



INFORME CAMPAÑA SINDROME DEL BURNOUT "PREVENCION DES ESTRÉS LABORAL" 2P- 2024-1P

Dando cumplimiento al plan de bienestar social laboral y desde el programa de prevención y promoción del Riesgo Psicosocial, se brinda apoyo a los docentes y funcionarios y contratistas de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, donde se realizó la campaña denominada **SINDROME DEL BURNOUT "PREVENCION DES ESTRÉS LABORAL"** correspondiente al segundo periodo 2024-1P.

OBJETIVO: Socializar factores intra y extra laboral sobre el estrés y qué repercusiones tienen en el ámbito laboral en funcionarios y docentes de la Institución universitaria colegio mayor del cauca

Desarrollo de la actividad: Desde el proceso de gestión y desarrollo del Talento Humano, se desarrolló la campaña de **SINDROME DEL BURNOUT "PREVENCION DES ESTRÉS LABORAL"**, el día 13 de Marzo de 2024, la campaña realizó en las diferentes sedes: la Encarnación, Bicentenario, Casa Obando y Avvillas pasando por los puestos de trabajo, la campaña fue dirigida a los servidores públicos de la institución, utilizando estrategias y tips para interiorizar y aplicarla en la vida laboral y personal de una manera psicopedagógica y practica para su mayor comprensión

Paso a paso de la actividad:

1. Saludo inicial de bienvenida
2. Concepto estrés, estrés laboral y síndrome de burnout por parte de los participantes
3. Explicación de conceptos referente al tema.
4. Actividad para comprensión del tema
5. Retroalimentación
6. Agradecimientos

¿QUE ES?

La organización mundial de la salud (OMS)

Define el síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional o síndrome del quemado como un riesgo laboral



debido a su capacidad para afectar la calidad de vida y la salud mental de los trabajadores.

Los síntomas pueden variar según la persona y la gravedad del agotamiento, pero en general algunos de esos síntomas son:

- Agotamiento físico y emocional
- Cambios emocionales y físicos
- Dificultad en las relaciones personales
- Disminución del rendimiento laboral

POSIBLES CAUSAS

- Falta de recursos o apoyo
- Acoso laboral
- Sobrecarga de trabajo Exigencia o presión laboral
- Ambiente corporativo
- Problemas externos, como problemas familiares

TIPS PRÁCTICOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL

1. Tomarse un descanso, es decir disponer de pequeños momentos para desconectar en el trabajo
2. Consciencia de la situación, reconoce si estás experimentando estrés laboral o burnout. Evalúa su nivel y busca apoyo o consejo para enfrentarlo.
3. Comunicación efectiva, mantén una buena comunicación con tus compañeros y jefe.
4. Establece límites: Aprende a decir “no” cuando sea necesario.
5. Busca momentos de disfrute: Encuentra actividades que te gusten fuera del trabajo. El equilibrio entre trabajo y vida personal es crucial para prevenir el estrés.

ACTIVIDAD:

“EL ESPEJO”

1. Se ubican los participantes en una fila
2. Se inicia de uno de los extremos de la fila, la persona que esté en el extremo va a realizar una clase de mímica, de algún mensaje que debe



imitar la persona que sigue y así sucesivamente hasta que el último participante imite la mímica de la misma forma que la primera persona.

(Es similar al teléfono roto, pero haciendo tipo mímica)

Resultados: Durante el desarrollo de la campaña **SINDROME DEL BURNOUT "PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL"**, se contó con la participación de **16 participantes** de las diferentes sedes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

En la siguiente tabla se detalla la participación de los asistentes:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO. PARTICIPANTES
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL	CONTRATISTA	5
	FUNCIONARIOS	10
	DOCENTES	1
TOTAL PARTICIPANTES		16



