



Madrid, mayo 25 de 2026

INFORME TRIMESTRAL (ENERO.FEBEREO, MARZO) PLAN DE ACCION

El presente informe expone los resultados y el impacto de las acciones ejecutadas durante el último trimestre en la Alcaldía. Estas intervenciones surgen como respuesta directa a los hallazgos derivados de la aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial. El objetivo principal de este plan es mitigar los factores críticos identificados, promoviendo un entorno laboral protector, saludable y enfocado en el bienestar integral de los servidores públicos.

DIAGNÓSTICO INICIAL Y SOCIALIZACIÓN

Como fase inicial y de transparencia institucional, se llevó a cabo la socialización detallada de los resultados de la Batería de Riesgo Psicosocial con los colaboradores. El diagnóstico evidenció de manera clara que la Alcaldía registra niveles de estrés catalogados como muy altos. Este panorama requirió una intervención prioritaria orientada a la contención emocional y a la modificación de dinámicas organizacionales.

ACCIONES EJECUTADAS E IMPACTO OBTENIDO

Intervención en Salud Mental y Gestión Emocional

Jornadas de Manejo del Estrés: Se implementaron talleres prácticos orientados a transferir herramientas de afrontamiento individual y colectivo frente a la carga laboral.

-Impacto: Los participantes reportaron una disminución inmediata en la percepción de la tensión diaria y adquirieron técnicas de relajación aplicables a su jornada.

Jornadas de Manejo de Emociones: Espacios diseñados para el desarrollo de la inteligencia emocional y la autorregulación en el entorno de trabajo.

-Impacto: Se observó una mejora en los canales de comunicación interna y una mayor empatía en las relaciones interpersonales de los equipos.

Prevención y Ergonomía Mental

Pausas Activas con Gimnasia Cerebral: Movilizaciones físicas combinadas con ejercicios de agilidad mental.



-Impacto: Estas actividades rompieron la monotonía de las tareas rutinarias, reactivaron la atención de los funcionarios, redujeron la fatiga cognitiva y mejoraron los niveles de concentración y productividad en el transcurso del día.

Fortalecimiento de la Red de Apoyo Institucional

-Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): Formación especializada dirigida a los integrantes de los diferentes comités institucionales de la entidad.

-Impacto: Se descentralizó la atención en salud mental, dotando a los líderes de los comités de la capacidad teórica y práctica para identificar de forma temprana crisis emocionales y activar de manera oportuna las rutas de atención internas.

DD / MM / AAAA

Ajustes Estructurales y Planeación Estratégica

-Revisión y Ajuste de Políticas Públicas: Se analizaron los lineamientos institucionales vigentes para alinearlos con las necesidades actuales de salud mental y bienestar de los trabajadores.

-Impacto: Se garantizó un marco normativo interno que respalda y da continuidad a las acciones de seguridad y salud en el trabajo.

-Plan de Trabajo y Cronograma Anual: Consolidación formal de las actividades proyectadas para el resto del año, con tiempos, recursos y responsables asignados.

-Impacto: Se estructuró una ruta clara que evita la improvisación, permitiendo un seguimiento métrico y garantizando la sostenibilidad de la intervención psicosocial a largo plazo.

La implementación articulada de estas estrategias generó transformaciones positivas en la dinámica laboral las cuales se consolidan en los siguientes aspectos de mejora:

Las jornadas de manejo de estrés y emociones sirvieron como un canal de desahogo y contención. Su impacto:

-Reducción del ausentismo: Al brindar herramientas de autocuidado, se minimizó el impacto del agotamiento físico y mental (burnout), estabilizando la asistencia del personal.

-Mitigación de conflictos: Aprender a regular las emociones ayudó a que los equipos resolvieran sus diferencias mediante el diálogo, disminuyendo los roces internos y mejorando el clima de las oficinas.

Las pausas activas con gimnasia cerebral transformaron la rutina laboral diaria, demostrando que pequeños cortes metodológicos mejoran el rendimiento:

-Reactivación cognitiva: Al ejercitar ambos hemisferios cerebrales, los funcionarios lograron liberar la fatiga acumulada por largas posturas o tareas repetitivas.

-Incremento de la eficiencia: Estas pausas devolvieron la claridad mental a los trabajadores, lo que se tradujo en una mayor concentración, menos errores en los procesos y una atención al ciudadano más ágil y amable.



La revisión de políticas públicas y la estructuración del cronograma anual sirvieron para elevar el bienestar a un nivel estratégico:

-Formalización del compromiso: Se dejó de ver la salud mental como algo pasajero. Al integrarla en las políticas y planes de trabajo, la Alcaldía asegura que estas acciones tengan presupuesto, orden y continuidad.

-Cultura de prevención: Contar con una ruta clara para todo el año genera tranquilidad en los empleados, quienes ahora reconocen que la institución cuenta con un plan serio para protegerlos.

La capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a los comités institucionales generó una mejora estructural en la seguridad laboral:

DD / MM / AAAA

-Efecto multiplicador: La responsabilidad del cuidado psicosocial ya no recae en una sola persona; ahora los comités actúan como "antenas" capaces de detectar alertas tempranas en cualquier dependencia.

-Atención oportuna: Servirá para evitar que una crisis emocional menor se convierta en un problema de salud grave, activando a tiempo los protocolos de apoyo de la entidad.

CONCLUSIONES GENERALES

La ejecución de este plan de acción ha permitido abordar de forma integral la problemática del estrés agudo detectado en la Alcaldía. El balance de este trimestre es altamente positivo, logrando transitar desde un diagnóstico de alerta hacia un modelo dinámico de intervención. La combinación de capacitaciones técnicas, espacios de descarga emocional y la formalización de políticas públicas estructuran un camino sólido hacia un clima organizacional más óptimo y humano.

Sandra Pérez Vásquez
Profesional en Psicología