

INFORME CAMPAÑA TRABAJO BAJO PRESION "UNA HABILIDAD PROFESIONAL" 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 **TRABAJO BAJO PRESION "UNA HABILIDAD PROFESIONAL"** correspondiente al segundo periodo 2024-1P.

OBJETIVO: Sensibilizar a Funcionarios y docentes de la institución universitaria colegio mayor del cauca, sobre el manejo de estrés que causa el trabajo bajo presión.

Desarrollo de la actividad: Desde el proceso de gestión y desarrollo del Talento Humano, se desarrolló la campaña de **TRABAJO BAJO PRESION "UNA HABILIDAD PROFESIONAL"**, el día 19 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 de trabajo bajo presión por parte de los participantes
3. Explicación del concepto de trabajo bajo presión y técnicas para afrontarlo.
4. Actividad para comprensión del tema
5. Retroalimentación
6. Agradecimientos

¿QUÉ ES?

Es la capacidad para realizar un trabajo cuando el tiempo para su realización es limitado

Se dice que trabajar bajo presión es una habilidad que poseen los funcionarios de algunas empresas, debido a la capacidad de cumplir con sus tareas a pesar de las circunstancias, aunque no todas las personas



reaccionan igual al trabajo bajo presión, hay personas que se abruma con rapidez y son más propensas a experimentar un cuadro de estrés trabajar bajo presión es una habilidad valiosa cuando se mantiene dentro de límites razonables.

Recomendaciones.

1. Establece Prioridades = Anticipa la) tareas que debes realizar " organizarlas según su importancia y urgencia.
"Esto te ayuda a concentrarte en lo esencial y evitar sentirte abrumado"
2. Divide las tareas= en lugar de enfrentarse a todo a la vez divide tus responsabilidades en Pasas más pequeños eso Facilita la gestión y te permite avanzar de manera más efectiva
3. Planifica con anticipación
4. Busca apoyo: no tener miedo de pedir anudo o un consejo, sentir el apoyo a ayuda puede aliviar la Presión y brindarte nueva expectativa.

ACTIVIDAD

"LA CARRERA DE LA SERPIENTE"

Para esta actividad se necesita una serpiente que estará realiza con cartulina y un pitillo para cada participante.

1. Organizar a los participantes en equipos
2. Habrá una pista, por donde con la ayuda del pitillo tendrán que desplazar a la serpiente hasta llegar a la meta
3. El equipo que logre llegar a la meta en el menor tiempo será el equipo ganador

Resultados: Durante el desarrollo de la campaña **TRABAJO BAJO PRESION "UNA HABILIDAD PROFESIONAL"**, se contó con la participación de **18 participantes** de las diferentes sedes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO.PARTICIPANTES
CAMPAÑA DE TRABAJO BAJO PRESIÓN	CONTRATISTA	5
	FUNCIONARIOS	7
	ESTUDIANTE	1
	DOCENTES	5
TOTAL PARTICIPANTES		18



Impacto: El impacto frente a la actividad es favorable porque permite generar estrategias de mejora para el afrontamiento del estrés laboral y el buen desarrollo de las actividades.

Evaluación: Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción de la campaña de campaña **TRABAJO BAJO PRESION "UNA HABILIDAD PROFESIONAL"**, 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____

