



Informe Final 2017

DESINTOXICACIÓN LABORAL

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO POSITIVO AL ESTRÉS LABORAL

Contención Emocional Instituto Municipal de las Mujeres de Guadalajara

AlterSoma. Escuela Libre de Psicoterapia Corporal y Oxigena. Bienestar Organizacional, presenta el informe final del proyecto de Contención Emocional dirigido a personal del Instituto Municipal de las Mujeres de Guadalajara y personal de instituciones municipales (Justicia Municipal, DIF municipales, etc.) que abarca el periodo del mes de mayo al mes de diciembre del 2017.

Durante este periodo se impartieron 7 sesiones de Contención Emocional a un total de 56 grupos, conformados en su mayoría por mujeres, haciendo un promedio por grupo de 10 personas por sesión.

El objetivo de la Contención Emocional fue:

Los y las participantes adquirirán herramientas y habilidades para afrontar positivamente el estrés laboral, contando con un espacio autogestivo de apoyo mutuo (ESPAM) para mejorar el ambiente laboral, experimentar la equidad de género y reducir riesgos de desgaste emocional, a través del encuentro y valoración del cuerpo, el desarrollo de habilidades asertivas en el ambiente laboral, y el diseño de un estilo de vida saludable y equilibrado.

Cabe destacar que es la primera vez que este proyecto se implementa con las y los servidores públicos adscritos a distintas dependencias municipales que atienden la violencia de género hacia las mujeres, los niños y las niñas.

Los servicios de Contención Emocional surgen de la necesidad de contar con espacios y procedimientos especializados para tratar los efectos psicosociales y psicocorporales de la exposición a situaciones y narraciones de violencia de género que viven las usuarias de los servicios municipales. Estos efectos son variados y singulares, y son producto de una respuesta de estrés continua y acumulada a lo largo del tiempo de servicio de los y las trabajadoras.

La presencia de trastornos de estrés agudo o crónico, así como alteraciones emocionales y enfermedades médicas, son los puntos de alarma que se identificaron en los y las participantes de la Contención Emocional. De esta forma se previó la realización de un programa de Contención Emocional que incluyera el trabajo emocional, el interpersonal, el



corporal y el verbal, de tal forma que se pudiera contar con una metodología activa basada en el juego y el ejercicio psicocorporal.

De igual forma se previó que la realización de las sesiones fueran en espacio abiertos y en contacto con la naturaleza, por lo que las sesiones se realizaron fundamentalmente en el Parque Alcalde y el parque de Los Colomos. La respuesta de las asistentes fue muy positiva, ya que comentaron que estos espacios les permitía desconectarse del ambiente laboral de oficina y las trasladaba a una sensación de conexión con la naturaleza.

Otro aspecto fundamental de la metodología es que permitió el conocimiento y la integración en un espacio grupal de trabajadores y trabajadoras de diferentes dependencias municipales, lo cual facilitó el proceso de conocimiento, comunicación y confianza, logrando disminuir las barreras propias de las formaciones y las instituciones.

La facilitación de las sesiones de Contención Emocional fue realizada por hombres y mujeres, siempre teniendo en cuenta la perspectiva de género y el criterio de equidad, lo cual permitió estar acorde con los lineamientos del Instituto Municipal de las Mujeres de Guadalajara y del Modelo Único de Atención.

Sesión 1. Conferencia de Desintoxicación Laboral

29 de Mayo del 2017

Comentario. En esta conferencia asistieron alrededor de 50 participantes de diferentes dependencias municipales. Se realizó una exposición sobre la Desintoxicación Laboral y los efectos que tiene en diferentes ámbitos de la persona. Posteriormente se llevaron a cabo una serie de ejercicios de integración y manejo del estrés para mostrar la metodología. También se realizó una breve evaluación sobre los tipos de conflictos que viven en sus ámbitos laborales.

Sesión 2. Exposición de conflictos laborales

13, 14 y 15 de Junio del 2017. Parque los Colomos

Comentario. Se trabajó con 7 grupos. En esta sesión se trabajo con la técnica psicodramática de “los fantasmas”, la cual permite conectar con los conflictos interpersonales, desvelando sus orígenes familiares. Se trata de una técnica de liberación emocional que permitió a los y las participantes contactar con emociones profundas y conflictivas, facilitando su expresión y su resolución somática.

Sesión 3. Liberación del Estrés

18, 19 y 20 de julio del 2017. Parque Rehilete Alcalde

Comentario. Se trabajó con 7 grupos. En esta sesión se implementó una secuencia de ejercicios de bioenergética para la inducción de temblores neurovegetativos (involuntarios) que permiten la descarga neuromuscular de las tensiones acumuladas en la red de fascias debido al estrés acumulado. Los y las participantes lograron completar los ejercicios



manifestando haber adquirido una herramienta de afrontamiento positivo al estrés, así como la experimentación de un estado de profunda relajación y bienestar emocional.

Sesión 4. Exposición de conflictos personales

15,16 Y 17 de Agosto del 2017. Parque Rehilete Alcalde

Comentario. Se trabajó con 8 grupos. En esta sesión se volvió a experimentar la técnica de los fantasmas para trabajar a profundidad la conflictividad de la familia de origen, observando como ésta se encuentra grabada en nuestra memoria emocional y actúa en situaciones actuales de conflictos, estrés o amenaza. Los y las participantes lograron contactar con las emociones conflictivas, expresarlas, liberarlas y trabajarlas durante la sesión.

Sesión 5. Comunicación no-violenta

12,13 y 14 de Septiembre del 2017. Parque los Colomos

Comentario. Se trabajó con 8 grupos. En esta sesión se trabajo con el modelo de Comunicación No-Violenta de Marshall Rosenberg, el cual consiste en poder describir el problema, expresar la emocional asociada, identificar la necesidad subyacente y manifestar una petición positiva. La técnica permitió experimentar el procedimiento ante distintas situaciones cotidianas, logrando integrar el modelo en los procesos de comunicación para facilitar una interacción compasiva en el ámbito laboral.

Sesión 6. Manejo del estrés

17, 18 y 19 de Octubre 2017. Parque los Colomos

Comentario. Se trabajó con 8 grupos. En esta sesión se planteo como se incrusta el estrés en el segmento ocular y diafragmático, para lo cual se implemento un protocolo de desbloqueo del segmento ocular a través del movimiento ocular rápido. De igual forma se realizo un ejercicio de respiración para desbloquear el diafragma y el tórax ante situaciones de crisis, ansiedad y ataque de pánico.

Sesión 7. Construcción de la confianza en equipo

7, 8 y 9 de Noviembre del 2017. Parque los Colomos

Comentario. Se trabajó con 8 grupos. En esta sesión se realizaron ejercicios y juegos de confianza interpersonal y grupal basados en la privación del sentido de la vista. Éstas técnicas permitieron conectarse a través de otros sentidos desarrollando la intuición y el contacto físico.

Sesión 8. Atención sensorial y compasión

5, 6 y 7 de diciembre del 2017. Parque de Los Colomos.

Comentario. Se trabajó con 8 grupos. El trabajo estuvo enfocado a conectarse con los aspectos creativos y espontáneos de su infancia, así como a propiciar el conocimiento más profundo entre los y las integrantes. Hubo muy buena respuesta debido a que pudieron



expresar sus temores, aspiraciones, momentos más felices y también los difíciles. Realizaron una silueta en pliegos de papel bond y cada una recibió un mensaje escrito en su silueta. Las participante comentaron que sí pudieron conectarse con una memoria infantil de alegría, espontaneidad y creatividad, y manifestaron su agradecimiento debido a los mensajes de apoyo y aliento que recibieron.

Cierre.

Miércoles 13 de diciembre del 2017. Centro de la Amistad Internacional.

Comentario. Realizamos un cierre general con todos y todas las personas que participaron a lo largo de la Contención Emocional. Se realizaron actividades de movimiento corporal, baile en parejas, rompehielos, así como ejercicios de compasión activa como agradecer, hacer las paces y expresar como se sintieron durante todo el proceso de Contención Emocional. Muchas compañeras expresaron la importancia de este espacio para desconectarse del trabajo, para liberar el estrés y para conocer a otras compañeras y compañeros.

A t e n t a m e n t e,

Equipo de trabajo de AlterSoma-Oxigena.
Ciudad de Guadalajara, Jal. a 15 de diciembre del 2017

Carlota Eugenia Tello Vaca
Miguel Ángel Pichardo Reyes
Gizeth Meneses López
Aída Brambila Téllez



AlterSoma