



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Decanato de Postgrado

Trabajo de Grado para Obtener el Grado de Magíster en Psicología
Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa

PRÁCTICA PROFESIONAL GUIADA

Programa de autocuidado en funcionarios judiciales con problemas
relacionados con el empleo, Herrera, 2018.

Presentado por:

Berrocal Domínguez, Solimar Nazareth, 6-716-1622

Asesora:

María Inés Barrios.

Panamá, 2018

DEDICATORIA

Entre pequeñas líneas de escritura, hemos de contar que son pocas las dedicatorias que hasta hoy realizamos. Pero nunca está una demás, para demostrarte a ti mismo lo maravilloso que puede ser alcanzar otro logro más, previamente planteado.

Con muchas y pocas palabras, sustancialmente, siempre dedicamos los esfuerzos a nuestra pequeña y gran familia, Lourdes, José, padres extraordinarios y a Fiagma, hermana incondicional quienes siempre están apoyándome en cada uno de los proyectos de vida. Y en mi escritura, también dedico mis líneas a alguien especial, Abilio.

Esto es para ustedes.

Solimar N. Berrocal D.

AGRADECIMIENTO

Siempre agradecemos a la vida por lo poco y mucho que hasta el momento tenemos.

Lo grandioso que es compartir conocimientos, alegrías, tristezas, amor, salud, entre otros. Agradecemos por todas aquellas personas que no rodean y que preparan una enseñanza, ya sea positiva o negativa y que siempre dejan una lección. Agradecemos por lo que sabemos y por lo que no también, puesto que es una dicha vivir tratando siempre de aprender y enseñar a quienes lo necesitan.

Agradecemos por todas las oportunidades que hasta el momento hemos tenido y nos han hecho ser mejor persona con miras a obtener un futuro más humano. Estamos, eternamente, agradecida con todos esos ángeles que se han posado en el camino, buscando siempre un bien común.

Es importante también dar las gracias a la Universidad Especializada de las Américas, por abrir oportunidades de estudio. A mis profesores que gracias a sus conocimientos compartidos hoy podemos dar gracias de donde estamos. También agradecer a todo el personal del Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera, por abrir sus puertas y darnos la oportunidad de estar presente en su institución.

Pero sobre todo agradecemos a nuestra cepa familiar por su inalcanzable sueño de ver florecer a su jardín.

Con cariño siempre, Sol.

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
Introducción	9
Capítulo I	12
Capítulo I: Marco de referencia institucional	12
1.1 Antecedentes	12
1.2 Justificación	14
1.3 Descripción institucional	15
1.4 Objetivos	18
1.4.1 Objetivo general	19
1.4.2 Objetivo específico	19
1.5 Beneficiarios	19
1.5.1 Beneficiarios directos	19
1.5.2 Beneficiarios indirectos	20
1.6 Cronograma de actividades	20
Capítulo II	22
Capítulo II: Descripción de la práctica profesional	22
2.1 Actividades realizadas	22
2.2 Portafolio de actividades	24
Capítulo III	28
Capítulo III: Análisis e interpretación de los resultados	28
3.1 Análisis de resultados	28
3.1.1 Propuesta de solución	44
3.1.1.1 Marco de referencia	44
3.1.1.2 Justificación	46
3.1.1.3 Diseño de la propuesta	46
Conclusión	61
Referencias bibliográficas	62
Anexos	64

ÍNDICE DE CUADROS

		Páginas
Cuadro N. 1	Cantidad de personas atendidas	28
Cuadro N. 2	Porcentaje de sexo en las encuestas	29
Cuadro N. 3	Porcentaje de encuestas por edad	30
Cuadro N. 4	Ocupación laboral	31
Cuadro N. 5	Años de servicios	32
Cuadro N. 6	Se lleva usted las preocupaciones laborales a su hogar	33
Cuadro N. 7	Cambia de humor en las horas laborales	34
Cuadro N. 8	Siente que su trabajo es factor estresante en su vida	35
Cuadro N. 9	Siente malestar o fatigas cuando tiene que dirigirse a su lugar de trabajo	36
Cuadro N. 10	Cuando algo le preocupa busca ayuda profesional o, simplemente, deja que todo siga su curso	37
Cuadro N. 11	Se siente cansado(a) de su trabajo	38
Cuadro N. 12	Siente que su información académica adquirida, previamente, ya es antigua	39
Cuadro N. 13	Se nutre de nueva información cuando desconoce de un tema	40
Cuadro N. 14	Sabe usted qué son los autocuidados personales	41
Cuadro N. 15	Le gustaría ser partícipe de un Programa de Autocuidados para el Personal Judicial de este Juzgado	42
Cuadro N. 16	Qué temas le gustaría que se trataran en el programa	43

ÍNDICE DE GRÁFICAS

		Páginas
Gráfica N. 1	Porcentaje de personas atendidas	28
Gráfica N. 2	Porcentaje de sexo en las encuestas	29
Gráfica N. 3	Porcentaje de encuestas por edad	30
Gráfica N. 4	Porcentaje de la ocupación laboral	31
Gráfica N. 5	Porcentaje de años de servicios	32
Gráfica N. 6	Porcentaje de si se lleva usted las preocupaciones laborales a su hogar	33
Gráfica N. 7	Porcentaje si cambia de humor en las horas laborales	34
Gráfica N. 8	Porcentaje de si siente que su trabajo es factor estresante en su vida	35
Gráfica N. 9	Porcentaje de si siente malestar o fatigas cuando tiene que dirigirse a su lugar de trabajo	36
Gráfica N. 10	Porcentaje de cuando algo le preocupa busca ayuda profesional o, simplemente, deja que todo siga su curso	37
Gráfica N. 11	Porcentaje de si se siente cansado(a) de su trabajo	38
Gráfica N. 12	Porcentaje de si se siente que su información académica adquirida, previamente, ya es antigua	39
Gráfica N. 13	Porcentaje de si se nutre de nueva información cuando desconoce de un tema	40
Gráfica N. 14	Porcentaje de si sabe usted qué son los autocuidados personales	41

Gráfica N. 15	Porcentaje de si le gustaría ser partícipe de un Programa de Autocuidados para el Personal Judicial de este Juzgado	42
Gráfica N. 16	Porcentaje de qué temas le gustaría que se trataran en el programa	43

INTRODUCCIÓN

Este informe es confeccionado como resultado de la práctica profesional guiada realizada en el Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

La práctica profesional representa una de las opciones de Trabajo de Grado que la Universidad Especializada de las Américas presenta a los estudiantes que se encuentran finalizando sus estudios, sean de pre grado como post grado.

La práctica profesional contribuye al crecimiento profesional y personal, independientemente, de ser ejecutada en instituciones estatales, gubernamentales o privadas, ya que, permite que los estudiantes obtengan mejores experiencias lo que puede garantizarle un mejor futuro convirtiéndose en un miembro activo de la sociedad en que vive.

Es importante también reconocer aquellas necesidades que son detectadas por los estudiantes en la práctica y que puedan dar su aporte ofreciendo propuestas de solución sobre todo en la Psicoterapia clínica con especialización en psicoterapia integrativa.

El Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera, es aquella institución de justicia que se encarga de velar por los mejores intereses de los menores apoyándose en las normas legales vigentes que los protege.

El trabajo que se realiza en dicha institución promueve en los colaboradores el desarrollo de una serie de patologías que lleva al supuesto de que es necesario la implementación de un programa de autocuidado.

El informe está organizado de la siguiente manera:

En el capítulo I, se presentan antecedentes, justificación, la descripción institucional.

En el capítulo II, se aprecian las actividades realizadas durante el tiempo de práctica profesional y aquellas evidencias que demuestran las acciones realizadas.

En el capítulo III y último se realiza un análisis exhaustivo de los resultados alcanzados a través de la aplicación de los diferentes instrumentos. Estos resultados se presentan en cuadros, gráficas y sus respectivos análisis cualitativos. Además, se encuentran elementos referentes al diseño de una propuesta de solución que, en este caso se trata de un programa de autocuidado para los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

Por último, pero por ningún motivo menos importante, se muestran las conclusiones, recomendaciones y anexos agregados a nuestro trabajo de grado.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: MARCO DE REFERENCIA INSTITUCIONAL

1.1. Antecedentes

El autocuidado ha sido definido como el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones, que permiten, de manera activa y consciente, el cuidado en primera persona al tiempo que se interviene con el objetivo de promover el bienestar personal y colectivo. (Cantera, L.; Cantera, F., 2014).

En la práctica profesional guiada realizada en el Órgano Judicial, se aprecia la necesidad de implementar un programa de auto cuidado con los funcionarios, ya que, producto del carácter sensitivo de las actividades que realizan, el grado de demanda y expectativa que coloca el entorno sobre ellos sería saludable cada cierto tiempo un espacio de talleres de auto cuidado.

Acosta (2017) señala que:

El autocuidado es considerado una construcción cultural relacionada con el cuidado propio, de sus familiares y personas más cercanas, que se hace viable a partir de factores como los conocimientos previos, el tiempo disponible, los recursos económicos, la edad, el género y la inclusión social, así como el uso efectivo del sistema de salud. Existen factores psicológicos (estilos de afrontamiento, autoeficacia percibida y salud mental positiva), en interacción con las creencias saludables, predicen el autocuidado en salud. (p.103).

Durruty, (2005) considera que en relación con el autocuidado existen conceptos que se encuentran asociados, como el de prevención y el de promoción de la salud. Resulta relevante explicar la prevención como aquella acción centrada en la enfermedad, que intenta que ésta esté ausente. En el ámbito de la Psicología Clínica esto se podría observar a través de estrategias y herramientas que intenten compensar las demandas a las que se debe enfrentar el terapeuta. (Ipinza, 2010).

La palabra “cuidar” debe sus orígenes al latín “cogitare” cuyo significado directo alude al acto de pensar, lo cual se relaciona al hecho que para el cuidado no es suficiente el solo efectuar una conducta determinada, sino también pensarla. (Werner Ipinza, D., 2010).

Homan et al., (2010) señala que el cuidar es visto como un acto tanto teórico e intelectual, como práctico. El autocuidado es definido como un concepto clave y complementario al tema Burnout.

Tapia & Iturra, (1996) definen el autocuidado como la ejecución de actividades que las personas inician y hacen por sí mismas para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar.

Las estrategias de autocuidado se pueden comprender en lo individual, en equipos, institucional, de redes y supra institucional donde todos suelen estar relacionados y superponerse. (Ipinza, 2010).