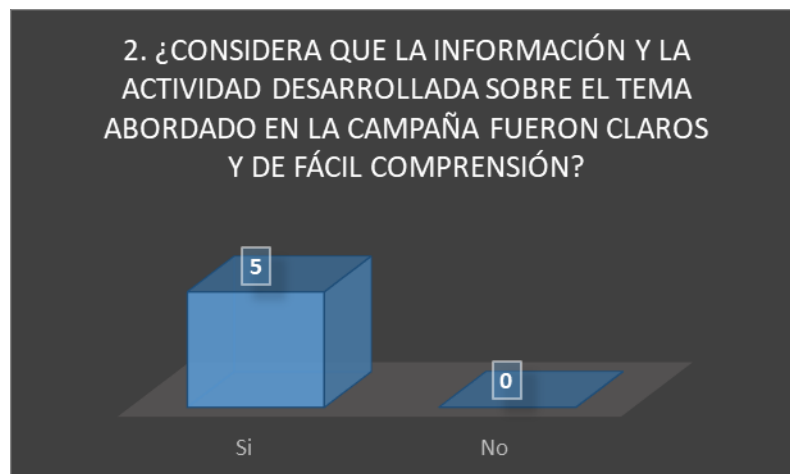


Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 18 funcionarios entre (funcionarios, docentes, contratista y estudiantes), 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 Trabajo bajo presión cumplió con sus expectativas a un nivel alto, en la cual se logró socializar algunos aspectos relacionados con el trabajo bajo presión, con el fin de sensibilizar a los funcionarios, docentes, contratista sobre el manejo del estrés que genera trabajar bajo presión, ya que este implica realizar un trabajo y alcanzar objetivos cuando el tiempo para su realización es limitado, las condiciones en las que deben realizar las actividades muchas veces no son óptimas, de esta manera se genera estrés en los funcionarios de la institución, afectando la eficiencia, productividad y salud mental de estos.

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

Si_____ No_____

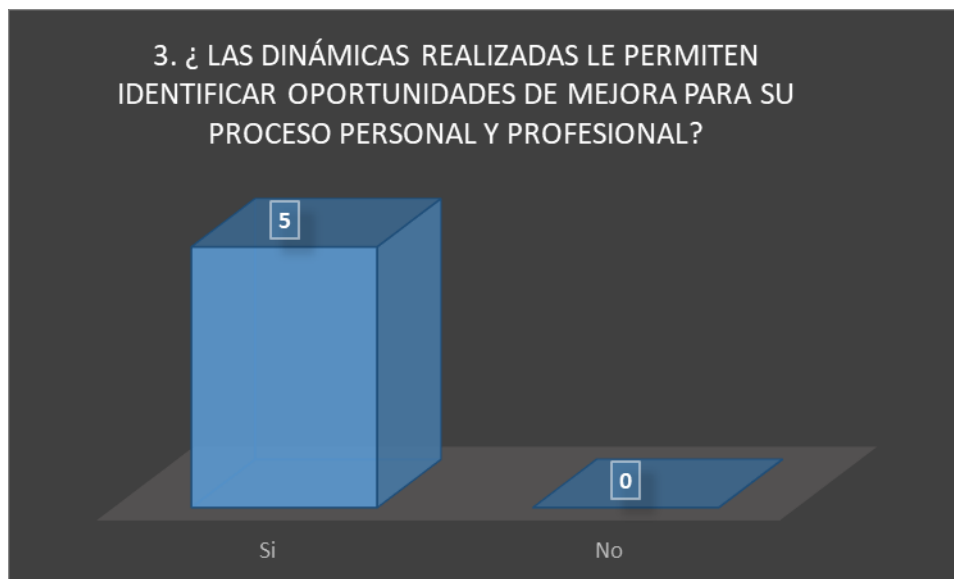


Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 18 funcionarios entre (funcionarios, docentes, contratista y estudiantes), 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, lo que permitió fortalecer los conocimientos referente al tema y recordar la importancia de realizar la planeación de las actividades realizando la clasificación entre importante, urgente, prioritario y así evitar la procrastinación y el cuidado de la salud mental.

3 ¿las dinámicas realizadas le permiten identificar oportunidades de mejora para su proceso personal y profesional?

Sí_____ No_____



Grafica 3

Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 3), se puede apreciar que los 18 funcionarios entre (funcionarios, docentes, contratista y estudiantes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que, Si identifican oportunidades de mejora para su proceso personal y profesional con la información expuesta, porque les permite fortalecer en la planeación de actividades a realizar y de esta manera cumplir con el desarrollo de las actividades y cumplimiento de objetivos y metas misionales.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: No aplica.



Evidencias fotográficas:





INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA