

ANEXO 9 PROTOCOLO PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

ANTECEDENTES

El Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo es un instrumento que orienta mediante una metodología evaluar los riesgos psicosociales a los que podrían estar expuestos los trabajadores y trabajadoras en sus lugares de trabajo.

El estrés puede ser definido como el malestar físico y emocional que experimentamos al sentir que no podemos manejar por nuestra cuenta un estímulo de nuestro entorno. Una situación puede volverse estresante al ser una situación nueva, que escape a nuestro control, que sea imprevisible y/o amenazante.

Hay muchas formas de reaccionar debido al estrés y pueden ser agrupadas en las siguientes categorías:

- Emocionales: Ansiedad, miedo, impotencia, frustración, tristeza, culpa.
- Cognitivas: Hipervigilancia, pensamientos intrusivos, dificultad para tomar decisiones, dificultad de concentración, atención y memoria.
- Conductuales: Inquietud, impulsividad, evitación de situaciones, tendencia al aislamiento.
- Fisiológicas: Presión en el pecho, taquicardia, palpitaciones, hiperventilación, dolores de cabeza, mareos, sudoración, contracturas musculares, agotamiento, insomnio.

Puede haber ocasiones que esas situaciones sobrepasen tus recursos para enfrentarlas no solo a nivel individual, sino a nivel país e incluso global, como ocurrió con la pandemia o con algunos desastres naturales. En estos casos, el estrés es más complejo y tiene una mayor duración, por lo que se hace necesario contar con todo tipo de estrategias de afrontamiento, dentro de las cuales puedes:

- Apoyarte en las personas de tu círculo de confianza
- Hacer actividad física
- Alimentarte de forma saludable
- Cuidar tu sueño, por ejemplo reduciendo el contacto con cualquier tipo de pantalla antes de dormir (computador, televisión, celular) y generando condiciones óptimas para dormir, como apagar todas las luces, cerrar las ventanas o usar un pijama, para que tu organismo asocie todas estas acciones al descanso
- Realizar actividades de autocuidado como practicar algún pasatiempo que sea de tu interés, compartir con amigos y familiares, estar en contacto con la naturaleza.
- Iniciar tratamiento terapéutico.

OBJETIVOS

Fomentar una cultura de autocuidado y prevención de estrés laboral al interior del establecimiento educacional

ALCANCE

Personal del establecimiento para su conocimiento y cumplimiento.

RESPONSABILIDADES

El Director/a adoptará todas las medidas necesarias para asegurar la debida difusión y cumplimiento de lo dispuesto en el presente protocolo.

Activación protocolo: Psicóloga Milena Retamal Retamal Mediación entre funcionarios: Inspectoría General

Prevención: Ps. Milena Retamal, departamento de educación física, redes de apoyo

PASOS A SEGUIR EN CASO DE SITUACIONES QUE GENEREN ESTRÉS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Prevención

- Talleres mensuales de autocuidado a funcionarios del establecimiento
- Pausas activas 1 vez a la semana (consejo de profesores)
- Establecimiento de límites en canales de comunicación (horario e información)
- Celebración de cumpleaños
- Medio día libre por cumpleaños
- Consejos de profesores amenos con café
- Delegados de actividades recreativas como día del profesor y asistentes, aniversario, 18 sept. Etc.
- Conflicto entre pares (2 días hábiles)

Activación de protocolo mediante correo electrónico a Inspectoría General

- Inspectoría General citará a entrevista al funcionario que solicita activación de protocolo, en un plazo máximo de 1 día hábil.
- Inspectoría General realizará mediación mediante resolución pacífica de conflictos, en un plazo máximo de 2 días hábiles a contar de la activación del protocolo
- En caso de que los trabajadores no accedan a mediación se realizará derivación a dirección

Estrés laboral (24 hrs.)

- Activación de protocolo mediante correo electrónico a psicóloga Milena Retamal R. milena.retamal@liceocmontanec.cl
- La psicóloga a cargo del caso citará a entrevista al funcionario que solicita activación de protocolo, en un plazo máximo de 24 hrs.

- Aplicación cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Derivaciones correspondientes según sintomatología detectada en entrevista