(Hernández, 2015) Señala que:

Mediante el autocuidado los trabajadores ejercen un mayor control sobre su salud y su microambiente, y están más capacitados para optar por todo lo que contribuya con su bienestar integral, porque comprende todas las acciones y decisiones que toma para prevenir sus afecciones o enfermedades junto a todas las actividades individuales dirigidas a mantener y mejorar la salud; es una alternativa viable y efectiva, cuya incorporación en el trabajador permitirá disminuir los accidentes de trabajo y enfermedades e incapacidades evitables que conllevan pérdida de productividad y desmejoramiento del bienestar. (p.84).

Guzmán (2014) considera que el autocuidado incluye las acciones personales encaminadas a mantener la vida, la salud, el bienestar que podrían ser tanto de carácter externo, conductas manifiestas encausadas a ese objetivo, como interno, conductas encubiertas como son los elementos cognoscitivos: pensamientos, emociones, creencias. (MICULAX, 2018).

1.2. Justificación

La práctica profesional guiada es de gran valor al estudiante, ya que, le permite fortalecer sus conocimientos a través de la práctica.

La diversidad de actividades realizadas durante la práctica profesional guiada fue propicia para poder aprender, tanto el trabajo que se realiza en el Órgano Judicial, en general, y el trabajo del psicólogo clínico en oficinas de este tipo.

La práctica profesional guiada es muy importante, pues ayuda al estudiante en su formación profesional. La práctica profesional siempre está relacionada con los estudios de base, en este caso aquellos estudios adquiridos en el salón de clases durante la carrera de psicología clínica con especialización en psicoterapia integrativa.

La práctica profesional en el Órgano Judicial es de gran impacto en la formación integral del psicólogo clínico, ya que, permite abrir el abanico de opciones vocacionales, desarrollar también habilidades en el trabajo que se realiza en esas oficinas, aplicar conocimientos y aprender más sobre el área judicial.

El aporte que ofrece la práctica profesional en el grado de maestría es realmente provechoso, puesto que se desarrolla una visión más amplia de lo estudiado y así poder ponerlo en práctica.

Cabe destacar que el lugar de práctica escogido, Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera, ha sido completamente provechoso, ya que, en la práctica, todos aquellos conocimientos impartidos en las horas de clases se destacan.

A pesar de ser el Juzgado de la Niñez y la Adolescencia un sistema con normas muy delicadas da siempre la oportunidad a los estudiantes en práctica para que

se empapen de los conocimientos necesarios para completar su formación como profesionales.

1.3 Descripción institucional

En la página oficial del Tribunal Superior de la Niñez y de la Adolescencia de la República de Panamá (2010) se encuentra que el Juzgado de Niñez y Adolescencia, conocido anteriormente como Juzgado Seccional de Menores se creó mediante la ley 24 de 1984, creado para provincias Centrales, no obstante, inició labores o se hizo realidad la ley a partir del 6 de agosto de 1990 brindando servicios a provincias centrales (Veraguas, Coclé, Herrera y Los Santos).

En 1992, se dividió esta jurisdicción, creando un juzgado de menores para Coclé y Veraguas y manteniendo este juzgado su competencia para Herrera y Los Santos.

En 1994, se crea el Juzgado de Menores de Los Santos y quedamos siendo, Juzgado Seccional de Menores de Herrera, de manera exclusiva. Sin embargo, de 1990 a 1994 prestaron servicio a otras provincias.

El juzgado está estructurado por secciones para manejo de los procesos, se tiene un libro de entrada y salida para la sección de familia, actos infractores, de protección y administrativa. Igualmente se tiene una numeración independiente para cada sección, de resoluciones, edictos, despachos, exhortos, etc.

Se manejan los casos por sección, pero no hay colaboradores que llevan una sesión en específico, ya que no se cuenta con un personal suficiente para ello. Aunque hay algunos funcionarios que manejan más de una sección que otros,

pero no significa que solo se desempeñen en esta área, porque la escasez de personal lo impide.

El juzgado cuenta con funcionarios distribuidos de la siguiente manera:

- Juez
- Secretaria
- Oficial Mayor
- Escribientes
- Trabajadores Sociales
- Psicólogos
- Portera
- Seguridad
- Defensor de Oficio

El Tribunal Superior de la Niñez y de la Adolescencia de la República de Panamá (2010) expresa:

Misión

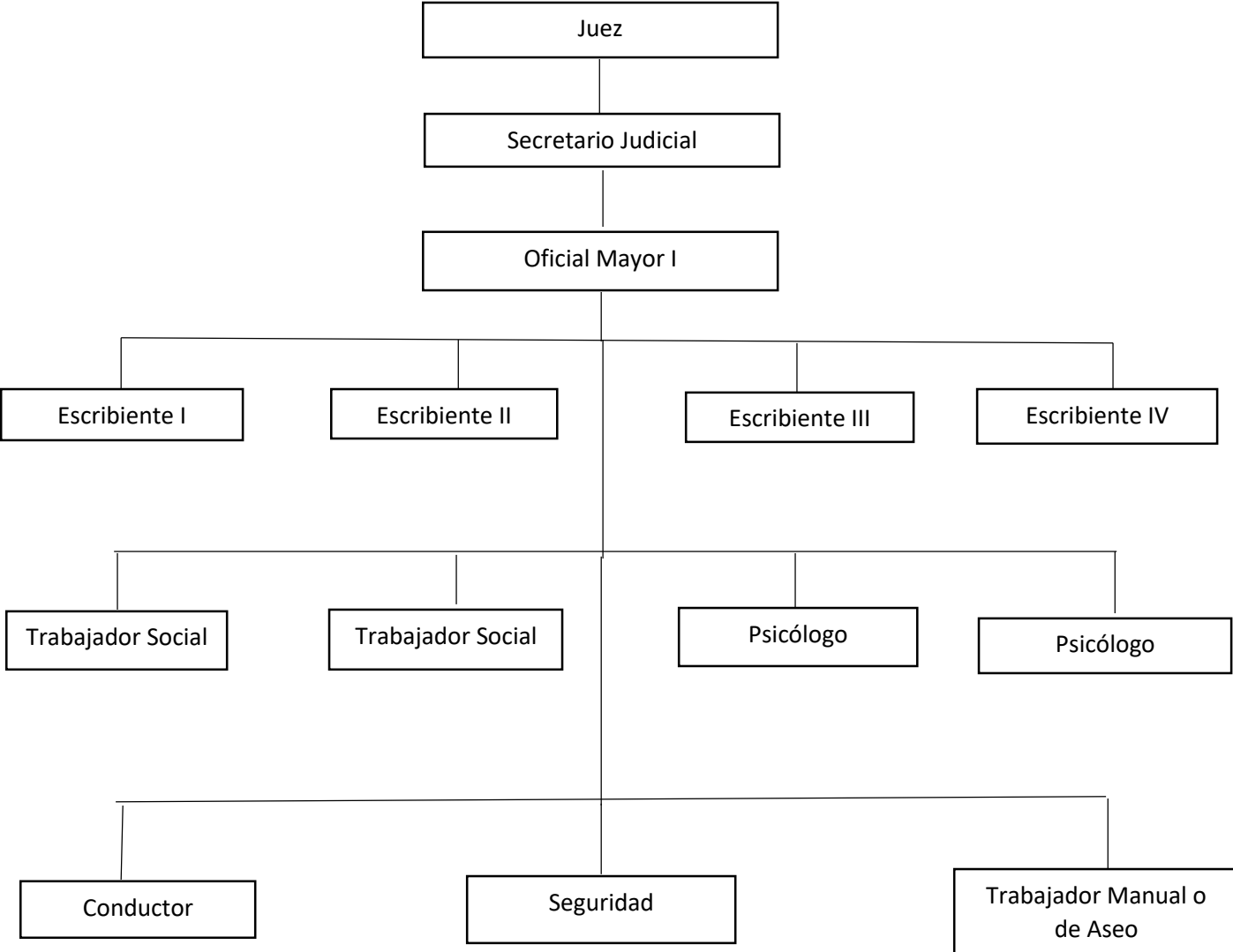
Decidir los conflictos en forma independiente, rápida y confiable, asegurando el respeto a la Constitución y a las leyes de la Republica, la protección de las libertades y garantías ciudadanas, la convivencia pacífica y la defensa de los valores esenciales de la democracia.

Visión

Somos una organización comprometida con la solución de los conflictos de modo independiente, eficiente, confiable e imparcial, para contribuir a la construcción de

un futuro de paz y prosperidad para la Nación, al igual que la consolidación de la democracia y el estado social y constitucional de derecho.

Organigrama



Funciones del Psicólogo en el Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia.

El psicólogo de la institución se encarga de ser los ojos del juez literalmente. El mismo está capacitado para realizar las siguientes funciones:

- **Entrevistas psicológicas:** La entrevista se caracteriza por ser una técnica previa al diagnóstico e incluso previa a cualquier modalidad de intervención, imprescindible en el proceso de evaluación por la cantidad de información y conocimiento personal que aporta del sujeto en un breve espacio de tiempo.
- **Evaluación psicológica:** es un proceso de recogida de información por medio de diferentes técnicas y herramientas (test y entrevistas) creadas para este fin. La finalidad por la que se realiza el proceso de evaluación psicológica determina las pruebas y el posterior informe.
- **Visitas supervisadas:** estas permiten al padre o madre sin custodia y sus hijos estar juntos en un ambiente seguro. Es un espacio donde hay juguetes, juegos, refrigerios y materiales de arte para niños de todas las edades. Hay un monitor capacitado en este caso el psicólogo, que permite garantizar la seguridad y proporciona apoyo al padre/madre visitante para ayudarlo a mejorar la calidad de la visita.

Cabe destacar que todas estas funciones son dirigidas a través de memorándum o notas donde se dejan constar las solicitudes que se les hace al psicólogo.

1.4. Objetivos

Este informe tiene como finalidad los siguientes objetivos que presentan el trabajo realizado durante el desarrollo de la práctica profesional guiada en el Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

1.4.1. Objetivo general

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante la formación profesional en el Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

1.4.2. Objetivos específicos

- Adquirir vivencias sobre el funcionamiento del Órgano Judicial en la ciudad de Chitré, afianzando los conocimientos sobre el sistema de justicia vigente.
- Entender el manejo de las tareas en una organización judicial y su impacto en la salud mental de los servidores de justicia.
- Proponer un plan psicoeducativo que constituya un importante recurso que permita el desarrollo de aptitudes y actitudes saludables al individuo y a la organización.

1.5. Beneficiarios

A través de la práctica profesional guiada se pudo apreciar el grupo de beneficiarios tanto directos como indirectos, los cuales se presentan a continuación:

1.5.1. Beneficiarios directos

Durante la práctica profesional, los beneficiarios directos fueron aquellas personas citadas, previamente, para recibir una atención judicial y técnica a través del departamento de Psicología.

1.5.2. Beneficiarios indirectos

Se beneficiaron indirectamente los familiares, los usuarios, la institución, la comunidad, los estudiantes, docentes y la Universidad Especializada de Las Américas.

1.6. Cronograma de actividades:

Tabla N. 1

Cronograma de actividades

De 2 de mayo al 29 de mayo de 2017.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 Entrevista psicológica	3 Entrevista psicológica	4 Entrevista psicológica	5 Visita supervisada
8 Evaluación psicológica	9 Calificación de pruebas psicológicas.	10 Calificación de pruebas psicológicas.	11 Calificación de pruebas psicológicas.	12 Entrevista psicológica.
15 Entrevista psicológica.	16 Evaluación psicológica.	17 Entrevista psicológica	18 Entrevista psicológica	19 Visita supervisada.
22 Evaluación psicológica	23 Calificación de Pruebas psicológicas.	24 Entrevista psicológica.	25	26 Charla del Tema Relaciones interpersonales a funcionarios.
29 Entrevista psicológica.	30	31		

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

2.1. Actividades realizadas

Durante la práctica profesional, realizada en el Juzgado de Niñez y Adolescencia las actividades que se realizaron fueron las siguientes:

✓ Entrevista

Se realizaron entrevistas psicológicas a todos aquellos usuarios que al estar en un proceso judicial ameritan de ella, ordenada por el juez del sistema. Dando así la oportunidad de canalizar cualquier inconveniente dentro del caso a entrevistar. Las personas a entrevistar eran citadas con anticipación y en caso de que el entrevistado fuera un menor de edad se citaba al adulto responsable comunicándoles los objetivos de la entrevista.

✓ Visita Supervisada

A través de las mismas se observaban los comportamientos de las personas adultos con los infantes y se evaluaba su comportamiento. Las visitas supervisadas eran ordenadas por el juez del sistema, tomando siempre la referencia de las entrevistas y evaluaciones, previamente, realizadas en los casos. De esta manera el psicólogo del proceso al terminar las semanas de visitas supervisadas realizaba un informe detallado de cada contenido de las mismas.

✓ Evaluación

Las evaluaciones así como las entrevistas y las visitas supervisadas eran ordenadas por el juez a cargo. Las evaluaciones eran consideradas un estudio más a fondo de las personas citadas, previamente, con el fin de conocer sus

intereses en los procesos judiciales inmersos. Durante estas evaluaciones se aplican pruebas psicológicas tales como:

Escala de bienestar Psicológico (EBP)

Esta escala fue diseñada por Catell (1975). La misma tiene como propósito valorar el bienestar, en general, del individuo evaluado.

Cuestionario de Análisis Clínico (CAQ)

Este cuestionario fue diseñado por Krug (1980); el mismo fue diseñado para catalogar conductas psicopatológicas.

EI CUIDA

Se trata de una prueba creada para evaluar las características que resultan más relevantes para el establecimiento competente y funcional de las relaciones de cuidado, tal como ocurre en la adopción, el acogimiento, la tutela o la custodia de un menor. Asimismo, sirve para evaluar la capacidad para atender a personas en situación de dependencia, es decir, personas mayores, enfermas, discapacitadas, entre otros. (Bermejo, I. Estevez, M. I. García, E. García-Rubio, M. Lapastora, P. Letamendía, J. Cruz, A. Polo, M. J. Sueiro y F. Velázquez, s.f.).

Test gestáltico y visomotor de Bender

Este test fue creado por Laurretta Bender (1946) se constituye en una de las pruebas de mayor difusión por su aplicación clínica, tanto en adultos como en niños y por las grandes ventajas que sobre otros instrumentos ofrece: es de fácil y rápida aplicación, los estímulos son neutros, se presenta como una tarea inocua

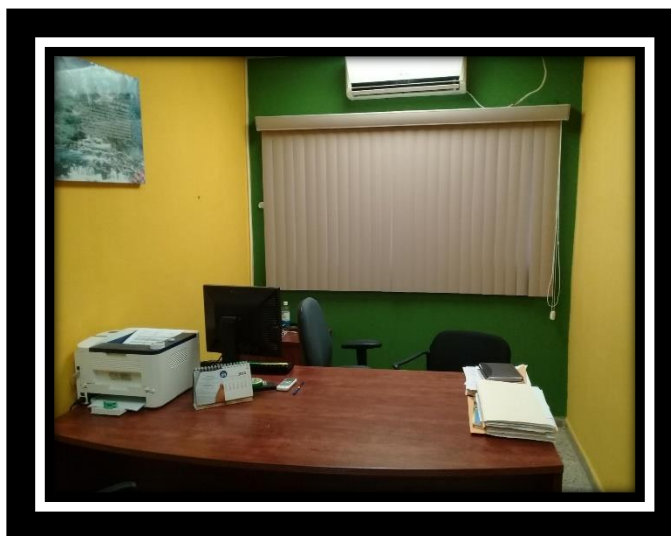
a los ojos de los sujetos evaluados quienes aceptan cooperar sin mayores trabas y al estar las figuras libres de influencias socioculturales, entre otros.

Calificación de pruebas psicológicas

Una vez realizada cada evaluación, se organizaba el tiempo para la calificación y revisión de las pruebas psicológicas empleadas en las distintas evaluaciones. Con el fin de obtener los resultados y plasmarlos en el informe final que amerita cada evaluación y, debidamente, entregado al personal encargado de custodiarlos para las siguientes fases judiciales. En cada evolución se aplica un aproximado de dos a tres pruebas psicológicas, con el fin de recopilar suficiente información.

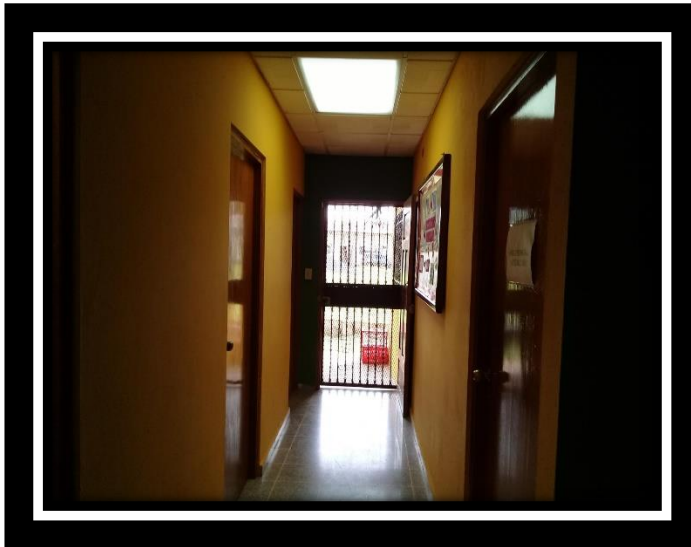
2.2. Portafolio de actividades

Figura N.1
Oficina de psicología.



Fuente: Solimar Berrocal

Figura N.2
Pasillo para diferentes oficinas.



Fuente: Solimar Berrocal

Figura N.3
Puerta principal



Fuente: Solimar Berrocal

Figura N.4

Frontal principal del Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera



Fuente: Solimar Berrocal

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis de resultados

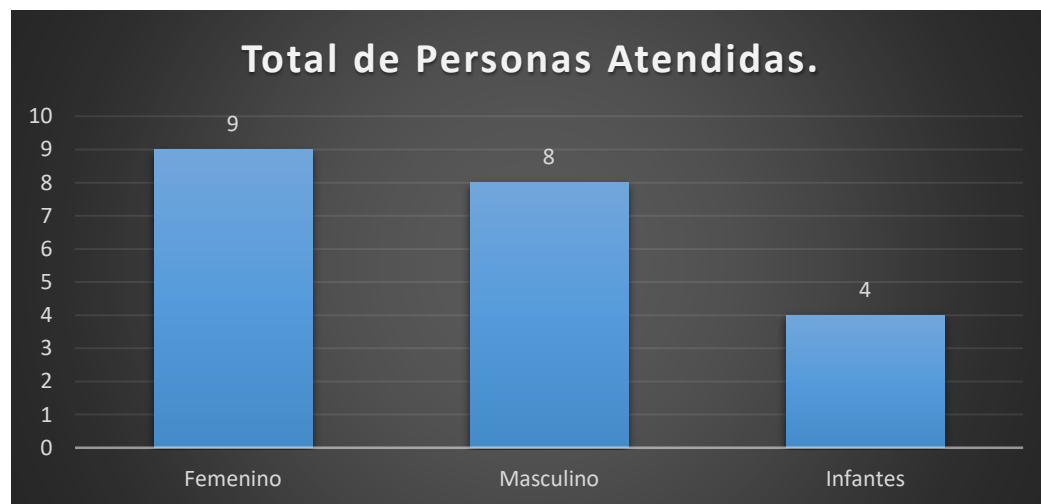
Se observan y analizan los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada al personal judicial del Juzgado de Niñez y Adolescencia.

Cuadro N.1

<i>Género</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Femenino</i>	9	43%
<i>Masculino</i>	8	38%
<i>Infantes</i>	4	19%
<i>Total</i>	21	100%

GRÁFICA N.1

Gráfica de total de personas atendidas.



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

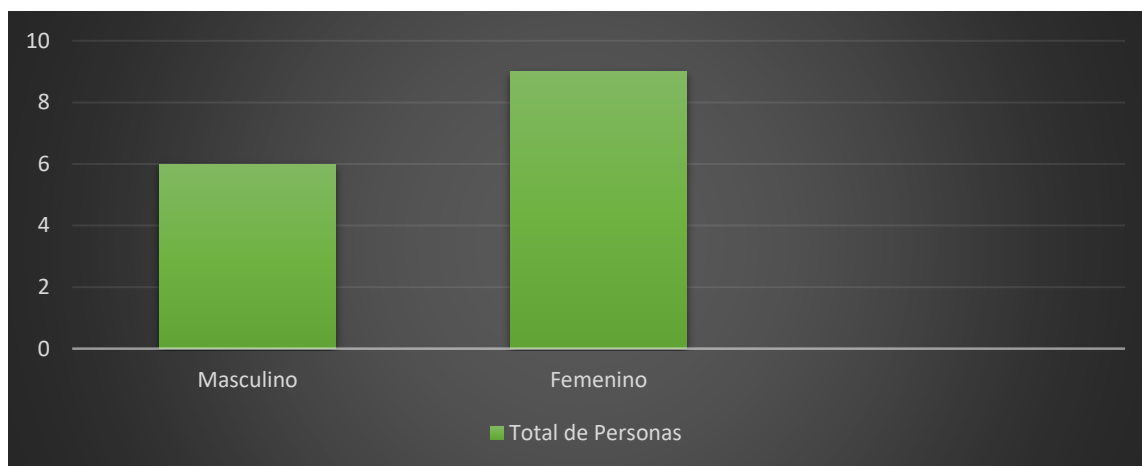
Es está la cantidad totalizada de personas atendidas en el Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera, durante el mes de mayo del año 2017. Todas ellas entre hombres, mujeres e infantes.

