

Registro N°: 06 Región: Arica y Parinacota (XV).

REGISTRO DE ACTIVIDADES

1. Caracterización actividad (marcar con una X)

	Diálogo Participativo		Evento Regional
	Presupuesto Participativo		Actividad Participación Ciudadana
	Consulta Ciudadana		Otro, mencionar
X	Conversatorio		

2. Antecedentes:

Tema	“Cómo lidiar con la ansiedad en emergencias”
Breve descripción actividad	En el contexto de la emergencia sanitaria que estamos viviendo, producto de la pandemia por el Corona Virus-19, se realiza un conversatorio en conjunto con la Unidad de Clima Laboral y Seguridad de Junji, dirigido a los apoderados/as de los jardines infantiles Junji con el propósito de entregar algunos consejos para el cuidado de la salud mental de las personas que están en confinamiento.
Fecha	13/08/2020
Lugar (dirección)	Plataforma Teams
Comuna	Arica
Región	Arica y Parinacota
Facilitadores (apoyos profesionales)	Encargado Oficina Clima Laboral: Javier Veliz Trabajador Social Oficina de Clima Laboral: Jalim Simunovic Marcelo Soto González, Subdirector de Comunicaciones y Ciudadanía Junji Judith Ubeda Borquez, Encargada de Comunicaciones Laura Barraza Sotomayor, Encargada del SIAC Angélica Miranda Vergara, Encargada de Participación Ciudadana

3. Caracterización Asistentes (se debe adjuntar listado de asistencia)

- Director regional Junji de Arica Parinacota, Marcelo Cortés Moreno.
- Encargada Nacional de Participación Ciudadana Junji, Marcela Cornejo.
- Subdirectora Técnica de Calidad Educativa, Gloria Carpio Ceballos.
- Subdirector de Comunicaciones y Ciudadanía, Marcelo Soto.
- Subdirector de Gestión de Gestión y Desarrollo de Personas, Rodrigo Escobar.
- Encargado Oficina Clima Laboral y Seguridad Laboral: Javier Veliz Valladares
- Trabajador Social Oficina de Clima Laboral y Seguridad Laboral: Jalim Simunovic Menares,
- Encargada de Comunicaciones, Judith Ubeda.
- Encargada del SIAC, Laura Barraza Sotomayor
- Encargada Regional de Participación Ciudadana, Angélica Miranda.

Jardín infantil y sala cuna “Caperucita”:

- Educadora encargada: Claudia Jara Cerón.
- Técnico en Atención de Párvulos: Gina Barraza Boero
- Educadora de Párvulos: Jennifer Zepeda

Apoderadas:

- Alejandra Julio
- Marena Taborga Vélez
- Romina Carlini Yáñez
- Marena Taborga

Jardín infantil y sala cuna “Grillitos”:

Apoderadas:

- Nelyda Carvajal
- Paula Santiago P

Jardín infantil y sala cuna “Pulgarcito”:

Apoderadas:

- Lyda Masías Gallardo
- Jenniffer Albornoz Araya

Jardín infantil y sala cuna “Dumbo”:

- Educadora encargada: Erika Cartes Rio Seco.

Apoderadas:

- Claudia López Rojas
- Natalia Urrutia Tapia

Jardín infantil y sala cuna “Campanita”:

Apoderadas:

- Paulina Fernanda Navia Loubies
- Madeline Lincopi Huanca

Jardín infantil y sala cuna “Rayito de Sol”:

Apoderadas:

- Nathaly Carvajal
- Vivian Montalvan
- Carol López Pastene

Jardín infantil y sala cuna “Pedregal II”:

- Educadora encargada: Bárbara Williams
- Educadora de Párvulos: Erica Caiconte
- Apoderadas:
- Stephanie Yoselin Yampara Mamani
- Marisol Juana Tapia Guarachi

Jardín infantil y sala cuna “Rabito”:

- Educadora encargada: Eleonora Oyarce
- Apoderadas:
- Tania Cortez Cortez
- Daniella Vargas Mora

Total: 36 personas participantes

Tipología Organización Comunitaria	Mujeres	Hombres	Total por organización
Centros de Padres y Apoderados	19	----	19
Organizaciones territoriales (Junta de vecinos, Uniones Comunales)	----	----	----
Organizaciones funcionales (Club de Adultos Mayores, Club deportivos, entre otros)	----	----	----
Corporación, fundación	----	----	----
Funcionarios/as	12	5	17
Total asistentes por sexo	31	5	36

- 4. Objetivos de la actividad** (ser lo más descriptivo respecto a lo que se pretende lograr con la actividad, como afectara a la comunidad educativa y toda la información que contribuya a entender el contexto socioeducativo de la actividad).

Comprender el contexto psicosocial de la pandemia COVID-19 y conocer algunas estrategias para enfrentar este periodo de contingencia sanitaria.

5. Estrategia participativa de trabajo: describir la metodología utilizada.

La actividad propuesta se enmarca en la metodología de un conversatorio.

Acreditación.

Los participantes fueron convocados a la actividad en microsoff Teams, haciéndoles llegar un correo electrónico con un vínculo a la reunión.

Saludos de bienvenida:

Director regional de Junji, Marcelo Cortés Moreno

Presentación Temática:

Ambos expositores expresaron estar contentos de poder participar en esta jornada, le dan la bienvenida a todos los presentes a este espacio, destacando que la idea es interactuar para construir el tema a tratar, que sea gratificante, y se vayan con una pincelada de aprendizajes.

El trabajador social de la oficina de clima laboral abrió el conversatorio planteando que todos sabemos que esta situación en la que actualmente nos encontramos por la pandemia por covid- 19 ha generado una serie de trastornos en la vida cotidiana. Sin embargo, una de las cosas que estadísticamente se está viendo en alza son los problemas de salud emocional, pues por razones lógicas nuestras emociones están bastante alteradas por esta situación atípica en la cual estamos viviendo, una de esas emociones que se ven poderosamente trastocadas es la emoción de la ansiedad, por eso quisieron tocar el tema cómo lidiar con la ansiedad en tiempos de Pandemia.

Temas tratados

1ra.Intervención. (Jalim Simunovic)

- ¿Qué es la Ansiedad?
- ¿Cómo se produce la ansiedad?
- ¿Cuándo se convierte en un problema la ansiedad?
- Trastorno de la ansiedad
- Tipos de trastornos

2da. Intervención (Javier Veliz)

- ¿Cómo gestionar de forma saludable nuestra ansiedad?
- Existen 3 elementos importantes a trabajar
 1. Pensamientos y creencias irracionales
 2. La valoración de la situación originadora
 3. Aprender a vivir en tiempo presente

Reflexión Grupal

- ¿Cuáles han sido las dificultades personales que he experimentado en esta pandemia?
- ¿Cuáles han sido las estrategias personales que he utilizado en esta pandemia para mantenerme bien, a pesar de las dificultades?
- ¿Qué cualidades personales o talentos he descubierto en mí, y que además siento que aportan al bienestar de quienes me rodean?

Plenario.

Las apoderadas de las comunidades educativas y las/os funcionarias/os, compartieron sus experiencias y vivencias, y reflexionaron sobre el tema tratado.

Otros:

- Exposición de presentación en power point
- Video
- Cierre de la actividad y agradecimientos.

6. **Resumen de la Actividad:** (síntesis de las principales inquietudes, opiniones y apreciaciones de la ciudadanía). Obtener de registros audiovisuales información relevante a consignar.

El encuentro contó con la exposición de los profesionales de la Unidad de Clima Laboral y Seguridad Laboral de la institución, instancia en la cual los expositores definieron y entregaron algunas recomendaciones sobre cómo proteger nuestra salud mental durante el COVID – 19 y como enfrentar constructivamente los síntomas de la ansiedad, sosteniendo que puede transformarse en un problema cuando no se toman las medidas necesarias. En este sentido aconsejaron trabajar 3 elementos importantes para enfrentar de forma saludable el estrés y la ansiedad en las personas: Los pensamientos y creencias irracionales, la valoración de la situación originadora y el aprender a vivir en tiempo presente.

Posteriormente a las exposiciones, los participantes fueron compartiendo algunas experiencias personales en torno a las preguntas propuestas para la reflexión; relatando sus temores, dificultades y estrategias personales que han utilizado para enfrentar la pandemia.

En el transcurso del diálogo los relatores fueron compartiendo algunos mecanismos psicológicos para sobreponernos y enfrentar de mejor manera este momento en nuestra historia vital y colectiva, activando todos nuestros recursos cognitivos, emocionales y sociales.

Opiniones/Reflexiones:

Señora Gina Barraza/Caperucita

Se presentó comentando que es técnico en atención de párvulos del jardín infantil “Caperucita”, y el contenido desarrollado por los profesionales fue trabajado como equipo en un taller, fue muy importante y necesario, porque si bien no todas estaban viviendo de la misma forma la situación del confinamiento y la cuarentena, algunas compañeras estaban más complicadas que otras y entre ellas pudieron ir buscando tips para acompañarse y es muy real en esta situación, vivir el ahora, ocupar nuestra mente en hacer cosas, descubrieron cosas que ni siquiera sabían que tenían, como por ejemplo: grabar videos, algunos les han salido muy divertidos y ha sido beneficioso para darse cuenta que tenían muchas herramientas internas. Agradece el poder participar nuevamente y agradece a los expositores como siempre el estar en contacto, que es importante que la institución no las abandone y sigan juntos, a nuestros niños también.

Paulina Navia/Campanita

Quiso comentar y compartir que para ellas estos instantes son súper valiosos, sobre todo para los padres que tienen niños pequeños a su cuidado en esta situación de pandemia, todas estas emociones están a flor de piel, el miedo de que le pase algo a su familia sobre todo a sus niños, entonces poder compartirlo y buscar instancias donde puedan sincerarlos y compartir estrategias, de cómo lo han ido superando, cómo lo han ido trabajando, como han ido también conteniendo a los niños, es enriquecedor y se agradece muchísimo.

Jennifer Albornoz/Pulgarcito

Comentó sobre el tema de la comida, de tener ganas de comer cosas ricas, que quizás no sabemos porque nos pasa eso; argumentando que cuando uno come, libera neurotransmisores que es como la dopamina y eso nos hace sentir bien, entonces cuando nosotros comemos nos sentimos felices, un sentimiento de bienestar y ayuda a disminuir la ansiedad.

Tania Cortez/Rabito

Opinó que la dificultad mayor para ella y su familia es el tema del estudio, porque no solo tiene una niña de 3 años en el jardín infantil, si no tiene una pequeña que cursa el segundo básico. De hecho, en una reunión de curso comentó que hubiese retirado a su hija del colegio para que el otro año hiciera el segundo año básico porque a ella no le sirve que le den facilidades entre comillas para que su hija sea promovida a tercero básico si no va a tener contenido, para ella es un tema porque es un año más que se atrasa su hija, y ahora con el papá, estaban viendo la posibilidad de cambiarla de establecimiento y no lo van a poder hacer porque tampoco saben cómo está el contenido en ese colegio, pueden estar más adelantado o más atrasado, y su hija no va a estar a ese nivel, entonces para ellos les atrasa todo el tema.

Que, gracias a Dios, su hija que va en el jardín infantil de 3 años, igual se atrasa en el aprendizaje, pero no es el mismo contenido en comparación con su hija de 7 años. Este es el tema central que les preocupa y que les ha dificultado la pandemia.

Agregó que esta pandemia también ha permitido en la parte positiva, por así decirlo, que el padre de sus hijas este más tiempo con ellas, porque él trabaja fuera, se estableció hace un par de años en Antofagasta y con esta pandemia ellos no están con actividad laboral y ha podido estar todos los días con sus hijas, despertar, dormirse con ellas. Ahora entiende lo que vive ella con las niñas, el papá se pudo colocar en sus zapatos desde marzo.

Paulina Navia/Campanita

Desde su realidad ha sido el poder compatibilizar el trabajo con los tiempos de familia y labores de hogar. Los papas se han empezado a poner más en el lugar de todo el trabajo que se han llevado las madres dentro del hogar.

Desde la realidad familiar el poder conllevar los tiempos, entre la familia, la crianza, las labores del hogar, ha sido absolutamente abrumador en tiempos de pandemia. Sí, también se agradece el poder compartir más tiempo en familia, pero el llevar los tiempos, llevar la carga, las hace tener la cabeza todo el día pensando en lo que hay que hacer, en lo que se viene, en lo que les hace falta, en lo que están dejando atrasado, eso sí genera hasta ansiedad.

Lyda Masias/Pulgarcito

Comentó la experiencia que estaba pasando, ella está en su casa en cuarentena porque están positivo para el COVID – 19. Entonces la experiencia de la frustración y los miedos es que le vaya a afectar a su hija más fuerte y que les pase algo, ese es su miedo, todas las noches reza, para que no les vaya a pasar nada a su hija como a sus sobrinas que son 4 niñas que tienen en casa. Gracias a Dios, son asintomáticos y no han presentado ningún síntoma y la fuerza de orar el día a día, como decía en el video que mostraron, porque en verdad en el futuro nadie sabe lo que pueda pasar.

Erica Caiconte/Pedregal II

Expresó querer compartir su experiencia, escuchó lo que expusieron Jalim y Javier y por supuesto que todos sentimos este miedo, pero quiere recalcar mucho lo que ellos dijeron en cuanto a los pensamientos positivos porque cree que el COVID – 19 pese a ser una enfermedad difícil, una pandemia, cree que, con estos pensamientos positivos, podemos cambiar nuestro estado de cómo nos sentimos personalmente. Yo quisiera salir todos los días afuera, pero sé que no se puede, sin embargo, pienso primero que estoy agradecida de tener un trabajo, me siento agradecida de estar junto a mis hijos en el hogar, yo le comentaba a una de mis compañeras que tengo plantitas en la casa y mueve la tierra de un lado para el otro y eso le ha servido para poder relajarse, también el ver las noticias considera que nos es muy bueno, hay que ver solamente una porción de noticias, porque el exceso llena nuestra mente de cosas negativas. Por eso le parece muy importante que hayan comentado eso de los pensamientos positivos, que nosotros podamos ver lo positivo de lo que significa esta pandemia, que esto no va a ser eterno, entenderlo así, que vamos a salir de esto, que incluso ha tenido personas muy cercanas que han tenido Covid-19 y sus palabras siempre han sido esas “tranquila esto es un resfrió va a pasar y así ha sido”.

Entonces cree que la mente es poderosa y si nosotros mantenemos nuestra mente con pensamientos positivos, podemos cambiar nuestras vidas y entender que lo que estamos viviendo va a pasar y no va a ser eterno.

- 7. Recepción consultas, inquietudes o sugerencias:** (en caso de quedar preguntas pendientes o información relevante para el servicio, consignar a continuación con nombre y teléfono o correo electrónico de quien la realizó para poder tomar contacto en caso de ser necesario)

Las preguntas e inquietudes fueron respondidas durante la actividad.

- 8. Conclusiones** (indicar conclusiones, compromisos, responsables y plazos)

- Instancia que facilitó a través de la exposición de los relatores la generación de un diálogo fluido y cercano con las participantes quienes relataron sus temores, dificultades y estrategias personales que han utilizado para afrontar la pandemia.

- Valoraron este espacio de diálogo y acercamiento con las familias y los equipos educativos para compartir algunas recomendaciones y orientaciones necesarias, para abordar de la mejor forma posible los desafíos que se presentan al momento de afrontar los síntomas de ansiedad y estrés en tiempos de pandemia.

9. Difusión de la actividad (fotografías, invitaciones, volantes, material de trabajo, links publicaciones en medios de comunicación, regional, local o institucional)



Marcelo Cortés Moreno, Director Regional de la Junta Nacional de Jardines Infantiles, Arica y Parinacota, tiene el agrado de invitar a Ud. al Conversatorio Virtual sobre "Cómo lidiar con la ansiedad en emergencias".

La actividad, enmarcada en la Ley 20.500 sobre Asociaciones y Participación Ciudadana en la Gestión Pública, será realizada el jueves 13 de agosto a las 16:00 horas, a través de la plataforma Teams.

Cortés Moreno, agradece desde ya vuestra presencia.

Confirmar asistencia a// amiranda@junji.cl
Arica, Agosto 2020

La **EDUCACIÓN** COMIENZA Aquí

<https://www.junji.cl/apoderados-y-funcionarias-de-arica-conversaron-sobre-el-manejo-de-la-ansiedad/>

<https://www.soychile.cl/Arica/Sociedad/2020/08/17/669271/Junji-Arica-entrega-consejos-para-lidiar-con-la-ansiedad-en-tiempos-de-pandemia.aspx>

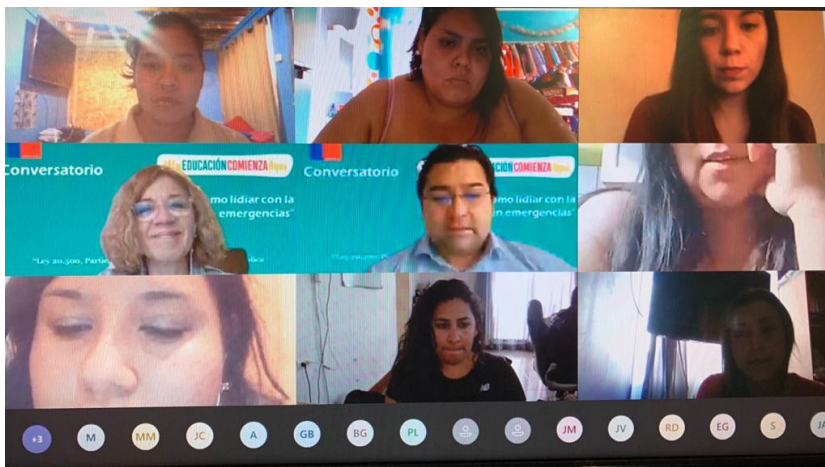
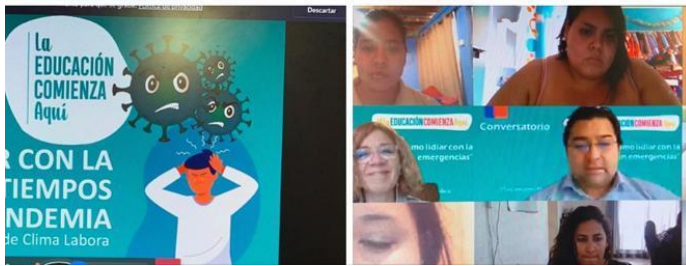


JUNJI Arica

Publicado por Judith Bórquez

Dentro de 57 minutos · 🌐

👉 Ahora, comenzamos con nuestro conversatorio virtual con familias y funcionarias. Abordamos el tema "Cómo lidiar con la ansiedad en tiempos de pandemia", a cargo del psicólogo, Javier Véliz y el trabajador social, Jalim Simunovic, ambos de la Unidad de Clima y Seguridad Laboral. Encabeza este encuentro, el director regional, Marcelo Cortés Moreno.



Cuñas Realizadas:

Nombre del encargado regional de Participación Ciudadana	Angélica Miranda Vergara
Fecha de envío	04/12/2020