QUE ENCUENTRA PRESENTE LOS INDICIOS DE BURNOUT:



Fuente: Elaboración en base a los resultados obtenidos en el inventario de Maslach de los colaboradores de Sociedad Católica San José Las Lomas.

Nota. El gráfico número 23 muestra los indicios encontrados por dimensión donde podemos destacar el área de cansancio emocional ya que la población en la evaluación inicial tenía un 13% mostrando una reducción de la población que presenta este indicio al 4% lo cual quiere decir que un 9% de la población ya no contaba con indicios de cansancio emocional. En cuanto a la despersonalización hubo un incremento del 4% en comparación de la diagnóstico inicial y final. La dimensión de realización personal mantuvo la cantidad de población que contaba con los indicios de síndrome de burnout.

II. COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

Las competencias profesionales desarrolladas durante la realización del trabajo dirigido en Sociedad Católica San José las Lomas son las siguientes:

- Identificación de características relevantes con la aplicación de evaluaciones psicológicas.
- Intervención directa e indirecta centrada en los facilitadores.
- Análisis y tabulación de datos obtenidos de resultados obtenidos de los instrumentos.
- Elaboración de informes y entregas de feedback.
- Atención a problemas de conducta de niños y niñas, con crianza respetuosa
- Programas de intervención grupales.
- Planificación de trabajo en equipo.
- Fortalecimiento de Habilidades comunicativas e interpersonales.
- Búsqueda de información pertinente a la población, acerca de la técnica de mindfulness.
- Uso de la guía de autorregulación emocional.
- Crianza respetuosa.
- Comunicación asertiva.
- Educación con una rutina amorosa.
- Consolidar conocimientos acerca de las políticas de protección a niños, niñas y adolescentes.
- Planificación de actividades lúdicas, juegos y dinámicas.
- Reforzar y crear un ambiente positivo en los espacios de aprendizaje (establecer límites, fortalecer habilidades sociales)

CAPITULO CUATRO

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

I. Conclusiones

El estrés positivo es necesario para realizar las actividades diarias; ayuda a los individuos a estar alertas y enfrentar los desafíos del entorno, pero, cuando las demandas del contexto superan las capacidades de la persona para enfrentarlos comienzan a presentarse alteraciones físicas y psicológicas.

El síndrome de burnout posee una alta incidencia en el personal que trabaja en atención, por lo que puede afectar la calidad de vida, en este caso de los colaboradores del Programa San José Las Lomas, que es importante como prevenirlo y tratarlo.

Trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva la relación facilitador - estudiante.

Se llevó a cabo de manera satisfactoria el programa “PREVENCION DEL SINDROME DE BURNOUT CON COLABORADORES DEL PROGRAMA SAN JOSE LAS LOMAS”, que es un programa para fortalecer habilidades mediante capacitación, practica de ejercicios de autorregulación emocional, que ayudan a mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo, lo que genera un cambio en su desempeño laboral, así como a nivel personal, cognitivo, fisiológico y conductual, de manera que aumenta la motivación y la productividad por medio de contenidos y actividades lúdicas sobre hábitos saludables, estrategias de afrontamiento, técnicas de relajación, psicoeducación, entre otras.

El impacto de las actividades planificadas con los colaboradores hubo mejoras en las diferentes áreas como agotamiento emocional presenta un cambio significativo, pero en el área de despersonalización no salió resultados favorables y en realización personal, dentro de los colaboradores hubo una mejora, continua latente en 2 casos que son personas diferentes de la primera evaluación inicial de la final.

II. Recomendaciones

- Continuar con programas de fortalecimiento de habilidades para los colaboradores del Programa San José Las Lomas.
- Buscar instrumentos de evaluación acorde a la necesidades del Centro, referidos a los colaboradores quienes trabajan con niños, niñas y jóvenes.
- Fomentar actividades de confraternización para mejorar la relación y crear un ambiente laboral favorable y así puedan organizar, planificar sus actividades de manera productiva.
- Promover en los colaboradores la práctica de ejercicios de gestión emocional y realicen replicas con sus participantes, para favorecer su salud física y mental.
- Incorporar planes de intervención grupal e individual para poder asegurar la estabilidad del personal.
- Realizar de al menos una vez al año la evaluación con el inventario del síndrome de burnout con el personal, para conocer y ayudar a fortalecer sus habilidades y atender con anticipación los problemas que se presentan.

Lic. Manuel Wilfredo Castro Patón
TUTOR PROFESIONAL

Lic. Ernesto Julián Yucra Siles
TUTOR DOCENTE

Mgr. Alejandra Ruiz Margara
DIRECTORA EJECUTIVA

BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

- Apiquian, Alejandra. (2007). El síndrome de burnout en las empresas [Archivo PDF]. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Gil-Monte, Pedro (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout). https://www.researchgate.net/publication/263161122_El_sindrome_de_quemars_e_por_el_trabajo_sindrome_de_burnout_en_profesionales_de_enfermeria .
- Gil-Monte, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide; 2005.
- Gómez Uriarte, Mirian Alexandra, Carbajal Cornejo, Técnicas de Afrontamiento para disminuir el Síndrome De Burnout. Perú, Chiclayo (2020)
- Maslach C, Jackson S. Maslach Burnout Inventory. 2.º Ed. Palo Alto California: Consulting Psychologists; 1986.
- Martínez Pérez, Anabella (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, XIII (112) 42-80. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
- López Elizalde, Carlos (2004). Síndrome de burnout. Revista Mexicana de Anestesiología, 27 (1) 131-133. <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2004/cmas041ac.pdf>

ANEXOS

AMBIENTES INTERNOS DEL CENTRO INTEGRAL, SAN JOSÉ, LAS



AULA DE MOTRICIDAD



AULA DE LENGUAJE



AULA DE MOTRICIDAD GRUESA



AULA DE COGNICION



**AULA DE
DESARROLLO PERSONAL**



AREADE ASEO



EXPLORACION DE



**APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE
BURNOUT DIAGNOSTICO INICIAL**



**PRIMERA SESION DE TALLER DE ESTRÉS Y
SINDROME DE BURNOUT CON EL PERSONAL DEL CENTRO
INTEGRAL, SAN JOSÉ, LAS LOMAS**



**SEGUNDA SESION DE TALLER DE EMOCIONES,
PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS.**



SESION DE TALLER VIRTUAL

TALLER SINDROME DE BURNOUT

Seguro alguna vez has experimentado alguno de estos síntomas:

- 😞 *Cansancio*
- 😐 *Falta de concentración*
- 😓 *Falta de motivación en el trabajo*
- 😡 *Irritabilidad*
- 😖 *Dolores de cabeza*

Te invito a participar del Taller porque el Síndrome es un proceso que VA CRECIENDO de manera progresiva SI NO SE TOMAN LAS MEDIDAS del caso. Con el objetivo de Prevenir el Síndrome de BURNOUT.

FECHA:
Miércoles
22 de nov.
Hora: 10:30 pm
Vía: meet

<https://meet.google.com/jdp-umbr-hvk>

SINDROME DE BURNOUT

EXTRÍNEO
Es una respuesta de choque a una situación que se vive como una presión excesiva.

BURNOUT
Es un estado de agotamiento físico y emocional causado por un estrés prolongado y excesivo que afecta a la salud física, emocional y mental.

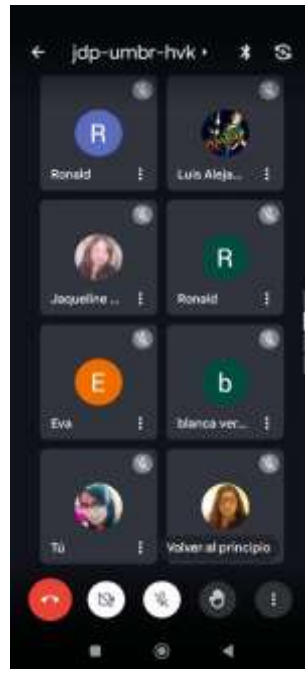
¿QUÉ SIENTES?
Falta de energía
Falta de concentración
Falta de motivación en el trabajo
Falta de entusiasmo en el trabajo

¿CÓMO SE MANIFIESTA?
Falta de energía
Falta de concentración
Falta de motivación en el trabajo
Falta de entusiasmo en el trabajo

¿QUÉ CONSECUENCIAS DE TIENE?
Falta de energía
Falta de concentración
Falta de motivación en el trabajo
Falta de entusiasmo en el trabajo

¡¡¡IMPORTANTE!!!

"El tiempo para relajarte es cuando lo necesitas más para estar saludable."
- Nelson J. Harris



SESION DE TALLER PRESENCIAL.





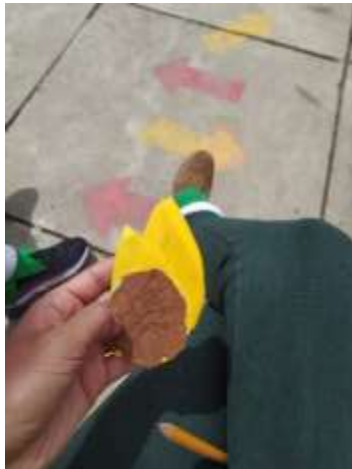
**CONFRATERNIZACION, APOYO CON
DINAMICAS CON RELACIONAL ESTRES**





ACTIVIDADES PARA LIBERAR EL ESTRES





APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE BURNOUT DIAGNOSTICO FINAL