Cuadro N. 2

<i>Género</i>	<i>Total de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Masculino</i>	6	40%
<i>Femenino</i>	9	60%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 2

PORCENTAJE DE SEXO DE LOS ENCUESTADOS



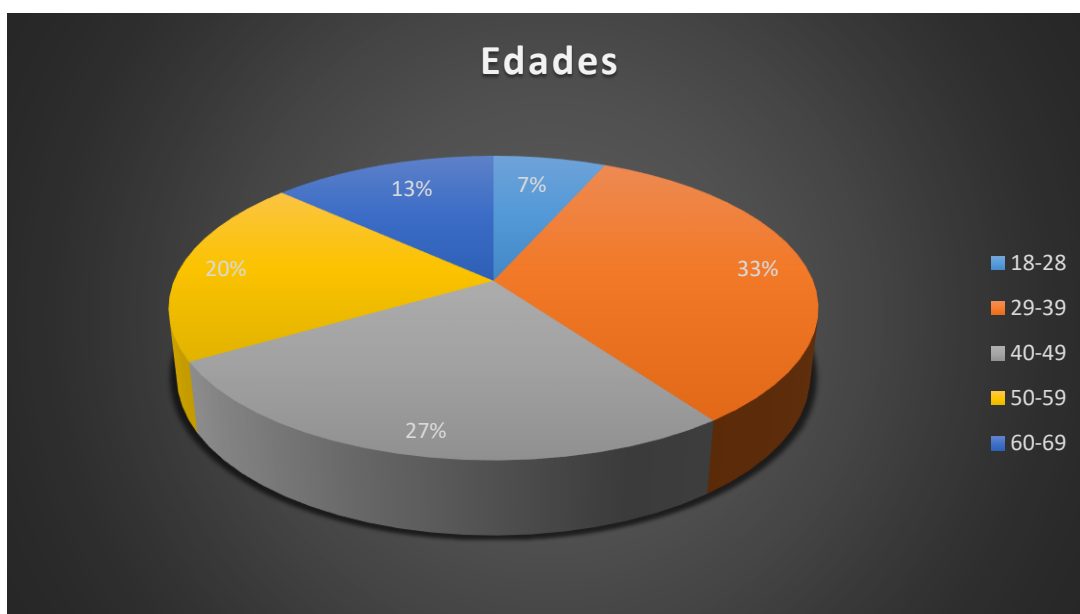
Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

En este gráfico se puede apreciar que de los encuestados el 40% corresponden al sexo masculino, mientras el 60% es del sexo femenino.

Cuadro N. 3

<i>Edades</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentajes</i>
18 – 28	1	7%
29 – 39	5	33%
40 – 49	4	27%
50 – 59	3	20%
60 – 69	2	13%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 3
PORCENTAJE DE ENCUESTADOS POR EDAD



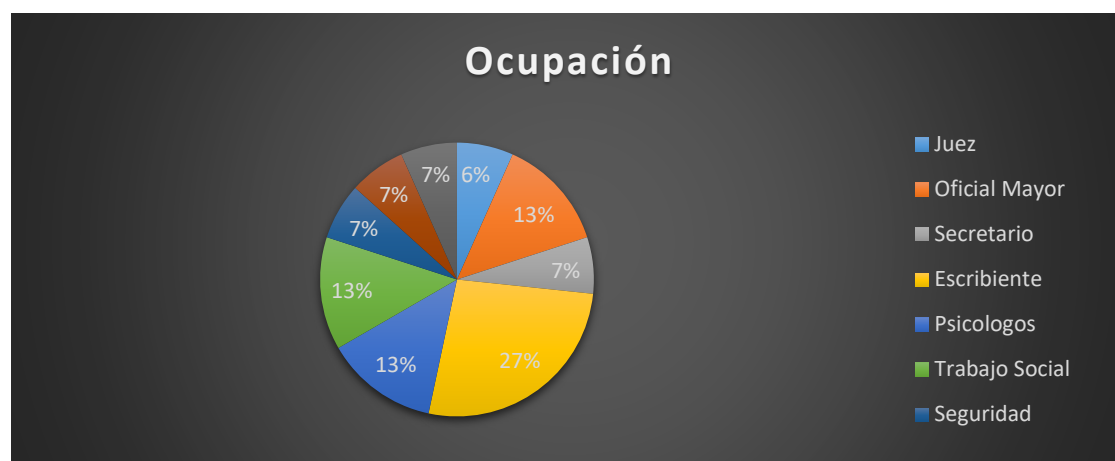
Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

El 7% de los encuestados oscilan entre edades de 18 y 28 años, el 33% de los encuestados mantenía edades entre los 29 y 39 años, un 27% de los encuestados oscilaba entre 40 y 49 años, el 20% de los siguientes encuestas estaban en edades entre 50 y 59 años, mientras que un 13% de los encuestados se mantenían en edades de 60 y 69 años.

Cuadro N. 4

<i>Ocupación</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Juez</i>	1	6%
<i>Oficial mayor</i>	2	13%
<i>Secretaria judicial</i>	1	7%
<i>Escribiente</i>	4	27%
<i>Psicólogo</i>	2	13%
<i>Trabajar social</i>	2	13%
<i>Seguridad</i>	1	7%
<i>Conductor</i>	1	7%
<i>Personal de aseo</i>	1	7%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 4
OCUPACIÓN LABORAL DE LOS ENCUESTADOS



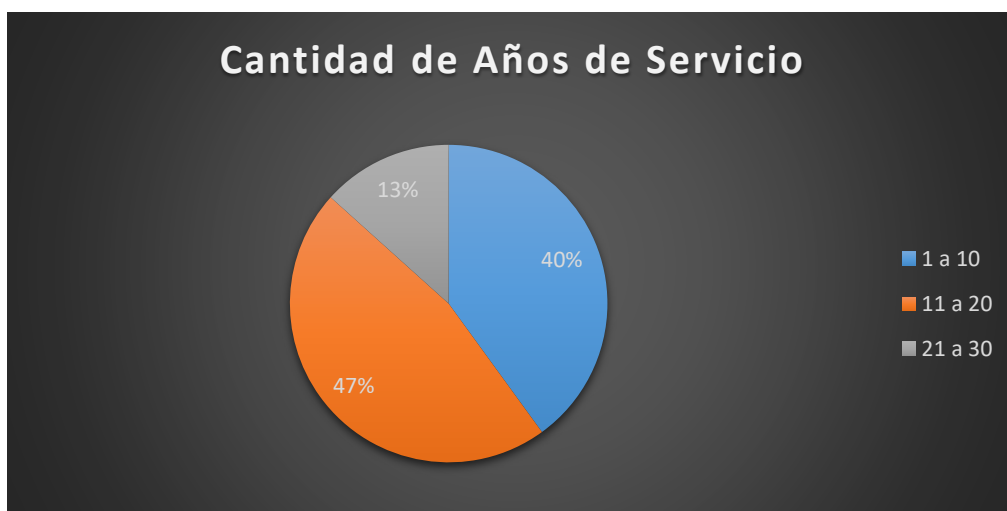
Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

Se refleja en esta gráfica que el 6% ejercen como Juez del sistema, el 13% Oficial Mayor, el 7% Secretario Judicial, el 27% corresponde a Escribientes, el 13% Trabajadores Sociales, el 13% a Psicólogos, el 7% a Seguridad, el 7% a Conductores y el 7% al Personal de Aseo.

Cuadro N. 5

<i>Años de servicio</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>1 a 10</i>	6	40%
<i>11 a 20</i>	7	47%
<i>21 a 30</i>	2	13%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 5
AÑOS DE SERVICIO



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

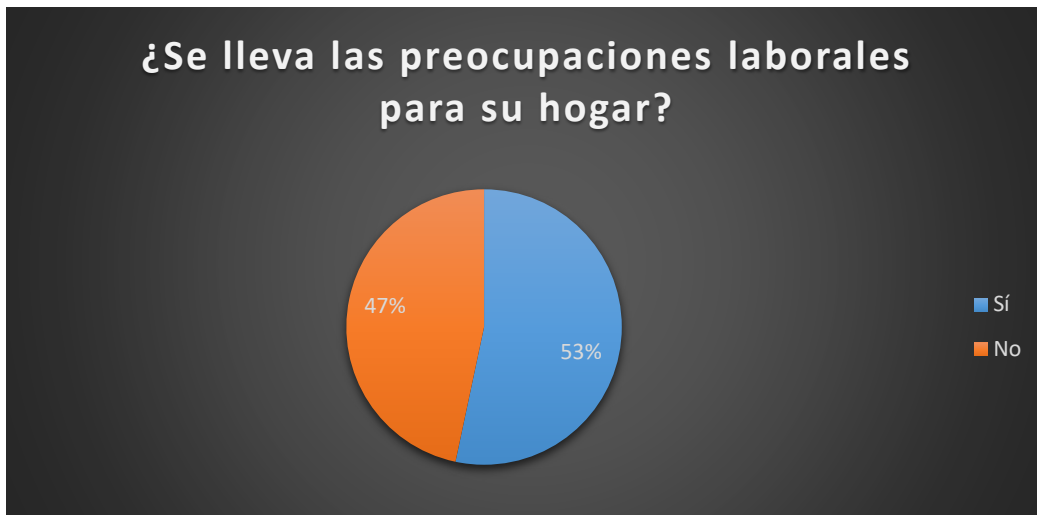
El 40% de la población encuestada tiene una experiencia laboral de 1 a 10 años, el 47% mantiene una experiencia laboral de entre 11 a 20 años de servicio, mientras el 13% tienen entre 21 y 30 años de estar laborando en la institución.

Cuadro N. 6

<i>Preocupación laboral</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	8	53%
<i>No</i>	7	47%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 6

SE LLEVA LAS PREOCUPACIONES LABORALES PARA SU HOGAR



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

Según los resultados que se reflejan en esta gráfica, el 47% de ellos manifiesta no llevarse las preocupaciones a su hogar, mientras el otro 53% manifiesta que sí se las lleva.

Cuadro N. 7

<i>Cambia de humor</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	9	60%
<i>No</i>	6	40%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 7

¿CAMBIA DE HUMOR EN LAS HORAS LABORABLES?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

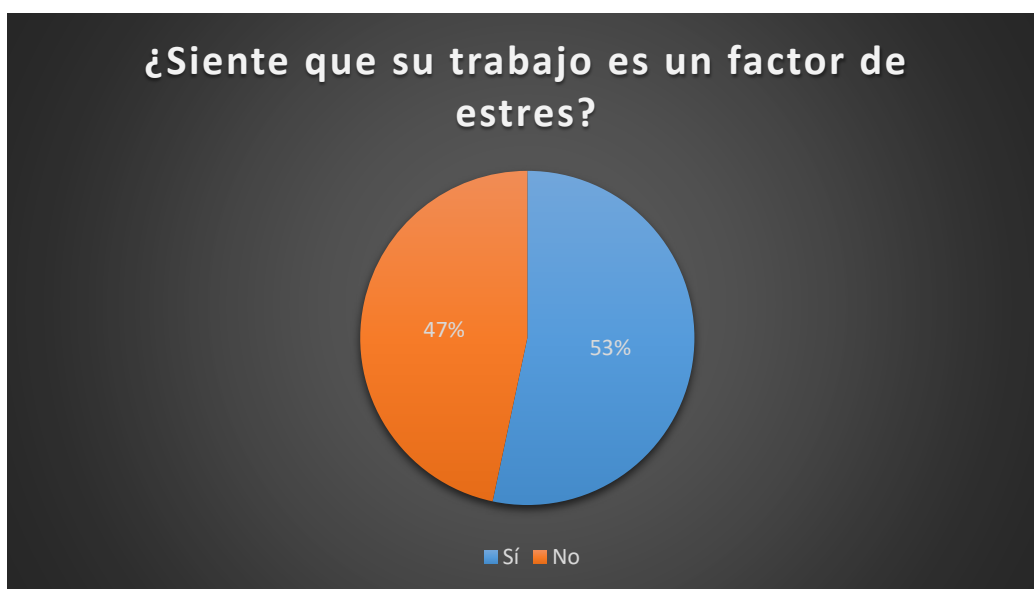
De la totalidad de los profesionales encuestados, un 60% respondió positivamente a la pregunta de que, sí cambia de humor en las horas laborables, mientras que un 40% señaló que no experimenta dichos cambios.

Cuadro N. 8

<i>Estrés</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	8	53%
<i>No</i>	7	47%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 8

¿SIENTE QUE SU TRABAJO ES UN FACTOR ESTRESANTE EN SU VIDA?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

En la gráfica se evidencia que el 53% de quienes respondieron el instrumento refieren sentir que su trabajo es un factor estresante en sus vidas, mientras que el 47% no lo considera de esa manera.

Cuadro N. 9

<i>Malestar o fatiga</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	6	40%
<i>No</i>	9	60%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 9

¿SIENTE MALESTAR O FATIGA CUANDO TIENE QUE DIRIGIRSE A SU LUGAR DE TRABAJO?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

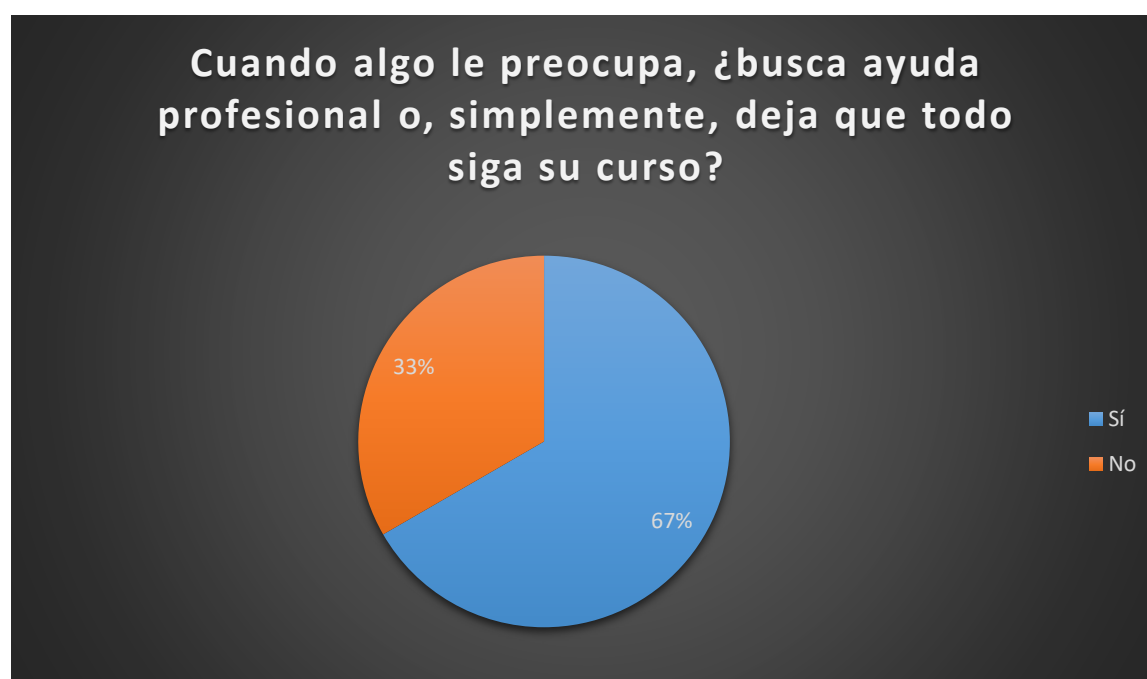
Según los resultados de la encuesta se refleja en el resultado de este ítem que el 40% de los encuestados señalan que sienten malestar o fatiga cuando tienen que dirigirse a su lugar de trabajo, mientras que el 60% señala que no lo siente.

Cuadro N. 10

<i>Busca ayuda</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	10	67%
<i>No</i>	5	33%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 10

CUANDO ALGO LE PREOCUPA, ¿BUSCA AYUDA PROFESIONAL O, SIMPLEMENTE, DEJA QUE TODO SIGA SU CURSO?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

En esta gráfica se puede apreciar que el 67% de la población encuestada busca ayuda cuando sienten algún tipo de preocupación, mientras que el 33% no lo hace.

Cuadro N. 11

<i>Cansancio laboral</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	7	47%
<i>No</i>	8	53%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 11

¿SE SIENTE CANSADO(A) DE SU TRABAJO?



Fuente: encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la adolescencia de la provincia de Herrera.

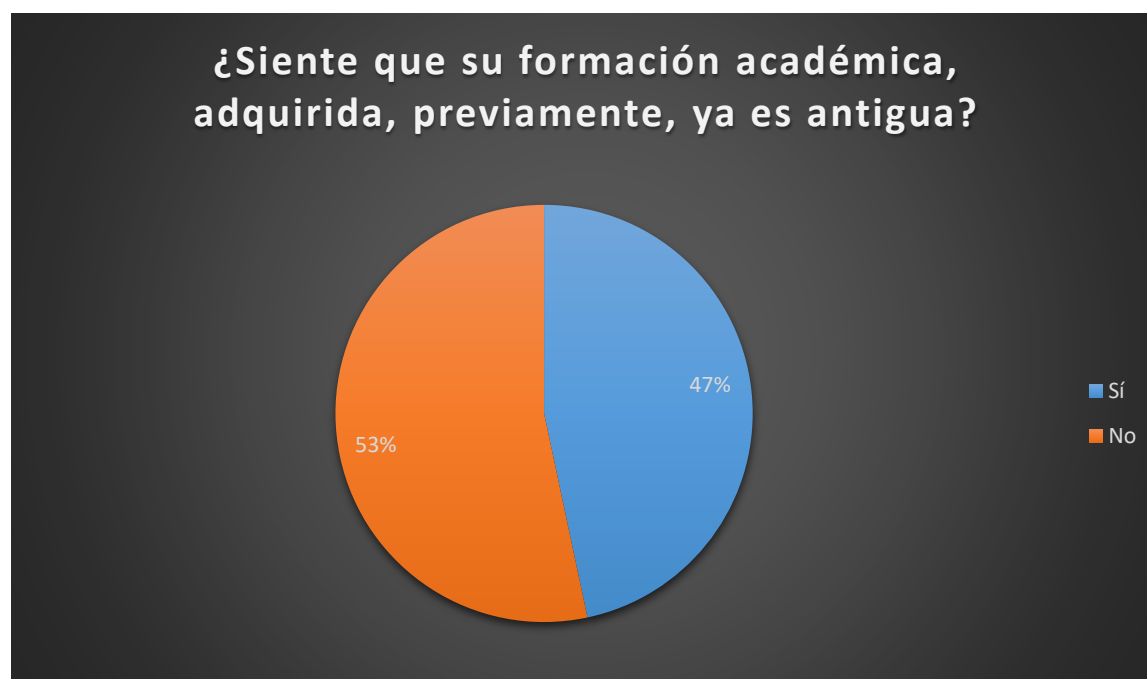
En esta gráfica se aprecia que el 47% de las personas encuestadas se sienten cansados de su trabajo, mientras que el 53% no se siente cansado de su trabajo.

Cuadro N. 12

<i>Información adquirida</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	7	47%
<i>No</i>	8	53%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 12

¿SIENTE QUE SU FORMACIÓN ACADÉMICA, ADQUIRIDA, PREVIAMENTE, YA ES ANTIGUA?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

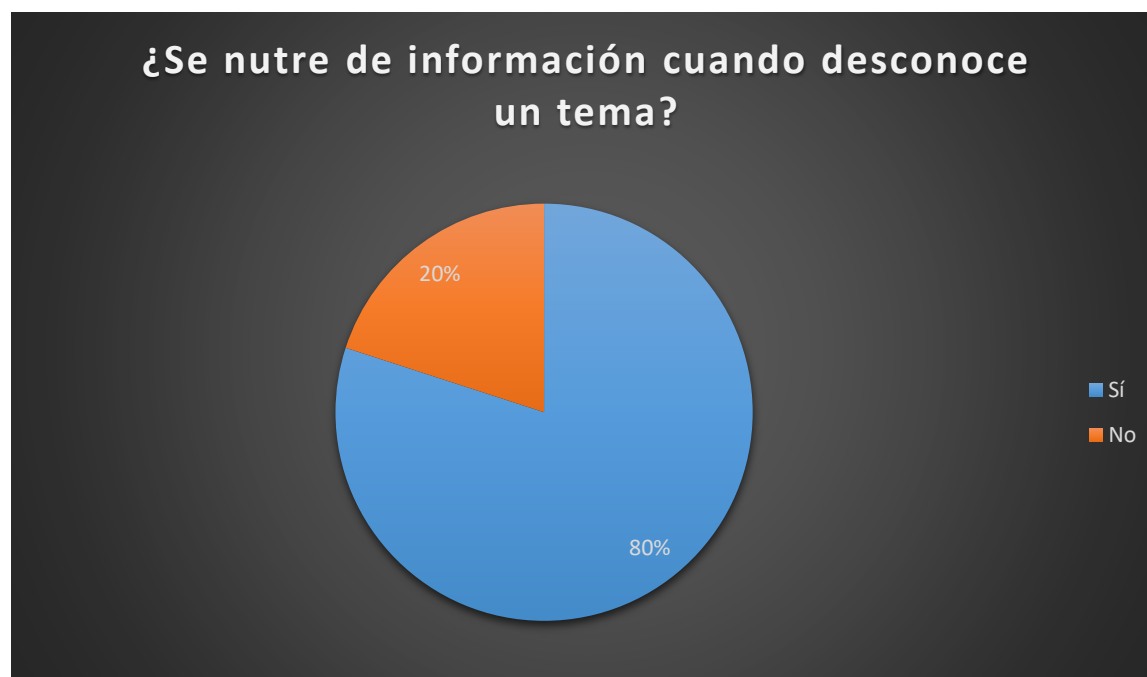
El 47% de los encuestados expresa que la formación académica adquirida, previamente, ya es antigua, mientras que el 53% siente que no lo es.

Cuadro N. 13

<i>Se nutre de Información</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	12	80%
<i>No</i>	3	20%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 13

¿SE NUTRE USTED DE INFORMACIÓN CUANDO DESCONOCE UN TEMA?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

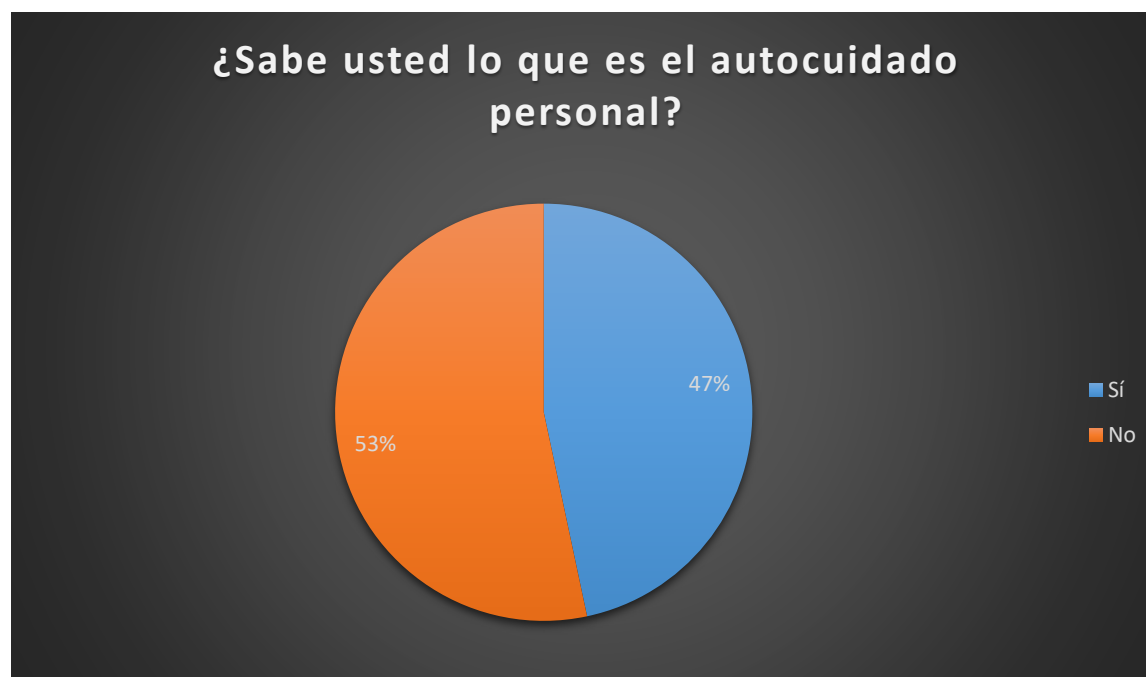
Se observa en el gráfico que el 80% de los encuestados se nutre de información cuando desconoce un tema, mientras que el 20% no lo hace.

Cuadro N. 14

<i>Autocuidados</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	7	47%
<i>No</i>	8	53%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 14

¿SABE USTED LO QUE ES EL AUTO CUIDADOS PERSONAL?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

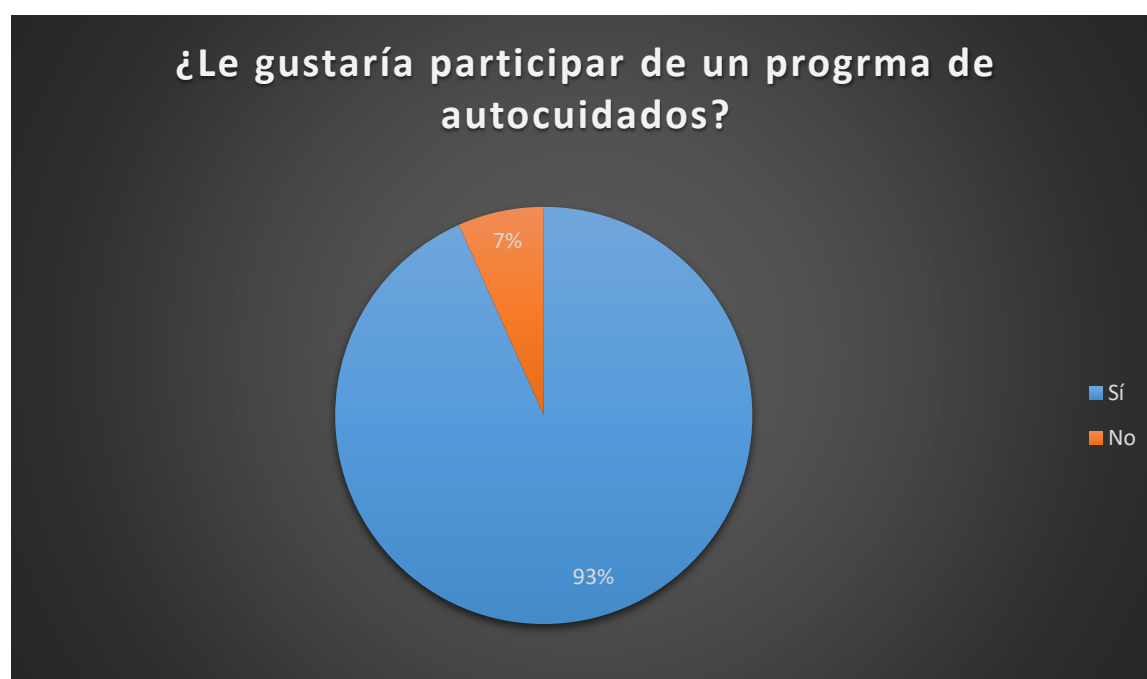
Según los resultados de la encuesta el 47% expresa que sabe lo que es el autocuidado personal, mientras que el 53% no lo sabe.

Cuadro N. 15

<i>Participaría de un programa</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	14	93%
<i>No</i>	1	7%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 15

¿LE GUSTARÍA PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE AUTO CUIDADOS?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

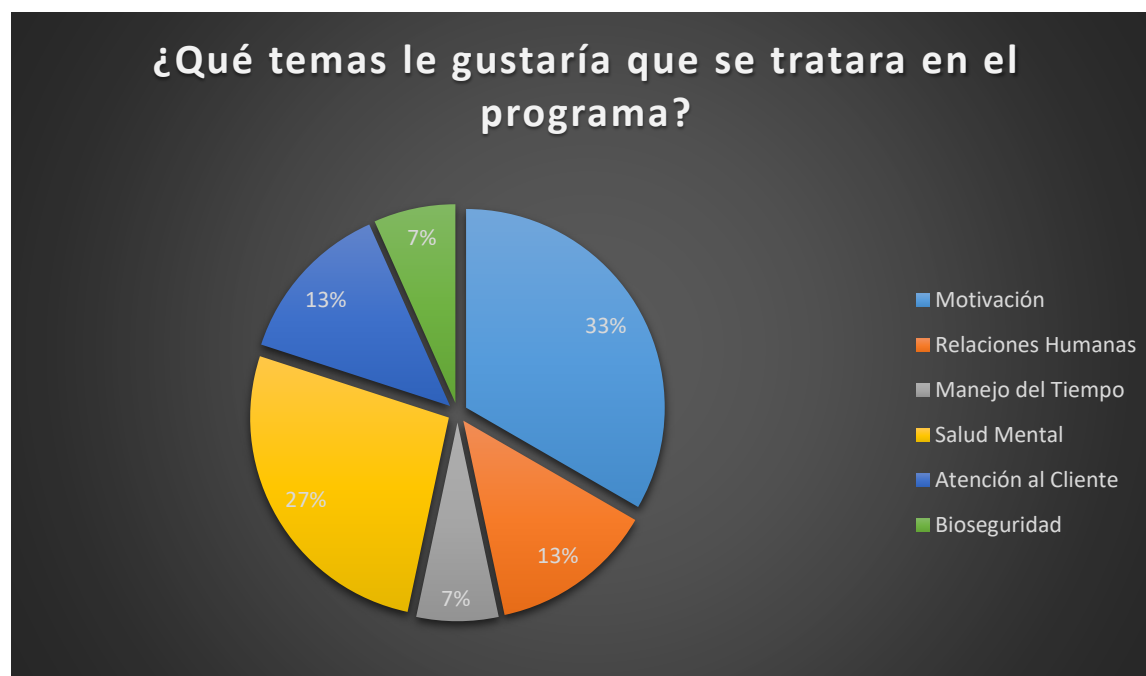
En este gráfico se observa que el 93% manifiesta que le gustaría participar en un programa de auto cuidado, mientras que el 7% no le gustaría.

Cuadro N. 16

<i>Temas</i>	<i>Cantidad de personas</i>	<i>Porcentajes</i>
<i>Motivación</i>	5	33%
<i>Relaciones humanas</i>	2	13%
<i>Manejo del tiempo</i>	1	7%
<i>Salud mental</i>	4	27%
<i>Atención al cliente</i>	2	13%
<i>Bioseguridad</i>	1	7%
<i>Total</i>	15	100%

GRÁFICA N. 16

¿QUÉ TEMAS LE GUSTARÍA QUE SE TRATARA EN EL PROGRAMA?



Fuente: Encuesta aplicada por la licenciada Solimar Berrocal Domínguez a los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera.

En esta gráfica se puede apreciar que el tema que más le interesa a los encuestados tratar es el tema de la motivación con un 33%. En segundo lugar se

evidencia un 27% de interés en el tema de salud mental, sigue el 13% con el tema de las relaciones humanas y atención al cliente, en cuarto lugar un 7% manifiesta interés por el tema de bioseguridad y manejo de tiempo.

3.1.1. Propuesta de solución

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO EN FUNCIONARIOS JUDICIALES CON PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL EMPLEO, HERRERA, 2018.

- **Impresión diagnóstica**

V62.0 (Z59.0) Otros problemas relacionados con el empleo.

3.1.1.1. Marco de referencia

Esta propuesta se fundamenta en el trabajo realizado por González Olate, N. (2015).

González Olate, N. (2015) explica el concepto de "autocuidado", sus categorías, factores determinantes y objetivos. Incluye instrucciones de prácticas a realizar durante el taller y recomendaciones.

La Organización del Trabajo (OIT) estima que en la fuerza laboral mundial ocurren 270 millones de accidentes de trabajo. (OIT, marzo, 2007).

La OIT (2007) define el autocuidado como todo aquello que un trabajador puede razonablemente hacer para evitar accidentarse, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas.

En el caso de los colaboradores judiciales es muy importante el auto cuidado que les permita realizar sus funciones con eficacia evitando errores que pongan en causa la confianza de la comunidad en las instituciones de justicia.

El auto cuidado es una actitud que implica pensamientos, conocimientos y creencias, emociones y afectos y conductas. Todas las decisiones y prácticas adoptadas deliberadamente para mejorar y preservar su salud física y mental se refieren al auto cuidado. (OIT,2007).

Orem (1980) en Lourdes y Silas (2011) define el autocuidado como una responsabilidad dirigida por cada sujeto para la conservación y cuidado de su propia salud, dado que constituye el conjunto de acciones externas o internas controladas para poder evitar afectaciones en su vida o desarrollo posterior.

Se establece una definición de Autocuidado en Psicología Clínica en donde este concepto se vincula con la psicoterapia, en el cual se busca promover la salud, bienestar emocional y calidad de vida para así detectar, enfrentar y resolver las condiciones particulares de desgaste asociadas al ejercicio profesional (Yañez, 2005 citado en Capella 2010).

Barría, Rosemberg y Uribe (2010) citado en Capella (2010) refieren que el autocuidado puede ser comprendido como el conjunto de estrategias de afrontamiento que pueden utilizar los sujetos para fortalecer el bienestar integral y prevenir enfermedades dando una contribución personal y continua del sujeto a su propia salud y bienestar, donde se establece un vínculo entre la persona y su medio ambiente, cultura, sus valores y creencias. (Jiménez, O., 2018, p.24).

El individuo debe reconocer sus propias limitaciones como también el saber cuándo solicitar ayuda.

3.1.1.2. Justificación

El plan psicoterapéutico que se propone pretende lograr que, tras un proceso de reflexión personal, los beneficios del auto cuidado se vean reflejado a través de una conducta segura.

Es de gran importancia el auto cuidado, ya que permite que las decisiones se tomen de manera informada.

Los participantes ganarán con esta propuesta estructura mental y emocional lo que los llevará a replantearse un hábito, una costumbre o una creencia.

Existe evidencia científica que respalda la efectividad de la psicoeducación. Las intervenciones psicoeducativas son en general poco costosas y fáciles de implementar. La psicoeducación individual o grupal es una de las intervenciones más realizadas en la prevención de enfermedades mentales. (Bäumli J, et al. Schizophrenia Bulletin, 2006).

3.1.1.3. Diseño de la propuesta

Las herramientas que se utilizarán para la ejecución del programa son: la información, la educación, la comunicación social, la participación social y comunitaria, la concertación y negociación de conflictos y el establecimiento de alianzas estratégicas. (Tobón Correa, O., s.f., p.9).

El plan terapéutico de auto cuidado pasa por las siguientes fases:

- 1.- Definición de temas a tratar
- 2.- Dinámica grupal
- 3.- Planificación de sesiones
- 4.- Trabajo interdisciplinario

5.- Psicoterapeuta (González Olate, N.; 2015).

Entre las técnicas participativas están:

- ✓ Diálogo libre - ¿Qué opinan ustedes sobre...?, Cuando hablamos de ...
Digamos palabras que se relacionen con., Diálogo “direccionado”
- ✓ Pregunta generadora, láminas generadoras
- ✓ Palabras claves
- ✓ Asociación de términos
- ✓ Diálogo grupal
- ✓ Exposición a la asamblea
- ✓ Prácticas de autocuidado, alimentación según necesidades
- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Relaciones sociales y resolución de problemas interpersonales
- ✓ Ejercicio y actividad física, control y reducción del uso de medicamentos, seguimiento de prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y autocuidado en proceso mórbidos.
- ✓ Lluvia de ideas
- ✓ Cadena de asociaciones
- ✓ Afiche
- ✓ Preguntas y respuestas
- ✓ Análisis de tareas grupales
- ✓ Sociodrama
- ✓ Juego de roles
- ✓ Pantomima (González Olate, N.; 2015).

Por otro lado, se contemplan una serie de categorías del autocuidado como lo son:

1. Búsqueda y resguardo del significado y propósito de la vida
2. Relaciones sociales y convivencia
3. Mantenerse activos
4. Recreación y disfrute
5. Disciplina y buena salud
6. Tratamiento de síntomas y enfermedades (González Olate, N.; 2015).

3.1.1.3.1. Introducción

El plan que se propone pretende que los funcionarios judiciales comprendan el significado y propósito de la vida, la necesidad e importancia de las relaciones sociales y de la convivencia, además de la necesidad de mantenerse activos, recrearse y disfrutar de las cosas maravillosas de la vida con disciplina, responsabilidad, sentido de las consecuencias.

Esta propuesta debe ser vista como una alternativa de solución viable a los problemas que viven los funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia en su vida cotidiana que mal manejada afecta su vida profesional y viceversa.

En el éxito de este plan de intervención se necesita que los participantes se comprometan en la solución y movilización de recursos para la solución generando alianzas junto a otros actores de la institución.

3.1.1.3.2. Objetivo

- Fortalecer la salud y prevenir la enfermedad en el personal judicial y técnico del Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera, a través de un programa de autocuidados.

- Enseñar a los participantes a sacar provecho de las prácticas cotidianas y destrezas aprendidas a lo largo de la vida.
- Promover en los participantes el cuidado de sí mismo y de quienes forman su entorno.
 - Motivar al personal judicial y técnico que se incorporen al programa de autocuidados.
 - Reducir el nivel de exposición a riesgos que derivan de variables que están bajo el control del colaborador.

3.1.1.3.3. Beneficiarios

Funcionarios del Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera, de ambos sexos, de todos los cargos y posiciones.

3.1.1.3.4. Fases de intervención

Este plan fue diseñado a partir de los aportes que ofrecen diferentes autores tales como: (Alcaldía de Medellín, 2006; ONG's, Guatemala, 2006; Frei, J., 2012; Aragonès Benaiges, E., s.f.; OIT, 2007; entre otros).

Sesiones	Contenido
Sesión Inicial - Entrada	Darles la bienvenida a los participantes Presentación de la orientadora y de cada uno de los participantes además del plan de trabajo. Registro de participantes, entrega de rótulos de identificación y el material que se utilizará en el taller. Introducción al tema.

2ª Sesión - Psicoeducación	<p>Psicoeducación sobre el auto cuidado</p> <p>El significado personal del auto cuidado</p> <p>La importancia de tener una vida activa y saludable</p>
3ª Sesión – Estilo de vida saludable	<p>Los estilos de vida saludable</p> <p>Los hábitos nocivos</p> <p>La actividad física y su importancia</p> <p>La alimentación y nutrición sana</p> <p>El alcohol y el tabaco</p>
4ª Sesión – La salud mental	<p>Emociones</p> <p>Actividad cognitiva</p> <p>Memoria</p> <p>Autoestima</p> <p>Sexualidad</p>
5ª Sesión – La depresión	Familia
6ª Sesión – La generosidad	La Generosidad:
7ª Sesión – La meditación y la relajación	La meditación y la Relajación
8ª Sesión – Evaluación y cierre	<p>Evaluación del taller</p> <p>Reflexión del taller</p> <p>Hoja de evaluación</p> <p>Reflexión del aprendizaje central</p> <p>Despedida.</p>

PLAN TERAPÉUTICO

Este plan terapéutico se ha fundamentado en trabajos realizados por (Alcaldía de Medellín, 2006; ONG's, Guatemala, 2006; Frei, J., 2012; Aragonès Benaiges, E., s.f.; OIT, 2007; entre otros).

Primera sesión - Entrada

Objetivos

- Recibir a participantes dándole la bienvenida al taller, conociendo al capacitador y el programa.
- Presentar a cada uno de los participantes, estableciendo una relación estrecha entre ellos y el capacitador.
- Aceptar las fortalezas y debilidades de los otros miembros del grupo y de sí mismo.

Contenido

1. Registro, identificación y entrega de material de trabajo.
2. Bienvenida.
3. Presentación del programa del taller.

Actividades

1. Juego de presentación.
2. Abrazo terapia.
3. La caja de la amistad (Infante Lembcke, s.f., pp.22 - 23).

Segunda Sesión - Psicoeducación

Objetivo

- Informar sobre el auto cuidado facilitando la comprensión y el manejo responsable de las actividades que realizan a diario.
- Promover en los participantes autonomía, auto cuidado y toma de decisión.

Contenido

1. El auto cuidado.
2. Consejos y orientación específica sobre el tema central.

Actividades

1. Mutuo apoyo y contención de equipo

Reforzar confianzas, camaradería, unión y colaboración grupal desde una valoración y reconocimiento positivo y constructivo de sus integrantes.

NOMBRE	CUALIDAD RECONOCIBLE	APORTE DESTACABLE	MAYOR FORTALEZA	ASPECTO MÁS ACEPTABLE

2. La Psicoeducación

En un espacio de debate, reflexionar sobre el autocuidado y su importancia así como su concepto.

La palabra cuidar proviene de la palabra coidar, discurrir, la que, a su vez, proviene del latín cogitare, pensar; su etimología también la relaciona con “sentir una inclinación, preferencia o preocupación por...” es decir, para cuidar no solo se requiere hacer cosas; se hace necesario, antes que eso, pensar, discurrir. Es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico”. (Tobón Correa, O. 2003, pp.1-2).

Factores internos o personales

- Ø Los Conocimientos
- Ø La Voluntad
- Ø Las Actitudes
- Ø Los hábitos

Factores externos o ambientales

- Ø Cultural
- Ø De género
- Ø Científico y tecnológico
- Ø Físico, económico, político y social

Al finalizar la exposición de parte del facilitador se abre espacio para la participación de los que así lo deseen.

Tercera sesión - Estilos de vida saludable

Objetivos:

- Brindar herramientas educativas que impacten en los hábitos y conductas de los participantes de manera a que desarrollen un estilo de vida más saludable.

Contenido / actividades

1. Inteligencias múltiples.
2. Elaborar un plato del bien comer con plastilina e inventaremos un recetario con platillos que contengan alimentos de cada grupo.
3. Se realizará una encuesta sobre lo que beben las personas y se establecerán metas para tomar más agua simple.

¿Tomas agua simple?

Persona 10		
Persona 9		
Persona 8		
Persona 7		
Persona 6		
Persona 5		
Persona 4		
Persona 3		
Persona 2		
Persona 1		

Obs. Si o No

¿Cuántos vasos de agua simple tomas al día, aproximadamente?	
Persona 10	
Persona 9	
Persona 8	
Persona 7	
Persona 6	

Persona 5	
Persona 4	
Persona 3	
Persona 2	
Persona 1	

Obs: De 1 a 8 vasos de agua diarios

- ✓ Lea en voz alta el cuento: **“Roco, el cocodrilo poeta que sabía todo sobre el agua”**
- ✓ Al finalizar, se les pregunta: “¿De qué trató el cuento? ¿Qué hace el agua cuando pasa por el cuerpo? ¿Para qué les sirve a los seres vivos? ¿Por qué es importante beberla?”
- ✓ Organiza equipos de cuatro personas. Cada uno inventará dos maneras de aumentar su consumo de agua simple. Luego, entre todos los participantes elaborarán un cartel con esas ideas; por ejemplo, llevar un recipiente con agua simple al trabajo, o beber agua simple mientras trabajan.

4.- Hábitos de sueño y sugerencias para dormir adecuadamente por las noches.

5.- Hábitos nocivos

6.- La Depresión

7.- La farmacodependencia

Cuarta sesión - La Salud mental

Objetivos

- Informar y desmitificar diversos aspectos de la sexualidad.

- Reconocer el derecho de la persona adulta al ejercicio de una sexualidad sana y segura.
- Distinguir qué emoción sientes, en el momento que la estás sintiendo como primer paso de la Inteligencia emocional, a lo que se llama Autoconciencia emocional.
- Evaluar su nivel de autoestima e identificar los aspectos que pueden cambiar para mejorar la misma.

Contenidos

- 1.- Las Emociones
- 2.- La Actividad cognitiva
 - 2.1. Memoria
- 3.- Autoestima
- 4.- La Sexualidad

Quinta Sesión - La depresión

Objetivo

- Entender que la depresión es una enfermedad.
- Saber detectar señales de alerta.
- Aprender a cómo ayudar a las personas de las que se sospecha padecen de depresión.

Contenido

- 1.- La depresión como un trastorno del estado de ánimo.
- 2.- El papel de la psicoterapia.
- 3.- Hábitos saludables.

Sexta Sesión - La generosidad

Objetivos

- Aprender el valor de dar para saber apreciar al recibir.

Contenido

La generosidad y los actos de servicio desinteresado.

Actividad

- 1.- Intercambio de mensajes positivos.
- 2.- Practicar la amabilidad.
- 3.- Estrategias para afrontar la vida.
- 4.- Las alegrías de la vida.

Séptima Sesión - La meditación y la relajación

Objetivos

- Conocer qué es la meditación.

Contenido

- 1.- La relajación.
- 2.- la meditación.

Octava sesión - Evaluación y cierre

Objetivo

- Hacer una mirada retrospectiva.

Contenido

- 1.- Preguntas/respuestas generadas en grupos.
- 2.- Reflexión grupal.
- 3.- Espacio Catártico (“como llegué- como me sentí- como me voy”).

1.1.3.5. Descripción de la propuesta de evaluación

La propuesta se evaluará a través de la participación de los individuos. Esto se podrá evaluar de la forma como pretenden resolver los problemas, la calidad de las preguntas y respuestas generadas en grupos, los pasos y procesos de reflexión grupal, Poema, canción, baile, dibujo, mural colectivo, espacio catártico, entre otros. Evaluándose por medio de dinámicas de lluvia de ideas que permita conocer cómo llegó el participante, como se sintió durante el programa y como se va a retirar. Conociendo así sus emociones y sentimientos con el pasar de las sesiones. Para luego comparar nuestro principio al programa y su final. Esto en cuanto a su sentir dentro del programa y también dentro y fuera de sus labores diarias.

3.1.1.3.6. Referencias bibliográficas

Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5. Edición 2014., pg 723.

Libro de Autocuidados., Orem. 1994.

Gólcher, Ileana. Escriba y sustente su tesis. Metodología para la investigación. Séptima edición. Editorial Letras Panameñas. 2011.

CONCLUSIÓN

La práctica profesional guiada en instituciones de justicia, resultan ser para la psicología clínica, a pesar de ser de gran importancia, de gran dificultad para su implementación, ya que, en dichas instancias no se realizan acciones de seguimiento e intervención; sin embargo, esto no significa que dicha intervención no sea necesaria.

Es importante mencionar que es la práctica profesional un campo abierto para que el estudiante se desarrolle aún más en su profesión. Dado que fue en el Juzgado de Niñez y de la Adolescencia de Herrera da la oportunidad a que más estudiantes se entusiasmen por visitar esta instalación estatal. Esto no es posible sin los programas de estudios actualizados con que cuenta la Universidad Especializadas de las Américas, en los cuales le brinda y garantiza el tiempo propicio para estos cursos.

La práctica profesional guiada en el Juzgado de la Niñez y de la Adolescencia de la provincia de Herrera resultó ser de gran impacto tanto a nivel personal, profesional como social ya que permitió empatizar con el sufrimiento de los ciudadanos que recurren a estas oficinas en búsqueda de solución a sus problemas de tipo legal.

Cabe destacar que personalmente, la práctica profesional ha hecho en mí, tener otra visión. Puesto que como psicólogos muchas veces pensamos que solo son los clientes o pacientes quienes buscan ayuda, pero la realidad es otra, dado que como profesionales de la salud mental debemos incentivar a los seres humanos a buscar ayuda porque en ocasiones los individuos por sí solos no se atreven a hacerlo.

Ha sido una oportunidad de oro. Conocer las virtudes y debilidades de seres humanos que dentro de todo valoran su trabajo como un gran todo. Es importante mencionar que dentro de estos espacios de oportunidades educativas, se fortalecen las relaciones interpersonales de los estudiantes y de los miembros de esas instituciones.

Por el carácter de las actividades que ahí se ejecutan, el nivel sensitivo de estas, sin ignorar las condiciones ambientales siendo las demandas externas de gran impacto, es evidente que los colaboradores tienen una sobrecarga emocional que requiere de una intervención por salud mental, tanto a nivel de prevención primario como secundario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cantera, L.; Cantera, F. (10 de mayo de 2014). *El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria* . Obtenido de file:///C:/Users/afisa/Documents/Solimar/autocuidado%20.pdf
- Gómez Acosta, A. (5 de mayo de 2017). *PREDICTORES PSICOLÓGICOS DEL AUTOCUIDADO EN SALUD*. Obtenido de file:///C:/Users/afisa/Documents/Solimar/v22n1a08.pdf
- Hernández, M. R. (17 de noviembre de 2015). *AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL 1*. Obtenido de http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_salud_bosque/volumen5_numero2/009_Articulo7_Vol5_No2.pdf
- Ipinza, D. W. (2010). *Percepción del Burnout y Autocuidado en Psicólogos Clínicos Infantojuveniles que trabajan en Salud Pública en Santiago de Chile* . Obtenido de repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-werner_d/pdfAmont/cs-werner_d.pdf
- Lluch Canus, M. (2002). *Promoción de la salud mental: cuidarse para cuidar mejor*. Obtenido de diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/29057/1/500669.pdf
- MICULAX, N. G. (enero de 2018). *HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA EL AUTOCUIDADO POR LOS PSICÓLOGOS CLÍNICOS GUATEMALTECOS QUE TRABAJAN COMO PSICOTERAPEUTAS*. Obtenido de recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Morales-Nancy.pdf
- Ortiz Peláez, K. (enero de 2015). *CONDUCTAS Y CONDICIONES DE AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL DE LOS DEFENSORES Y LAS*

DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA. Obtenido de recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/67/Ortiz-Karin.pdf

ANEXOS

Encuesta
Juzgado de Niñez y Adolescencia de Herrera
Dirigida a los colaboradores

Sexo: F____ M____ **Edad:** _____ **Ocupación:** _____

INDICACIONES: Esta encuesta es, completamente, confidencial. Responda a cada una de las preguntas según su criterio personal.

1. ¿Cuántos años tiene de servicio?

2. ¿Se lleva usted las preocupaciones laborales a su hogar?

Sí_____ No_____

3. ¿Cambia de humor en las horas laborales?

Sí_____ No_____

4. ¿Siente que su trabajo es factor estresante en su vida?

Sí_____ No_____

5. ¿Siente malestar o fatigas cuando tiene que dirigirse a su lugar de trabajo?

Sí_____ No_____

6. ¿Cuándo algo le preocupa busca ayuda profesional o, simplemente, deja que todo siga su curso?

Sí_____ No_____

7. ¿Se siente cansado(a) de su trabajo?

Sí_____ No_____

8. ¿Siente que su información académica adquirida, previamente, ya es antigua?

Sí_____ No_____

9. ¿Se nutre de nueva información cuando desconoce de un tema?

Sí_____ No_____

10. ¿Sabe usted que son los autocuidados personales?

Sí_____ No_____

11. ¿Le gustaría ser partícipe de un Programa de Autocuidados para el Personal Judicial de este Juzgado?

Sí_____ No_____

12. ¿Qué temas le gustaría que se tratara en el programa?

Gracias por su tiempo y respuestas.