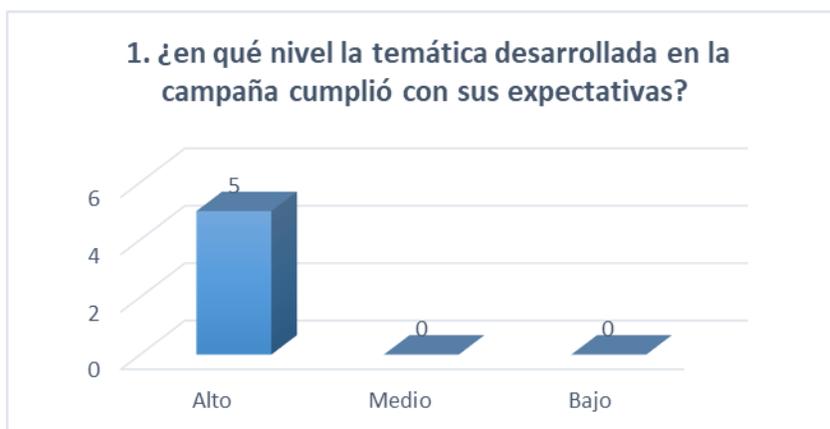
Impacto: El impacto frente a la actividad es favorable porque las técnicas y tips presentadas durante la actividad, las pueden realizar cuando presenten alguna situación estresora a nivel laboral o personal y de esta manera fortalece el cuidado de la salud mental.



Evaluación: Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción de la campaña de campaña **SINDROME DEL BURNOUT “PREVENCION DES ESTRÉS LABORAL”**, que se le aplico a una muestra aleatoriamente simple de 5 participantes:

1. ¿en qué nivel la temática desarrollada en la campaña cumplió con sus expectativas?

Alto____ Medio____ Bajo____

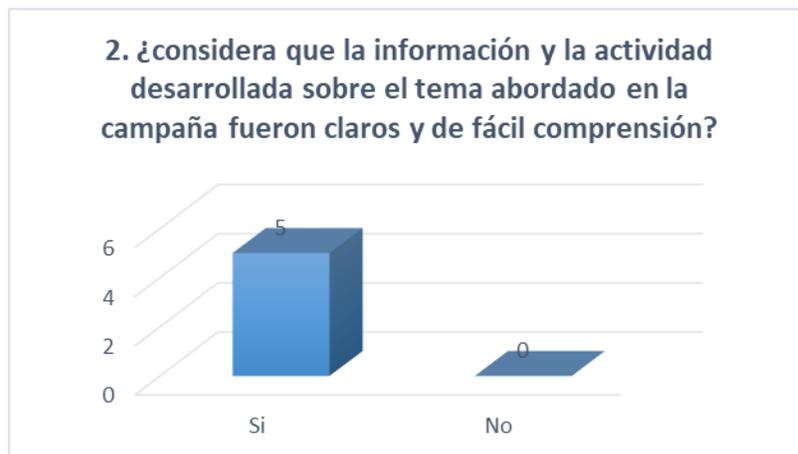


Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 16 funcionarios entre (funcionarios, docentes, contratistas), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% de los encuestados consideran que la campaña de Prevención del estrés laboral cumplió con sus expectativas a un nivel alto, en la cual se logró socializar algunos aspectos relacionados con síndrome de burnout, y las posibles causas e afectación y proporcionar tips que se pueden aplicar dentro de la jornada laboral. Con la actividad se pretendía bajar los niveles de estrés en los funcionarios, fue una actividad lúdica en la cual todos fueron participes y disfrutaron este momento, y se logró sacarlos su zona de confort laboral por algunos minutos. Para finalizar a los funcionarios, contratistas y docentes que asistieron a la campaña se les obsequio una “bolita anti estrés” como técnica para bajar los niveles de estrés cuando les sea necesario.

2. ¿considera que la información y la actividad desarrollada sobre el tema abordado en la campaña fueron claros y de fácil comprensión?

Si _____ No _____



Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 16 funcionarios entre (funcionarios, docentes, contratistas) se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que la información brindada fue clara y de fácil comprensión generan técnicas para afrontar situaciones estresantes que se les puedan presentar en el ámbito laboral o personal.

3 ¿cambiaría o mejoraría algo de la campaña realizada?

Si _____ No _____



Grafica 3 **Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción**

De acuerdo al (Grafico 3), se puede apreciar que los 16 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que NO cambiarían o mejorarían nada de la campaña realizada.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: No aplica.



Evidencias fotográficas:





INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA