



**“TRABAJO SOCIAL Y AUTOCUIDADO LABORAL: INTERVENCIÓN SOCIAL EN
OFICINAS COMUNALES DE LA REGION DE VALPARAÍSO – SENDA
PREVIENE”**

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del consumo de Drogas y Alcohol.

INFORME FINAL DE PROYECTO DE TÍTULO PARA OPTAR AL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL Y EL TÍTULO
PROFESIONAL DE TRABAJADOR SOCIAL

Estudiantes:

Débora Garrido Aranda
Alexandra Salas Montenegro
Dante Puelles Chicui

Académica:

Ketty Cazorla Becerra

2022

REF.: Informa evaluación y calificación Proyecto de Título I y II de alumnos que indica.

VALPARAISO, 19 de diciembre de 2022.-

SEÑOR DECANO:

En cumplimiento de las disposiciones vigentes en la Universidad, en mi calidad de Profesora Guía, cumplo con informar a Ud. la evaluación practicada y calificación que he asignado al Proyecto de Título I y II denominado: **“TRABAJO SOCIAL Y AUTOCUIDADO LABORAL: INTERVENCIÓN SOCIAL EN OFICINAS COMUNALES DE LA REGIÓN DE VALPARAÍSO - SENDA PREVIENE”**, cursado durante el período académico 2022 por los alumnos de la Escuela de Trabajo Social, *Srtas. DÉBORA NOEMÍ GARRIDO ARANDA, ALEXANDRA SALAS MONTENEGRO y Sr. DANTE GIOVANI PUELLES CHICUI.*

Para efectos de la calificación se ha evaluado:

- a) Importancia, originalidad y aporte del trabajo al campo profesional;
- b) Aspectos metodológicos;
- c) Amplitud y suficiencia del desarrollo del tema y de la bibliografía utilizada;
- d) Régimen formal de citas;
- e) Carácter de la redacción y calidad del vocabulario técnico utilizado.

Por lo anteriormente expuesto vengo en calificar el presente Proyecto de Título I y II con las siguientes notas:

Proyecto de Título I: 6,4 (seis coma cuatro)
Proyecto de Título II: 7,0 (siete coma cero)


KETTY CAZORLA BECERRA
PROFESORA GUÍA

AL SEÑOR
JUAN SANDOVAL MOYA
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PRESENTE
KCB/fpu. -

Agradecimientos:

Quisiera partir este documento agradeciendo a mis padres Jorge y Milca, quienes han sido mi pilar y mis fuerzas, gracias por sus palabras y oraciones, por estar presentes en cada paso y sostenerme en cada momento de mi vida, mi hermano Samuel, por soportar mi humor y siempre creer en mí.

Mis amigas Joyce y Pamela, la paciencia, las risas, los llantos y su aliento en todo momento, por no dejar de creer en mí y ser las primeras en la fila gritando mis logros.

A mis abuelos y su amor incondicional, familia que no es de sangre, pero me aman como si lo fuera, Amigas Jenny y Feña que respetaron mis ausencias y me consolaron en los momentos difíciles, gracias por decir siempre que lo lograría, La Casa por ser mi refugio y aliento en todo momento, por entregarme personas hermosas durante este proceso.

Agradezco también a Sheila Gallardo quien supervisó este año de tesis y a Ketty Cazora por darnos la oportunidad de trabajar y siempre respaldar nuestras decisiones, confiando en todo momento en nuestra autonomía, por los consejos, contención y preocupación constante por nuestra salud mental.

Mi equipo de proyecto de título Alexandra y Dante, fue difícil, pero lo logramos, gracias por tanto apañe, comprensión y contención, sin duda sin ustedes esto no hubiera sido posible. Dante, mi compañero sé que esto quedará plasmado para siempre, pero agradezco tu apoyo en este proceso, tus palabras, consejos y contención, te amo.

Finalmente agradezco a Dios por su fidelidad desde el momento uno, siempre mostrándome su amor en cada paso de la carrera y mi vida, no me queda más que agradecer, solo quisiera finalizar con una de mis frases favoritas, sacada de una canción cristiana.

“Todo lo que soy y lo que espero ser, se lo debo todo a él. A Dios sea la gloria”

Atte. Débora Noemi Garrido Aranda

A mis padres:

En primer lugar, les agradezco a mis padres Sandra y Carlos, por siempre brindarme su apoyo incondicional para cumplir todos mis sueños y metas, por siempre estar con sus palabras sabias y cariños, inculcando sus valores y principios, los que me han permitido ser la mujer fuerte e independiente que soy y seguir convirtiéndome cada día en una mejor persona.

A mi hermano querido:

Mi angelito Carlitos, estoy infinitamente agradecida y orgullosa del hombre que fuiste en vida, gracias por siempre estar ahí para mí, por entregarme tus palabras y aliento cuando más lo necesitaba, dejaste una huella imborrable en este mundo y en los corazones de las personas que te disfrutamos y te amamos, sé que me cuidas desde donde estas, te amo hoy y siempre, hasta volvemos a encontrar.

A mi amor, Marcelo:

Gracias por ser parte de mi vida, por ser ese pilar fundamental, te agradezco infinitamente por siempre estar en las buenas y en las malas, por alentarme a ser mejor y entregarme ese amor incondicional cuando más lo he necesitado, por esos abrazos que me hacen pensar que no todo es tan malo, hemos construido un camino de la mano, con nuestros hijos Zoro, Rayo, Nala, Quimera y Aika, espero seguir recorriendo este camino junto a ti, Te amo.

A mis amigos y personas significativas:

Gracias, porque sin ustedes quizás no hubiera podido mantenerme en pie, gracias por sus risas y por los momentos lindos que hemos vivido juntos y por sobre todo por ser quienes son, los quiero. A mi madrina Patricia, mi segunda madre por ser una mujer excepcional con todas las personas que se cruzan en su camino y guiarlas con su luz, gracias por siempre estar ahí para mí y brindarme tanto amor en la vida.

A mi equipo y a mis docentes:

Finalmente agradecer a Dante y Débora, sin ustedes esto no hubiese sido posible, logramos la meta, gracias por tanto apoyo, comprensión y cariño, que tengan mucho éxito en la vida. A Ketty y Sheila, increíbles profesionales, gracias por todas sus enseñanzas, son mi ejemplo a seguir, las admiro profundamente.

Atte. Alexandra Valentina Salas Montenegro.

En primer lugar, debo agradecer a mis padres y mi tía, quienes son un pilar fundamental en mi vida y en lo que he logrado hasta el momento, espero algún día poder saldar todos sus sacrificios en mi nombre. También debo agradecer a mi pareja, quien ha sido una acompañante ejemplar en este proceso, así como también familiares y amigos que siempre me dieron su apoyo constante y confianza en mi proceso, generando un impulso motivador que me mantuvo insistente por 5 años en poder llegar a la presente instancia.

También debo agradecer a todos/as los/as profesionales que pudieron aportar en nuestro proceso de formación, desde el primer al décimo semestre, además de los/as profesionales que pudieron ser partícipes y fundamentales en el presente proyecto de título. Asimismo, debo agradecer personalmente el acompañamiento de las Trabajadoras Sociales Ketty Cazorla y Sheila Gallardo, no me cabe duda de que cada sugerencia, crítica o aporte fue crucial en la toma de decisiones que fueron surgiendo.

Debo agradecer a mi equipo de trabajo Débora Garrido y Alexandra Salas, sin la motivación, perseverancia, y hambre de elaborar un proceso ejemplar no hubiese sido posible poder levantar una intervención como la elaborada. Se pudo chiquillas, pese a los bajos momentos de frustración y estrés pudimos llegar a esta fase y me siento orgulloso de la vida al ponerme en un grupo de trabajo junto a ustedes.

Finalmente, debo agradecer a mi abuelo Manuel Puelles o apodado "Panchito", persona a quien amo con cada célula que forma mi cuerpo y quien ha sido mi proyección para mejorar cada día de mi vida. No pasa un día en el que no



recuerde cada consejo, historia o partidos que mirábamos. Donde sea que estés, quiero que sepas que estoy a un paso de lograrlo. Así como pude mirar a Chile campeón de América sin ti, celebraré en tu nombre cuando cumpla la promesa que te dije aquel día, te amo.

Atte. Dante Giovani Puelles Chicui.

INDICE CONTENIDO

Introducción	10
Capítulo I: Contextos de la intervención social de Trabajo Social.....	12
Fundamentación	13
1. Contexto institucional Servicio Nacional para la Prevención del Consumo de Drogas y Alcohol - SENA Previene.....	14
• 1.1 Identificación de la institución	14
• 1.2 Estructura Organizacional	15
• 1.3 Antecedentes Históricos	16
• 1.4 Políticas Públicas	17
• 1.5 Objetivos y funciones de SENDA	19
• 1.6 Programas de la institución SENDA	19
2. Contexto Programático SENDA Previene.....	22
• 2.1 Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol – SENDA Previene	22
• 2.2 Programas de SENDA Previene	23
• 2.3 Cobertura Territorial SENDA Previene	25
• 2.4 Oficinas Comunales de Valparaíso - SENDA Previene	25
3. Contexto sujetos/as de intervención social Representantes de las Oficinas Comunales de la Región de Valparaíso	26
4. Contexto Temático – Autocuidado	27
• 4.1 Autocuidado	27
• 4.2 Autocuidado desde el área laboral	29
Capítulo II: Diagnóstico Social de Trabajo Social	31
Fundamentación	32
1. Antecedentes territoriales y sociales	34
• 1.1 Ubicación Geográfica de cada oficina participante a nivel regional..	34
• 1.2 Ubicación Geográfica de cada oficina participante a nivel comunal	35
2. Individualización de antecedentes sociales de Representantes de las Oficinas Comunales de la Región de Valparaíso SENDA Previene	39
3. Síntesis de Antecedentes Sociales Consolidados	55

● 3.1 Edad	55
● 3.2 Género	56
● 3.3 Antigüedad del cargo dentro de SENDA Previene	57
● 3.4 Tipo de Contrato	59
● 3.5 Previsión de Salud	59
● 3.6 Hijos/as o Personas a su cuidado	60
4. Antecedentes relativos a la temática del autocuidado en los Representantes de las Oficinas Comunales	
61 ● 4.1 Dimensión Personal	62
● 4.1.1 Conocimiento de autocuidado	62
● 4.1.2 Prácticas de autocuidado	63
● 4.2 Dimensión Familiar	64
● 4.2.1 Personas con hijos/as	64
● 4.2.2 Personas sin hijos/as	66
● 4.3 Dimensión Laboral	68
● 4.3.1 Factores Internos	68
● 4.3.2 Factores externos	69
5. Síntesis Diagnóstica	71
Capítulo III: Plan de intervención en Trabajo Social	73
Fundamentación	74
1. Objetivos General y Específicos	76
● 1.1 Objetivo General	76
● 1.2 Objetivos Específicos	76
2. Estrategias	76
3. Matriz de planificación	77
4. Tabla Gantt de planificación	85
5. Plan de contingencia	86
Capítulo IV: Crónicas - Proceso de intervención	87
Fundamentación	88
1. Crónica 1	88
2. Crónica 2	93
3. Crónica 3	96

4. Crónica 4	100
5. Crónica 5	108
6. Crónica 6	111
7. Crónica 7	112
8. Crónica 8	115
Capítulo V: Evaluación Proceso de Intervención	122
Fundamentación	123
1. Evaluación de los Objetivos	123
• 1.1 Objetivos Específicos	123
• 1.2 Objetivo General	127
2. Proceso de Intervención	128
3. Evaluación de la Problemática	138
Capítulo VI: Conclusiones y Aportes.....	140
Conclusiones y Aportes	141
Bibliografía General	145

Introducción al Proyecto de Título

El presente Proyecto de Título lleva por nombre *“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunes de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”* se enmarca en los contextos de la intervención social de Trabajo Social, realizado por las estudiantes Débora Garrido Aranda, Alexandra Salas Montenegro y el estudiante Dante Puelles Chicui desde la carrera de Trabajo social en la Universidad de Valparaíso, bajo la supervisión de la académica Sra. Ketty Cazorla. El presente se sitúa en el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) con la supervisión institucional de la profesional Trabajadora Social Sra. Sheila Gallardo. El proyecto de título nace a partir de la temática de autocuidado, este concepto se ha ligado desde sus inicios con el área de la salud, específicamente desde el cuidado de la enfermería hacia sus pacientes, siendo Dorothea Orem su principal investigadora. Principalmente se refiere a acciones técnicas para un buen desarrollo del trabajo, sin embargo, a lo largo del tiempo se comienza a vislumbrar la necesidad de ampliar el concepto y entenderlo como algo integral a las personas, es decir, el bienestar de los seres humanos físico y mental.

El autocuidado puede desarrollarse desde distintas perspectivas, sin importar sus respectivos contextos. Es por esto que, si bien durante el proceso diagnóstico del proyecto de título se evalúa de manera integral, la intervención busca generar estrategias de autocuidado específicamente en el área laboral. Situándonos desde este contexto, las autoras Jacqueline Lee y Shari Miller (2013) por medio de un trabajo de sistematización sobre el autocuidado indican que esta temática puede abordarse bajo dos dimensiones, la dimensión personal y la profesional, haciendo énfasis en la dimensión profesional, las autoras la definen como *“las prácticas se orientan hacia el enriquecimiento en el área laboral”* (Lee y Miller, 2013, p. 93-103). El ambiente laboral donde las personas se desempeñan profesional y ocupacionalmente puede generar un gran impacto en términos físicos y emocionales donde se afirma que *“El entorno laboral puede tener un enorme impacto emocional debido a la falta de tiempo, la presión por cumplir objetivos, la dureza de los casos o las demandas poco realistas de los clientes. Este impacto es a veces obviado o no se afronta ni gestiona con una estrategia eficiente* (Benito, Arranz y Cancio, 2011, p. 59-65).

Siguiendo esta misma línea, resulta necesario mencionar la relevancia de la actual pandemia del COVID-19 en el desarrollo del autocuidado personal, familiar y laboral de las personas en sus respectivas realidades, debido a que se tuvieron que tomar medidas drásticas en sus vidas por el bien común, dejando de lado sus prácticas de autocuidado en muchos casos. Es por ello que SENDA, al notar el impacto de la actual pandemia en las realidades de sus profesionales, posicionó estas situaciones como uno de los principales focos de atención, aceptando propuestas externas que puedan aportar a esta problemática.

Asimismo, en virtud del control y avance sanitario en torno a la pandemia por parte del plan “Paso a paso” impulsado por el gobierno al mando de Sebastián Piñera, el presente proyecto de título se desarrollará bajo modalidad híbrida, contemplando instancias presenciales y virtuales con las personas participantes del proceso velando por una iniciativa que pueda aportar a los/las profesionales, que luego de dos años de teletrabajo y modalidades híbridas tienen como necesidad el poder gestionar su cuidado físico y mental.

Capítulo I

Contextos de la intervención social de Trabajo Social
***“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas
Comunales de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”***

Fundamentación

El presente capítulo del Proyecto de Título *“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunes de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”* se enmarca en los contextos de la intervención social de Trabajo Social, desde el área institucional hasta el ámbito del autocuidado entre los/as funcionarios/as de los programas a nivel regional.

Sumando a lo anterior, los contextos abordados nos entregan la base del desarrollo del Proyecto de Título, es por ello que en primer lugar se aborda la institución del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del consumo de Drogas y Alcohol, desde el nivel nacional hasta el nivel regional de Valparaíso, lugar donde se llevará a cabo la intervención, esta primera instancia de conocimiento de la institución, se compone por su historia, las políticas públicas que utiliza SENDA y sus programas.

En segundo lugar, se desarrolla un contexto programático que aborda el área específica en la que se llevará a cabo el proceso, SENDA Previene donde se especifica los programas que la componen y también se sitúa en su desarrollo dentro de la Región de Valparaíso junto a sus 32 oficinas comunales.

Luego en tercer lugar se hace énfasis en los/as sujetos/as que serán intervenidos durante el desarrollo del Proyecto de Título, quienes son, a qué programa pertenece, la función que cumplen dentro de SENDA Previene y finalmente los motivos por los que se debe intervenir en este grupo de personas. Finalmente, en el último punto del presente capítulo se aborda el Autocuidado y sus principales teorías, siendo Dorothea Orem su principal expositora, así como también quien problematiza la necesidad de cuidar a aquellas personas que cuidan a otros/as, además de esto, también se le da un enfoque desde el área laboral y el autocuidado, como se relacionan y la importancia que tiene para las personas el poder cuidarse dentro de sus trabajos.

Cabe mencionar que, los puntos desarrollados dentro del capítulo I son los que entregan una mirada transversal sobre la institución de SENDA, sus trabajadores/as y las problemáticas que se han ido vislumbrando en primera instancia a raíz de la actual pandemia COVID-19, luego de dos años de confinamiento y un reciente retorno a la presencialidad, haciendo necesario el

poder elaborar y desarrollar un diagnóstico social que permita generar una intervención centrada en la temática del Autocuidado.

1. Contexto institucional Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol

1.1 Identificación de la institución.

La presente tabla detalla los antecedentes de identificación de la institución que albergará la experiencia de intervención social, denominada Servicio Nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol a nivel nacional y luego también se detallarán los antecedentes de la institución a nivel regional de Valparaíso, pues es donde específicamente se desarrollará la experiencia de intervención.

Tabla N°1 “Identificación de la institución SENDA nacional”

Nombre	Servicio nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol (SENDA)
Ubicación	Agustinas 1235, Piso 9°, Santiago
Director	Roberto de Petris
Contacto	+56225100800
Correo Electrónico	Roberto.depetris@senda.gob.cl
Página Web	https://www.senda.gob.cl/
Redes Sociales	Instagram: Sendagob Facebook: SENDA - Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol Twitter: Senda_gob

Fuente: Elaboración propia

Tabla N°2 “Identificación de la institución SENDA Región de Valparaíso”

Nombre	Servicio nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol (SEDA)
Ubicación V Región	Condell 1231, piso 6°. Valparaíso
Director V Región	Marcelo Platero
Contacto V Región	32 2599580 – 32 2599579 – 32 2599577
Correo Electrónico	oirsvalparaiso@senda.gob.cl
Página Web	https://www.senda.gob.cl/
Redes Sociales	Instagram: Senda_valpo Facebook: SENDA Valparaíso Twitter: Senda_Valpo

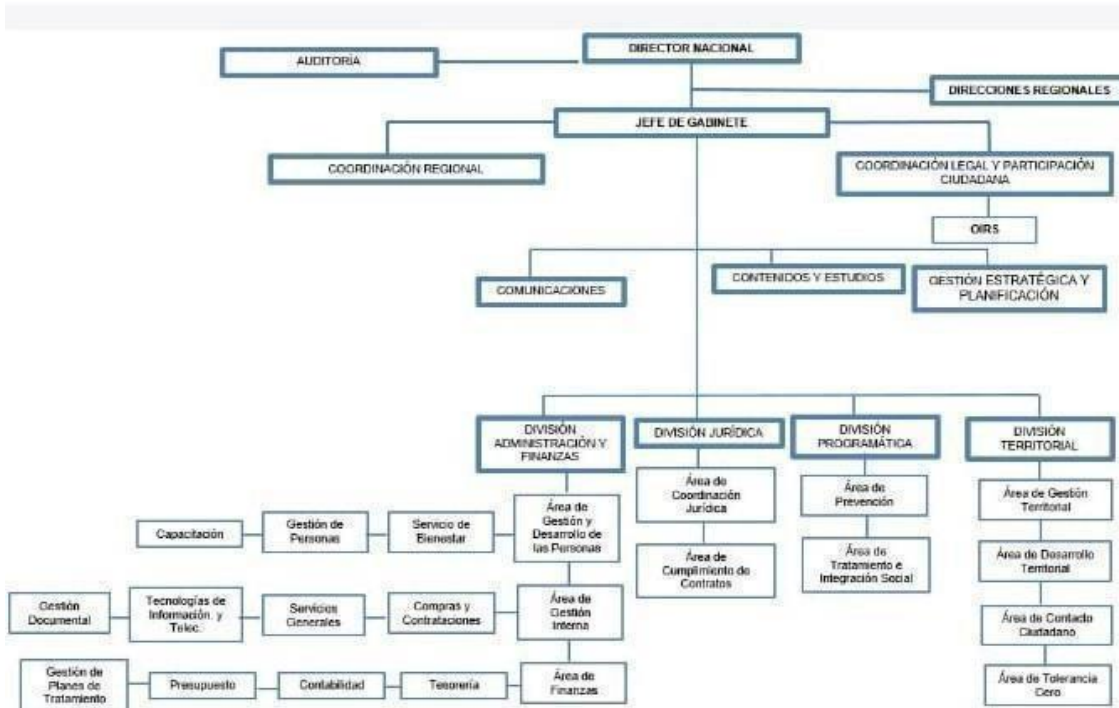
Fuente: Elaboración propia

1.2 Estructura organizacional a nivel nacional SENDA

La presente imagen muestra información jerarquizada y detallada referente a la estructura organizacional presente en el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación de Consumo de Alcohol y Drogas - SENDA a nivel Nacional.

Imagen N° 1 “Estructura orgánica SENDA Nacional”

Estructura orgánica



Fuente: Senda.gob.cl

1.3 Antecedentes Históricos de SENDA a nivel Nacional

Según el estudio *“La incidencia del consumo de drogas en Chile, Experiencia de la acción del Previene en cinco Comunas de la Región Metropolitana”* de Juan Eduardo Faúndez Molina (2005), en el año 1990 durante el gobierno de Patricio Aylwin, desde el Ministerio del interior de Chile, nace el Consejo Nacional para el Control de Estupefacentes (CONACE), con la finalidad de poder implementar un plan Nacional de prevención y control de drogas y alcohol, interviniendo en todos aquellos contextos que fuese posible para lograr una sociedad sin consumo problemático de drogas y alcohol; es por esta razón que CONACE centró su política en las familias y la comunidad. En el año 2003 surge la *“Estrategia Nacional sobre Drogas 2003 - 2008”*, la cual se crea para actualizar la ley anterior, dicha estrategia se centra en poder reducir el consumo y tráfico de drogas, teniendo como metas globales:

- a. Disminuir la prevalencia anual de consumo de marihuana en la población menor de 18 años.

- b. Disminuir la prevalencia anual de consumo de cocaína en la población general.
 - c. Disminuir la prevalencia anual de consumo de pasta base en la población joven de niveles socioeconómicos bajos.
 - d. Disminuir la disponibilidad de drogas ilegales en el país.
 - e. Disminuir la producción de drogas, sean estas naturales o sintéticas
 - f. Disminuir el uso ilícito y desvío de sustancias químicas esenciales.
- (Estrategia nacional de Drogas, 2021)

Sin embargo, años más tarde en el cuarto estudio nacional de consumo de drogas del año 2001 se reflejó un aumento en el consumo de drogas.

Es así que el 21 de Febrero del año 2011 bajo el gobierno de Sebastián Piñera, se crea desde el Ministerio del interior y seguridad pública del gobierno de Chile, el Servicio Nacional de Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENA) por la ley N° 20.502 y según lo establecido en el decreto con fuerza de ley N° 2-20502, con la finalidad de poder elaborar y ejecutar políticas de prevención del consumo de drogas y alcohol, ejecutar las políticas en materia de tratamiento, rehabilitación e integración social de las personas afectadas por el consumo de drogas y alcohol y finalmente la elaboración de una estrategia nacional de drogas y alcohol. (Ministerio del interior y seguridad pública - SENADA, 2011)

1.4 Políticas públicas a la que se adscribe SENADA

Estrategia nacional de drogas (2021 - 2030) - Ministerio del Interior y Seguridad Pública (2011)

La política pública elaborada en el segundo periodo de gobierno del presidente Sebastián Piñera tiene como objetivo la prevención del consumo de drogas y alcohol, desde la prevención es que nace la “Estrategia Nacional de Drogas 2021 – 2030”, ofreciendo a las personas alternativas desde la prevención, rehabilitación e integración social. (Estrategia nacional de Drogas, 2021)

Dentro de la política pública se busca el poder disminuir el consumo de alcohol y drogas especialmente en la población escolar, es decir, niños, niñas y adolescentes; quienes han ido aumentando sus cifras de consumo; si bien en el año 2018 se mostró una disminución en el consumo de marihuana y otras sustancias, esto no tuvo mayor relevancia, ya que, en los años siguientes siguió

umentando. Además, dentro de los estudios realizados, se presenta una serie de factores, tanto de riesgo, como protectores, donde claramente el componente que representa una mayor influencia en niños, niñas y adolescentes, involucrando a los grupos de pares, son los factores de riesgo. (Estrategia nacional de Drogas, 2021)
El rol que cumple SENDA en marco de la política pública es:

- Ejecutar las políticas y programas propios de su objeto.
- Colaborar con el Ministerio del Interior y Seguridad Pública, y con el Subsecretario de Prevención del Delito, en el ámbito de sus atribuciones, en la elaboración de políticas en materia de prevención del consumo de estupefacientes, sustancias psicotrópicas e ingestión abusiva de alcohol, y de tratamiento, rehabilitación y reinserción social de las personas afectadas por dichos estupefacientes y sustancias psicotrópicas, cuando estas conductas constituyan un factor de riesgo para la comisión de delitos.
- Impulsar y apoyar, técnica y financieramente, programas, proyectos y actividades de Ministerios o Servicios Públicos destinados a la prevención del consumo de drogas y alcohol, así como al tratamiento, rehabilitación y reinserción social de las personas afectadas por la drogadicción y el alcoholismo, y ejecutarlos, en su caso.
- Elaborar una estrategia nacional de prevención del consumo de drogas y alcohol, coordinar su implementación, y dar apoyo técnico a las acciones que las entidades de la Administración del Estado emprendan en el marco de su ejecución.
- Administrar el fondo establecido por el artículo 46 de la Ley N° 20.000.
- Vincularse con organismos nacionales que se ocupen de temas propios de su competencia, y celebrar con ellos acuerdos y convenios para realizar proyectos de interés común. Con el mismo propósito podrá también, previa autorización del Ministerio del Interior y Seguridad Pública, relacionarse con organismos internacionales.
- Elaborar, aprobar y desarrollar programas de capacitación y difusión, orientados a la prevención del consumo de drogas y alcohol, y estimular la participación ciudadana en estas materias.

- Certificar, de acuerdo con criterios técnicos, los proyectos cuyo financiamiento provenga de donaciones destinadas a los objetivos señalados en la letra anterior.
- Mantener una base de datos actualizada y pública que contenga información sobre los objetivos, metas comprometidas, entidades beneficiarias, presupuestos y acciones realizadas durante la ejecución y evaluación de los planes y programas del Servicio, y recopilar, sistematizar y analizar los antecedentes relevantes sobre el fenómeno de las drogas y el alcohol.
- Celebrar acuerdos o convenios con instituciones públicas o privadas, incluyendo las municipalidades, que digan relación directa con la ejecución de las políticas, planes y programas de prevención del consumo de drogas y alcohol, así como el tratamiento, rehabilitación y reinserción social de las personas afectadas por la drogadicción y el alcoholismo.
- Desempeñar las restantes funciones y ejercer las demás atribuciones que le encomiende la ley. (Estrategia nacional de Drogas, 2021)

1.5 Objetivos y funciones de SENDA

Ministerio del Interior y Seguridad Pública (2011)

Dentro de los objetivos y funciones de la institución del servicio nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol se encuentran:

- Poder trabajar de manera colaborativa con el Ministerio del interior y seguridad pública y con el subsecretario de prevención del delito en la elaboración de políticas para la prevención del consumo de drogas y alcohol, de tratamiento e integración social de las personas afectadas, cuando estas conductas constituyen un factor de riesgo para la comisión de delitos.
- Además, debe impulsar, apoyar y ejecutar (técnica y financieramente) programas, proyectos y actividades de ministerios o servicios públicos destinados a la prevención del consumo de drogas y alcohol, así como el tratamiento, rehabilitación e integración social de las personas afectadas.

- Elaborar una estrategia nacional de prevención del consumo de drogas y alcohol, coordinar su implementación y dar apoyo técnico a las acciones que las entidades de la administración del Estado emprendan para ejecutarlas.
- Administrar el fondo establecido por el artículo 46 de la Ley N.º 20.000.
- Vincularse con organismos nacionales e internacionales que se ocupen de temas relacionados a la prevención, tratamiento y rehabilitación.
- Elaborar, aprobar y desarrollar programas de capacitación y difusión, orientados a la prevención del consumo de drogas y alcohol, estimulando la participación ciudadana en este tema.
- Senda dará continuidad a las labores que realizaba el Consejo nacional para el control de estupefacientes (CONACE), creado mediante el decreto N° 683.

1.6 Programas de la institución SENDA

Ministerio del Interior y Seguridad Pública (2011)

El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, interviene desde diferentes áreas, entre las cuales se encuentra:

Prevención: El concepto de prevención, según El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), vendría a ser “Un conjunto de procesos que estimulan el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad anticipándose a los problemas de consumo o trabajando con y desde el problema, evitando así la conducta de consumo, fortaleciendo factores protectores, disminuyendo factores de riesgo personales (en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos/as), familiares y colectivos y promoviendo el desarrollo de culturas preventivas” (SENDA, 2019).

El rol que cumple SENDA desde la prevención es poder abordar la problemática del consumo de drogas y alcohol reconociendo que las personas pueden transformar sus prácticas, correr menos riesgos, lograr integrarse a la vida social y productiva, según esto SENDA debe (SENDA, 2019)

- a. Impulsar, implementar y monitorear estrategias de prevención universal e indicada.

- b. Deben coordinar intersectorialmente para elaborar estrategias basadas en evidencia científica y con criterios de calidad.
- c. A través de diversas modalidades en distintos espacios y/o ámbitos del desarrollo de las personas, como espacios educacionales, laborales y comunitarios.

El área de prevención se aborda desde cuatro aristas (SENDA,2019)

Ambiental: Tiene por objetivo modificar las condiciones ambientales, culturales, sociales, físicas y económicas inmediatas que median las decisiones que toman las personas sobre el uso de drogas.

Universal: Son aquellas estrategias dirigidas a toda la población, sin distinción de riesgo, orientada al desarrollo de culturas preventivas para evitar el consumo de alcohol y otras drogas y retrasar la edad de inicio de este.

Selectiva: Son estrategias dirigidas a personas, grupos, comunidades y sectores de la población, tendientes a evitar el consumo y consumo de riesgo de drogas y alcohol, atendiendo a la confluencia de condiciones y factores de riesgo específicos que estos presentan.

Indicada: Son estrategias dirigidas a personas que presentan una alta confluencia de condiciones o factores de riesgo, atendiendo a sus condiciones particulares de vulnerabilidad para evitar el consumo de riesgo de drogas y alcohol.

Tratamiento: El objetivo de la estrategia de tratamiento es poder otorgarlo a aquellas personas con consumo problemático de drogas y alcohol para su recuperación, para esto se requiere un proceso integral y coordinado entre distintas entidades y profesionales.

La calidad en el tratamiento implica prestar atención a diversos aspectos, como:

1. Accesibilidad al tratamiento y la oportunidad de la respuesta.
2. La efectividad y la eficiencia de las intervenciones terapéuticas.
3. Las competencias profesionales.
4. El respeto por los derechos de las personas usuarias.

Dentro del tratamiento se otorga relevancia a la percepción y opinión de la persona usuaria y su familia, así como la participación de equipos de tratamiento en una red de atención que comparte un sentido común orientado a la valoración y compromiso con el desarrollo progresivo de prácticas de excelencia.

Integración social: La exclusión social es una consecuencia recurrente en aquellas personas que han tenido consumo problemático de sustancias, las personas al encontrarse socialmente excluidas se enfrentan a impedimentos para poder desarrollarse plenamente en su vida económica, social, comunitaria, familiar, entre otras. Este proceso de exclusión se puede volver en un determinante para reincidir en el consumo de sustancias.

La integración social es un proceso de cambios mutuos por parte de la persona afectada, como de la sociedad; es por esto que la política de integración de SENDA se basa en la premisa de que todas las personas son importantes para la construcción de la sociedad en nuestro país, ya que es necesario generar formas de integración social más afirmativas para el desarrollo humano de personas, grupos y comunidades.

Los objetivos principales de la integración social:

1. Diseñar e implementar en el país, una política pública que permita la efectiva inclusión de las personas que se ven afectadas por su relación problemática o riesgosa con las sustancias.
2. Contribuir a la sostenibilidad de los logros alcanzados durante los procesos de tratamiento en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos.
3. Disminuir el estigma asociado a las personas que consumen de manera problemática diversos tipos de sustancias.
4. Contribuir a equiparar oportunidades en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos que se encuentran en exclusión social a propósito de su vinculación con la sustancia.

2. Contexto Programático SENDA Previene

El programa Previene, perteneciente al Servicio Nacional de Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol, se caracteriza por ser una iniciativa que contribuye en atender y guiar en torno a la prevención del consumo de alcohol y otro tipo de drogas, mediante el apoyo de los municipios, presentes en más de 220 comunas del país, efectuando una cobertura a más del 90% de la población (Ministerio del interior, 2017)

2.1 Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol - SENDA Previene

Según el Ministerio del interior (2017), El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SEDA), a través del programa Previene, ejecutan un programa de prevención para los establecimientos educacionales junto con toda la oferta programática de SENDA en las cuales existen iniciativas de integración social, empresas, derivaciones de tratamientos para personas con consumo problemático de alcohol y drogas, entre otras. En donde la finalidad se centra en lograr instaurar una cultura preventiva dentro de cualquier estamento o comunidad, logrando además que las empresas obtengan sus propias herramientas para que estos autogestionen su propio cuidado evitando así la dependencia con SENDA.

En virtud de lo anterior, El Servicio Nacional de Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol, en su respectivo programa Previene, expresa que existe una intención positiva en poder conocer, promover y apoyar las capacidades de autogestión frente a los riesgos del consumo de drogas y alcohol.

Es por ello que el programa Previene presenta los siguientes objetivos, los cuales están orientados a (SEDA, 2018)

- Instalar un sistema integral de gestión territorial de promoción, prevención, tratamiento e integración social para abordar el consumo de riesgo de alcohol y otras drogas en el ámbito local.
- Implementar la oferta programática institucional y gestionar los recursos existentes a nivel local.
- Caracterizar las condiciones del consumo de alcohol y otras drogas identificando también los determinantes Sociales de la Salud que influyen el fenómeno (Diagnóstico Comunal).
- Articular alianzas con actores de la comuna (organizaciones), con el fin de generar un trabajo conjunto.

Según lo mencionado en la Estrategia Nacional de Fortalecimiento Comunal de SENDA (2017), busca poder interactuar dentro de las comunidades fomentando la participación realizando diversas actividades, generando vínculos directos con las comunidades manteniendo los siguientes procedimientos:

- Las acciones organizadas y coordinadas por los equipos son la articulación entre institución y comunidad, por su carácter local y participativo con los actores sociales y las organizaciones comunitarias.

Así las acciones del equipo SENDA Previene se articulan bajo tres de sus cuatro objetivos específicos para fines preventivos: (SEDA, 2018)

- Identificar y caracterizar las condiciones y expresiones locales del consumo de alcohol y otras drogas identificando también los Determinantes Sociales de la Salud que influyen el fenómeno a partir de un Diagnóstico Comunal.
- Potenciar los factores protectores y disminuir los factores de riesgo en la comunidad de acuerdo a resultados de Diagnósticos Comunales.
- Facilitar y fomentar la participación de organizaciones sociales e instituciones locales para enfrentar la problemática de consumo de alcohol y otras drogas, contribuyendo a la generación de culturas preventivas locales.
- Estas acciones brindan una cercanía vital con la comunidad transformándose una red informativa eficiente y cercana que permite que los equipos SENDA Previene puedan orientar y acompañar a la ciudadanía acerca de la prevención de una forma más didáctica y puedan detectar los factores (protector y de riesgo) y las redes de apoyo (actores relevantes).

2.2 Programas de SENDA Previene.

SEDA Previene (2017) pone a disposición de la comunidad la oferta programática de Senda a nivel territorial en los siguientes ámbitos:

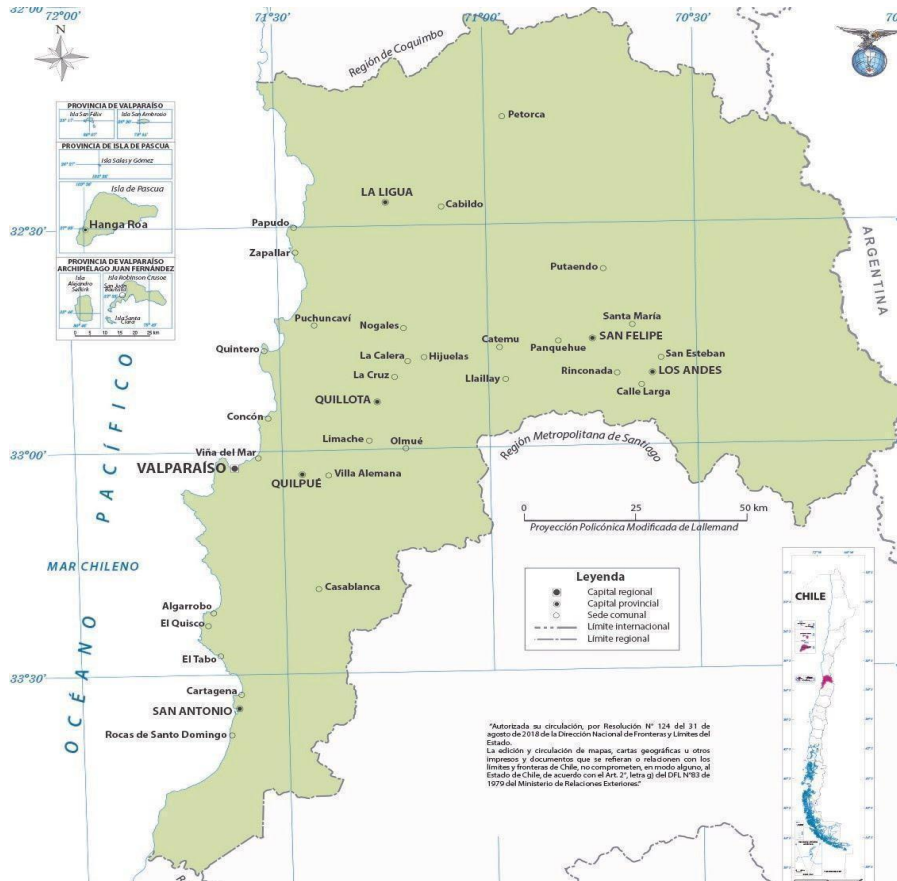
- **Prevención escolar:** Dentro del ámbito de la prevención escolar, senda tiene como objetivo principal el poder contribuir a través de la promoción del bienestar por medio de acciones orientadas a la prevención, permitiendo mejorar sustancialmente la calidad de vida de los estudiantes, cuya finalidad es fortalecer y potenciar factores protectores y la disminución significativa de factores de riesgo, los que permitan y propicien evitar el consumo de alcohol y otras drogas dentro de la comunidad escolar.

- **Prevención en empresas:** La prevención en los espacios de las empresas cumplen un rol significativo en la vida de las personas, lo que les permite satisfacer sus necesidades básicas, como también, mejorar varios aspectos relacionados al bienestar, sin embargo, también puede convertirse en factor de riesgo y propiciar un consumo de alcohol y drogas, esto debido a factores tales como; sobrecarga laboral, clima laboral negativo, entre otros.
- **Derivación a tratamiento:** El gobierno le entrega la posibilidad a la población que presenta algún consumo problemático de Alcohol y otras drogas, alternativas de tratamiento orientadas a las personas, mujeres y hombres mayores de 18 años que pertenezcan al sistema de Fondo Nacional de Salud (FONASA).
- **Integración social:** La integración permite hacer del proceso de egreso de la persona, familia y/o institución de la oferta de institucional de prevención y tratamiento, busca proporcionar una oportunidad para que la intervención realizada por Senda sea algo que se mantenga sostenible a largo plazo, permitiendo el seguimiento semestral y anual que sea necesario del sujeto beneficiario de la intervención.

2.3 Cobertura territorial SENDA Previene en la región de Valparaíso

El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol aborda 32 comunas en la región de Valparaíso, que se ilustran en la siguiente imagen, contando con oficinas comunales en cada lugar y en las 6 comunas faltantes pertenecientes a la región mantiene presencia a través de distintos actores claves que se encargan de poner en práctica los diversos programas pertenecientes a SENDA.

Imagen N° 2 “Mapa de región de Valparaíso”



2.4 Oficinas Comunales de Valparaíso - SENDA Previene:

El programa SENDA Previene interactúa en las regiones del país a través de las oficinas comunales, estas a lo largo del país se distribuye en 227 comunas a través de 225 convenios con Municipios (2 convenios comunales en la Región del Biobío), abarcando más del 65% del total de los municipios y dando cobertura a más del 90% de la población nacional. (Ministerio del interior y seguridad pública, 2011)

En la región de Valparaíso SENDA Previene cuenta con una cobertura de 32 oficinas comunales presentes en las siguientes comunas:

Tabla N° 3 “Oficinas comunales SENDA Previene Región de Valparaíso”

Valparaíso	Quintero	Olmué
Viña del Mar	Casablanca	Puchuncaví

Villa Alemana	Cartagena	Santo Domingo
San Antonio	Llay	Catemu
Quillota	Limache	Zapallar
Quilpué	Cabildo Petorca	Papudo
La Calera	Santa María	Juan Fernández
San Felipe	El Tabo	Panquehue
Los Andes	El Quisco	San Esteban
Concón	Algarrobo	
La Ligua	Putendo	

Fuente: Elaboración propia

3. Contextos sujetos/as de intervención social:

Representantes de las Oficinas Comunales SENDA de la Región de Valparaíso.

Dentro del desarrollo del proyecto de título, los/as sujetos/as participantes serán los/as Representantes de las oficinas comunales de SENDA Previene dentro de la Región de Valparaíso.

Estas oficinas se componen por equipos de trabajo de carácter multidisciplinario, como también, en algunas comunas de la región en equipos unipersonales y/o duplas interdisciplinarias, que trabajan en conjunto con la Municipalidad de sus localidades. Los/as participantes y/o sujetos/as de intervención pertenecen a diversas disciplinas pertenecientes a las Ciencias Sociales. Esto permite tener una mirada más amplia con respecto al desarrollo de sus labores profesionales en SENDA Previene, adaptándose a sus contextos e

intervenciones requeridas dentro de sus comunidades, además cabe destacar que, actualmente gran parte de las oficinas comunales se encuentran en un proceso de volver a una modalidad presencial luego de estar trabajando durante un tiempo en modalidad online producto de la actual pandemia del COVID-19.

En cuanto a las oficinas comunales, éstas se dividen a lo largo de la región de Valparaíso en 32 oficinas que se coordinan actualmente vía online producto de la actual pandemia de COVID-19, trabajan bajo un mismo lineamiento y cumplen metas en común relacionadas y enviadas desde el nivel central.

4. Contexto Temático

Autocuidado y el Área Laboral

4.1 Autocuidado

El autocuidado según la Organización Mundial de la Salud se puede definir como *“La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”* (Organización Panamericana de la Salud, 2022), es decir, aquellas cosas que las personas pueden ejecutar por sí mismas en pro de su cuidado integral, en los diversos entornos donde se puede relacionar; así como también son aquellos cuidados que proporcionan los diversos contextos para procurar el bienestar y conservar las condiciones de salud en todas las personas. (Organización Panamericana de la Salud, 2022)

La oficina en México del Alto comisionado de las Naciones Unidas (2021) indica que *“A través de la historia, entender el significado, practicar y asumir la responsabilidad frente al autocuidado se ha materializado en un patrimonio de prácticas, ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos”* (ONU - DH, 2021). La materialización del autocuidado se basa en realizar, concretar o llevar a cabo acciones traducidas en prácticas saludables, como la realización de deporte, actividad física o meditación, así como aquellas prácticas que promueven el cuidado del cuerpo y la mente, como tener una alimentación saludable, dormir las horas correspondientes, dedicar tiempo a la recreación y el ocio, entre otras.

Este concepto ha sido abordado principalmente desde el área de la salud siendo Dorothea Orem una de las principales profesionales en desarrollar la

“Teoría del Autocuidado”, nacida en Baltimore, Estados Unidos comienza a escribir sobre el autocuidado desde el año 1971 surgiendo teorías y subteorías que componen el modelo conocido como la teoría del autocuidado. Dorothea Orem define el autocuidado como *“La conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar”* (Vega Angarita & González Escobar, 2017), esta teoría parte desde la premisa que los individuos e individuosas saben cuándo necesitan ayuda y es por esta razón que son conscientes de las acciones que deben realizar, sin embargo las personas pueden escoger las opciones que deban tomar con respecto al autocuidado.

Esta teoría tiene como eje principal que el autocuidado no es innato, sino que se aprende durante el crecimiento y desarrollo de las personas, se comienza con las relaciones interpersonales que se establece con los padres y madres, luego por los amigos, es decir, según el entorno que la persona tenga durante su crecimiento. Es así que el autocuidado y la forma en que las personas lo practican se ve afectado por las creencias culturales, hábitos, costumbres y prácticas habituales de la familia junto con la comunidad a la que pertenece, además esta teoría sustenta que hay factores que condicionan de diversas maneras las capacidades como las acciones de autocuidado, como por ejemplo: edad, estado de desarrollo, sexo, sistema familiar, educación formal, orientación sociocultural, recursos, patrones de vida y estado de salud de los individuos e individuosas. (Vega Angarita & González Escobar, 2017).

Al ser una teoría basada principalmente en la salud esta exige que *“se deben tomar medidas sanitarias en momentos concretos o a lo largo de un periodo de tiempo, a las que le da el nombre de demandas de autocuidado terapéutico”* (Vega Angarita & González Escobar, 2017). Dentro de la teoría del autocuidado también surge la teoría del **“Déficit de Autocuidado”**, que viene a terminar de definir los ejes del autocuidado dentro del área de la salud, ya que, se mezcla además con la teoría de los “Sistemas de Enfermería” y tiene como núcleo central, la capacidad de acción de la persona para generar su propio autocuidado y las demandas de cuidado terapéutico o acciones necesarias para cubrir los requerimientos.

Por otra parte Ofelia Tobón Correa identifica el autocuidado como *“las prácticas cotidianas y las decisiones que realiza una persona, una familia o un grupo para cuidar su salud”* (Vega Angarita & González Escobar, 2017) y al igual que

Dorothea Orem estas prácticas se aprenden durante toda la vida, son de uso continuo y se emplean bajo la libre decisión de las personas con el fin de poder fortalecer o restablecer la salud de las personas, prevenir enfermedades; es decir, estas prácticas son vistas como la capacidad de supervivencia que tiene los seres humanos dentro de las culturas en las que se desarrollan. Tobón señala que existen factores internos y externos a la persona que le permiten abordar estrategias de autocuidado.

Actualmente producto de la contingencia socio sanitaria del COVID-19, las prácticas de autocuidado han sido primordiales para muchas personas, disciplinas, profesiones, etc. Siendo de gran importancia el poder abordar y mirar el autocuidado de manera transversal e interdisciplinariamente, ya que, como se mencionó anteriormente este tiene factores internos y externos que al momento de ser abordados de la manera correcta ayudarán al bienestar de las personas.

4.2 Autocuidado desde el área laboral

El autocuidado se puede abordar desde diversas perspectivas que respondan a diferentes tipos de necesidades que puedan tener las personas ya sea de manera individual, grupal, profesional, etc. El ambiente laboral es esencial para las personas dentro de sus campos profesionales u ocupacionales, este no solo ayuda a las empresas, organizaciones, instituciones a conseguir sus objetivos en lo laboral, sino que también proporciona la satisfacción de las y los trabajadores dentro de sus quehaceres diarios; la mayoría de las personas cumplen con jornadas de trabajo extensas durante gran parte de sus vidas, es por esto que el poder tener un grato ambiente laboral es de gran importancia para todos y todas.

El autocuidado laboral se puede definir según la Asociación Chilena de Seguridad como *“Asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades. Una persona que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo beneficien tanto a él como a sus compañeros”* (ACHS, 2011) Esta definición apunta hacia la prevención de accidentes laborales o enfermedades que se pueden desarrollar dentro del área laboral.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) busca al igual que la Asociación Chilena de Seguridad que el autocuidado se enfoque en poder reducir el nivel de exposición a lesiones y enfermedades profesionales, además también señala que *“los cambios de actitudes personales suman al gran cambio cultural”* (fundación iberoamericana de seguridad y salud ocupacional, 2011), siendo otra de las razones para poder promover la prevención a favor del bienestar integral de las personas y el crecimiento de las comunidades trabajadoras.

Desde esta organización el autocuidado se evidencia como una actitud que se materializa en prácticas, que son claves para el bienestar de las y los trabajadores tales como: pensamientos, conocimientos, creencias, emociones, afectos y conductas que deben ser en pro del buen ambiente laboral y satisfacción de todas y todos los trabajadores.

Un ambiente de trabajo saludable es esencial, tanto para la salud de las personas que trabajan como para la productividad, motivación, satisfacción laboral y la calidad de vida de las personas, no obstante, esta realidad parece lejana a lo que se vive en la actualidad producto de todos los cambios que se han producido desde el inicio de la pandemia del COVID-19 en el mundo, el confinamiento produjo que la modalidad de trabajo cambiará abruptamente y que las medidas de autocuidado que existían hasta ese entonces quedarán casi inexistentes, esto incremento la mala salud laboral, ya que el trabajo pasó a convertirse en largas jornadas frente a una pantalla, sin prácticas de autocuidado motivadas desde la empresa, por lo que las personas tuvieron que recurrir a lo que sabían o practicaban individualmente dentro de sus hogares.

Finalmente, en cuanto al autocuidado dentro de las áreas laborales es necesario el poder definir y conocer las buenas prácticas en torno al cuidado de los/as trabajadores de una organización y/o empresa, para esto según un estudio realizado por la Universidad de Concepción es necesario el poder conocer principalmente la jornada laboral del trabajador y marcar límites en torno a esto, es decir, *“Se entiende por Jornada Laboral un período delimitado de tiempo durante el cual el trabajador o trabajadora se encuentra a disposición del empleador o empleadora, para cumplir con su trabajo”* (DIRPER, 2021), una vez cumplida la jornada laboral es un derecho de las personas el poder descansar y tener tiempo de ocio sin tener que estar ligados a las problemáticas existentes en torno a su

quehacer profesional. Sin embargo, producto de la pandemia actual y por las nuevas adaptaciones laborales, muchas personas han tenido que realizar sus trabajos desde sus hogares vía online, lo que ha convertido los límites en algo difuso y las jornadas laborales se han prolongado notoriamente.

Capítulo II

Diagnóstico Social de Trabajo Social

*“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunes de la
Quinta Región de Valparaíso - SENDA Previene”*

Fundamentación

El presente diagnóstico social es solicitado desde SENDA regional en Valparaíso, producto de que desde el periodo antes de la pandemia COVID-19, no han existido instancias de autocuidado, sumado a esto el cambio de jefatura regional necesita antecedentes sobre la situación de salud mental de sus trabajadores/as. Es por ello que, se llega a la conclusión en conjunto a la Trabajadora Social encargada de la supervisión institucional del proceso Sheila Gallardo, de poder elaborar un diagnóstico que incluya dimensiones más allá de lo laboral en cuanto al autocuidado, generando un proceso complementario e integral en torno a lo personal, familiar y las vivencias de los/as profesionales de SENDA Previene en las comunas de Valparaíso.

El proceso diagnóstico, se realiza a través de la elaboración de dos instrumentos que tienen por finalidad recabar los relatos respecto del tema del autocuidado en relación de los/as profesionales de las oficinas comunales de la región de Valparaíso.

Los instrumentos diagnósticos aplicados corresponden, en primer lugar, a una ficha de individualización diagnóstica que busca poder identificar y caracterizar a cada una de las personas participantes, se divide en categorías como: edad, sexo o género, previsión, estado de salud, escolaridad, tipo de contrato, cargo laboral que desarrolla en SENDA, número de horas laborales, entre otros. En segundo lugar, se aplicó una entrevista de diagnóstico semi estructurada con preguntas abiertas, que daban espacio al diálogo entre la persona que entrevistaba y el entrevistado/a, dicha entrevista se aplicó en razón de tres dimensiones relevantes en la temática de autocuidado, correspondientes a lo personal, luego familiar y finalmente laboral, dimensiones que fueron previamente consignadas en el contexto conceptual del informe.

En primera instancia, para la aplicación de los instrumentos se convocó a las 32 comunas de la región de Valparaíso con oficinas comunales a poder participar, concretando un total de 25 entrevistas pertenecientes a 20 comunas de la región, logrando obtener una representatividad del 62,5% permitiendo el desarrollo del proceso diagnóstico en modalidad virtual.

Se logra identificar a las oficinas comunales y a las personas entrevistadas como un **“grupo de carácter organizacional”**, denominado Grupo de Representantes

de Oficinas Comunes de la Región de Valparaíso - SENDA Previene ya que, si bien no poseen un espacio físico donde se reúnen, comparten el espacio laboral y de manera online se reúnen cada cierto tiempo. Además, presentan las mismas problemáticas, metas laborales y se rigen bajo la misma planificación anual institucional.

Los instrumentos diagnósticos fueron aplicados bajo una modalidad online, debido a la ubicación geográfica de las comunas entrevistadas, no se podían aplicar las entrevistas bajo una modalidad presencial, por lo que la entrevista se realizó a través de plataformas digitales como Google Meet y Zoom, teniendo una duración aproximada en cada entrevista de 30 minutos a 45 minutos como máximo. La validación de los instrumentos diagnósticos se realizó a través de la revisión y retroalimentación de las profesionales encargadas de guiar el proceso, tanto de manera institucional como académica, permitiendo afinar detalles en el proceso de creación y desarrollo de los mismos.

Dentro del desarrollo del presente diagnóstico se abordan dos áreas centrales, las cuales se caracterizan por los antecedentes sociales y territoriales. Estas áreas son utilizadas debido a que la región de Valparaíso cuenta con 32 comunas, incluyendo Isla de Pascua y Juan Fernández, territorios que se encuentran a una gran distancia de la jurisdicción nacional. Sin embargo, esto derivó en querer conocer más en profundidad las dinámicas de comunicación entre las comunas, como actúan dentro de sus respectivos territorios, y también, la relación existente entre comunas con el nivel central y las jefaturas.

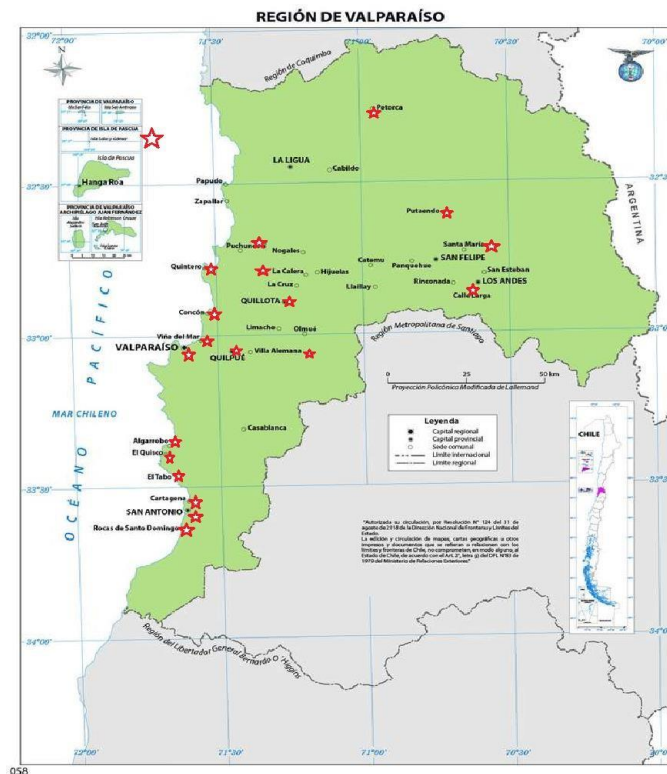
Finalmente, resulta necesario mencionar la importancia de que los diagnósticos puedan ser manejados en cualquier contexto y línea temporal, favoreciendo el hecho de no ser un impedimento ejecutar la presente iniciativa pese a la actual pandemia del COVID-19, además de contar gran parte de las comunas de Valparaíso en fase 3 en el "Plan Paso a Paso", y no existiendo una cuarentena estricta.

1. Antecedentes Territoriales y Sociales de los Representantes de las Oficinas Comunales

1.1 Ubicación Geográfica de cada Oficina participante a nivel regional

La imagen representa todas las comunas de la región de Valparaíso, donde se encuentran destacadas aquellas localidades que participaron del proceso de entrevista, como se menciona anteriormente del total de 32 oficinas comunales se obtuvo respuesta y participación de 20 de las cuales, se puede evidenciar que son aquellas comunas que se encuentran en zonas más costeras de la región, dejando así aquellas localidades que se encuentran hacia el interior más aisladas de la participación.

Imagen N° 3 “Ubicación Geográfica de Oficinas Comunales en región de Valparaíso”



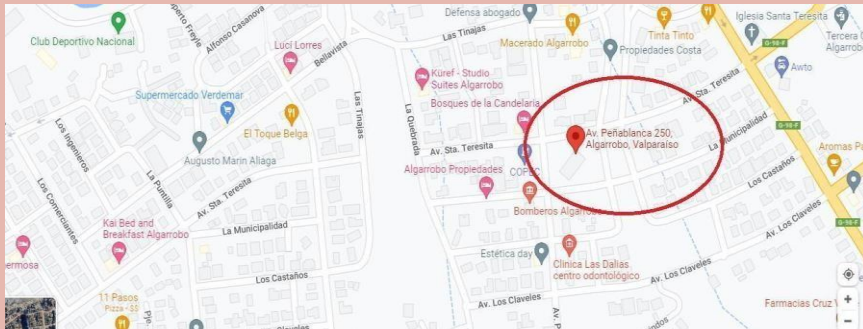

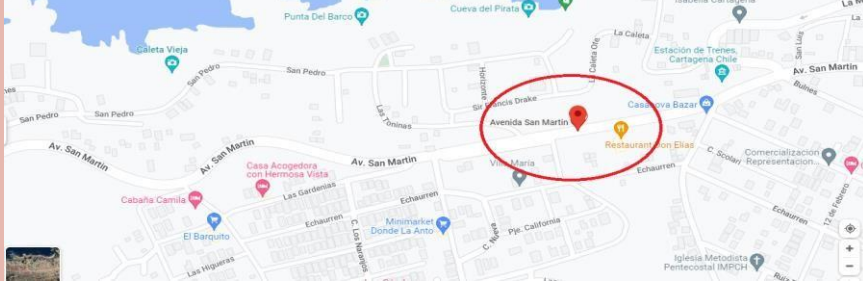
Fuente: Ministerio de Educación - Unidad de currículum y evaluación (UCE)

1.2 Ubicación Geográfica de cada Oficina participante a nivel comunal

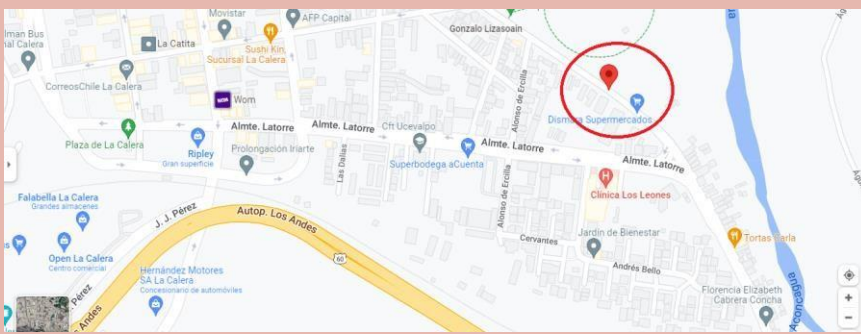
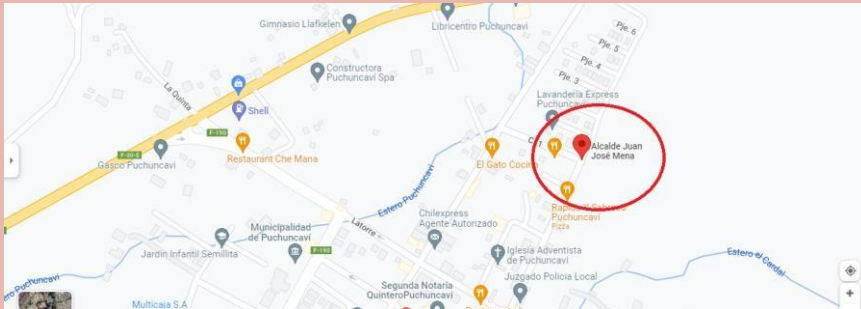
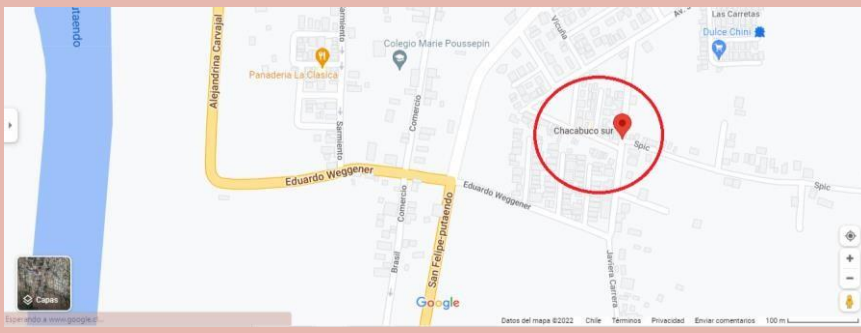
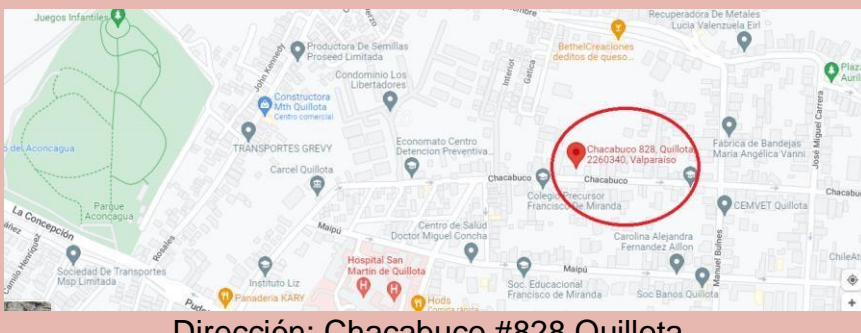
La presente tabla, tiene como finalidad poder ubicar geográficamente las oficinas comunales entrevistadas a través de imágenes de Google Maps, la ubicación fue sacada de la información entregada por los y las profesionales entrevistados/as.

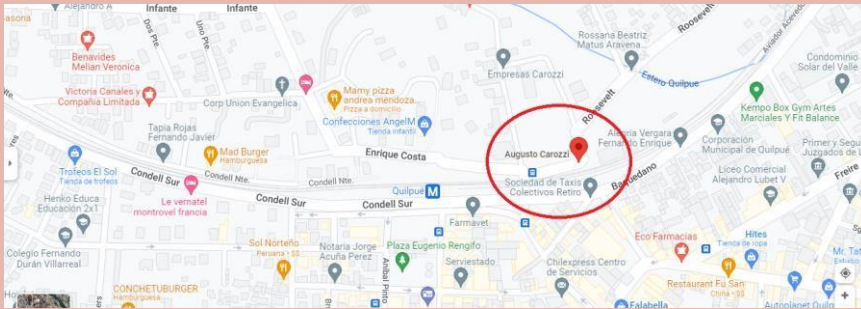

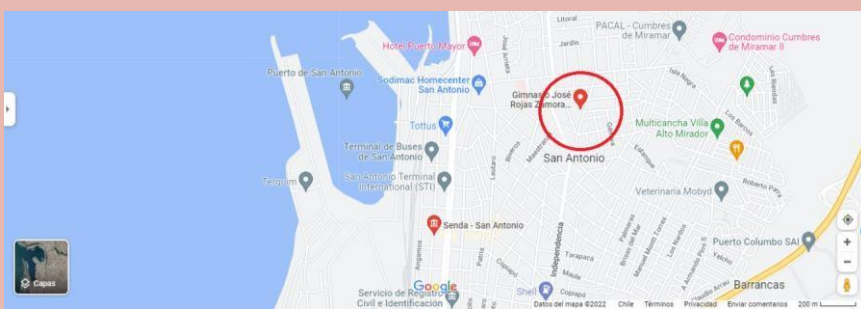

Tabla N°4 “Georreferencia ubicación de oficinas comunales SENDA





Previene”

Comuna	Ubicación Geográfica
<p>Algarrobo</p>	 <p>Dirección: Avenida Peña blanca #250 Algarrobo</p>
<p>Calle Larga</p>	 <p>Dirección: Calle la Pampilla #2088 Calle Larga</p>
<p>Cartagena</p>	 <p>Dirección: Avenida San Martín #3355 Cartagena</p>

<p>Con Con</p>	 <p>Dirección: Tierra del Fuego #880 Con con</p>
<p>El Quisco</p>	 <p>Dirección: Avenida Isidoro Dubournaís #413 El Quisco</p>
<p>El Tabo</p>	 <p>Dirección: Ruta G #98 Las cruces El Tabo</p>
<p>Isla de Pascua</p>	 <p>Dirección: Simón Paoa Isla de Pascua</p>

<p>La Calera</p>	 <p>Dirección: Gonzalo Lizasoain La Calera</p>
<p>Puchuncaví</p>	 <p>Dirección: Alcalde Juan José Mena Puchuncaví</p>
<p>Putendo</p>	 <p>Dirección: Chacabuco sur #470 Putaendo</p>
<p>Quillota</p>	 <p>Dirección: Chacabuco #828 Quillota</p>

<p>Quilpué</p>	 <p>Dirección: Augusto Carozzi #841 Municipalidad Quilpué</p>
<p>Quintero</p>	 <p>Dirección: Arturo Prat #1996 Quintero</p>
<p>San Antonio</p>	 <p>Dirección: José Rojas Zamora San Antonio</p>
<p>Santa María</p>	 <p>Dirección: Calle O'Higgins #843 Santa María</p>

<p>Santo Domingo</p>	 <p>Dirección: Av. El Cabildo S/N Santo Domingo</p>
<p>Valparaíso</p>	 <p>Dirección: Condell 1490 Valparaíso</p>
<p>Villa Alemana</p>	 <p>Dirección: Santiago #501 Villa Alemana</p>
<p>Viña del mar</p>	 <p>Dirección: 7 Oriente #461 Viña del mar</p>

Fuente: Google Maps

2. Individualización de antecedentes sociales de Representantes de las Oficinas Comunales de la Región de Valparaíso - SENDA Previene

A continuación, las presentes tablas dan a conocer de manera individualizada a las personas participantes del proceso de entrevista desarrollado con los/as profesionales Representantes de las Oficinas Comunales de la Región

de Valparaíso, en lo que se refiere a antecedentes sociales generales. Se lograron concretar 25 entrevistas, las cuales pertenecen a 20 comunas del total de 32 oficinas comunales presentes en la región.

Para obtener esta información se realizó un instrumento diagnóstico de fichas informativas, las cuales se realizaron previamente a la entrevista y tenía por objetivo el poder conocer datos concretos de las personas participantes como, edad, género, escolaridad, domicilio labor, horas laborales, situación de salud en general y bajo el criterio de cada persona, previsión, estado civil, número de hijos/as, tipo de contrato, etc. El objetivo principal de aplicar esta ficha en cada participante es el poder conocer sus situaciones particulares. Además, este instrumento también se aplicó previamente a la entrevista con la finalidad de poder generar una conversación antes de comenzar con las preguntas más personales, de esta forma fue posible generar cierto grado de confianza con los/as participantes y una conversación más fluida que comenzar directamente con preguntas de carácter más personal.

Tabla N° 5 “Individualización de antecedentes sociales de Representantes Comunales Entrevistados de SENDA Previene”

Tabla Sujeto/a N° 5.1

Nombre	Carolina Kissy de Vicente Moran
Comuna	Algarrobo
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora SENDA Previene
Edad	37 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>

Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.2

Nombre	Ricardo López
Comuna	Calle Larga
Cargo Actual en SENDA	Coordinador comunal
Edad	26 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.3

Nombre	Guiselle Maldonado Quiroga
Comuna	Cartagena
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora Comunal
Edad	36 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.4

Nombre	Francisca Van der schraft
Comuna	Con con
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora Comunal
Edad	44 años
Género	Femenino

Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.5

Nombre	Daniela Rojas Cortez
Comuna	El Quisco
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora SENDA Previene
Edad	32 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>

N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.6

Nombre	Carolina López Cartes
Comuna	El Tabo
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora Comunal SENDA Previene
Edad	31 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N°5.7

Nombre	Samuel Silva Labarca
Comuna	El Tabo
Cargo Actual en SENDA	Profesional de apoyo
Edad	39 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N°5.8

Nombre	Cristian Tapia
Comuna	Isla de Pascua
Cargo Actual en SENDA	Coordinador SENDA Previene
Edad	30 años
Género	Masculino

Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.9

Nombre	Cristina Alejandra Lobos Catalán
Comuna	La Calera
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora SENDA Previene
Edad	37 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>

Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>
----------------------------------	---

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.10

Nombre	Miguel Ángel Cortes Gallardo
Comuna	La Calera
Cargo Actual en SENDA	Profesional de apoyo SENDA Previene
Edad	37 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada	<i>Información de carácter confidencial</i>
Laboral	
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.11

Nombre	Norma Inelia Arancibia Díaz
Comuna	La Calera
Cargo Actual en SENDA	Profesional de apoyo SENDA Previene

Edad	43 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.12

Nombre	Daniela Andrea Pino Navia
Comuna	La Calera
Cargo Actual en SENDA	Profesional de apoyo - SENDA Previene
Edad	32 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>

Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.13

Nombre	Felipe Aguirre Donoso
Comuna	Puchuncaví
Cargo Actual en SENDA	Coordinador comunal SENDA Previene
Edad	62 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujetos/a N° 5.14

Nombre	Fernando Antonio Ovando Cristobal
Comuna	Putendo
Cargo Actual en SENDA	Coordinador Comunal
Edad	47 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N°5.15

Nombre	Pamela Alejandra Salinas Olivares
Comuna	Quillota
Cargo Actual en SENDA	Encargada de área de educación SENDA Previene
Edad	35 años
Género	Femenino

Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N°5.16

Nombre	Cesar Verdejo Villegas
Comuna	Quilpué
Cargo Actual en SENDA	Coordinador Comunal
Edad	36 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>

N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.17

Nombre	Claudia Horta Lucero
Comuna	Quintero
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora comunal SENDA Previene
Edad	44 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.18

Nombre	Katherine Rivera Contreras
Comuna	Quintero
Cargo Actual en SENDA	Profesional de apoyo
Edad	37 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N°5.19

Nombre	Muriel Andrea Beltrán Acevedo
Comuna	San Antonio
Cargo Actual en SENDA	Profesional del Programa Preparados
Edad	35 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>

Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.20

Nombre	Claudia Herrera Fernández
Comuna	Santa María
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora Comunal
Edad	47 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>

Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>
----------------------------------	---

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.21

Nombre	Fernando Esteban Arriagada Rojas
Comuna	Santo Domingo
Cargo Actual en SENDA	Coordinador Comunal
Edad	34 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.22

Nombre	Pedro Martínez Muñoz
Comuna	Valparaíso
Cargo Actual en SENDA	Encargado Territorial
Edad	35 años

Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.23

Nombre	Pablo Andrés Silva Chavalos
Comuna	Valparaíso
Cargo Actual en SENDA	Psicólogo - Programa Preparados
Edad	36 años
Género	Masculino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>

Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.24

Nombre	Carolina Andrea Cea Alvarado
Comuna	Villa Alemana
Cargo Actual en SENDA	Coordinadora Comunal
Edad	39 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
N° de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla Sujeto/a N° 5.25

Nombre	Francisca Daniela Espinoza Calderón
Comuna	Viña del Mar
Cargo Actual en SENDA	Profesional de Apoyo
Edad	35 años
Género	Femenino
Escolaridad y Especializaciones	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado Civil	<i>Información de carácter confidencial</i>
Previsión	<i>Información de carácter confidencial</i>
Estado de Salud	<i>Información de carácter confidencial</i>
Antigüedad en el cargo actual	<i>Información de carácter confidencial</i>
Nº de horas de Jornada Laboral	<i>Información de carácter confidencial</i>
Tipo de Contrato	<i>Información de carácter confidencial</i>
Hijos/as o Personas a su cuidado	<i>Información de carácter confidencial</i>

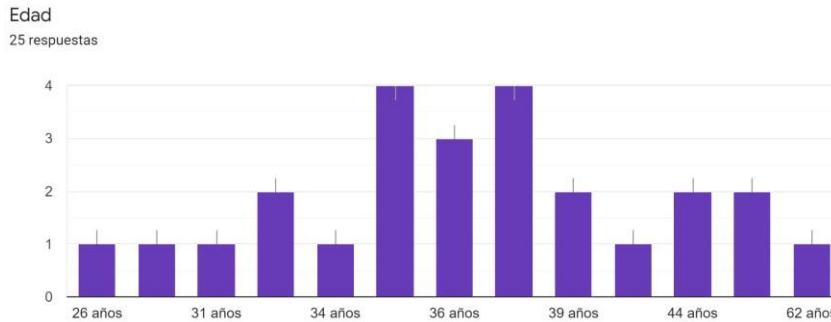
Fuente: Elaboración Propia

3. Síntesis de Antecedentes sociales consolidados

A continuación, se presentan los datos recabados en las fichas de individualización realizada a los/as participantes, sintetizados y en gráficos, que resumen la información recabada, estos datos entregan mayor claridad sobre el rango etario en que se encuentran los/as trabajadores de SENDA Previene, su previsión, realidad contractual, identificación de género, antigüedad y continuidad laboral dentro de SENDA y si son madres, padres, cuidadores o personas sin hijos/as.

3.1 Edad

Imagen N° 4



Fuente: Elaboración propia vía Google Forms

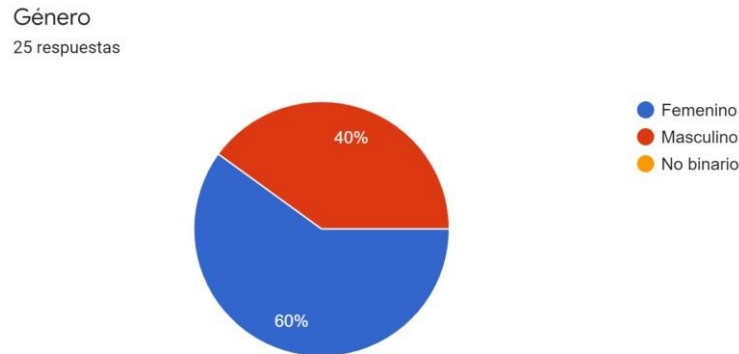
En el presente gráfico, se puede identificar la edad de las personas participantes en el proceso de entrevista en su cargo actual dentro de SENDA Previene.

Los datos, representan un rango etario superior en la edad 35 años con un 16% (4 personas), siguiendo con la edad de 36 años con una cifra de 12% (3 personas) y 16% (4 personas) en el rango de 35 y 37 años. Por otro lado, se puede observar un bajo porcentaje en las edades de 26 (4%), 30 (4%), 31 (4%), 34(4%), 43 (4%) y 62 (4%).

Considerando el rango etario, se puede señalar que la mayor presencia de edad de los/as trabajadores está entre 35 a 37 años de edad, siendo una edad adulta estable laboralmente, donde la gran parte se encuentran en una etapa de crianza y consolidación familiar. Por otro lado, las personas que se encuentran en el rango etario de no tener hijo/as se encuentran desarrollando especializaciones en el ámbito profesional. Además, cabe destacar que no es coincidencia tener un 4% de personas sobre 60 años que trabajan en oficinas comunales, ya que, según los relatos de los mismos entrevistados/as al ser un trabajo con contrato a honorarios no ofrece las garantías de poder quedarse un mayor rango de tiempo, por lo que genera que no se encuentren personas de 50 años en adelante dentro de estos cargos.

3.2 Género

Imagen N° 5



Fuente: Elaboración propia vía Google Forms

En cuanto al género, durante la realización de las entrevistas, las personas participantes debían identificar su género según su sentir y propia elección, en base a las 25 entrevistas realizadas el 60% (15 personas) de las personas se identificó con el género femenino y el 40% (10 personas) con el género masculino; durante el proceso no hubieron participantes que se identificaran con género no binario o que su género no fuera coincidente con su sexo respectivo; además cabe destacar que la mayor presencia de personas entrevistadas fueron mujeres casadas con hijos/as en etapa de crianza y que los hombres participantes en su mayoría son solteros sin hijos, lo que genera una diferencia en los relatos, vivencias y dinámicas entre los/as participantes.

3.3 Antigüedad del cargo dentro de SENDA Previene

En la presente Tabla de identificación, se representa la antigüedad de las personas participantes del proceso de entrevista en su cargo actual dentro de SENDA Previene en sus respectivas comunas, dicha tabla se divide en cuatro categorías que van desde, menos de 1 año de antigüedad ejerciendo el cargo hasta los 15 años siendo parte del equipo de trabajo.

Tabla N° 6 “identificación de Antigüedad en cargo desarrollado en SENDA

Previene”

Nombre	Comuna	Menos de 1 Año	De 1 a 5 años	De 6 a 10 años	De 11 a 15 años
Carolina de Vicente Moran	Algarrobo		X		
Ricardo López	Calle Larga	X			
Guiselle Maldonado Quiroga	Cartagena			X	
Francisca Van der Schraft	Con Con			X	
Daniela Rojas Cortez	El Quisco	X			
Carolina López Cartes	El Tabo		X		
Samuel Silva Labarca	El Tabo		X		
Cristian Tapia	Isla de Pascua		X		
Cristina Lobos Catalán	La Calera		X		
Miguel Ángel Cortes Gallardo	La Calera			X	
Norma Arancibia Díaz	La Calera			X	
Daniela Pino Navia	La Calera		X		
Felipe Aguirre Donoso	Puchuncaví		X		
Fernando Ovando Cristobal	Putendo				X
Pamela Salinas Olivares	Quillota		X		

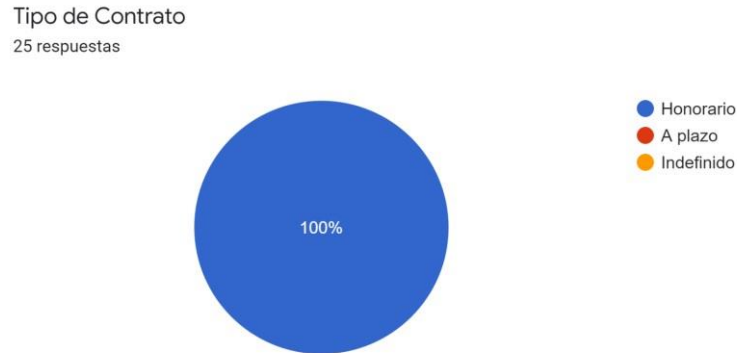
Cesar Verdejo Villegas	Quilpué			X	
Claudia Horta Lucero	Quintero			X	
Katherine Rivera Contreras	Quintero			X	
Muriel Beltrán Acevedo	San Antonio			X	
Claudia Herrera Fernández	Santa María				X
Fernando Arriagada Rojas	Santo Domingo		X		
Pedro Martínez Muñoz	Valparaíso		X		
Pablo Silva Chavalos	Valparaíso			X	
Carolina Cea Alvarado	Villa Alemana			X	
Francisca Espinoza Calderón	Viña del Mar		X		

Fuente: Elaboración Propia

Según la tabla y los datos recabados de las personas participantes, la durabilidad de tiempo trabajando dentro de SENDA Previene va desde 1 año a 5 años como máximo en gran cantidad de las personas entrevistadas, si bien, hay otras que duran más de 5 años, estas personas relatan que desean ejercer en otra institución, ya que, la calidad contractual que tienen las personas en SENDA es de tipo honorario por lo que no les propicia una seguridad en la continuidad de su carrera laboral dentro de la institución. No obstante, aun así, existen personas que llevan más de 10 años trabajando en SENDA, pero cabe mencionar que, en su mayoría, los/as profesionales que se encuentran en esta situación es porque tienen como empleador a la Municipalidad de sus comunas, teniendo doble contrato, lo que les otorga una mayor estabilidad laboral que aquellas personas que solo cuentan con contrato desde SENDA.

3.4 Tipo de contrato

Imagen N° 6

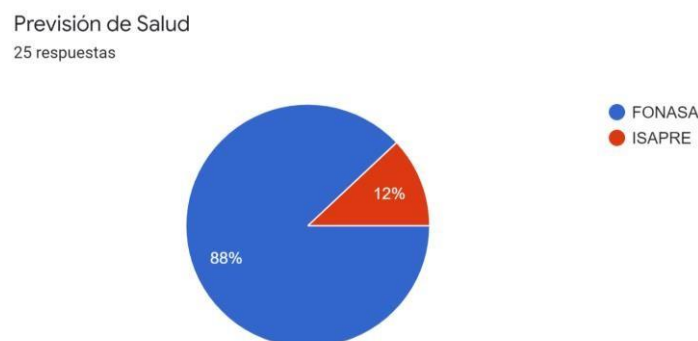


Fuente: Elaboración Propia Google Forms

En lo que respecta al tipo de contrato y como se menciona en la tabla anterior, el total de las personas entrevistadas cuenta con un contrato de tipo honorario, lo que genera un ambiente laboral con inseguridades en cuanto a la continuidad dentro de SENDA, es por ello que, como se mencionó anteriormente las personas dentro de SENDA tienen una baja continuidad, ya sea, por término de contrato o por renuncia voluntaria. Las personas que tienen mayor tiempo dentro de SENDA, pudieran explicarse desde su doble rol de empleador, es decir, es porque tienen no solo tienen como empleador a SENDA, sino que también al Municipio, otorgando así una estabilidad laboral.

3.5 Previsión de salud

Imagen N° 7



Fuente: Elaboración Propia Google Forms

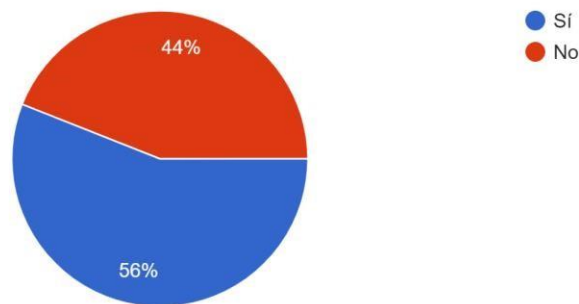
En el siguiente gráfico se logra identificar la previsión en salud de las personas de SENDA Previene participantes y entrevistadas, en donde se puede apreciar que existe una alta superioridad por parte de FONASA, el cual alcanza el

porcentaje de 88% (22 personas), mientras que la contraparte (ISAPRE) se caracteriza con un 12% (3 personas).

3.6 Hijos/as o Personas a su cuidado

Imagen N° 8

Hijos/as o Personas a su cuidado
25 respuestas



Fuente: Elaboración Propia Google Forms

En relación a lo estipulado en el presente gráfico, se puede verificar el porcentaje de personas con hijos/as o personas a su cuidado con un 56% (14 personas), mientras que un 44% (11 personas) no presenta responsabilidades parentales o de cuidado.

4. Antecedentes relativos a la temática del autocuidado en los Representantes de las Oficinas Comunales

El siguiente punto a abordar, refleja las áreas en las que se dividió el proceso de entrevistas, este instrumento fue aplicado a un total de 25 personas representantes de 20 comunas de la Región de Valparaíso perteneciente a SENDA Previene, todos/as los entrevistados/as participaron de manera voluntaria de dicha entrevista diagnóstica de carácter semi estructurado, dando pie a un diálogo participativo entre las personas entrevistadas y el/la entrevistador/a, además todas sus preguntas eran de carácter abierto y su objetivo principal era poder diagnosticar la situación en que se encontraban las comunas frente al autocuidado y las prácticas que se realizan en torno a este mismo concepto.

Dentro de las categorías en que se dividió la entrevista está: La dimensión personal, la cual buscaba poder recabar aquellas nociones existentes del

autocuidado, las prácticas personales y rutinas de cuidado presentes en la vida cotidiana de los/as profesionales, además poder indagar sobre el estado de salud mental en que se encuentran los/as participantes del proceso de entrevista. La dimensión familiar, en donde el objetivo era el poder identificar los factores que existían en las realidades de los/as entrevistados/as en torno a su núcleo familiar, con la finalidad de poder tener en consideración su manejo de prácticas de autocuidado y límites en torno a al área laboral y la vida familiar. Asimismo y finalmente, se abordó la dimensión laboral, categoría en donde se tenía como objetivo principal el poder conocer las prácticas de autocuidado a nivel de equipos comunales en sus respectivos escenarios y contextos laborales, así como también las condiciones laborales en las que se desenvuelven, la comunicación con el nivel central y los niveles de estrés que logran identificar entre ellos/as mismos/as y sus compañeros/as, como también la toma de decisiones respecto a las problemáticas que vayan apareciendo en desarrollo de sus jornadas laborales o en el contexto en el que están insertos/as como trabajadores/as de SENDA Previene.

Para la realización de este punto se utilizaron fragmentos de las entrevistas, de manera anónima y como respaldo frente al proceso diagnóstico.

4.1 Dimensión Personal

(...) “Yo en lo personal, la música me ayuda un montón, ahora estoy volviendo a hacer deportes y me gusta ir a la playa. En la pandemia me tocó estar en SENDA, pero igual hacíamos todo online, ahí sí me preocupa hartito, ese año tuve huerto en mi casa, mejoré tocando el bajo y me metí en las cosas que me gustan finalmente” (...)

(Extractos de relatos de Representantes Comunales 2022)

4.1.1 Conocimiento de autocuidado

En cuanto al conocimiento de autocuidado, la entrevista aplicada a los/as profesionales, buscaba que estos pudiesen identificar la definición de este concepto.

En cuanto a esta definición, sólo 13 personas, indican que el autocuidado conlleva factores de tipo físico, psicológico y de bienestar de manera genérica, es decir, el autocuidado es un complemento de estados que generan un bienestar en las personas. En cambio, sólo 1 persona señala que el autocuidado, desde su

perspectiva, existe una relación en momentos de ocio, como, por ejemplo, la realización de actividades de recreación, en espacios al aire libre en contacto con la naturaleza, juegos, ir al cine, ver series, etc.

Por otro lado, 11 personas definen el autocuidado con la realización de acciones concretas, entendiéndose estas acciones como la práctica materializada, a través de un medio, tales como, meditación, relajación y espacios para compartir. Sin embargo, a pesar de que todas las personas entrevistadas tienen una noción respecto al autocuidado como concepto, ya sea definirlo como actividades para salir de la rutina diaria o solo enfocado a la relajación o en un ámbito más teórico. El diagnóstico indica que no todas las personas lo aplican en su vida cotidiana.

En relación a en donde conocieron, escucharon o tuvieron un primer acercamiento con el autocuidado como concepto, 10 personas, aseguran que tuvieron un primer acercamiento con el autocuidado en espacios de índole educativo y de formación profesional, especialmente en la universidad, puesto que este concepto en carreras del área de las ciencias sociales se aborda en cátedras específicas. Mientras que 15 personas, describen que escucharon y conocieron por primera vez del autocuidado a lo largo de su desempeño profesional, es decir, en su espacio laboral, por medio de actividades y dinámicas de cohorte lúdico, de introspección y de índole formativo e informativo tales como; charlas, conversatorios y talleres, entregados desde la misma empresa o en el caso de las oficinas comunales de SENDA Previene de forma autogestionada.

En cuanto a la materialización de prácticas de autocuidado, las personas participantes describen que estas se relacionan en su mayoría a actividades físicas que se pueden realizar en espacios abiertos o cerrados y que no son de manera continua durante el tiempo, por lo que, se puede inferir que no existe un hábito de autocuidado en las personas entrevistadas, no se controla el tiempo en pantalla durante las horas laborales ni posteriormente, ni una higiene adecuada del sueño o procurar dormir las horas necesarias para un descanso adecuado, la alimentación saludable, la buena hidratación, la actividad física, entre otras son parte de la lista que no se aplica en la vida cotidiana de los/as profesionales y que al no concretarse de una buena manera son agentes estresores y aumentan el cansancio físico - mental de las personas.

4.1.2 Prácticas de autocuidado

En lo que respecta a las prácticas de autocuidado personal, el diagnóstico indica que mediante las entrevistas realizadas a los/as representantes comunales de SENDA Previene que 10 personas realizan de manera cotidiana actividades en torno a su autocuidado personal, ya sea en realizar deporte, alimentación saludable, higiene del sueño, etc. Mientras que 15 personas no practica el autocuidado, siendo esta la mayor parte de la población entrevistada.

En virtud de lo anteriormente mencionado, se señala que 11 de las personas entrevistadas no presentan prácticas de autocuidado por razones de tiempo y cansancio o han comenzado a realizar diversas prácticas de autocuidado, pero estas no han sido continuas durante el tiempo, sino que se han realizado cuando el cuerpo y la mente comienza a cansarse y necesitan bajar los niveles de estrés; así mismo. El diagnóstico señala que 4 personas no practica autocuidado por razones de gestión de los tiempos laborales, metas por cumplir en tiempos de corto plazo, mala organización personal, poco tiempo dentro de los espacios laborales para implementar pausas activas, talleres, charlas informativas o falta de educación frente al autocuidado en espacios personales o laborales.

Finalmente, con respecto a lo personal se puede deducir que las personas entrevistadas en su mayoría, frente al contexto de pandemia han buscado las formas de poder cuidarse física y emocionalmente. El teletrabajo figura como uno de los grandes estresores en casi todos los casos, aunque también existen relatos que aseguran al teletrabajo como un beneficio para sus vidas y relaciones interpersonales, sin embargo, en otros casos las personas participantes que llevaban una vida físicamente activa producto de la pandemia quedaron en pausa indefinida, siendo perjudicial para su salud mental. El encierro y el estrés laboral se convirtieron en un detonante de ansiedades, angustias e incertidumbre frente a sus vidas laborales, personales y familiares.

4.2 Dimensión Familiar

(...)Por el lado emocional, yo llegaba a cualquier parte y me ponía a llorar, andaba más angustiada, muy presionada por todo, por todo me quejaba, gritaba, estuve en situaciones bastantes violentas, contestándole mal a mis hijos y no estaba muy bien y por eso llegue al neurólogo y ahora estoy con medicación (...)

(Extractos de relatos de Representantes Comunales 2022)

4.2.1 Personas con hijos/as

En cuanto al ámbito familiar, durante la aplicación de la entrevista, se logra vislumbrar diversas tipologías familiares, las cuales influyen en las prácticas de autocuidado y dinámicas que puedan realizarse dentro del núcleo familiar.

Según la autora Beatriz Álvarez González define que *“la familia es un grupo humano caracterizado por vínculos afectivos, sanguíneos o adoptivos en el que a partir de los contactos continuos e interacciones comunicativas se posibilita el desarrollo de estabilidad, cohesión interna, así como posibilidades de progreso evolutivo según las necesidades de cada uno de sus miembros y siempre en función del ciclo vital del sistema familiar”* (Álvarez González, 2003). Dentro de estas tipologías familiares, la autora describe los diversos tipos de familias, como: *Familia nuclear o biparental, Familia monoparental, Familia Homoparental, Familia simultáneas o reconstituidas, Familias sin hijos, Familia adoptiva, Familia Unipersonal, entre otros.* (Quintero Velásquez, 2007)

El grupo de personas entrevistadas se puede identificar a cada participante dentro de su tipología familiar, estos son:

Tabla N° 7 *Tipologías Familiares según Ángela María Quintero Velásquez (2007) Presentes en Representantes Comunes SEDA Previene, Región de Valparaíso.*

Tipologías Familiares	
Total, familias representadas en realización de entrevista	25 (100%)
Familias Nucleares	5 (20%)
Familias Monoparentales	7 (28%)
Familias Adoptivas	1 (4%)
Familias Simultáneas o Reconstruidas	1 (4%)
Familias sin hijos/as	3 (12%)

Familia Unipersonal	8 (32%)
---------------------	---------

Fuente: Elaboración Propia

Considerando la información recabada e identificando a cada persona participante dentro de una tipología familiar, se puede deducir que, la mayoría de los/as participantes se encuentran en etapa de crianza, lo que sumado a la actual pandemia produjo grandes cambios en las estructuras familiares como, pasar mayor tiempo en casa, descubrir nuevas formas de crianza, cambiar hábitos de rutinas diarias, compatibilizar jornadas laborales online con jornadas escolares online. Esto, en algunos casos produjo estrés, cansancio mental y físico, quiebres dentro del núcleo familiar y poco espacio para el autocuidado de las personas. Si bien gran número de los/as madres y padres entrevistadas/os relatan que sus hijos e hijas tenían rutinas marcadas, cuidaban el tiempo en pantalla, la alimentación dentro de lo posible era saludable, mantenían tiempo de ocio y recreación; los padres, madres y cuidadores no compartían estas rutinas a nivel personal, generando un mayor desgaste a nivel físico y emocional, provocando un mayor estrés frente a un panorama incierto como lo fueron los primeros años de pandemia del COVID-19.

Sin embargo, también existen relatos que se vieron beneficiadas/os con la crianza en tiempos de pandemia, ya que, la relación con sus hijos e hijas se fortaleció, se generaron mayores vínculos y pudieron crear espacios de autocuidado en familia, como por ejemplo: ver series y películas en conjunto, establecer límites saludables en torno a la alimentación, tiempo en pantalla, higiene del sueño y recreación dentro del hogar, logrando adaptar sus rutinas con los quehaceres diarios, el teletrabajo y la crianza.

El retorno a la presencialidad, también se puede considerar como un factor estresor de las personas con hijos e hijas, ya que, así como en un momento tuvieron que ordenar sus rutinas en torno a la virtualidad, ahora debían volver a ordenar esto en base a la presencialidad. Es aquí donde las personas entrevistadas apelaban a la buena voluntad de sus compañeras/os de equipo y jefes que permiten la flexibilidad de los espacios de trabajo, dejando como opción la modalidad híbrida en caso de ser requerida por madres, padres y cuidadores. La presencialidad, además permite que los/as trabajadores puedan volver a tener un espacio completamente adaptado

para cumplir con sus funciones laborales, mientras sus hijos/as están en el colegio, estableciendo límites más claros entre lo laboral y lo familiar.

Finalmente dentro de los relatos las personas lograron identificar que el no tener prácticas de autocuidado o rutinas en torno al bienestar de ellos y ellas, solo genera tener mayor nivel de ansiedad, estrés, cansancio y poca organización dentro de sus vidas cotidianas, detonando en síntomas físicos y mentales como, cansancio, irritabilidad, problemas del sueño, problemas de alimentación, control de impulsos, ser más emocionales y estar propensos/as mayormente a la frustración, entre otros síntomas presentes por el desgaste de las personas que no practican rutinas de autocuidado.

4.2.2 Personas sin hijos/as

En cuanto a los datos e información recabada y expuesta en el ítem anterior durante la aplicación y desarrollo de la entrevista, el diagnóstico arroja que 8 personas viven solas/os, sin compañía de ningún núcleo familiar bajo el mismo techo, conformando una de las tipologías de familia unipersonal, mientras que 3 personas viven en un mismo entorno físico junto a sus parejas o cónyuges, formando de esta manera la categoría de familia sin hijos.

Dentro de los relatos y con respecto a la adaptación de la virtualidad producida por el COVID-19, las personas de familias unipersonales y familias sin hijos, mencionan que no tuvieron mayores complejidades en la realización de tareas domésticas, pero al momento de poner límites saludables entre las horas laborales y las horas de descanso, se volvió más dificultoso; esto luego de un tiempo comenzó a presentar síntomas como, desregularización del sueño, problemas alimenticios, aumento de estrés y cansancio físico y mental.

Por otra parte, en cuanto a las prácticas de autocuidado una parte de los/as entrevistados/as, no presenta hábitos de un cuidado a sí mismos/as, por lo que tienden a presentar mayores niveles de cansancio físico y mental, producto de la baja actividad física, escasas horas de sueño, problemas de tipo alimenticio, dolencias y malestar físico general.

Sin embargo, también hubo participantes que no tuvieron ninguna complicación en torno al autocuidado, las personas que relataron que sí presentaban rutinas o algunas prácticas de autocuidado, realizadas de forma

individual o en compañía de su pareja o cónyuge, presentó múltiples beneficios, tanto físico, mentales y de fortalecimiento en vínculos, algunas de las prácticas estaban relacionadas con la actividad física como el deporte, la caminata, yoga, entre otros, mientras que otras estaban relacionadas a la práctica del Mindfulness, tener tiempos de ocio para realizar actividades manuales, ver series o películas, escuchar música, tocar instrumentos, entre otras enfocados en las actividades de su interés.

De esta manera se puede concluir que, en torno a todos los relatos recabados desde los/as participantes del proceso en la presente categoría, es de extrema necesidad el poder elaborar estrategias que puedan aportar herramientas fundamentales a sus problemas de límites y organización, como también poder intensificar los hábitos de autocuidado que ya presentan algunas personas participantes. Además, cabe destacar que el retorno a la presencialidad permitió fortalecer de mejor manera a los equipos de trabajo en sus oficinas correspondientes, generando un buen clima laboral y una excelente productividad colectiva en relación a la metas impuestas por SENDA Previene a lograr durante las jornadas laborales estipuladas en sus horarios, favoreciendo y dando un visto bueno a poder elaborar iniciativas que permitan generar cambios positivos en la realidad de los/as profesionales de SENDA Previene a nivel regional.

4.3 Dimensión Laboral

(...) Dentro de esta modalidad híbrida tengo estas precariedades que te comentaba el hecho de no tener una oficina propia, los espacios no son los óptimos aunque donde voy me dan los recursos para conectarme, para imprimir pero no son los propios, entonces esos son los factores de riesgo en tema de precariedades laborales, desde el nivel regional exigen ciertas cosas con el tema de los tiempos, nosotros trabajamos con metas por los convenios y a principio de año de hace una planificación y a medida de año se ponen unos cambios que no van dentro de las fechas, entonces a mitad de año nos están capacitando para una meta que se necesita a fin de año (...)

(Extractos de relatos de Representantes Comunales 2022)

En cuanto al área laboral, desde el año 2019 Chile se encuentra en un contexto incierto, primeramente con el estallido social surgió mayor incertidumbre sobre los

puestos laborales, generando en la población mayor nivel de ansiedad frente al panorama nacional, tiempo después al comienzo del año 2020 surge a nivel mundial la pandemia del COVID-19 que revolucionó el mundo completo, las personas tuvieron que dejar sus lugares de trabajo, universidades, colegios, y zonas de entretenimiento para encerrarse en sus casas con la finalidad de poder resguardar sus vidas frente a este nuevo escenario de incertidumbre y desconcierto.

SEDA Previene y sus oficinas comunales no fueron la excepción a esta problemática, los/as trabajadores tuvieron que dejar sus oficinas para trabajar de manera telemática, lo que sin duda afectó a la realidad de cada comuna, en cuanto al cumplimiento de metas, la comunicación con el nivel central y entre las comunas, la convivencia de manera presencial y la combinación del trabajo con vida personal y familiar, es por esto que frente a los resultados diagnósticos se evidenciaron factores internos y externos que generan mayor nivel de ansiedad y estrés en los/as profesionales.

4.3.1 Factores Internos

Dentro de los relatos recabados durante el proceso de entrevista, el diagnóstico indica que existen dificultades de tipo colectivo en la mayoría de las comunas, que se identifican a su vez como factores de riesgo para los/as profesionales de SEDA Previene, estos son: la realidad contractual de todos los/as participantes, frente a la totalidad de respuestas, todos/as presentan contrato de tipo honorario, lo que genera un panorama incierto frente a la continuidad de la fuente laboral, provocando una continua ansiedad e inseguridad al no tener certeza si el año siguiente seguirán siendo parte del equipo, lo que declaran como una precariedad laboral que les genera un estrés continuo.

Por otro lado, las exigencias derivadas desde el servicio para cada comuna, traducida en metas, se puede considerar en algunos casos como un constante estresor, debido a que todas las comunas tienen los mismos tiempos para cumplir esto, pero, no todas las comunas cuentan con la misma cantidad de profesionales dentro de una oficina, existen lugares con solo un/a o dos personas a cargo de todo el trabajo y en otras localidades son cinco personas, lo que claramente genera una distribución más equitativa del trabajo; además las metas no se realizan según las necesidades o los contextos de cada comunidad, sino que son a nivel general, por

lo que, cada persona encargada debe adaptar esta meta a la realidad que se vive dentro de sus comunas, generando mayores niveles de estrés y de ansiedad, al tener que cumplir con los plazos y a su vez querer que los trabajos realizados sean acorde a lo que sus comunas y contextos necesiten.

Sin embargo, la comunicación se reconoce como un factor protector en cuanto a los equipos, que han logrado apoyarse más allá de lo laboral durante la pandemia y posteriormente con el retorno a la presencialidad, buscando espacios dentro de lo laboral para poder generar instancias de conversación, la contención y entendimiento entre las personas frente a sus distintas realidades, ha sido un espacio beneficioso para los/as trabajadores/as con sus equipos, se reconoce como una de las prácticas más frecuentes de autocuidado. No obstante, en cuanto a la comunicación con el nivel central los relatos no son los mismos, la falta de diálogo y escucha activa entre las comunas y con los/as directores regionales, se reconoce como un factor de riesgo, ya que, son pocas las instancias que existen para escuchar los relatos de los/as trabajadores/as y sus necesidades comunales.

4.3.2 Factores Externos

Dentro de los relatos de los/as profesionales de SENDA Previene, se pudieron identificar otros factores que influyen en el área laboral y que no se relacionan completamente con actividades que requiera el trabajo, sino que están relacionados con la infraestructura y los espacios físicos de las oficinas comunales que afectan en las dinámicas diarias de los/as trabajadores. En primer lugar, las condiciones de infraestructura no son las óptimas dentro de las oficinas comunales ya que muchas de ellas tienen falta de equipamiento tecnológico para el desarrollo del trabajo, mal acceso a internet lo que dificulta la continuidad de las labores durante el día, goteras y espacios estrechos donde en oportunidades deben compartir oficinas con personas de sus municipalidades que no son parte de SENDA o no contar con una oficina para todas las personas de un equipo, dejando a la mitad en teletrabajo continuo mientras otros trabajan de manera híbrida, afectando la motivación de las personas dentro de sus áreas laborales, así como las relaciones interpersonales entre los equipos de trabajo.

Finalmente en cuanto a las prácticas de autocuidado como resultado de ambas categorías se puede señalar que, todas son de carácter autogestionado por cada oficina comunal, ya que, no cuentan con horarios protegidos para realizar

actividades en torno el cuidado como, pausas saludables, desayunos en conjunto, momentos de relajación, charlas informativas de técnicas de autocuidado o salidas recreativas con el fin de distraer a los/as trabajadores de su carga laboral desconectándose de la realidad por un día. Además, de no contar con horarios o permisos durante el mes para realizar actividades tampoco existe subvención para esto, siendo mucho más dificultoso poder llevar a cabo instancias grupales de autocuidado.

Sin embargo antes de la pandemia COVID-19 desde SENDA se promovieron algunas prácticas de autocuidado cada cierto mes, pero estas no eran periódicas, sino que se basaban en instancias puntuales que con el tiempo se fueron perdiendo y finalmente con la llegada de la pandemia dejaron de realizarse completamente.

5. Síntesis Diagnóstica

En cuanto a los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos diagnósticos en las 20 comunas representantes de SENDA Previene en la región de Valparaíso, se recabaron datos relevantes en la identificación de las personas participantes como por ejemplo; la edad promedio de los/as trabajadores/as de las oficinas comunales presentó una tendencia entre los 35 y 45 años de edad entre hombres y mujeres, el tipo de contrato obtuvo una alta similitud de respuestas en las personas entrevistadas, el tipo de contrato en su totalidad es de carácter honorario, en cuanto a la previsión de salud, una gran mayoría se encuentra afiliado al sistema del Fondo Nacional de Salud (FONASA), no obstante existe una cantidad de personas con ISAPRE. Por otra parte, la antigüedad dentro del cargo laboral que desarrollan los/as profesionales en SENDA, se obtuvo que la mayoría de los/as trabajadores/as entrevistados/as posee una durabilidad de 1 a 5 años en el cargo, obteniendo además una menor presencia de personas con carreras de más de 10 años dentro de SENDA, también se logra evidenciar el número de horas laborales, en donde todas las personas participantes poseen 44 horas semanales, entre otros.

Además, en cuanto al género y cómo las personas se identifican con este, la mayor cantidad de participantes fueron mujeres entre los 35 y 45 años, con hijos/as. Sin embargo, dentro del género masculino se obtuvo como resultado que en su mayoría son hombres sin hijos y que viven solos. También cabe destacar que dentro

de los resultados se identificaron dos ejes centrales que son posibles de intervenir, ya que, existen necesidades que deben ser suplidas y resueltas desde el programa a nivel país.

Dentro de los ejes identificados en el resultado de la aplicación de los instrumentos diagnósticos, se logra dar cuenta de las **prácticas y actividades inexistentes de autocuidado** dentro de los equipos comunales, ya que, en los relatos se evidencia la falta de cuidado principalmente en la vida personal y cotidiana de los/as profesionales. Como se mencionó anteriormente, muchos/as no cuentan con límites claros entre lo personal, familiar y laboral, no ejecutando actividades que propicien el cuidado, además de la baja participación laboral de los equipos y la institución de SENDA en cuanto a buenas prácticas en torno al autocuidado. El no contar con protocolos a nivel regional que promuevan el cuidado de los/as trabajadores, son consecuencias de la poca motivación y atención a prácticas existentes dentro de SENDA Previene y sus oficinas comunales, ya que, si bien en su mayoría las personas representantes no practican el autocuidado, en algunos casos existían actividades que fomentaban la motivación en el equipo como, celebración de cumpleaños, comer juntos/as, momentos de diálogo entre compañeros/as que no involucre el desarrollo laboral, también, antes del contexto de pandemia, se desarrollaron instancias de recreación con la finalidad de desconectar al equipo de la carga laboral, entre otras actividades.

Sumando a lo anterior, y como segundo eje identificado, es posible señalar que los/as trabajadores no cuentan con espacios de autocuidado por factores como, tiempo, espacio físico, carga laboral y por no conocimiento de formas de autocuidado, siendo este último el segundo ejemplo a destacar, los mismos relatos de los/as personas entrevistadas, declaran la **necesidad de formación en materias de autocuidado**, ya que, en su mayoría de los participantes, se entiende como actividades ligadas plenamente a la recreación y el esparcimiento, dejando fuera temáticas como, manejo del estrés, buenas prácticas entre compañeros/as, manejo de las emociones, etc. Haciendo aún más necesaria la existencia de un protocolo que regule los tiempos y eduque en cuanto al autocuidado dentro de los espacios laborales.

Es por ello que, surge la necesidad de poder intervenir las problemáticas existentes (Necesidad de formación - protocolo) en los grupos de trabajo

comunales de SENDA Previene, en donde se sugiere la idea de crear y desarrollar algún documento formal relativo al tema del autocuidado y cómo fomentarlo, destinado para el personal de SENDA Previene a nivel regional, con el cual se podría intervenir generando estrategias y herramientas de manera transversal en torno a la información recabada en las entrevistas realizadas durante el proceso diagnóstico desarrollado anteriormente. Si bien, desde SENDA no existen espacios u horarios protegidos, ni subvencionados para realizar jornadas de autocuidado, se pueden llevar a cabo ciertas instancias semanales bajo acuerdos entre el nivel regional y sus comunas, donde los equipos se pueden cuidar.

De mediar la intervención social propuesta se espera el poder implementar escenarios de participación por parte de los/as representantes comunales y sus equipos de trabajo en la elaboración del material documentado y formal sobre autocuidado a realizar, debido a que esta manera podría estar presentes y plasmar sus vivencias con respecto al autocuidado aportando de una manera conjunta en la creación del material de autocuidado.

Capítulo III

Plan de intervención en Trabajo Social

*“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunales
de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”*

Fundamentación

El presente capítulo, abordará el plan de intervención elaborado por las estudiantes y el estudiante de Trabajo Social dentro del Proyecto de Título y según el diagnóstico social.

El diagnóstico social realizado por el equipo de proyecto de título y supervisado tanto académica como institucionalmente, dio como resultado la **necesidad de formación en torno al autocuidado de los/as Representantes de las Oficinas Comunes de SENDA Previene en la región de Valparaíso**, sumando a esto, también se diagnostica la **inexistencia de un protocolo en torno al mismo concepto del cuidado dentro de las áreas laborales**. Es por esto que, la planificación y futura intervención que se llevará a cabo está en realizar un Manual de prácticas de autocuidado, que tenga fundamento teórico y práctico y que pueda ser ejecutado por los/as profesionales de las localidades de SENDA, dicho proceso será participativo, ya que se llevará a cabo en diversas etapas que incluyen a los/as Representantes Comunes dentro de los lineamientos de la elaboración del material, además de orientaciones de expertos/as en la temática de autocuidado y bienestar laboral.

Por otro lado, es importante llevar a cabo este proceso de intervención bajo una metodología participativa, ya que López (2007) define este concepto como un conjunto de procedimientos mediante el cual busca la intervención activa de los participantes para la construcción conjunta del conocimiento. Asimismo, el Servicio de Salud Metropolitano Sur Oriente (2017) plantea que *“Las metodologías participativas son métodos y enfoques activos que animan y fomentan que las personas se apropien del tema y contribuyan con sus experiencias”*, esto permite que las personas participen de forma activa durante el proceso desde sus propios conocimientos y saberes, y que no se limiten a escuchar pasivamente el contenido o las temáticas que se abordan en otro tipo de instancias educativas o de capacitación, donde no participan directamente del proceso.

Finalmente, cabe destacar que, una vez terminado el manual de autocuidado, este se dará a conocer en una instancia generada con los/as Representantes Comunes, directores de SENDA Previene a nivel regional y el equipo de Proyecto de título. Siendo esta instancia una actividad dirigida al autocuidado. En donde se

espera transmitir la importancia de generar estos momentos de participación en la institución, debido a que contribuye por medio de la reflexión y establecimiento de un diálogo colectivo, la concientización de la temática o el sentir común, permitiendo que las personas tengan un espacio para desarrollar su autonomía, como por ejemplo en la toma de decisiones, haciéndolas partícipes de su propio proceso, facilitándoles las herramientas necesarias para que decidan realizar cambios y generando un impacto positivo en sus estilos de vida y hábitos en relación al autocuidado en las dimensiones abordadas en el desarrollo del proceso de intervención.

1. Objetivo general y específicos

Para la elaboración del plan de intervención y en base a los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos diagnósticos, se establecen como objetivos de intervención los siguientes:

1.1 Objetivo general:

“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”

1.2 Objetivos específicos:

1. “Gestionar una instancia participativa para la revisión de propuestas del Manual de buenas prácticas en torno al autocuidado con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”
2. “Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”
3. “Difundir públicamente el Manual de prácticas en torno al autocuidado con las autoridades regionales de SENDA y equipos comunales de SENDA Previene”

2. Estrategias de intervención

Con el propósito de realizar una intervención integral, se utilizarán estrategias y técnicas de intervención que permitan llevar a cabo satisfactoriamente los objetivos establecidos en cada una de las sesiones. Estas estrategias están compuestas por estrategias participativas, informativas, educativas y reflexivas.

Las estrategias participativas se utilizarán en la primera y octava sesión, con la finalidad de recabar información de manera conjunta con los representantes comunales y elaborar una lluvia de ideas para definir los principales ejes de acción en torno a la construcción del Manual de autocuidado. Las estrategias informativas serán utilizadas en la mayoría de las sesiones establecidas cuya finalidad se enmarcará en elaborar la estructura y el contenido del manual de autocuidado en

base a los aportes y orientaciones de los/as profesionales convocados y los/as supervisores/as institucionales y académicos/as, como también se les hará entrega de la información contenida en el manual al grupo, para que, al término de la intervención, puedan realizar acciones con el uso del material elaborado y, finalmente, las estrategias educativas también se encuentran presentes en la mayoría de las sesiones, ya que las orientaciones y sugerencias de los profesionales y los equipos comunales serán utilizadas para la creación del manual, siendo esta una herramienta con la que se entregarán conocimientos al grupo para alcanzar los objetivos establecidos.

3. Matriz de planificación

La presente planificación, se realizará en tres momentos claves para producir un Manual de prácticas de autocuidado enfocado en los equipos de Representantes Comunales de SENDA Previene. En primer momento se evoca realizar una instancia participativa en conjunto con las Comunas que deseen participar para crear un bosquejo del Manual, de esta manera se considerarán las opiniones de los/as participantes al momento de la confección del dicho material. En segunda instancia se procederá a la construcción del Manual de manera participativa con profesionales del área de las ciencias sociales especializados/as en el área laboral, profesionales que trabajan con el autocuidado y las profesionales encargadas de la supervisión del proyecto de título. Y la tercera instancia corresponde a la presentación y entrega formal del material elaborado a las autoridades regionales de SENDA y a los equipos de trabajo de SENDA Previene de las comunas de la región de Valparaíso.

Lo mencionado, se llevará a cabo en 8 sesiones en total, las cuales corresponden a la fase de creación y construcción del Manual de SENDA Previene, finalizando con la presentación final a los equipos de trabajo de las comunas de la región de Valparaíso.

“Elaboración de un Manual de Autocuidado participativo con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene”

Tabla N°8 “Matriz de Planificación”

<p align="center">Matriz de Planificación <i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i></p>					
Objetivo Específico	Actividad	Técnicas	Recursos	Indicadores	Medios de Verificación

<p><i>“Gestionar una instancia participativa para la revisión de propuestas del Manual de buenas prácticas en torno al autocuidado con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i></p>	<p>Instancia participativa con la Mesa técnica de SENDA Previene</p> <p>Momento 1: Comienzo de la sesión con una cápsula informativa sobre autocuidado.</p> <p>Momento 2: Se define un momento de contextualización sobre desarrollo del diagnóstico aplicado y síntesis diagnóstica hacia las personas presentes y luego de eso hacer una Presentación del “modelo piloto” del Manual.</p> <p>Momento 3: Luego de la presentación del “Modelo piloto” del manual, se</p>	<p>Técnicas para favorecer la creatividad:</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Plenario</p> <p>Grupo focal</p>	<p>Humanos: -Equipo de Proyecto de Título</p> <p>- Representantes Comunales de SENDA Previene</p> <p>-Equipo directivo de SENDA</p> <p>Materiales: -Computador</p> <p>-Proyector</p> <p>-Material Audiovisual</p> <p>-Espacio físico de reunión</p> <p>-Celular</p> <p>-Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término de la instancia participativa, se espera que los/as profesionales de la mesa técnica de SENDA Previene puedan aportar al menos tres propuestas de mejora al manual de autocuidado.</p>	<p>Crónica</p>
--	--	--	--	--	----------------

	<p>distribuirán los/as profesionales en grupos pequeños de discusión.</p> <p>Momento 4: Luego de tener un momento de discusión y obtener propuestas desde los grupos elaborados, se realizará un plenario con representantes grupales.</p> <p>Momento 5: Finalmente se concluye la sesión y las/o estudiantes elaboran la crónica correspondiente.</p>				
--	--	--	--	--	--

<p><i>"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"</i></p>	<p>Trabajo de equipo del proyecto de título</p> <p>Momento 1: Se comienza la sesión con revisar información obtenida de la instancia participativa con SENDA Previene.</p> <p>Momento 2: Ordenar la información recabada y comenzar a definir capítulos y temáticas centrales del Manual.</p>	<p>Técnica de toma de decisiones</p>	<p>Humanos: -Equipo de proyecto de título</p> <p>Materiales:</p> <p>-Computador</p> <p>-Power Point</p> <p>-Google Meet</p> <p>-Celular</p> <p>-Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término de la sesión se espera que el equipo de trabajo elabore los principales lineamientos para la formulación de los capítulos y su respectivo contenido</p>	<p>Crónica</p>
	<p>Momento 3: Comenzar a desarrollar las temáticas con su contenido teórico y práctico respectivo.</p> <p>Momento 4: Elaboración de la crónica de avance y cierre de la sesión.</p>				

<p><i>"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"</i></p>	<p>Revisión de avance por profesional invitada/o</p> <p>Momento 1: Presentar a la profesional una contextualización sobre el diagnóstico realizado y la síntesis diagnóstica de este, así como la idea de crear un Manual para los/as profesionales de SENDA Previene.</p> <p>Momento 2: Presentar a la profesional el avance en el Manual y las propuestas de capítulos y temáticas que lo conformaran.</p> <p>Momento 3: Momento de correcciones, opiniones y aportes de la profesional a la elaboración del</p>	<p>Técnica de información grupal con experto:</p> <p>Mesa redonda</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Humanos: -Equipo de proyecto de título</p> <p>-Profesionales de las ciencias sociales.</p> <p>Materiales: -Computador</p> <p>-Power Point</p> <p>-Google Meet</p> <p>-Celular</p> <p>-Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término del encuentro la profesional experta entrevistada menciona 3 fortalezas y 3 debilidades en cuanto a la elaboración del manual presentado</p>	<p>Crónica</p>
	<p>Manual.</p> <p>Momento 4: Cierre de la sesión y elaboración de crónica.</p>				

<p><i>"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"</i></p>	<p>Trabajo de equipo del proyecto de título</p> <p>Momento 1: Revisar información obtenida de la sesión anterior con la profesional invitada</p> <p>Momento 2: Continuar con el desarrollo del Manual en lo teórico y práctico junto a los capítulos.</p> <p>Momento 3: Elaboración de la crónica de avance.</p>	<p>Técnica de toma de decisiones</p>	<p>Humanos: - Equipo de proyecto de título</p> <p>Materiales: -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término de la sesión de espera que el equipo de trabajo elabore los principales lineamientos para la formulación de los capítulos y su respectivo contenido</p>	<p>Crónica</p>
<p><i>"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"</i></p>	<p>Revisión de avance de profesional invitada/o</p> <p>Momento 1: Presentar a la profesional una contextualización sobre el diagnóstico realizado y la síntesis diagnóstica de este, así como la idea de crear un Manual para los/as profesionales de SENDA</p>	<p>Técnica de información grupal con experto:</p> <p>Mesa redonda</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Humanos: -Equipo de proyecto de título</p> <p>-Profesional de las ciencias sociales.</p> <p>Materiales: -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina</p>	<p>Al término del encuentro la profesional experta entrevistada menciona 3 fortalezas y 3 debilidades en cuanto a la elaboración del manual presentado</p>	<p>Crónica</p>

	<p>Previene.</p> <p><u>Momento 2:</u> Presentar a la profesional el avance en el Manual y las propuestas de capítulos y temáticas que lo conforman.</p> <p><u>Momento 3:</u> Momento de correcciones, opiniones y aportes de la profesional a la elaboración del Manual.</p> <p><u>Momento 4:</u> Cierre de la sesión y elaboración de crónica.</p>		<p>requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>		
--	--	--	---	--	--

<p>“Gestionar una instancia participativa para la revisión de propuestas del Manual de buenas prácticas en tomo al autocuidado con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</p>	<p>Revisión de avance mesa técnica de SENDA Previene</p> <p>Momento 1: Hacer la convocatoria hacia los/as profesionales de SENDA Previene para la revisión en conjunto del Manual.</p> <p>Momento 2: Generar un documento de Google Drive compartido con todos/as los/as profesionales de SENDA Previene para que puedan hacer sus</p>	<p>Técnica de toma de decisiones</p>	<p>Humanos: -Equipo de Proyecto de Título - Representantes Comunales de SENDA Previene</p> <p>Materiales: -Computador -Google Drive -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término de la sesión se espera que al menos un 50% de los profesionales de la mesa técnica de SENDA Previene puedan sugerir ideas y propuestas con relación al avance del contenido del manual</p>	<p>Crónica</p>
	<p>aportes sobre el avance del Manual durante 5 días hábiles.</p> <p>Momento 3: Recoger todos los aportes de los/as profesionales para corregir o agregar al Manual.</p> <p>Momento 4: Cierre de la sesión y elaboración del Manual.</p>				

<p><i>"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"</i></p>	<p>Trabajo de equipo del proyecto de título.</p> <p><u>Momento 1:</u> Revisar información obtenida de la sesión anterior con la profesional invitada y hacer una retroalimentación del trabajo realizado para definir los últimos detalles del Manual.</p> <p><u>Momento 2:</u> Continuar con el desarrollo del Manual en su última etapa antes de la presentación y revisar en conjunto lo elaborado a las supervisoras del proceso.</p> <p><u>Momento 4:</u></p>	<p>Técnica de toma de decisiones</p>	<p><u>Humanos:</u> -Equipo de proyecto de título.</p> <p><u>Materiales:</u> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término de la sesión de espera que el equipo de trabajo elabore los principales lineamientos para la formulación de los capítulos y su respectivo contenido</p>	<p>Crónica</p>
	<p>Elaboración de la crónica de avance y revisión de últimos detalles previos a la presentación.</p>				

<p><i>“Difundir públicamente el Manual de prácticas en torno al autocuidado con las autoridades regionales de SENDA y equipos comunales de SENDA Previene”</i></p>	<p>Difusión y presentación del manual a SENDA regional</p> <p><u>Momento 1:</u> Al comienzo de la sesión se presentará una cápsula audiovisual a los/as representantes de SENDA Previene, además se realizará una breve contextualización.</p> <p><u>Momento 2:</u> Luego se iniciará la exposición detallada del proceso de elaboración del Manual de autocuidado junto con todos/as las personas participantes del proceso, además de obtener el Manual en formato físico.</p> <p><u>Momento 3:</u> Espacio de retroalimentación colectiva sobre el proceso y el producto final, además las/o</p>	<p>Técnica de presentación</p> <p>Técnica de cierre</p>	<p><u>Humanos:</u> -Equipo de proyecto de título</p> <p>-</p> <p>Representantes Comunales de SENDA Previene</p> <p>-Equipo directivo de SENDA</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>-Computador</p> <p>-Proyector</p> <p>-Celular</p> <p>-Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)</p>	<p>Al término del encuentro, se espera que el 50% las autoridades regionales y equipos comunales de SENDA se encuentren satisfechos del manual de prácticas de autocuidado realizado</p>	<p>Crónica</p>
--	---	---	---	--	----------------

	<p>estudiantes realizarán encuestas evaluativas del proceso.</p> <p><u>Momento 4:</u> Se comienza a dar cierre a la sesión. Las y el estudiante elabora la crónica</p>				
--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

4. Tabla Gantt de planificación

La Tabla Gantt presentada a continuación, ordena la creación del Manual de autocuidado en semanas claves dentro del proceso, donde involucra en primera instancia, el generar una Mesa técnica de trabajo en conjunto con los/as representantes comunales de SENDA Previene en la región de Valparaíso, además las sesiones del proceso de elaboración y confección del manual y finalmente la semana de presentación del material elaborado frente a las comunidades de SENDA Previene que se llevará a cabo en los meses de Septiembre y Octubre del presente año 2022

Tabla N° 9 “Proceso de Intervención Tabla Gantt”

Tabla Gantt del Proceso de Elaboración Manual de Autocuidado - SENDA Previene										
Semanas	01/09	02/09 al 06/09	07/09 al 09/09	12/09 al 15/09	20/09 al 23/09	26/09 al 30/09	03/10 al 14/10	XX		
Instancia participativa con la Mesa técnica de SENDA Previene.										
Trabajo de equipo de proyecto de título.										

Revisión de avance de profesional invitado/a.										
Trabajo de equipo de proyecto de título.										
Revisión de avance de profesional invitado/a										
Revisión de avance Mesa técnica de SENDA Previene.										
Trabajo de equipo de proyecto de título.										
Difusión y presentación del Manual a SENDA Regional.										
Holgura.										

Fuente: Elaboración Propia

5. Plan de contingencia

En caso de existir alguna razón de fuerza mayor que implique no poder participar en las fechas acordadas anteriormente, ya sea por temas de disponibilidad horaria, fallas en la conexión a internet, caída de las plataformas digitales o situaciones de índole personal y/o de trabajo que imposibiliten el desarrollo de la sesión, el equipo responsable del proceso de proyecto de título informará con tiempo la situación y buscará la manera de reprogramar la sesión en una fecha acorde a los tiempos de las personas participantes del presente proceso, teniendo en cuenta que existe una holgura de una a dos semanas para poder organizar los tiempos de la mejor manera.

Capítulo IV

Crónicas proceso de intervención - Manual de Prácticas de
Autocuidado

*“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunes
de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”*

Fundamentación

El presente capítulo aborda el proceso de ejecución y elaboración del Manual de buenas prácticas de Autocuidado, junto a las sesiones tanto del equipo de proyecto de título, así como la supervisión de tres profesionales de las ciencias sociales Natalie Rodríguez, Camila Chivara y Manuel Antiman en el desarrollo del material, además de las sesiones desarrolladas en Mesas técnicas con los equipos comunales de SENDA Previene.

Crónica N° 1:

Nombre actividad: “Instancia participativa con la Mesa técnica de SENDA Previene”			
Objetivo General: <i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico: <i>“Gestionar una instancia participativa para la revisión de propuestas del Manual de buenas prácticas en torno al autocuidado con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Fecha	18/08/2022	Hora	10:45 hrs - 11:45 hrs
Lugar	Escuela de Trabajo Social Universidad de Valparaíso Avenida Colón #2128, Valparaíso		

<p>Momentos de la actividad</p>	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se da inicio a la actividad a las 10:45 horas en las dependencias de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso ubicada en Avenida Colón #2128, después de un saludo que realizó el director regional subrogante Sr. Francisco Olivares de SENDA Regional, se dio inicio a la presentación del proceso de elaboración del Manual de Buenas Prácticas a los Representantes de las Oficinas Comunales de SENDA Previene en la Región de Valparaíso.- Se inicia con la presentación del Sr. Pedro Martínez Muñoz quien desempeñó un rol de presentador y mediador durante el desarrollo del programa establecido previamente, seguido a esto la supervisora académica del equipo de Proyecto de Tesis pertenecientes a la
---------------------------------	--

Universidad de Valparaíso Ketty Cazorla Becerra realiza su presentación y da la bienvenida a las personas participantes.

- Al momento de dar comienzo a la participación del equipo de proyecto de Título se contaba con 34 personas asistentes de SENDA Previene.

Momento 2:

- Se inicia la participación del equipo de Proyecto de Título, con la presentación de un material audiovisual (cápsula informativa) de aproximadamente 4 minutos de duración realizada por el Profesional Manuel Antiman, profesor experto en la temática de Autocuidado, la cual busca explicar brevemente el concepto de Autocuidado, sus principales características así como sus objetivos y componentes; dicha cápsula tenía como objetivo poder contextualizar a los/as participantes sobre lo que abordara la presentación.
- Al término de la cápsula informativa, comienza una presentación de Power Point la cual tiene por finalidad, contextualizar sobre el proceso Diagnóstico desarrollado en los meses anteriores a las Comunas de SENDA Previene, donde pudieron participar de manera voluntaria a través de una entrevista y ficha diagnóstica. Dicho material abordaba datos estadísticos tales como; edad promedio, tendencia en relación a la temática género, número de comunas participantes, cantidad de personas entrevistadas por comuna, entre otros.
- Además, la presentación contenía fragmentos anónimos obtenidos del proceso diagnóstico con el fin de reforzar la temática abordada. Así como también contenía los resultados diagnósticos, los objetivos del proyecto de título, el proceso de elaboración del manual, y la calendarización de las sesiones planificadas.

Momento 3:

- Después de ser realizada la primera parte de la presentación se da inicio a una actividad de Autocuidado que tiene como propósito además “Romper el Hielo” entre las personas participantes. Dicha actividad consistía en una serie de imágenes que estaban proyectadas en el power point y una pregunta inicial; “¿Cómo estamos emocionalmente hoy?”, esta actividad se realizó también a modo de ejemplificar qué tipo de actividades se pueden llevar a cabo en instancia de Autocuidado.

- La iniciativa se llevó a cabo satisfactoriamente a pesar del tiempo estimado para su realización, las personas participantes se identificaron con las imágenes presentadas, fueron parte de las opiniones con acciones como levantar la mano para realizar la actividad y permitiendo generar un clima ameno y distendido.

Momento 4:

- Al finalizar la actividad de Autocuidado, se da pie al momento clave de la presentación, dando por iniciado el Plenario dicha actividad se realizó con láminas de apoyo presentadas en el Power Point con información general de los capítulos o acápite contemplados en la propuesta levantada por el Equipo de Proyecto de Título.
- Para realizar esta actividad se requirió de materiales tales como; copias de la propuesta con información detallada de cada temática contemplada en los capítulos del manual con su respectiva estructura y distribución de las dimensiones abordadas, lápices, hojas en blanco etc., las cuales fueron entregadas a cada una de las personas asistentes, con la finalidad de que escribieran o expusieran de forma oral sus comentarios con respecto a la propuesta presentada.
- La actividad estuvo mediada por momentos para realizar comentarios u aportes, en los cuales la mayoría de las personas asistentes utilizó el material entregado para escribir y plasmar sus aportes y/o comentarios sobre el proceso de elaboración del Manual, como también muchos decidieron realizar sus aportes y comentarios del proceso de forma oral.
- La actividad fue llevada a cabo satisfactoriamente, las personas asistentes participaron y realizaron aportes, comentarios, preguntas y consultas en relación a la presentación y la propuesta entregada. Se procede a dar los agradecimientos por asistir a la instancia y se da cierre a la actividad, la cual se da por finalizada alrededor de las 11:45 hrs.

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - Considerando el alto nivel de asistencia y participación de las personas presentes en la instancia en razón de la convocatoria previamente realizada a la actividad presencial, se puede analizar que los representantes comunales de SENDA previene presentes en la actividad se encuentran interesados en la propuesta piloto presentada a través de la presentación en power point, además de evidenciarse una alta cantidad
	<p>de dudas, preguntas, consultas, comentarios y propuestas de mejora con respecto al modelo presentado, por lo que podemos corroborar que se cumplen a cabalidad los objetivos contemplados en la matriz de planificación. Los factores claves que permitieron que esta actividad pudiese llevarse a cabo satisfactoriamente fueron la organización, compromiso y responsabilidad en relación a la planificación de la actividad misma desplegada por el equipo de proyecto de título y de las supervisoras académica como institucional, como también el compromiso de la institución para llevarse a cabo la instancia. Otros factores claves fueron la adherencia y la participación de las personas presentes en razón de la actividad que se llevó a cabo, haciendo de esta actividad un espacio educativo y reflexivo en relación al autocuidado y la importancia del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En razón a las estrategias y técnicas desplegadas durante la realización de la actividad, podemos analizar que fueron las estrategias idóneas durante todo el desarrollo de la instancia.
Estrategias utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva
Técnicas utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Plenario

Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Equipo de Proyecto de Título- Representantes Comunales de SENDA Previene- Equipo directivo de SENDA <p>Infraestructura:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aulas de Escuela de Trabajo Social - Universidad de Valparaíso <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">- Computador- Proyector- Material Audiovisual- Power Point- Espacio físico de reunión- Celular- Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)
----------	--

Medio de
verificación

Registro fotográfico:



Estudiante Alexandra Salas presentando Temáticas de Manual de Autocuidado.



Equipos de Profesionales de SENDA Previene en presentación.

Crónica N° 2:

Nombre actividad:			
“Trabajo de Equipo Proyecto de Título”			
Objetivo General:			
<i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico:			
<i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i>			
Fecha	09/2022 al 09/09/2022 12/09/2022 al 17/09/2022	Hora	Horarios acordados según la disponibilidad del equipo de proyecto de título.
Lugar	Plataformas digitales (Google Meet)		

<p>Momentos de la actividad</p>	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- En primera instancia el equipo de trabajo optó por la iniciativa de recabar toda la información tanto teórica como práctica necesaria con la finalidad de ser utilizada en la elaboración del Manual de autocuidado, y de esta manera, poder formular respuestas que puedan desarrollar la estructura realizada para el Manual.- Asimismo, se coordinaron los tiempos entre los/as estudiantes para poder ir avanzando de manera progresiva, tanto grupal como individualmente. Se comenzará a desarrollar el capítulo uno <i>“Contextos sobre el Autocuidado”</i>. <p>Momento 2:</p> <ul style="list-style-type: none">- Posteriormente, comenzó un proceso de diálogo respecto a lo que sería la información que iría en el capítulo uno del Manual de Autocuidado, y de esta manera, crear y utilizar un documento de “Google Drive” para poder ir resguardando la información, ya que de esta manera se puede ir editando la información con la finalidad de elaborar fragmentos que vayan acorde al diseño que se eligió para el Manual de Autocuidado. Asimismo, respecto a lo mencionado, se seleccionaron las plataformas para realizar el diseño del Manual, donde la plataforma a utilizar “Canva”, ya que es una plataforma amigable y de uso didáctico que permitirá utilizar diversos elementos y plantillas que representará el Manual.
---------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Asimismo, durante la semana el equipo de proyecto de título elabora el capítulo 1 y algunos aspectos del capítulo 2 que siguen estando en continua edición y adaptación ya sea a la plantilla o resumiendo la información para asegurar que sea lo más amigable, didáctico e informativo. <p>Momento 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El equipo de trabajo durante esta semana, extiende vía correo electrónico una solicitud de reunión a la profesional Psicóloga laboral y Doctora Natalia Rodríguez. La profesional es parte del equipo de estudio de temas laborales MINGA y académica de la Escuela de Psicología PUCV, además de contar con hasta experiencia en el área de trabajo y salud mental. El objetivo de esta solicitud de reunión es que forme parte de los tres profesionales invitados a ser parte del proceso de revisión de avances del manual de buenas prácticas en cuanto a los capítulos, acápite y contenidos del manual, su participación nos brindará guías y orientaciones del proceso a través de sus opiniones, observaciones y comentarios del desarrollo de los capítulos contemplados en el manual. El equipo se encuentra a la espera de respuesta y disponibilidad de la experta para agendar la reunión durante la próxima semana según la calendarización estipulada en la matriz de intervención.
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - Al momento de haber finalizado la presente reunión del equipo de proyecto de título, resulta relevante destacar la elección de la plataforma a utilizar para los avances del proyecto, siendo Google Drive la elección definitiva. La razón por la cual fue elegida la plataforma es debido a su excelente almacenamiento de información y datos, además de la posibilidad de que el grupo pueda avanzar en línea sin la obligación de llevar a cabo encuentros presenciales. Por otro lado, la plataforma elegida para elaborar un posible diseño a la propuesta de Autocuidado es “CANVA”, ya que es una herramienta fundamental al poseer una variedad inmensa en plantillas para un diseño deseado al Manual de Autocuidado, teniendo un uso sencillo y gratuito. - Otro aspecto relevante fue el sencillo y amigable diálogo por parte del equipo de estudiantes en la repartición de información tanto teórica como práctica que representará el capítulo 1 y 2 de la propuesta de intervención,

	<p>así como seguir mejorando su respectiva estructura y la organización de los tiempos que se dedicaran en el proceso del futuro Manual de Autocuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por último, y no menos importante, el equipo dialoga y organiza contactos para llevar a cabo encuentros con profesionales de las ciencias sociales con experiencia temáticas de Autocuidado y área laboral, ya que se podrá realizar una propuesta mejor elaborada en respuesta el objetivo número dos del proyecto de título, siendo importante ir construyendo la iniciativa en conjunto con los aportes de las/os profesionales de las ciencias sociales.
Estrategias utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Informativas - Educativas
Técnicas utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Toma de Decisiones.
Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Celular - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) - Google Meet
Medio de verificación	<p>Registro Fotográfico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No aplica

Crónica N° 3:

Nombre actividad:			
“Revisión de avance por Profesional Invitada/o”			
Objetivo General:			
<i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunes de SEDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico:			
<i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i>			
Fecha	20/09/2022	Hora	17:00 hrs - 18:05 hrs
Lugar	Plataformas digitales (Zoom meetings)		
Momentos de la actividad	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El día martes 13/09/2022, mediante correo electrónico, se le realiza una invitación a la profesional Psicóloga Natalie Rodríguez, quien se especializa en materias de Autocuidado Laboral, además de ser docente de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Dicho correo electrónico tiene la finalidad de contar con la revisión del avance del Manual de Autocuidado elaborado en las semanas previas por los/las estudiantes, la profesional acepta participar y se agenda una reunión de manera Online vía Zoom para el día 20/09/2022 a las 17:00 hrs. <p>Momento 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El día 20/09/2022 a las 17:00 hrs comienza la reunión con la profesional y el equipo de proyecto de título, donde la estudiante Débora Garrido comienza con una breve presentación de las personas participantes de la reunión y el motivo de la reunión de manera general, luego la profesional se presenta y resume brevemente su experiencia en el campo laboral, donde se desarrolla actualmente y los acercamientos que, como psicóloga ha tenido con el Autocuidado. - Seguido a las presentaciones la estudiante Alexandra Salas comienza con una contextualización sobre el trabajo realizado en los meses previos dentro de SEDA, el desarrollo del proceso diagnóstico y sus resultados, así como la iniciativa de crear un Manual de Autocuidado según el 		

diagnóstico realizado a la comunidad de SENDA Previén

- Luego de la contextualización interviene nuevamente la p
señala que la iniciativa y la temática de Autocuidado es
innovador, sobre todo en áreas como SENDA ya que
personas y es necesario poder protocolizar el Autocuid
trabajadores/as.

Momento 3:

- El tercer momento de la sesión comienza con la intervenci
Dante Puelles quien presenta el documento de CANVA
equipo de trabajo y comienza a explicar lo desarrollado ha

momento, además le presenta a la profesional a persndi” quien será el
característico del Manual de Autocuidado, explica el nomb
a SENDA y la particularidad de este es que producto de n
mental sufrió un derrame por lo que no puede abrir t
producto de las secuelas, se le menciona a la profesional
de “Sendi” busca hacer la lectura mucho más amigable,
profesionales de SENDA son personas que cotidiane
documentos y manuales por lo que es necesario hacer
lectura dinámica y entretenida que logre llegar a las persc

- Luego de esto se le presentan las temáticas que se abor
Manual y la visión integral con la que se está desarrollan
las dimensiones personal, familiar y laboral.
- Una vez terminada la presentación del Manual la |
primeramente que se le envíe la copia vía correo electró
revisar lo avanzado de una manera mucho más detallada
comienza con los aportes tales como:

1. Poder implementar el “Enfoque apreciativo” dentro (
Autocuidado laboral ya que, se basa en el cuidado del otro
una página con preguntas para compartir en conjunto, coi

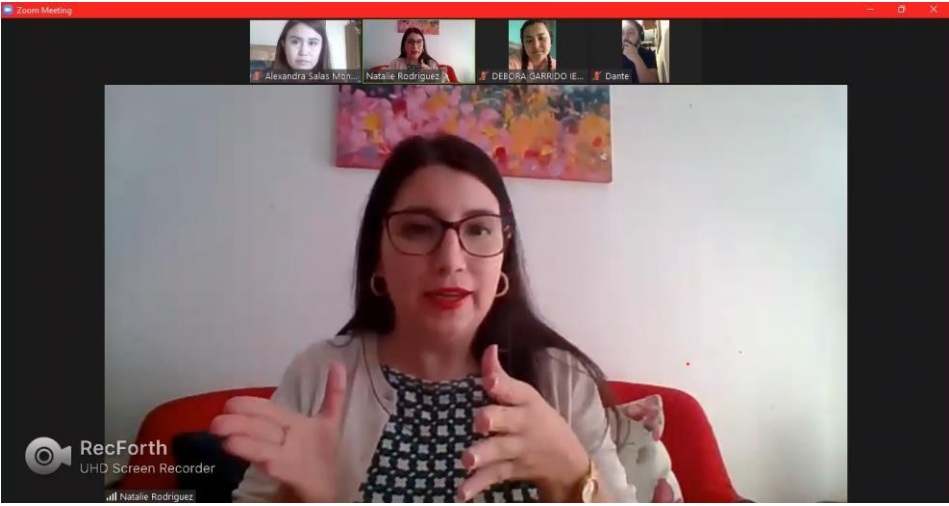
hacemos para cuidarnos entre nosotros/as?, reconocimieractividades de
otro/a y actividades que se pueden desarrollar en equipo.

2. Agregar páginas de autoevaluación en cada capítulo del Manual además de la página de notas ya designada, con la finalidad de asegurar que existió un aprendizaje en la lectura o aplicación del capítulo.
3. En la dimensión familiar es importante mencionar un apartado sobre *Dejarse cuidar* ya que, según lo expuesto a la profesional dentro de las entrevistas diagnósticas la mayor tendencia de participación fue de población femenina, entonces ella encarece que es importante señalar el cuidado de sí mismas, ya que, las mujeres tienden a cuidar, pero no dejarse cuidar a sí mismas.
 - Luego de mencionar los aportes señala que le gustó la idea de tener un personaje que haga dinámica la lectura, le encuentra el sentido a la idea del equipo y en general señala que es un buen trabajo el que se está elaborando.

Momento 4:

- Finalmente, la psicóloga agradece la oportunidad de ser parte del equipo que está revisando el proceso de construcción del Manual de prácticas de Autocuidado, señala su disposición de seguir complementando el trabajo una vez finalizado, el equipo de proyecto de título agradece la participación de la profesional del proceso de construcción del manual dando por finalizada la sesión de trabajo.

<p>Análisis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En lo que respecta al encuentro entre la profesional del área de la Psicología Natalie Rodríguez y el equipo de proyecto de título, resulta importante la intención por parte de los estudiantes en contactar a una persona que pueda escuchar la propuesta elaborada hasta el momento, y de esta manera, dar el espacio para críticas constructivas por parte de la profesional que beneficien la propuesta de intervención. - De esta manera, y en virtud de que se haya relatado todo el avance del proyecto de título, como también su objetivo principal y estrategia de intervención, se logró recolectar referencias teóricas y tips prácticos fundamentales para el desarrollo del manual de autocuidado, además de sugerencias a cambios en la propuesta por parte de la Psicología, lo cual servirá para pulir de mejor manera la iniciativa del equipo de estudiantes. - Otro aspecto relevante para mencionar del encuentro realizado fue el visto positivo de la profesional a la propuesta expuesta, destacando la
	<p>importancia de poder elaborar instancias de autocuidado en grupos de trabajo desgastados por la carga laboral. Además, luego de la presente reunión el grupo de proyecto título decide finalmente optar por la creación de un personaje guía que pueda agilizar la entrega de información en el Manual de Autocuidado, ya que a la profesional le pareció una iniciativa interesante y positiva para la propuesta de intervención.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finalmente, un aspecto determinante y virtuoso del encuentro, fue el interés y la petición de la profesional para que el equipo le comparta el diseño de Manual de Autocuidado en desarrollo para poder ir revisando y aportando en base a sus conocimientos.
<p>Estrategias utilizadas durante la Actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Informativas - Educativas - Reflexivas
<p>Técnicas utilizadas durante la Actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa redonda - Lluvia de ideas

Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Profesionales de las Ciencias Sociales <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Plataformas digitales (Zoom Meetings y CANVA) - Celular - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)
Medio de verificación	<p>Registro Fotográfico:</p> 
	<p>Profesional Natalie Rodríguez - Psicóloga invitada por el equipo de Proyecto de título.</p>

Crónica N° 4

<p>Nombre actividad:</p> <p style="text-align: center;">“Trabajo de Equipo Proyecto de Título”</p>			
<p>Objetivo General:</p> <p style="text-align: center;"><i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunes de SEDA Previene Región de Valparaíso”</i></p>			
<p>Objetivo específico:</p> <p style="text-align: center;"><i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i></p>			
Fecha	20/09/2022 al 19/10/2022	Hora	Horarios designados según la disponibilidad del equipo de proyecto de título.
Lugar	Plataformas digitales (Google Meet)		

<p>Momentos de la actividad</p>	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- En lo que respecta el encuentro del equipo de proyecto de título con la profesional Psicóloga Natalia Rodríguez, cabe destacar la aprobación por parte de la profesional en la iniciativa presentada por el equipo en el desarrollo del Manual de Autocuidado en relación y su elaboración. Además, resultó relevante para el proceso las sugerencias, comentarios e ideas entregadas por la Psicóloga a la propuesta presentada del Manual durante la reunión.- Luego del transcurso del encuentro anteriormente mencionado, el equipo de proyecto de título se dispuso a seguir investigando información en los puntos ya desarrollados y los ítems aún por desarrollar. Asimismo, se dialogó respecto a futuros cambios en el diseño del Manual, ya que surgieron ideas nuevas y existen sugerencias por parte de la profesional de la PUVC que resultaron ser muy interesantes para llevar a cabo en la estructura del Manual de Autocuidado. No obstante, el equipo de trabajo optara por seguir buscando toda la información necesaria para seguir abordando y retroalimentado de mejor manera cada ítem que represente el Manual, ya que el diseño se decidirá cuando la información ya esté
---------------------------------	---

redactada y adaptada a la idea de lo que será el Manual de Autocuidado definitivo.

Momento 2:

- Durante el transcurso de la elaboración del Manual de Autocuidado, el equipo de proyecto de título optó por una estrategia innovadora esperando poder entregar un Manual dinámico con una lectura amigable hacia a los/as profesionales de SENDA Previene. Es así cómo se llegó a la decisión de crear un personaje, el cual pueda liderar la información que se vaya recolectando, y de esta manera, explicar y educar de manera más entretenida la información correspondiente.
- El personaje será representado en un animal, específicamente un zorro, el cual se llamaría "Sendi" debido a ser representante de la institución SENDA en el Manual de Autocuidado a elaborar. El motivo de esta idea fue que, al interactuar con un personaje, se puede entender de mejor manera la información a entregar, además de poder sintetizar mucho más la información. Además, al optar por esta iniciativa, el equipo de proyecto de título también toma en cuenta la realidad laboral de los/as profesionales de SENDA Previene, quienes deben leer diferentes documentos e información al día, es por esto que, si se explica de manera más dinámica, con ideas originales y un personaje entretenido explicando detalladamente la información, se podría obtener mejores resultados en la realización de las actividades del Manual.

Momento 3:

- El día 03/10/2022, el equipo de proyecto de título acordó realizar una reunión de manera presencial con la supervisora académica Ketty Cazorla con el objetivo de revisar el material elaborado hasta ese entonces y resolver dudas metodológicas sobre el proceso que están llevando a cabo, para ello ese día la reunión se concretó a las 10:30hrs donde parte del equipo estuvo en modalidad presencial y la otra parte a través de Google Meet.
- Al comienzo de la reunión la supervisora académica solicitó al equipo de proyecto de título que contextualicen sobre el trabajo realizado desde la última reunión con ella; el equipo comienza explicando los avances en el Manual de Autocuidado, los acuerdos en cuanto al diseño del Manual así



como también la creación de Sendi y el aporte que significó para el desarrollo del Manual, así como también la reunión tenida con la profesional Natalie Rodríguez y los aportes que realizó al proceso y los cambios que el equipo aceptó realizar.

- Una vez concretada la contextualización la académica pregunta sobre dudas metodológicas que el equipo pueda tener y sus observaciones en las crónicas elaboradas, señala que es importante incluir en las crónicas un apartado de análisis donde se señale si los objetivos se han ido cumpliendo durante el desarrollo, así como si las instancias han sido de aporte al desarrollo del Manual.
- Además, señala que en cuanto al trabajo elaborado no tiene mayores observaciones y que al tener un animal que represente al Manual haría de este un proceso de lectura más amigable para SENDA, recalcó también la importancia de consultar con SENDA sobre el diseño del Manual y si se debía seguir un formato de la institución para este trabajo
- Luego de las observaciones, la académica planteó las posibles fechas de finalización del Manual y la evaluación del proyecto de título, quedando como fecha de entrega oficial del Manual de prácticas de autocuidado el día **21 de octubre** del presente año y el día **09 de diciembre** para entregar documento final de proyecto de título.

Momento 4:

- Durante el transcurso del día 07/10/2022, se realizó un encuentro por parte del equipo de proyecto de título y la profesional de SENDA Previene y guía institucional de este proceso académico Sheila Gallardo. La reunión se llevó a cabo en modalidad online, específicamente Google Meet. Al comenzar la sesión, el grupo tesista relató un breve resumen de todos los avances elaborados para el proyecto de título durante el lapso de tiempo en que las partes no se contactaron.
- Ya habiendo presentado un breve resumen de los avances por parte del equipo de proyecto de título, se procedió a mencionar la idea del personaje "Sendi", zorro el cual sería el personaje guía dentro del manual de autocuidado, lo cual obtuvo una inmediata aprobación por parte de la profesional de SENDA. Asimismo, la profesional recalcó la importancia de un personaje inclusivo y los beneficios de lectura que le da al Manual,

destacando y felicitando la visión de la iniciativa al enfocarse en poder aportar en la necesidad existente de carga laboral, y por lo tanto, la carga de lectura que deben tener los profesionales de SENDA Previene, entregando una herramienta con una forma de lectura más didáctica y entretenida de estudiar.

- Posteriormente, se proyectó el diseño del avance construido del Manual de Autocuidado por parte de las/os estudiantes. Es por ello que, se esperaba en esta situación poder mostrar detenidamente la información expuesta en el Manual con la finalidad de que la profesional Sheila Gallardo pudiera dar sus apreciaciones respecto a lo teórico y práctico del manual de autocuidado. Obteniendo de esta manera varias sugerencias y apreciaciones por parte de la Trabajadora Social a la iniciativa expuesta.

Momento 5:

- El día 03 de octubre el equipo de proyecto de título concretó una reunión con la supervisora académica Ketty Cazorla, con la finalidad de poder revisar lo avanzado hasta esa instancia y resolver dudas metodológicas. Durante la semana además el equipo de proyecto de título continuó con el desarrollo del Manual de autocuidado construyendo el capítulo 3 de “dimensión familiar” así como también perfeccionando a sendi, figura que ha sido diseñada especialmente para el Manual, utilizando herramientas tecnológicas como Photoshop, CANVA, entre otras.
- En conjunto con la supervisora académica además se definieron fechas de las próximas entregas:
 - **21 de octubre:** Entrega oficial del Manual de prácticas de Autocuidado
 - **09 de diciembre:** Entrega oficial de Documento de Proyecto de título
- Todas las fechas están sujetas a cambio dependiendo de los avances del equipo de proyecto de título.
- El día 07 de octubre se concretó una reunión con la supervisora institucional Sheila Gallardo, quien además de revisar el trabajo realizado por el equipo de proyecto de título también definió la fecha de presentación del Manual de Autocuidado, quedando como fecha definitiva el día 24 de noviembre del presente año, el lugar de la presentación aún se debe definir por SENDA.

	<ul style="list-style-type: none"> - También el equipo de proyecto de título terminó el tercer capítulo del manual dando comienzo al cuarto y último capítulo de “dimensión laboral”. - Finalmente, el equipo de proyecto de título propone solicitar una reunión con el profesional Manuel Antiman para que pueda revisar el documento elaborado, así como también solicitar su participación el día 24 de noviembre realizando algún taller de autocuidado para la comunidad participante de SENDA.
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - En base a todo el proceso desarrollado durante este lapso de tiempo por las estudiantes de Trabajo Social Débora Garrido Aranda, Alexandra Salas Montenegro y el estudiante Dante Puelles Chicui, se puede analizar y visualizar un proceso positivo en ideas y planificaciones en torno al Manual de Autocuidado en elaboración. Las iniciativas beneficiosas se vieron reflejadas en contactar profesionales que puedan compartir conocimientos relacionados al Autocuidado, destacando el aporte de la Psicóloga Natalia Rodríguez, quien presentó una clara aprobación a la iniciativa elaborada por el equipo. Además, resultó relevante para el proceso las sugerencias, comentarios e ideas entregadas por la profesional a la propuesta presentada. Asimismo, resultó fundamental la motivación por parte del equipo de proyecto de título en investigar más información relevante que pueda aportar a la herramienta en desarrollo y las ideas surgidas durante este proceso, como la decisión de incluir un personaje apodado “SENDI”, quien se caracteriza por ser un zorro que pueda guiar la lectura del Manual de Autocuidado, generando una lectura más dinámica y amigable.

- Por otro lado, resulta necesario destacar el aporte fundamental de las supervisoras Ketty Cazorla y Sheila Gallardo en las ideas elaboradas por el equipo de estudiantes de Trabajo Social, debido a que durante este lapso de tiempo el equipo de trabajo optó por mostrar la mayor cantidad de veces los avances realizados en el Manual de Autocuidado en los encuentros con las Trabajadoras Sociales, siendo influyente las correcciones y sugerencias transmitidas por las profesionales, fomentando ideas y cambios importantes en la metodología y estructura del Manual de Autocuidado. Sin embargo, pese a las respectivas correcciones e ideas de cambios, cabe destacar que no se presentaron grandes observaciones, recibiendo diversas aprobaciones por las profesionales en las ideas

establecidas por el equipo de trabajo, tales como contactar profesionales que puedan aportar al proceso de intervención, siendo fundamental poseer información transmitida por profesionales que comprendan de mejor manera el concepto de Autocuidado, además de aprobar rotundamente la idea de incluir un personaje que pueda guiar la lectura del Manual, destacando como una idea de lectura más amigable e inclusiva. De esta manera, se pudo transmitir tranquilidad, confianza y motivación al equipo de trabajo para seguir desarrollando la presente iniciativa de intervención.

- Finalmente, luego de grandes avances y aprobaciones por parte de los profesionales contactados, el equipo de proyecto de título se propone a solicitar una reunión con el profesional Manuel Antiman, siendo una idea beneficiosa para la estrategia del grupo de trabajo, ya que podría entregar aportes importantes, además de poder solicitar la participación del profesional en la actividad de autocuidado agendada para la comunidad participante de SENDA.

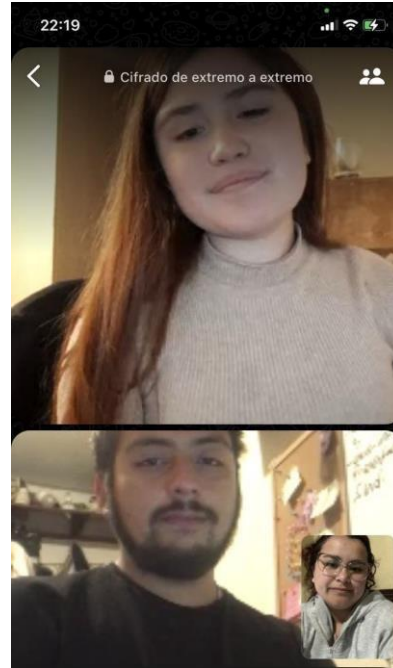
Estrategias
utilizadas
durante la
Actividad

- Informativas

Técnicas utilizadas durante la Actividad	- Toma de Decisiones
Recursos	Humanos: <ul style="list-style-type: none">- Equipo de Proyecto de Título- Computador- Plataformas digitales (Google Meet y CANVA)- Celular- Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) Materiales: <ul style="list-style-type: none">-

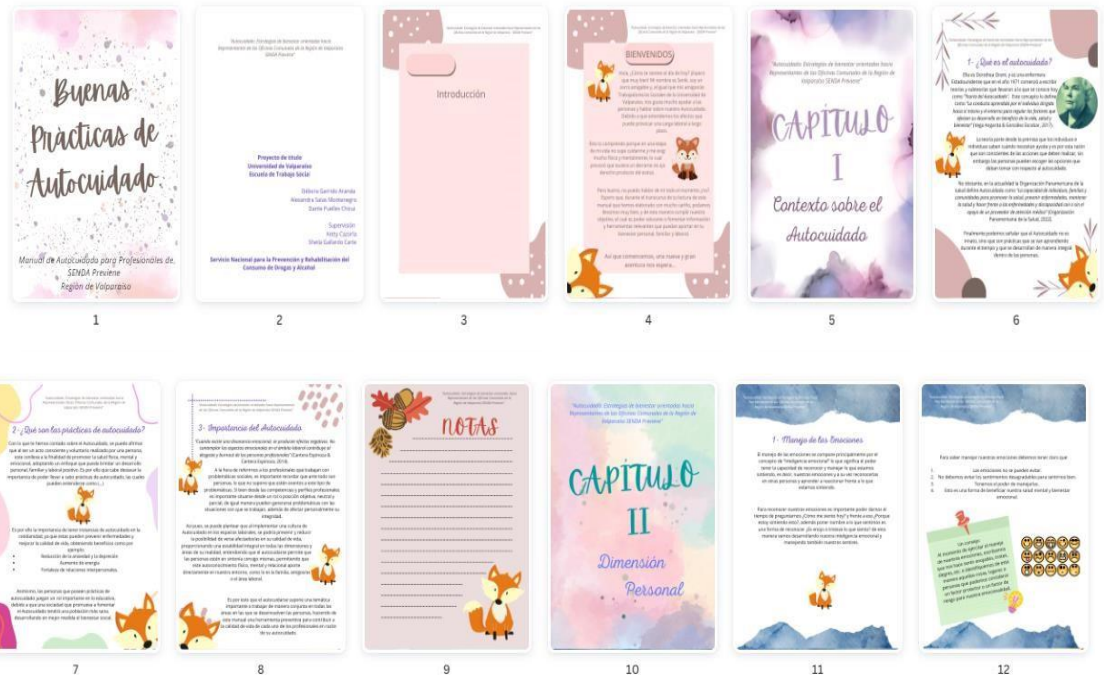
Medio de
verificación

Registro fotográfico:



Equipo de proyecto de título en sesión de trabajo día 26/09/2022.

Avances de Manual de Prácticas de Autocuidado



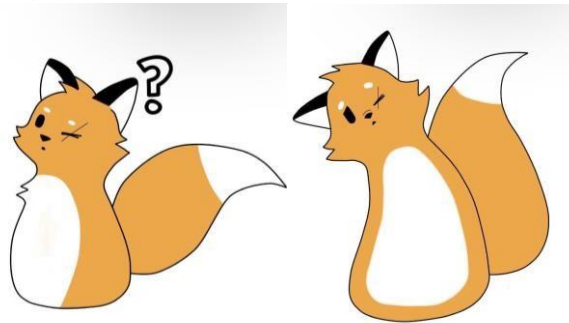


Creación de Sendi

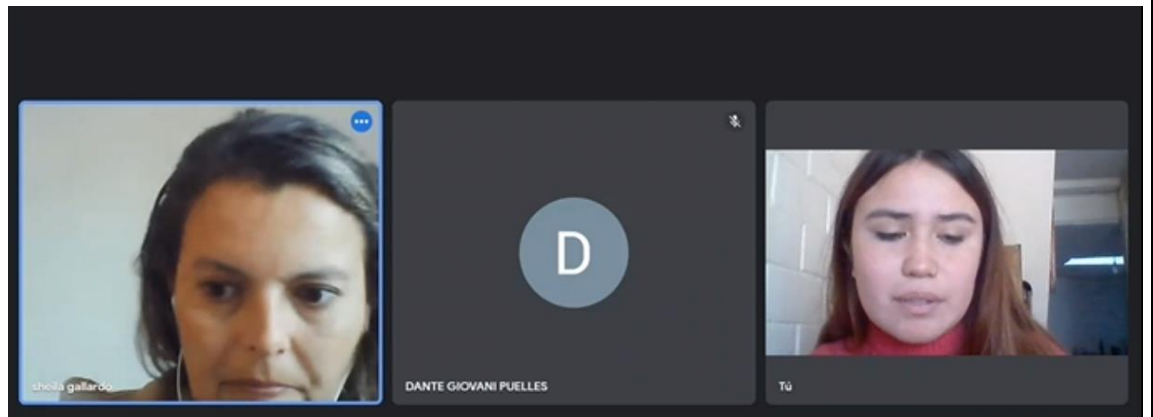
Bosquejo a Mano



Primeros bosquejos Digitalizados



Reunión con Profesional Sheila Gallardo Carte



Crónica N° 5

Nombre actividad:				
“Revisión de Avance de profesional invitado/a”				
Objetivo General:				
<i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>				
Objetivo específico:				
<i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i>				
Fecha	20/10/2022		Hora	22:00 hrs
Lugar	Vía Google Meet			
Momentos de la actividad	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante el transcurso del día 20/10/2022, se realizó un encuentro por parte del equipo de proyecto de título y el profesional de Manuel Antiman. La reunión se realizó mediante la plataforma Google Meet y no existieron problemas de conectividad que complicaron el transcurso de la sesión, generando un ambiente grato y cómodo para el comienzo y desarrollo de la sesión. Por otro lado, cabe mencionar la ausencia de la psicóloga Camila, quien por motivos de salud no pudo conectarse a la sesión. <p>Momento 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por consiguiente, y luego haber realizado una breve bienvenida por parte de las dos partes, el equipo de proyecto de título comienza a dar un breve resumen de todos los avances realizados en el manual durante el transcurso donde no hubo contacto con el profesional. Entre estos avances, se relata la creación e incorporación del personaje “Sendi”, el cual fue aprobado por el profesional, destacando la iniciativa como una buena estrategia para poder llegar a los equipos de SENDA Previene. <p>Momento 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posteriormente, se procedió a proyectar el Manual de Autocuidado con la finalidad de relatar y explicar parte por parte la iniciativa, y también para que el profesional Manual pudiera dar sus apreciaciones y sugerencias para tomar en cuenta, debido a que el Manual aún está sujeto a cambios. Durante el tiempo 			

que se dedicó a explicar el manual se fueron dando espacios para ver si a Manuel le surgen dudas o comentarios para relatar.

Momento 4:

- Luego de que el equipo de estudiantes comentará todo el trabajo realizado en el Manual de Autocuidado, se procedió a un espacio en donde el profesional pueda dar su testimonio acerca de lo expuesto, obteniendo resultados favorables debido a una positiva postura por parte de Manuel en torno a la iniciativa. Además, el profesional sugirió al equipo optar por agregar cápsulas audiovisuales que puedan explicar lo que contiene capítulo del Manual, ya que de esta manera se puede transmitir la información de manera más clara para quien quiera hacer uso de esta herramienta, además de optar por una postura más inclusiva. Esta opción sería incluida en formato “QR” al final de cada capítulo.

Momento 5:

- Finalizando la sesión, y luego de haber recibido varias críticas positivas y constructivas por parte del Profesional Manuel al equipo de proyecto de título, se realizó una invitación al profesional a participar el día 24 de noviembre del presente año a la actividad agendada para los representantes comunal de SENDA Previene, en donde se presentará el Manual de Autocuidado definitivo. Obteniendo una respuesta positiva por parte de Manuel ya que podrá participar.

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - Otro aspecto relevante del encuentro fue la visión positiva del profesional respecto al personaje “Sendi”, destacando la sensación agradable de que alguien te esté relatando la información, haciendo la lectura más interesante y entretenida, además de enmarcar positivamente el diseño, estructura y dedicación por parte del equipo de estudiantes en la iniciativa. Además, la sugerencia mencionada por Manuel al de elaborar una iniciativa más inclusiva agregando cápsulas audiovisuales con la información de cada capítulo resulta ser una idea muy favorable para el manual de Autocuidado. Por lo tanto, todo lo comentado por Manuel entrega una energía motivadora al equipo, ya que resulta favorable tener la aprobación de un profesional con experiencia en la creación de manuales en el área educativa. Siendo la presente iniciativa, y planteado por el mismo profesional, un aporte fundamental en la temática del autocuidado.
	<ul style="list-style-type: none"> - Por último y acorde a todo lo relatado, cabe mencionar el interés por participar del profesional en la presente iniciativa, ya sea en una revisión detenida del Manual y la aprobación a ser partícipe de la actividad programada para la exhibición de la presente iniciativa. No existe ninguna duda en que sus conocimientos y experiencia en temáticas relacionadas al Autocuidado aportaran mucho aquel encuentro, en donde el equipo de proyecto de título tendrá la ardua tarea de organizar una instancia innovadora que pueda transmitir toda la información necesaria en torno a la importancia del Autocuidado.
Estrategias utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiva - Informativa
Técnicas utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas - Mesa redonda

Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Profesional de las ciencias sociales <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Material Audiovisual - Plataformas virtuales (Canva y Google Meet) - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)
Medio de verificación	Registro Fotográfico: No aplica

Crónica N°6

Nombre actividad: “Revisión de Avance de la Mesa Técnica”			
Objetivo General: <i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico: <i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i>			
Fecha	No Aplica	Hora	No Aplica
Lugar	No Aplica		
Momentos de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Según la planificación del equipo de proyecto de título, estaba designada dentro de las actividades un momento para poder compartir el documento del Manual de Autocuidado con los/as profesionales de SENDA Previene, sin embargo producto del poco tiempo disponible y evitar la sobrecarga laboral el equipo de proyecto de título concluyo que no era de carácter urgente la intervención de los equipos comunales, además el documento ha sido revisado en instancias anteriores por profesionales de las ciencias sociales con experiencia en temáticas de autocuidado. - Cabe destacar que los/as profesionales de SENDA una vez entregado el documento del Manual de prácticas de autocuidado tendrán instancias donde podrán hacer sus propios aportes y/o correcciones del material elaborado. 		

Crónica N° 7

Nombre actividad: “Trabajo de Equipo Proyecto de Título”			
Objetivo General: <i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico: <i>“Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales”</i>			
Fecha	Semanas desde el 10/10/2022 al 28/10/2022	Hora	Disponibilidad del equipo de proyecto de título
Lugar	Vía Google Meet		

<p>Momentos de la actividad</p>	<p>Momento 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la reunión del día 07/10/2022 con la supervisora institucional Sheila Gallardo, el equipo de proyecto de título se dispuso a terminar los últimos detalles del Manual de prácticas de Autocuidado para poder presentarlo en la reunión con el profesional Manuel Antiman. - El día 20/10/2022 se realizó la reunión con el profesional Manuel Antiman, quien revisó el Manual de Autocuidado terminado y una vez aprobado el trabajo realizado hizo recomendaciones al equipo tales como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una versión de audiolibro para hacer más inclusivo el trabajo. 2. Realizar cápsulas con la realización de los ejercicios para dar más accesibilidad a los/as profesionales para realizar de manera correcta las actividades. - Además, el profesional dispuso su tiempo y labores para apoyar al equipo de proyecto de título en la presentación del Manual ante SENDA. <p>Momento 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego de la reunión con el profesional Manuel Antiman, el equipo envió el Manual terminado en formato PDF a las supervisoras Ketty Cazorla y Sheila Gallardo para su revisión y comentarios sobre el trabajo realizado. - <p>Momento 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego del envío de los correos con el Manual terminado la supervisora Ketty Cazorla envió sus comentarios para que el equipo pudiese corregir e
	<p>implementar los cambios; el equipo comenzó con los cambios que implican reajustar el diseño del Manual, corregir redacción y formalidades, entre otras cosas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Además, el equipo se está preparando para comenzar con la realización del Audiolibro y las cápsulas, propuestas aportadas por Manuel Antiman, las cuales se pondrán en un canal de YouTube privado donde se pueda acceder con un código QR que se incluirá en el Manual de Autocuidado, de esta manera se dará una visión mucho más inclusiva y didáctica al proyecto de título.

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - En cuanto al proceso de realización del Manual y los objetivos del proyecto de título, se han ido cumpliendo de manera óptima ya que, las reuniones colaborativas con los/as profesionales han sido de aportes significativos para el proceso de construcción del Manual, así como también se han complementado con las ideas que surgen desde el equipo de proyecto de título. - Según las correcciones realizadas desde las supervisoras hacia el equipo, es importante el tener en cuenta el contexto en el que se encuentra SENDA y no infantilizar o materializar los discursos explicitados en el Manual, ya que, este proyecto pretende ser un aporte a la vida cotidiana del profesional, pero si se entrega con un lenguaje inadecuado no generará el impacto esperado.
Estrategias utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva
Técnicas utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas - Mesa redonda
Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador
Medio de verificación	<p>Registro Fotográfico:</p> <p><i>Manual de Prácticas de Autocuidado presentado a supervisoras (sin correcciones finales)</i></p>

Buenas Prácticas de Autocuidado

SENDA, Revivir Región de Valparaíso

Proyecto de Título

"Atención: Cervezas de la Universidad de Valparaíso - SENDA Revivir"

Défiora Gerardo Arendt
Alexandra Salas Montenegro
Carina Fuentes Cruz

Supervisión
Kery Casarín
Silvia Galarraga Cane

Noviembre 2022

BIENVENIDOS

¡Hola, ¿cómo te encuentras hoy? ¡Buenos días! Bien! Mi nombre es Senti y como así, soy un conejo, si tú lo quisieras, ¿quieres que me acompañe en tu bienestar?

Me interesa mucho la palabra "Autocuidado", específicamente en tu labor, ¿a qué?

Bajo tus conocimientos y experiencia como profesional, ¿Crees que es un tema en el cual debes profundizar?

En mi caso yo creo que sí, la carga laboral puede provocar efectos negativos a largo plazo. Un agente tan yé, ya que por no cuidarse en una etapa de su vida en la que me imagino de la debilidad, me genero un desgaste en el que impide producir de nuevo.

Ahora bien, ya me conoces y me gustaría contarle lo que abordaremos en el momento de esta sesión. En donde tratare de entregar la mejor información que pueda aportar en el Autocuidado, y de esa manera, en el momento personal. También es importante saber que este Manual está dividido en dimensiones que nos ayudarán en el momento de la lectura a comprender el Autocuidado de una manera integral y como podemos hacerlo en diferentes áreas de nuestra vida.

Así que comencemos, una nueva y gran aventura a nos espera...

Antes de comenzar...

¿Por qué debo aprender a cuidar de mí misma?

El cuidar de nuestro cuerpo y mente nos permite aprender a detectar lo que necesitamos y ser conscientes de lo que nos pasa, para así poder actuar, que nos permita dar una respuesta a las problemáticas y necesidades que requerimos.

Aprender a comprender y escuchar nuestro cuerpo y mente nos ayuda a que podamos reconocer los momentos que necesitamos a nosotros mismos y que nos permitan tomar el cuidado del cuerpo y de la mente. Debemos aprender a comprender el cuidado de nosotros mismos, debemos aprender a comprender el cuidado de nosotros mismos.

El aprender a cuidar requiere una relación de **respeto, consideración y empatía** con nosotros mismos, en especial cuando nos está en la fase de "Ser y recibir".

Es importante que el momento que cuidas, es cuando estás involucrado en acciones tan simples como por ejemplo saber cuando es el momento de descansar, dormir y en consecuencia labor y dar a conocer como te sientes.

Una manera de aprender a cuidar es permitir que el entorno nos proporcione por cómo has estado, ofreciendo apoyo que nos permita estar en contacto con lo que nos rodea, que nos permita estar en contacto con lo que nos rodea, que nos permita estar en contacto con lo que nos rodea.

Algunas veces, cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados.

CAPITULO I

Introducción al Autocuidado

1. ¿Qué es el autocuidado?

Te presento a Doctora Dora, quien fue una profesional en el área de "Autocuidado".

Actualmente, la Organización Panamericana de la Salud, define este concepto como "La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Antes de poder decir conscientemente que el Autocuidado es un concepto que se va desarrollando durante y a lo largo de la vida, es importante que nos demos cuenta de que el autocuidado es un proceso que se va desarrollando durante y a lo largo de la vida, es importante que nos demos cuenta de que el autocuidado es un proceso que se va desarrollando durante y a lo largo de la vida.

2. Importancia del Autocuidado

El Autocuidado abarca muchos aspectos de la vida, además de proporcionar una estabilidad en todas las dimensiones que esta posee. Es por esto, la importancia de que el momento de Autocuidado, nos permita tener un momento personal.

Además, permite establecer espacios de cuidado que nos ayuda a conocer y reconocer lo que nos pasa y lo que sentimos, y que nos permita tener un momento personal.

Entonces, cuando nos autocuidamos no solo nos hacemos con nosotros mismos, sino que también con el resto, es importante tener en cuenta que el autocuidado también se puede hacer en conjunto. Lo que la hace mucho más interesante!

3. ¿Qué son las prácticas de autocuidado?

Antes de comenzar, y considerando la finalidad de brindar un desarrollo de bienestar, los ejercicios de autocuidado del presente Manual están contemplados y diseñados en base a tres dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional y bienestar social. Así que en cada momento abordaremos de manera integral nuestro Autocuidado y como nos ayuda a tener un momento personal.

Ahora bien, cuando eres una profesional que trabaja con problemáticas sociales, ¿cómo es que puedes desarrollar las prácticas de autocuidado que debes de enfrentar, desde la perspectiva profesional, personal y social? ¿Cómo puedes hacer frente a las demandas de tu vida, cuando estás involucrada en acciones que nos permiten cuidar de nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu, y a la vez, en acciones que nos permiten cuidar de nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu, y a la vez, en acciones que nos permiten cuidar de nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu?

Algunas veces, cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados.

Autoevaluación

¿Cómo se percibe el capítulo?

¿Cómo me siento emocionalmente?

¿Qué prácticas de autocuidado voy a poner en práctica?

¿Con qué frase me quedaría después de leer este capítulo?

NOTAS

CAPITULO II

Dimensión Personal

1. Manejo de las Emociones

¿Sabes que el manejo emocional dentro de un contexto profesional requiere "emociones", esto significa, es tener la capacidad de manejar y reconocer a lo que sentimos, es decir, reconocer nuestras emociones, a la vez, reconociendo a los demás.

¿Cómo me siento hoy?

¿Por qué estoy sintiendo esto?

¿Es posible controlar lo que siento?

4. Mantener horarios de sueño regulares y con horarios establecidos para mantenerlo en el tiempo.

Evita exponerte a luz de pantalla antes de ir a dormir, como celulares, computadoras, entre otros, solo si es necesario, como por ejemplo para leer un libro.

Evita realizar actividades en tu espacio de descanso.

Podrás reducir tus niveles de estrés si te das un momento para ti, para relajarte, meditar, entre otros.

Respiración consciente

Esta respiración consciente se usa para aliviar el estrés, el cansancio, problemas digestivos, presión arterial alta, la ansiedad, el dolor de cabeza, entre otros, así se fortalecen, como practicar la respiración consciente con algunas técnicas de respiración.

Existen diversas técnicas y métodos que están beneficiosos que permiten reducir el estrés, mejorar la respiración, eliminar tensiones, entre otros, así se fortalecen, como practicar la respiración consciente con algunas técnicas de respiración.

Importante: El momento consciente que debes de respirar con la propia nariz y tiempo, se le llama "respiración consciente" y es importante que la practiques que requiere constancia y tiempo.

Técnica 1:

Paso I: Inspira por la nariz en cuatro tiempos.

Paso II: Suelta, inhalado por la nariz durante cuatro tiempos.

Paso III: Mantén la respiración durante cuatro tiempos más.

Paso IV: Repite el primer paso.

Técnica 2:

Paso 1: Diaphragma
Toma aire por la nariz en un tiempo y písalos.

Paso 2: Suspensión
Cuenten la respiración durante diez a veinte segundos. Pueden contar el tiempo luego de tener un indicador del tiempo.

Paso 3: Exhalación
Exhala suave y profundamente en un momento en tus pulmones, expulsa el aire por la nariz. Puedes repetir esta ejercicio de cinco a diez veces.

1. Autocuidado en Familia

Para saber que significa familia, podría decirte que según Francisco Malena la define como "El conjunto de dos o más individuos que viven juntos entre sí por un vínculo emocional, legal o voluntario, de matrimonio, de parentesco o de amistad. También se refiere a relaciones que constituyen un solo hogar".

Debemos conocer que existen diversos tipos de familia y no existe una familia tipo o ideal, sino que cada quien construye y define su familia.

La comunicación dentro de la familia abarca la relación que los integrantes del grupo familiar se permiten establecer a emocional y a comunicativa con los demás. Además cuando se siguen creando las formas de comunicación se pueden llegar a establecer de manera efectiva las necesidades de todos los miembros.

Según el Psicólogo Boris Cyrulnik, la comunicación permite que todos los integrantes de la familia aprendan, maduren, aprendan, no solo es importante por permitir mantener y fortalecer vínculos, sino también por fomentar buenas relaciones familiares y ayudar a identificar las ayudas y necesidades que se requieren en un grupo familiar.

Importancia de tener una sana comunicación:

- Genera confianza en uno mismo.
- Desarrolla el interés en participar en actividades de una manera adecuada, debido a su influencia e impacto en el desarrollo emocional, físico, mental y social del individuo en el entorno familiar, sino que favorece una buena comunicación con todos los miembros de la familia que nos permite entender lo que los demás y a nosotros mismos también comprender lo que los demás, siendo ellos.

¿Te suena la comunicación asertiva? Te explicamos según el Banco de Expertos en Ciencias de la Salud, la Universidad Tecnológica de Chile, que consiste en "La forma de expresarse en libertad y honestidad dentro del ambiente familiar, respetando los derechos personales de todos sus miembros que busca hacer o comunicar, es decir, actuando desde un estado interior de confianza".

Una de las características es caracterizar por ser un estilo de comunicación más, y que involucra involucrar a los demás.

El diálogo

El respeto hacia los demás

La negociación

Estos elementos permiten a la familia que se relacione con los demás.

1.2 Áreas compartidas en familia

Sabías que...

El involucramiento y la participación de todos los integrantes de la familia en las tareas del hogar nos permite beneficiar, ya que al distribuir las labores de cuidado y trabajo doméstico en el hogar, permites en el caso de los adultos tener un mayor tiempo de ocio y bienestar, y al mismo tiempo tener un mayor tiempo de cuidado del hogar.

Algunas veces, cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados, pero cuando nos sentimos mal, podemos sentirnos cansados.

1. Fomento de la autonomía y el autocuidado.
2. Mejora de la comunicación y el desarrollo del lenguaje.
3. Participación de rutinas individuales y colectivas.
4. Fomento de la igualdad de género.



Crónica N° 8

Nombre actividad: “Difusión y presentación Manual de buenas prácticas”			
Objetivo General: <i>“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”</i>			
Objetivo específico: <i>“Difundir públicamente el Manual de prácticas en torno al autocuidado con las autoridades regionales de SENDA y equipos comunales de SENDA Previene”</i>			
Fecha	24/10/2022	Hora	10:00 hrs
Lugar	Edificio CIAE (Centro Integral de Atención al Estudiante) Blanco 1931, Valparaíso		
Momentos de la actividad	Momento 1: <ul style="list-style-type: none"> - El día 24/10/2022 se llevó a cabo la presentación y difusión oficial en dependencias del edificio Ciae del manual de buenas prácticas de Autocuidado en una instancia de mesa técnica con los representantes comunales de la región de manera presencial y por vía plataforma digital de Google Meet, además de contar con la presencia de directivos de la oficina regional de SENDA Valparaíso. - Para dar inicio a la instancia de mesa técnica el director regional subrogante (s) Francisco Olivares procede a dar sus saludos a las personas asistentes para luego dar inicio a la presentación del Manual. - Al darse inicio la presentación, procedemos a dar la bienvenida a todos los asistentes a la instancia e introducir a la presentación, seguido de las palabras de nuestra supervisora institucional Sheila Gallardo Carte. Durante la presentación se realizó un recorrido por el proceso diagnóstico 		

y de construcción del Manual de buenas prácticas, explicando de manera general la estructura del documento y el proceso de creación del personaje llamado SENDI y su finalidad.

Momento 2:

- Al darse inicio la presentación, procedemos a dar la bienvenida a todos los asistentes a la instancia e introducir a la presentación, seguido de las palabras de nuestra supervisora institucional Sheila Gallardo Carte. Durante la presentación se realizó un recorrido por el proceso diagnóstico y de construcción del Manual de buenas prácticas, explicando de manera general la estructura del documento y el proceso de creación del personaje llamado SENDI y su finalidad. Además se les hace entrega de 3 hojas de papel de colores y un marcador de páginas con un código qr para que descargaran el manual en formato digital.
- Al término de la presentación formal del manual de buenas prácticas, procedimos a invitar a los asistentes a la explanada del edificio a realizar una serie de actividades de autocuidado guiadas por el profesional Manuel Antiman. Dentro de las actividades que fueron realizadas se encuentran actividades ligadas a la arteterapia, risoterapia, actividades reflexivas, actividades para fortalecer vínculos y actividades de respiración, entre otras. Las personas asistentes participaron activamente de las actividades generando un espacio seguro y un ambiente ameno durante el desarrollo y término de las actividades planificadas. Luego, se da cierre a las actividades, entregando unos presentes a la supervisora institucional y al profesional invitado, para luego proseguir con un Coffe break gestionado por parte de la supervisora institucional Sheila Gallardo.

Momento 3:

- Luego, se procede a retornar al aula donde se realizó la presentación inicial, finalizando la jornada planificada, agradeciendo la participación de todos los asistentes y del profesional invitado Manuel Antiman y procediendo a hacer entrega oficial de dos ejemplares impresos del Manual de buenas prácticas al director regional (S) Francisco Olivares.

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> - En cuanto a la realización de la instancia esta fue llevada a cabo en óptimas condiciones, sin presentar mayores percances, a excepción de la paralización realizada por los camioneros de la región durante las horas de la realización de la jornada. Los/as participantes participaron activamente tanto de la presentación y entrega formal del manual de buenas prácticas como de las actividades programadas durante la jornada, permitiendo que la jornada culminará con un gran éxito, además de generar un ambiente distendido y espacio cómodo y seguro lo que conlleva a que todas las actividades fueran realizadas de forma exitosa.
Estrategias utilizadas durante la Actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva - Lúdica
Técnicas utilizadas durante la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de presentación - Técnicas de cierre
Recursos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA - Equipos de Representantes comunales de SENDA Previene <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Proyector - Pendrive - Hojas blancas - Hojas de colores - Témperas - Lápices de colores (Cera, Plumones, madera) - Papelógrafos blancos - Scotch - Pinceles - Parlante - Pañuelos - Globos
Medios de verificación	<p><i>Registro fotográfico:</i></p> <p><i>Presentación del Manual de Autocuidado - Palabras de Sheila Gallardo Carte</i></p>



Presentación Manual de Autocuidado - Momentos de la presentación



Intervención de Profesional Manuel Antiman





Equipo de Proyecto de título junto a profesional Manuel Antiman



*Equipo de Proyecto de Título junto a Representantes comunales de SENDA
Previene*



*Oficio entregado por Francisco Olivares Merino director regional SENDA
Previene*



Oficio Ordinario N° 350

MAT. Agradecimientos y retroalimentación
trabajo de tesis estudiantes Trabajo Social UV
Valparaíso, 01 de Diciembre del 2022

DE: FRANCISCO OLIVARES MERINO

DIRECTOR REGIONAL (S)

SENA VALPARAÍSO

A: MAURICIO URETA BERNAL

DIRECTOR ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO

Junto con saludar, me comunico con usted para agradecer la permanente colaboración de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso con el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENA). La más reciente, la facilitación - a través del Área de Vinculación con el Medio de la Escuela- de dependencias del Centro Integral de Atención al Estudiante para la realización de nuestra Mesa Técnica con los coordinadores SENEA Previene de la región, el día 24 de noviembre.

En dicha ocasión además, los estudiantes de 5° Año de Trabajo Social UV, Alexandra Salas, Débora Garrido y Dante Puelles, presentaron su proyecto de tesis "Autocuidado: Estrategias de bienestar orientadas hacia representantes de las oficinas comunales de la Región de Valparaíso- SENEA Previene", el cual fue supervisado por la profesora Ketty Cazorla y la profesional SENEA, Sheila Gallardo.

Al respecto, habiendo revisado el Manual de "Buenas Prácticas de Autocuidado" y también participado de diversas dinámicas realizadas en la Mesa Técnica, me es grato comunicarle que el producto resultante de este trabajo académico es de alta calidad. Los estudiantes demuestran una motivación especial y un buen manejo de la temática, que se refleja tanto en el desarrollo de los contenidos teóricos, como en las diversas propuestas prácticas de autocuidado.

Además, hacen un esfuerzo adicional y estructuran el manual en base a dimensiones, buscando incidir no sólo en el contexto laboral, sino que entregan también orientaciones para el autocuidado personal y familiar, elementos muy valiosos. Asimismo, en términos de diseño, introducen un personaje que guía el manual y la utilización de colores y tipografías también contribuyen a que sea un documento técnico, pero de carácter amigable, lo cual facilita su implementación.

En síntesis, es un muy buen manual, que como servicio valoramos y difundiremos con nuestros profesionales para su aplicación. Sin duda es reflejo de un trabajo analítico y minucioso, pero siempre conectado con la realidad de los equipos a quienes está dirigido, demostrando el sello valórico de la Escuela de Trabajo Social UV, que apunta al mejoramiento de las condiciones y calidad de vida de personas, familias, organizaciones y comunidades.

Finalmente, además de reiterar los agradecimientos a los estudiantes y a la profesora Ketty Cazorla, esperamos que esta positiva retroalimentación sea tomada en cuenta en los procesos académicos que les restan a Débora, Alexandra y Dante, y que pueda reflejarse en la correspondiente calificación de su trabajo. Y sin duda, continuaremos estando totalmente disponibles para acoger a más estudiantes en instancias similares o en prácticas profesionales.

Sin otro particular, saluda atte.

FRANCISCO OLIVARES MERINO

DIRECTOR REGIONAL (S)

SENA VALPARAÍSO

Capítulo V

Evaluación del Proceso de intervención - Manual de Prácticas de
Autocuidado

*“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención en Oficinas Comunales de la
Región de Valparaíso - SENDA Previene”*

Fundamentación

En el presente capítulo se abordará la evaluación de todos los elementos contemplados en el plan de intervención realizado por las estudiantes de proyecto de título Débora Garrido Aranda y Alexandra Salas Montenegro y el estudiante Dante Puelles Chicui del proceso de intervención realizado. Esta evaluación se llevará a cabo bajo lo recabado durante la fase de ejecución del plan, el cual fue elaborado en base a los resultados diagnósticos obtenidos. Los elementos que estarán sometidos a evaluación son los objetivos, tanto general como objetivos específicos, además del proceso de intervención.

1. Evaluación de los objetivos

En el presente apartado se evaluarán los objetivos específicos y el objetivo general, bajo los indicadores y los medios de verificación utilizados para llevar a cabo las actividades programadas en la matriz de planificación. La finalidad de esta evaluación es si la intervención realizada cumplió o no cumplió los objetivos por medio de los indicadores y medios de verificación contemplados en la matriz de planificación, además de identificar si existieron factores protectores o amenazas durante el proceso de realización del proceso de intervención.

1.1 Objetivos Específicos

Objetivo específico 1:

“Gestionar una instancia participativa para la revisión de propuestas del Manual de buenas prácticas en torno al autocuidado con los/as Representantes Comunes de SENDA Previene Región de Valparaíso”.

Indicadores:

1. Al término de la instancia participativa, se espera que los/as profesionales de la mesa técnica de SENDA Previene puedan aportar al menos tres propuestas de mejora al manual de autocuidado.
2. Al término de la sesión se espera que al menos un 50% de los profesionales de la mesa técnica de SENDA Previene puedan sugerir ideas y propuestas en relación al avance del contenido del manual.

Indicador 1:

Este indicador fue cumplido de manera satisfactoria durante la realización de la instancia participativa, ya que los asistentes a la actividad realizada escucharon y participaron activamente de manera oral y escrita durante toda la presentación y contextualización previa, además de realizar sus propuestas durante la presentación del modelo piloto del Manual de buenas prácticas. Al momento de realizar la revisión conjunta de los ítems y temáticas contempladas en el manual, se les hace entrega a los participantes de un documento impreso del modelo piloto elaborado por el equipo de proyecto de título. El documento tenía espacios de desarrollo en los cuales algunos de los asistentes realizaron sus propuestas de mejora de forma escrita. Se identifican como factores protectores la alta adherencia de los representantes de cada una de las comunas entrevistadas a la instancia realizada en modalidad presencial en las dependencias de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad, además de un alto índice de participación por medio de preguntas, dudas, comentarios y propuestas verbales y escritas, como amenaza se identifica el límite de tiempo que establece la institución para la realización de la instancia, ya que se llevó a cabo bajo el marco de una reunión de la mesa técnica de todas las comunas pertenecientes a SENDA Previene de la región. Se establece como medio de verificación el documento entregado y la crónica de la instancia. Se visualiza el cumplimiento del indicador por medio del documento anexo.

Indicador 2:

Establecemos que este indicador no se pudo llevar a cabo, debido a que la sesión que contempla este indicador no pudo realizarse, por lo que no se cumple con el objetivo. Se logra identificar como amenaza los inconvenientes que se presentaron en relación al tiempo estimado y establecido en la calendarización de las actividades contempladas en el plan de intervención. Al no llevarse a cabo de manera formal esta actividad no se identifican factores protectores.

A raíz de los antecedentes expuestos podemos establecer que el objetivo específico fue cumplido de manera parcial al no poder llevar a cabo la realización del segundo indicador contemplado, sin embargo, el primer indicador se cumplió en

su totalidad y en óptimas condiciones sin presentarse ningún inconveniente al momento de llevar a cabo la sesión.

Objetivo específico 2:

"Desarrollar la construcción del manual de autocuidado de manera colaborativa con profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales"

Indicadores:

1. Al término de la sesión se espera que el equipo de trabajo elabore los principales lineamientos para la formulación de los capítulos y su respectivo contenido.
2. Al término del encuentro el/la profesional experto/a entrevistado/a menciona 3 fortalezas y 3 debilidades en cuanto a la elaboración del manual presentado.

Indicador 1:

Establecemos que este indicador si se cumple ya que fue llevado a cabo por el equipo de proyecto título y realizado a través de plataformas digitales tales como; Meet, Zoom y WhatsApp durante las sesiones establecidas en la matriz de planificación, realizando una extensa búsqueda bibliográfica de los acápites, capítulos y temáticas presentados en el modelo piloto del manual de buenas prácticas, además de revisar y considerar las propuestas de mejora de los representantes comunales de SENDA Previene asistentes a la primera sesión. Se logran identificar como factores protectores la organización y compromiso del equipo al desarrollar búsquedas bibliográficas y referentes teóricos sobre las temáticas contempladas en la fase de construcción del manual de buenas prácticas, además del uso de plataformas digitales tales como; Canva y Google drive para ordenar, elaborar y diseñar el contenido, otro factor protector en el proceso fue el constante acompañamiento por parte de la supervisora académica a cargo del proceso de proyecto de título e institucional, generando espacios de coordinación y retroalimentación en relación al proceso de creación del manual.

Indicador 2:

Este indicador si se cumple ya que se realizaron tres instancias con tres profesionales expertos en la temática de Autocuidado, estas reuniones se constituyeron como mesas de trabajo en donde se realizó una extensa revisión de los avances en relación al contenido contemplado en el manual de buenas prácticas, durante el desarrollo de estas mesas de trabajo los profesionales, Psicóloga Natalie Rodríguez, Psicóloga laboral Camila Bichara y el Profesor Manuel Antiman realizaron comentarios y sugerencias en torno a las fortalezas y las debilidades, logrando identificar gran número de potencialidades en relación al contenido de cada uno de los capítulos realizados, realizando sugerencias para reforzar y enriquecer aún más la comprensión y lectura del manual, además de sugerir ideas en el diseño e implementación del manual al incorporar aspectos inclusivos como la adaptación del manual en material audiovisual.

Objetivo específico 3:

“Difundir públicamente el Manual de prácticas en torno al autocuidado con las autoridades regionales de SENDA y equipos comunales de SENDA Previene”

Indicador: Al término del encuentro, se espera que el 50% las autoridades regionales y equipos comunales de SENDA se encuentren satisfechos del manual de prácticas de autocuidado realizado.

Indicador 1:

Se establece que este indicador se cumple, ya que se realizó de manera efectiva la difusión y presentación del manual en una instancia de mesa técnica de los representantes de SENDA Previene de la mayoría de las comunas de la región asistiendo de manera presencial y por vía telemática. Esta actividad se llevó a cabo en instalaciones del edificio CIAE, en donde se realizó una presentación y la entrega formal de dos ejemplares del Manual de buenas prácticas al director de SENDA. Además, para culminar la presentación se les extendió la invitación a los representantes comunales y directivos de SENDA para realizar una instancia en la explanada del edificio en donde se realizaron diversas actividades en torno al autocuidado dirigidas por el profesional Manuel Antiman. Durante el desarrollo de

esta instancia las personas asistentes, tanto directivos y representantes comunales compartieron sus comentarios y felicitaciones por la instancia y el trabajo realizado con la elaboración del manual de autocuidado. Se reconocen como fortalezas el constante apoyo y retroalimentación por parte de las supervisoras académica e institucional, además del acompañamiento constante por parte de los profesionales que fueron parte del proceso de diseño y elaboración, además se identifica como amenaza el contexto a nivel país cuando se llevó a cabo la actividad, ya que muchas personas del interior de la región no pudieron asistir de forma presencial, debido a la paralización de camioneros, ya que la mayoría de las rutas de la región que conectan con localidades tales como; Santa María, Calle Larga, entre otros, se encontraban bloqueadas por motivos de paralización, es por ello que estas y otras localidades de igual forma estuvieron presentes durante esta instancia vía Google Meet desde sus hogares u oficinas.

1.2 Objetivo General

“Diseñar e implementar de manera conjunta un Manual de buenas prácticas en torno al Autocuidado laboral con los/as Representantes Comunales de SENDA Previene Región de Valparaíso”

Debido a todo lo anterior se puede evidenciar que la mayoría de los objetivos específicos fueron cumplidos de manera óptima respetando los tiempos y plazos estimados y planificados en la matriz de intervención, además de obtener como resultado el diseño, elaboración y difusión del manual de buenas prácticas, por lo que el objetivo general se cumple a cabalidad y en óptimas condiciones.

2. Proceso de Intervención

Durante el proceso de intervención se planificaron diversas actividades, que contenían estrategias, técnicas, recursos, tiempos y participantes designados dentro de la matriz de intervención, sin embargo, al momento de realizar las actividades y producto de lo dinámico de la realidad social, hubieron momentos donde el equipo de proyecto de título se tuvo que adaptar a las contingencias que fueron surgiendo, así como también lo planificado en ocasiones no se adecuó a la necesidad del momento por lo que se tuvo que reemplazar con otros recursos.

Actividad N°1: Instancia participativa con la mesa técnica de SENDA Previene		
<i>Técnicas Planificadas:</i> -Lluvia de ideas -Plenario -Grupo Focal	<i>Técnicas utilizadas:</i> -Plenario	<i>Técnicas que se debieron utilizar:</i> -Lluvia de ideas -Plenario
<i>Estrategias Planificadas:</i> -Educativa -Reflexiva	<i>Estrategias utilizadas:</i> -Educativa -Reflexiva	<i>Estrategias que se debieron utilizar:</i> -Educativa -Reflexiva
<i>Participantes Planificados:</i> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene	<i>Participantes utilizados:</i> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene	<i>Participantes que se debieron utilizar:</i> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene
<i>Tiempo Planificado:</i> -60 minutos	<i>Tiempo utilizado:</i> -60 minutos	<i>Tiempo que se debió utilizar:</i> -90 minutos

<i>Recursos Planificados:</i> <u>Humanos:</u>	<i>Recursos utilizados:</i> <u>Humanos:</u>	<i>Recursos que se debieron utilizar:</i>
-Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene -Equipo directivo de SENDA <u>Materiales:</u> -Computador -Proyector -Material Audiovisual -Espacio físico de reunión -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)	-Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene -Equipo directivo de SENDA <u>Materiales:</u> -Computador -Proyector -Material Audiovisual -Espacio físico de reunión -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)	<u>Humanos:</u> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SENDA Previene -Equipo directivo de SENDA <u>Materiales:</u> -Computador -Proyector -Material Audiovisual -Espacio físico de reunión -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)

Análisis de la Actividad 1:

En cuanto a la actividad realizada junto a la Mesa técnica de SENDA Previene, se puede considerar que, en mayor parte se cumplió con lo establecido según la planificación, sin embargo, los tiempos designados desde la institución no fueron los óptimos, ya que, se tuvieron que dejar partes de la actividad de lado y no se pudieron generar los momentos de reflexión grupal planificados.

Actividad N° 2: Trabajo de equipo de Proyecto de Título		
<i>Técnicas Planificadas:</i> -Toma de decisiones	<i>Técnicas utilizadas:</i> -Toma de decisiones	<i>Técnicas que se debieron utilizar:</i> -Lluvia de ideas -Toma de decisiones

<i>Estrategias Planificadas:</i> -Informativas	<i>Estrategias utilizadas:</i> -Informativas	<i>Estrategias que se debieron utilizar:</i>
-Educativas	-Educativas	-Informativas -Educativas -Reflexivas
<i>Participantes Planificados:</i> - Equipo de proyecto de título	<i>Participantes utilizados:</i> -Equipo de proyecto de título	<i>Participantes que se debieron utilizar:</i> -Equipo de proyecto de título
<i>Tiempo Planificado:</i> - Horarios planificados por el equipo de proyecto de título	<i>Tiempo utilizado:</i> -Horarios planificados por el equipo de proyecto de título	<i>Tiempo que se debió utilizar:</i> -Horarios planificados por el equipo de proyecto de título
<i>Recursos Planificados:</i> <u>Humanos:</u> -Equipo de proyecto de título <u>Materiales:</u> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)	<i>Recursos utilizados:</i> <u>Humanos:</u> -Equipo de proyecto de título <u>Materiales:</u> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)	<i>Recursos que se debieron utilizar:</i> <u>Humanos:</u> -Equipo de proyecto de título <u>Materiales:</u> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)

Análisis de la Actividad 2:

En cuanto a las actividades realizadas por el equipo de proyecto de título y construcción del Manual se desarrollaron de manera óptima cumpliendo los objetivos planteados en cada sesión, sin embargo, durante el desarrollo de la actividad faltaron los momentos de reflexión del equipo frente al trabajo que se iba

desarrollando, así como también el poder generar lluvias de ideas en torno a las temáticas que el equipo desarrollaba.

Actividad N° 3: Revisión de avance por profesional invitada/o		
<p><i>Técnicas Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mesa redonda -Lluvia de ideas 	<p><i>Técnicas utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mesa redonda -Lluvia de ideas 	<p><i>Técnicas que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mesa redonda -Lluvia de ideas
<p><i>Estrategias Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativa -Educativas -Reflexiva 	<p><i>Estrategias utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativas -Educativas -Reflexiva 	<p><i>Estrategias que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativas -Educativas -Reflexiva
<p><i>Participantes Planificados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesional Natalie Rodríguez 	<p><i>Participantes utilizados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesional Natalie Rodríguez 	<p><i>Participantes que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesional Natalie Rodríguez
<p><i>Tiempo Planificado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -45 a 60 minutos 	<p><i>Tiempo utilizado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -65 minutos 	<p><i>Tiempo que se debió utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -65 minutos

<p><i>Recursos Planificados:</i></p> <p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesionales de las ciencias sociales. <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular -Material de oficina requerido 	<p><i>Recursos utilizados:</i></p> <p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesionales de las ciencias sociales. <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Computador -Power Point -Google Meet -Celular 	<p><i>Recursos que se debieron utilizar:</i></p> <p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título -Profesionales de las ciencias sociales. <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Computador -Celular -Material de oficina
(lápiz, hojas, goma, etc.)	-Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)	requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) -Modalidad Presencial

Análisis de la Actividad 3:

En cuanto al desarrollo de la actividad con la profesional Natalia Rodríguez, fue una instancia que al ser el primer acercamiento del equipo con una profesional con experiencia en temáticas de autocuidado hizo de la sesión un momento de aprendizaje, donde todo lo planificado fue acorde a lo sucedido, sin embargo, el poder tener esta instancia de manera presencial hubiese aportado una experiencia diferente al equipo que producto de la contingencia no había presenciado tantas instancias presenciales.

Actividad N° 4: “Trabajo de Equipo Proyecto de Título”

<p><i>Técnicas Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Toma de decisiones 	<p><i>Técnicas utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Toma de decisiones 	<p><i>Técnicas que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Toma de decisiones -Lluvia de ideas
--	--	--

<p><i>Estrategias Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativas 	<p><i>Estrategias utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativas -Educativas 	<p><i>Estrategias que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Informativas -Educativas
<p><i>Participantes Planificados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título 	<p><i>Participantes utilizados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título 	<p><i>Participantes que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de proyecto de título
<p><i>Tiempo Planificado:</i> -Según la disponibilidad del equipo de proyecto de título</p>	<p><i>Tiempo utilizado:</i> -Según la disponibilidad del equipo de proyecto de título</p>	<p><i>Tiempo que se debió utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Según la disponibilidad del equipo de proyecto de título
<p><i>Recursos Planificados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Plataformas digitales (Google Meet y CANVA) - Celular - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) 	<p><i>Recursos utilizados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Plataformas digitales (Google Meet y CANVA) - Celular - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) 	<p><i>Recursos que se debieron utilizar:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Plataformas digitales (Google Meet y CANVA) - Celular - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)

Análisis de la Actividad 4:

En cuanto al trabajo elaborado por el equipo de proyecto de título, avanzó conforme a lo coordinado y planificado, además el Manual de Autocuidado fue definiendo sus dimensiones y abordaje, sin embargo, las estrategias y técnicas planificadas fueron

acorde a lo planificado se complementaron con otras que fueron necesarias durante el momento de construcción del Manual.

Actividad N° 5: “Revisión de Avance de profesional invitado/a”		
<p><i>Técnicas Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas -Mesa redonda 	<p><i>Técnicas utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas -Mesa redonda 	<p><i>Técnicas que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Lluvia de ideas -Mesa Redonda
<p><i>Estrategias Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Reflexiva -Informativa 	<p><i>Estrategias utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Reflexiva -Informativa 	<p><i>Estrategias que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Reflexiva -Informativa
<p><i>Participantes Planificados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Manuel Antiman -Camila Bichara 	<p><i>Participantes utilizados: -</i></p> <p>Manuel Antiman</p>	<p><i>Participantes que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Manuel Antiman -Camila Bichara
<p><i>Tiempo Planificado:</i></p> <p>-60 Minutos</p>	<p><i>Tiempo utilizado:</i></p> <p>-90 Minutos</p>	<p><i>Tiempo que se debió utilizar:</i></p> <p>-90 Minutos</p>

<p><i>Recursos Planificados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Profesional de las ciencias sociales <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Material Audiovisual - Plataformas virtuales (Canva y Google Meet) - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) 	<p><i>Recursos utilizados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Profesional de las ciencias sociales <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Material Audiovisual - Plataformas virtuales (Canva y Google Meet) - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) 	<p><i>Recursos que se debieron utilizar:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Profesional de las ciencias sociales <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Material Audiovisual - Plataformas virtuales (Canva y Google Meet) - Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)
--	--	--

Análisis de la Actividad 5:

La sesión planificada con los profesionales de las Ciencias Sociales fue acorde a lo planificado, sin embargo, producto de problemas de salud la profesional Camila Bichara no pudo estar presente durante la sesión y se utilizó más tiempo del estimado, pero los resultados fueron positivos para el equipo de proyecto de título.

<p>Actividad N° 6: “Revisión de avance mesa técnica de SEDA Previene”</p>		
<p><i>Técnicas Planificadas:</i> -Toma de decisiones</p>	<p><i>Técnicas utilizadas:</i> -No aplica</p>	<p><i>Técnicas que se debieron utilizar:</i> -Toma de decisiones</p>

<p><i>Estrategias Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Educativa -Reflexivas 	<p><i>Estrategias utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -No aplica 	<p><i>Estrategias que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Educativa -Reflexiva
<p><i>Participantes Planificados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Representantes comunales SEDA Previene 	<p><i>Participantes utilizados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -No aplica 	<p><i>Participantes que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Representantes comunales SEDA Previene
<p><i>Tiempo Planificado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -1 Semana 	<p><i>Tiempo utilizado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -No aplica 	<p><i>Tiempo que se debió utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -1 Semana
<p><i>Recursos Planificados:</i></p> <p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SEDA Previene <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Computador -Google Drive - Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.) 	<p><i>Recursos utilizados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -No aplica 	<p><i>Recursos que se debieron utilizar:</i></p> <p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de Proyecto de Título -Representantes Comunales de SEDA Previene <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Computador -Google Drive -Celular -Material de oficina requerido (lápiz, hojas, goma, etc.)

Análisis de la Actividad 6:

La sesión planificada no se pudo concretar.

Actividad N° 7: “Difusión y presentación Manual de buenas prácticas”

<p><i>Técnicas Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva - Lúdica 	<p><i>Técnicas utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva - Lúdica 	<p><i>Técnicas que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Reflexiva - Lúdica
<p><i>Estrategias Planificadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de presentación - Técnicas de cierre 	<p><i>Estrategias utilizadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de presentación - Técnicas de cierre 	<p><i>Estrategias que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de presentación - Técnicas de cierre
<p><i>Participantes Planificados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA 	<p><i>Participantes utilizados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA 	<p><i>Participantes que se debieron utilizar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA
<p><i>Tiempo Planificado:</i> -90 Minutos</p>	<p><i>Tiempo utilizado:</i> -90 Minutos</p>	<p><i>Tiempo que se debió utilizar:</i> -90 Minutos</p>
<p><i>Recursos Planificados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA - Equipos de Representantes comunales de SENDA Previene <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Proyector 	<p><i>Recursos utilizados:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA - Equipos de Representantes comunales de SENDA Previene <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador - Proyector 	<p><i>Recursos que se debieron utilizar:</i></p> <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo de Proyecto de Título - Equipo Directivo de SENDA - Equipos de Representantes comunales de SENDA Previene <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador

<ul style="list-style-type: none"> - Pendrive - Hojas blancas - Hojas de colores - Témperas - Lápices de colores (Cera, Plumones, madera) - Papelógrafos blancos - Scotch - Pinceles - Parlante - Pañuelos - Globos 	<ul style="list-style-type: none"> - Pendrive - Hojas blancas - Hojas de colores - Témperas - Lápices de colores (Cera, Plumones, madera) - Papelógrafos blancos - Scotch - Pinceles - Parlante - Pañuelos - Globos 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Pendrive - Hojas blancas - Hojas de colores - Témperas - Lápices de colores (Cera, Plumones, madera) - Papelógrafos blancos - Scotch - Pinceles - Parlante - Pañuelos - Globos
--	--	---

Análisis de la Actividad 7:

La última sesión planificada fue la presentación del Manual de Autocuidado terminado frente a los representantes comunales, dicho encuentro se destacó por la participación del profesional Manuel Antiman quien realizó dinámicas lúdicas sobre el Autocuidado y se hizo entrega del Manual en físico al director regional de SENDA Valparaíso, cumpliendo con lo planificado por el equipo de proyecto de título.

3. Evaluación de la Problemática

Evaluación de la problemática

Al comenzar el presente proceso académico, las estudiantes Débora Garrido Aranda y Alexandra Salas, junto con el estudiante Dante Puelles, se reunieron con la supervisora institucional y Trabajadora Social Sheila Gallardo, quien contextualiza al equipo de proyecto de título de manera general la realidad laboral de los/as representantes comunales de SENDA Previene de la región de

Valparaíso. Es aquí donde se le pide a la profesional realizar una invitación masiva a las 32 comunas, con la finalidad de generar un encuentro virtual para conocer en profundidad la realidad de los representantes de SENDA Previene. De esta manera se logra obtener una participación de 25 comunas, en donde se diagnosticaron las siguientes problemáticas:

Concepto de Autocuidado.

En primera instancia y durante la aplicación de diagnóstico del actual proceso académico, se puede visualizar un buen nivel de entendimiento a dicho concepto por parte de los profesionales, sin embargo, no se presentaban hábitos que fomenten prácticas de autocuidado en la cotidianidad de las respectivas realidades.

Es debido a esto que, el equipo de proyecto de título elabora una iniciativa de Autocuidado empleada desde un Manual que se divide desde dimensiones, ya que el concepto de autocuidado es integral, siendo necesario abordarlo desde áreas como la personal, familiar y laboral.

Finalmente, se puede evaluar que el grupo de proyecto de título pudo aportar satisfactoriamente en la necesidad existente en los grupos de trabajo de SENDA Previene en torno al conocimiento de Autocuidado, debido a que el Manual de Autocuidado realizado por las/os estudiantes logró ser una herramienta fundamental al momento de intervenir con los equipos de trabajo comunales, aportando una investigación crítica y relevante de información que aborda el concepto de Autocuidado, además de lograr una visión positiva por parte de la institución en el trabajo realizado, el cual se comenzará a implementar en los equipos de trabajo. Es por ello que, se puede deducir que habrá algún tipo de ejecución en prácticas de autocuidado para los trabajadores/as de SENDA Previene, promoviendo una cultura de Autocuidado en sus entornos de trabajo.

Estrés laboral.

En base al diagnóstico aplicado a los/as representantes comunales de SENDA Previene, se logró evidenciar una gran serie de factores negativos que promueven el estrés laboral. Esto se refleja sencillamente con la carga laboral existente en la institución, siendo un ejemplo la dificultad de establecer límites en las horas de trabajo por la pandemia del COVID-19, ya que al tener teletrabajo no había estabilidad en las horas de trabajo, descuidando la higiene del sueño y afectando

directamente su integridad personal, familiar y laboral. Además, los/as profesionales presentan un bajo nivel de manejo en emociones y ansiedad, viéndose afectados/as y presionados/as a la hora de cumplir las metas que impone la institución cada mes sin importar la cantidad de personas que formen un grupo de trabajo. No obstante, cabe destacar la iniciativa autogestionada de algunos equipos de trabajo en incluir en su planificación mensual de trabajo actividades que promuevan las prácticas de Autocuidado, deduciendo una idea de cambio y aporte al bienestar grupal.

Todas estas problemáticas pueden verse reflejadas como consecuencia de no presentar hábitos de Autocuidado, como también el problemático consumo de drogas y alcohol, y a su vez, procesos de rehabilitación en Chile que tiene que priorizar la institución. Sin embargo, y en base a todos los avances realizados por el equipo de proyecto de título con la finalidad de transmitir un bienestar ejemplar que se pueda formar una cultura de Autocuidado en los equipos de trabajo, se puede evaluar positivamente los avances proyectados. Esto debido al aporte y gestión por parte de la institución y los profesionales expertos en el tema en la presente iniciativa, al ser un Manual que presenta toda la información necesaria para poder afrontar las problemáticas que afrontan los trabajadores/es de SENDA Previene, presentando dimensiones desde lo personal, familiar y laboral, además de tips en formato de lectura y cápsulas informativas que puedan socio educar en el manejo de emociones y ansiedad, como también la higiene del sueño y tiempo en pantalla.

Capítulo VI

Conclusiones y Aportes Manual de Prácticas de Autocuidado

“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunales de la Región de Valparaíso - SENDA Previene”

Conclusiones y Aportes

Concluyendo el trabajo desarrollado por el equipo de proyecto de título, cabe mencionar en primer lugar que el documento utilizado para acreditar la información recabada durante las entrevistas realizadas fue un consentimiento informado. Esta herramienta logró ser satisfactoria para todas las entrevistas, ya que el documento presenta una gran importancia para procesos como el aplicado, al manifestar la aprobación del/la profesional para utilizar sus testimonios y conocimientos transmitidos durante la sesión, teniendo una finalidad académica, respetando la confidencialidad y el anonimato, siendo estos principios fundamentales para la profesión y la ética del equipo entrevistador. Además, al brindar anonimato se pudo formar un espacio seguro, fomentando la flexibilidad y confianza en los relatos recabados. Cabe destacar, que los consentimientos informados fueron aplicados una vez finalizada la entrevista, sin embargo, al comienzo de esta se solicitó el consentimiento verbal a la persona citada.

Cabe destacar que, de las 32 comunas de la región de Valparaíso, 25 quisieron ser partícipes del proceso diagnóstico que plasmó el equipo de proyecto de título, obteniendo un 62,5% de participación por parte de los representantes comunales y sus equipos de trabajo. La convocatoria presentó un gran nivel de participación por parte de los/as profesionales, permitiendo al equipo de estudiantes poder analizar de manera transversal la problemática planteada en primer lugar y tener una perspectiva sobre la situación de los/as trabajadores/as de SENDA luego del proceso de cuarentena y dos años de virtualidad, también la información proporcionada permitió elaborar estrategias que pudieran reflejar lo desarrollado durante el proceso diagnóstico y así generar herramientas que estuvieran acorde con las necesidades de los equipos comunales

En segundo lugar, conforme a la temática de Autocuidado cabe mencionar que, aún es un concepto reciente dentro de los espacios laborales y su integralidad, es por esta razón que es necesario el poder implementar una cultura que priorice el cuidado integral del cuerpo y la mente propiciando los espacios oportunos, como los recursos necesarios para el bienestar de los/as trabajadores/as. La temática de Autocuidado abordada por el equipo durante el desarrollo del diagnóstico realizado a los/as representantes comunales de SENDA Previene, se evidenciaron en los relatos relacionadas a la salud mental y cómo esto afectaba en la realización de

actividades tanto en los ámbitos personales y familiares como también tenía efectos negativos en su desempeño laboral. Esta problemática se extendía de manera transversal en gran parte de los/as participantes entrevistados, además de presentarse en algunos problemas que derivan de la somatización física de los efectos negativos en torno a la salud mental. Es por esta razón que es sumamente importante que el cuidado integral en términos físicos y psicológicos pueda tratarse con mayor importancia en los espacios laborales, ya que esto afecta e incide directamente en todas las dimensiones de la vida de los/as trabajadores/as.

La implementación de una cultura laboral en torno al cuidado permite que se puedan prevenir situaciones de riesgo, permitiendo que se incremente el bienestar laboral y personal de los equipos de trabajo. Cabe destacar que al ser equipos de profesionales que trabajan directamente con problemáticas sociales en relación a la prevención del consumo de alcohol y otras drogas, evidencian día a día situaciones con una carga emocional, por lo que el problematizar el cuidado de la salud mental es prioritario, ya que si bien se debe mantener el rol profesional es inevitable que puedan generar durante el transcurso de su desempeño laboral repercusiones en torno a la salud mental por la naturaleza de las realidades sociales que intervienen cotidianamente como parte de su trabajo.

Así mismo, dentro de los espacios laborales es necesario protocolizar el cuidado de los/as trabajadores/as, considerando la incertidumbre que las personas viven desde el año 2019 con el Estallido Social y la actual Pandemia del COVID19 junto al notable deterioro en la salud mental y el retorno abrupto a la presencialidad luego de dos años de confinamiento, el poder otorgar a los/as trabajadores momento de cuidado y desconexión se vuelve fundamental para la prevención; No obstante, dentro de los equipos de trabajo en general no existen profesionales encargados de proporcionar momentos de cuidado dentro de los espacios laborales, es por ello que, los protocolos o manuales generan una autonomía en los espacios, horarios y necesidades de cada equipo, entendiendo que los contextos son diversos así como la infraestructura para la realización de actividades. Es por esto que el Manual de Buenas Prácticas de Autocuidado se creó como una herramienta que pudiese generar autonomía en los equipos y sus cuidados, así como también herramientas para áreas fuera de lo laboral como lo personal o familiar.

Finalmente y como reflexión, consideramos que es imprescindible generar cambios y mejoras de las normas institucionales tanto del sector público como privado en torno al Autocuidado, ya que muchas de estas normas no consideran los espacios de recreación y desconexión, por lo que tiene una repercusión directa en los/as trabajadores y su bienestar, en el caso de los representantes comunales de SENDA Previene se evidencia que los aspectos que generaban incertidumbre y ansiedad en los/as trabajadores/as era la calidad contractual con la que estaban desempeñando sus labores profesionales, esto generaba una preocupación constante por sobre si se mantendrán en sus espacios de trabajo, siendo una de las afecciones más comunes los episodios de estrés en su mayoría por la inestabilidad laboral que presentan, además se suma a esto el cumplimiento de metas que les son asignadas a los equipos de trabajo, que muchas veces eran difíciles de cumplir en los plazos estimados por la institución esto debido a factores como la poca cantidad de profesionales que trabajan en las comunas donde tienen presencia las oficinas comunales de SENDA Previene, siendo equipos de trabajo muchas veces conformados por uno o dos profesionales, sobrecargando laboralmente con las metas que son planificadas mes a mes.

En definitiva el generar cambios estructurales frente estos tópicos permitiría que los desempeños profesionales se reviertan de ser una carga más a potenciar y optimizar los desempeños laborales, generando espacios seguros de trabajo, además de propiciar ambientes saludables en aspectos como cooperación, convivencia, buenos tratos, resolución de conflictos entre otros, la cultura laboral en su mayoría se centra desde la lógica de la producción, muchas veces sobre exigiendo a sus trabajadores/as y pasando a llevar los derechos fundamentales de los equipos de trabajo, por lo que el priorizar su salud y bienestar integral implicaría que se pudiesen respetar los derechos de los trabajadores, además de mejorar su calidad de vida como también conseguir y cumplir con los objetivos que la institución contempla.

Capítulo VII

Bibliografía

“Trabajo social y autocuidado laboral: intervención social en Oficinas Comunes

de la Región de Valparaíso - SEDA Previene”

- Alto comisionado de las Naciones Unidas en México, ONU-DH. (2021). *Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio, iniciativa spot light*. Naciones Unidas Derechos Humanos. <https://hchr.org.mx/publicaciones/guia-para-autocuidado-y-cuidado-colectivo-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-periodistas-madres-y-familiares-de-personas-desaparecidas-y-o-victimasde-feminicidio/>
- Benito, E., Arranz, P. y Cancio, H. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. *Actualizaciones*, Vol. 18, N° 2, pp. 59-65.
- Carrasco Espinosa, P., Bastías Alfaro, F. (2017). Guía de Metodologías participativas para facilitadores de grupos [Archivo PDF]. <https://redsalud.ssmso.cl/wp-content/uploads/2019/03/Gu%C3%ADa-de-metodolog%C3%ADas-participativas-para-Facilitadores-de-grupos.pdf>
- DIRPER. (2021, 13 abril). *Buenas prácticas para una Jornada Laboral sanan durante la contingencia sanitaria*. Universidad de Concepción, <http://vraea2.udec.cl/node/45>
- El Mostrador. (2022, 7 julio). *Chile es uno de los países del mundo que menos horas de ejercicio realiza a la semana*. El Mostrador. <https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2021/08/12/chile-es-uno-de-los-paises-del-mundo-que-menos-horas-de-ejercicio-realiza-a-lasemana/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,y%205%2C4%20en%20mujeres.>
- Escudero Sabogal, I. (2018). Prevención de la accidentalidad y del ausentismo laboral para la promoción del autocuidado. *Libre Empresa*, 15(1), 153–156. <https://doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2018v15n1.3162>
- *Estrategia nacional de drogas 2021–2030*. (2021). Estrategia Nacional de Drogas 2021–2030. Para un Chile que Elige Vivir sin Drogas.

<https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Estrategia-Nacionalde-Drogas-version-web.pdf>

- FISO. (2011). *¿Qué es el autocuidado en el trabajo?* Fundación iberoamericana de seguridad y salud ocupacional. Recuperado 7 de julio de 2022, de <http://www.fiso-web.org/content/files/articulosprofesionales/3749.pdf>
- González, B. Á. (2003). *Orientación familiar: intervención familiar en el ámbito de la diversidad*. Madrid: Sanz y Torres.
- Hernández, M. R. (2016). Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. *Salud Bosque*, 5, 79–88. <https://doi.org/10.18270/rsb.v5i2.1468>
- Juan Eduardo Faúndez Molina. (2005, septiembre). *La incidencia del consumo de drogas en Chile, Experiencia de la acción del Previene en cinco Comunas de la Región Metropolitana* (N.º 1–131). UNIVERSIDAD DE CHILE FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA.
https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106431/faundez_j.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Lee, J., y Miller, S. (2013). A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for practice. *Families in Society*, Vol. 94, N° 2, pp. 96-103.
- López Noguero, F (2007). Metodología participativa en la enseñanza universitaria. Narcea Ediciones.
- Martín Aranaga, I. (2018). *TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN TRABAJO SOCIAL*. OCW, de https://ocw.ehu.es/pluginfile.php/52049/mod_resource/content/9/Tema%201.%20T%C3%A9cnicas%20de%20Intervenci%C3%B3n%20en%20TS%20%281%29.pdf
- Ministerio de educación - UCE. (2018). *Mapa región de Valparaíso* [Fotografía]. <https://www.yoaprendomas.cl/estudiantes/Educacion-General/Historia-Geografia-y-Ciencias-Sociales-1-basico/HI01-OA-09/132539:Mapa-region-de-Valparaiso-color>

- Ministerio del interior y seguridad pública. (2011). *SEDA – Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol*. SEDA – Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.senda.gob.cl/>
- Ministerio del interior y seguridad pública. (2017). *Prevención*. SEDA PREVIENE. <https://www.senda.gob.cl/prevencion/iniciativas/sendapreviene/>
- Ministerio del interior. (2011, 21 febrero). *LEY 20.502*. Ley 20.502. Recuperado 19 de mayo de 2022, de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1021537>
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem*, 19(Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus), 1–11. <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *GPU*, 9, 85–90. https://etica.uazuay.edu.ec/sites/etica.uazuay.edu.ec/files/public/SANDRAO LTRA-El_autocuidado.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (2015, 15 junio). *Día internacional del yoga 21 de junio*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- Quintero Velásquez, A. M. - El Diccionario Especializado en Familia y Género. Medellín: Centro de Investigaciones Sociales y Humanas- CISH. Universidad de Antioquia. (2007:59-67)
- Rivera Álvarez, L. N. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. *Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado* (Universidad nacional de Colombia), 91–98. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/35969>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación (J.P., Trad.). Paidós. <http://mastor.cl/blog/wpcontent/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-deinvestigación-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

- Vega Angarita, O. M. - González Escobar, D. S. (2017). Teoría del déficit de autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales. *Ciencia y cuidado UFPS*, 4, 28–35. <https://doi.org/10.22463/17949831.919>
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública / SENDA. (2017). Estrategia Nacional de Fortalecimiento Comunal [Archivo PDF]. <https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2019/07/EstrategiaComunal2017.pdf>