PLAN DE SALUD MENTAL Y FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL 2024

Plan N° 003- 2024-MIDIS-OGRH

Versión N° 01

Plan aprobado mediante Resolución Jefatural N° 0 2 8 -2024-MIDIS/OGRH

Etapa	Responsable	Cargo	Visto Bueno y sello:
Formulado por:	Karina Lizette Apaza Miní	Jefe de la Oficina General de Recursos Humanos.	PERÚ MIDIS Firmado digitalmente por APAZA MINI Karina Lizette FAU 20545565359 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 20.02.2024 09:49:11 -05:00
Revisado por:	Hermes Esmith Barrera Montoya	Jefe de la Oficina General de Planeamiento, Presupuesto y Modernización.	PERÚ MIDIS Firmado digitalmente por BARRERA MONTOYA Hermes Esmith FAU 20545565359 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 21.02.2024 05:50:22 -05:00
Aprobado por:	Karina Lizette Apaza Miní	Jefe de la Oficina General de Recursos Humanos.	PERÚ MIDIS Firmado digitalmente por APAZA MINI Karina Lizette FAU 20545565359 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 20.02.2024 09:49:42 -05:00

PLAN DE SALUD MENTAL Y FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL 2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 3

2. MARCO NORMATIVO……..4

3. ALCANCE..... ...5

3.1 AMBITO DE APLICACIÓN

4. DIAGNÓSTICO 5

5. MARCO ESTRATÉGICO 7

5.1. OBJETIVO ESTRATÉGICO

5.2. OBJETIVO GENERAL.....7

6. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES 7

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....11

8. ANEXOS…… 12

1. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social – MIDIS fue creado por la Ley Nº 29792 el 20 de octubre de 2011, determinándose su ámbito, competencias, funciones y estructura orgánica básica; ejerciendo la rectoría de la política de desarrollo e inclusión social del país. El Ministerio cuenta con diversos instrumentos que le permiten ejercer esta responsabilidad siguiendo los criterios y procedimientos de gestión de la política pública. Esta tarea se enmarca en la implementación del Sistema Nacional de Desarrollo e Inclusión Social (SINADIS), el cual se encarga de asegurar el cumplimiento de las políticas públicas que orientan la intervención del Estado destinadas a reducir la pobreza, las desigualdades, las vulnerabilidades y los riesgos sociales.

En función de la Ley Nº 30947, Ley de Salud Mental y sus modificatorias que tiene por objeto establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad, correspondiendo al Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social – MIDIS en el ámbito de sus competencias y funciones la aplicación y cumplimiento de la referida ley promoviendo la articulación, intersectorial, multisectorial, y el desarrollo de los servicios, a través de programas de promoción y prevención de salud mental con visión integral.

El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social aplica a que los y las servidores/as que lo conforman laboren en un ambiente organizacional que sea altamente motivador, que les permita equilibrar su vida profesional y personal, en condiciones laborales saludables y en el marco de una cultura que promueva la calidez en el trato y la comunicación permanente.

El Sistema de Gestión de Recursos Humanos es fundamental para el desarrollo de las organizaciones, aportando a través de sus diversos subsistemas, herramientas de gestión y condiciones laborales, a que la entidad brinde una atención de calidad, orientada al servicio, con personal idóneo, capacitado y comprometido en el desarrollo y ejecución de sus funciones y alineado a los valores y objetivos de la entidad.

Mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva Nª 238-2014-SERVIR/PE, se aprobó la Directiva Nº 002-2014-SERVIR/GDSRH, “Normas para la Gestión del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas”, la cual señala al subsistema de gestión de relaciones humanas y sociales como el que se relaciona y da soporte a todos los subsistemas, generando las condiciones para un ambiente de trabajo favorable que contribuya al logro de los objetivos institucionales, considerando al bienestar social como un proceso dentro del mismo..

En específico, el Subsistema de Relaciones Humanas y Sociales que conforma el Sistema Administrativo de Gestión de los Recursos Humanos cuenta con cinco subprocesos, de los cuales el Bienestar Social, Cultura, Clima, y Seguridad y Salud en el Trabajo son complementarios para promover mejoras sustanciales en la calidad de vida laboral del colaborador atendiendo sus necesidades de: Promoción y prevención en salud, recreación, reconocimiento, motivación, atención familiar e incluso asistencia y consejería. La implementación de estos procesos permite brindar espacios para el desarrollo de actividades personales y grupales en condiciones de seguridad, ergonomía y salubridad al interior de la entidad, lo que fortalece el sentido de pertenencia, orgullo y vinculación del colaborador.

Los subsistemas funcionan de manera interrelacionada entre sí, para obtener de manera integral y simplificada los objetivos de gestión de recursos humanos, derivados y alineados a la estrategia de la entidad. Se presenta el gráfico de interrelación de los subsistemas

En base a ello, el Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024 constituye el instrumento de gestión y planificación que permitirá al MIDIS continuar con la promoción del cuidado de la salud mental de los y las servidores/as, mediante la ejecución de sus 03 líneas de intervención, con la finalidad de mejorar el clima laboral, fomentando el bienestar emocional y la práctica de los valores institucionales, que son la base de la entidad.

2. MARCO NORMATIVO

1. Ley N° 29792, Ley de creación del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social- MIDIS.
2. Ley N° 27815, Ley del Código de Ética de la Función Pública, modificada por la Ley N° 28496.
3. Ley Nº 30947, Ley de Salud Mental y Decreto Supremo N° 007-2020-SA que aprobó el Reglamento de la Ley y sus modificatorias.
4. Ley N° 29889, Ley que modifica el artículo 11 de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, y garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental.
5. Ley N° 29369, Ley de Trabajo del Psicólogo.
6. Ley Nº 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias.
7. Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad y sus modificatorias.
8. Ley N° 28542, Ley de Fortalecimiento de la familia.
9. Resolución Ministerial Nº 073-2021-MIDIS, que aprueba el Texto Integrado actualizado del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.
10. Resolución Ministerial N° 100-2023-MIDIS, que aprueba el Plan Estratégico Institucional (PEI) 2021-2026 ampliado del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.
11. Resolución Ministerial N° 234-2023-MIDIS, que aprueba el Plan Estratégico Sectorial Multianual (PESEM) 2024-2030 del Sector Desarrollo e Inclusión Social.
12. Resolución Ministerial N° 237-2023-MIDIS, que aprueba el Plan Operativo Institucional (POI) Anual 2024 del pliego 040: Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.
13. Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 238-2014-SERVIR-PE, que aprueba la Directiva Nª 002-2014-SERVIR/GDSRH “Normas para la Gestión del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas”

3. ALCANCE

3.1 AMBITO DE APLICACIÓN

El presente Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024 es de aplicación para los/as servidores/as de todos los órganos y unidades orgánicas de la Unidad Ejecutora 001-Sede Central del MIDIS, sin distinción de sus regímenes laborales y a nivel nacional.

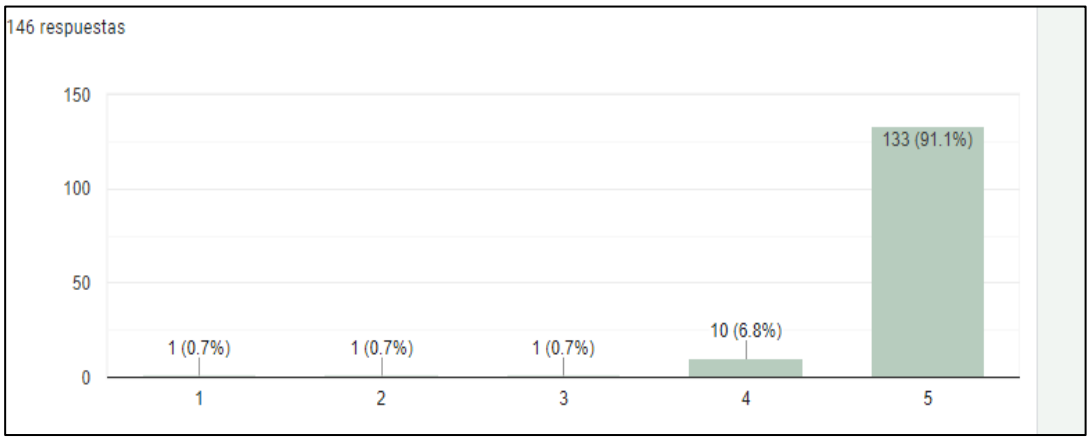
4. DIAGNÓSTICO

El Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional para el año 2023, fue aprobado mediante la Resolución Jefatural N° 036-2023-MIDIS/SG/OGRH, con fecha 09 de febrero del 2023, el cual cumplió con la ejecución de las acciones programadas en la matriz de actividades a favor de los/as servidores/as del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.

Tomando en cuenta el retorno a la modalidad presencial, se llevó a cabo una labor de prevención y promoción de una adaptación saludable de los/as servidores/as a la nueva normalidad post COVID-19, mediante la implementación de intervenciones psicológicas dirigidas a los entornos laborales evaluando e identificando los casos de servidores/as que tienen problemas de salud mental acompañando, mitigando, modificando y/o eliminando los riesgos psicológicos. En este marco la intervención se desarrolló en base a tres ejes de trabajo: i) Eje de Promoción y Prevención de la Salud Mental, ii) Eje de Desarrollo de Habilidades Sociales, iii) Eje de la Promoción de Competencias Sociales; conteniendo un total de 36 actividades, de las cuales se ejecutó el 100%.

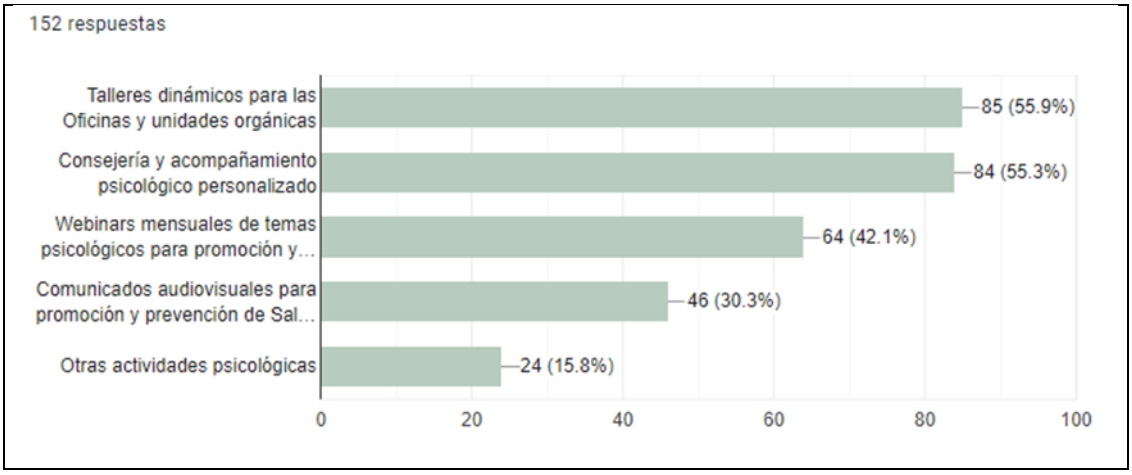
En ese sentido, con el fin de formular el presente Plan para el periodo 2024 y establecer el diagnóstico de las necesidades para fortalecer la importancia y el cuidado de la Salud Mental y Emocional en el MIDIS, se aplicó la encuesta denominada “Salud Mental a tu alcance”, difundida mediante la página de comunicados MIDIS a efectos de medir la satisfacción y necesidades de todos/as los/as servidores/as. Se contó con la participación de 157 servidores/as.

De ese modo, se midió el nivel de satisfacción respecto a las actividades realizadas el 2023, alcanzando el 35.1%[1] en los/as servidores/as del MIDIS que participaron en la encuesta. Igualmente, se identificó la importancia del cuidado de la salud mental y emocional dentro del entorno laboral con el siguiente resultado:

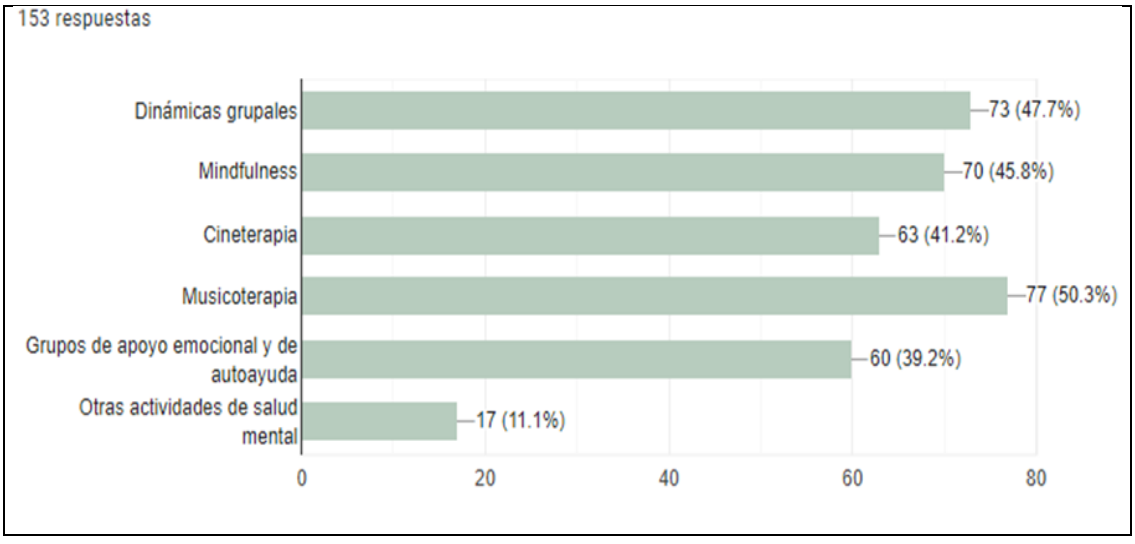


[1] Encuesta de satisfacción sobre el plan de Salud Mental 2023, con puntajes del 1 al 5 donde esta indicaba la evaluación de menor a mayor rango según como hayan percibido el desarrollo de las actividades.

Como parte de la encuesta realizada, los/as participantes manifestaron el deseo de continuar algunas acciones del plan 2023, en el Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024, siendo las siguientes actividades:



Así mismo en la encuesta[2] manifestaron, el deseo que se implementen nuevas actividades en el Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024, brindando algunas sugerencias las cuales se detallan en el gráfico siguiente:



[2] Encuesta de Salud Mental a tu alcance 2024

5. MARCO ESTRATEGICO:

5.1 OBJETIVO ESTRATÉGICO / ACCIÓN ESTRATÉGICA

El Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024 coadyuva a la consecución del Objetivo Estratégico Institucional OEI.05, "Fortalecer la gestión institucional", y a la Acción Estratégica Institucional AEI.05.05, "Competencias fortalecidas en los/as servidores del MIDIS", aprobados en el contexto de los alcances del Plan Estratégico Institucional (PEI) 2021-2026 del MIDIS Ampliado, formalizado con Resolución Ministerial N° 100-2023-MIDIS.

5.2 OBJETIVO GENERAL

La Oficina General de Recursos Humanos es el órgano de apoyo responsable de gestionar el sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos del Ministerio, a través de los respectivos subsistemas, mediante la gestión interna de los recursos Humanos; planteando el siguiente objetivo general del Plan: "Promover el cuidado y fortalecimiento de la salud mental y emocional de los/as servidores/as del MIDIS, a través del desarrollo de sus competencias interpersonales con el fin de optimizar el clima laboral".

6. PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

El Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024, está orientado a la promoción de actividades que busquen fortalecer el bienestar emocional de los/as servidores/as y generen el desarrollo de sus habilidades sociales y competencias interpersonales, mediante intervenciones personalizadas y dinámicas psicológicas.

El presente Plan ha previsto actividades de promoción y prevención de la salud mental, desde una perspectiva integral como parte del fortalecimiento del clima laboral, que permitirá crear entornos de trabajo positivos, gratificantes y estimulantes; impulsando acciones que desarrollen la resiliencia al estrés mediante estrategias de afrontamiento fomentando una cultura de vida saludable que desarrolle hábitos del cuidado de la salud integral de los/as servidores/as.

En el Plan de Salud Mental y Fortalecimiento del Bienestar Emocional 2024, se ha previsto 03 líneas de acción que representan los niveles de intervención para coadyuvar al bienestar de los/as servidores/as:

- **Línea de acción 1**: Promoción y prevención de la salud mental.
- **Línea de Acción 2**: Fortalecimiento del bienestar emocional.
- **Línea de Acción 3:** Reforzamiento de competencias sociales**.**

Línea de acción 1: Promoción y prevención de la salud mental.

Línea de acción 1:	**PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD MENTAL**	
Objetivo	La promoción de la salud mental, mediante la concientización de la necesidad de intervenciones preventivas, sensibilizando, informando, educando, capacitando y apoyando a los/as servidores/as desde la perspectiva de la salud positiva.	
Alcance	**Actividades**	**Acción y periodicidad**
Servidores/as MIDIS	1. Realizar actividades promocionales y preventivas de alcance a los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional, para fomentar la salud mental. Se difundirá mediante la página de comunicados MIDIS.	▪ Difusión mensual de contenidos psicológicos audiovisuales para fomentar el cuidado y prevención de la salud mental.
	2. Realizar consejería, counselling y acompañamiento psicológico de forma presencial y/o virtual a los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional que lo soliciten y brindar la asistencia oportuna para un adecuado afrontamiento del cuadro de afectación de su salud mental por estrés, depresión, ansiedad, duelo, etc. Se realizara la difusión semanal de la importancia de utilizar los servicios de atención psicológica mediante la página de comunicados MIDIS.	▪ Consejería, counselling y acompañamiento psicológico a los/as servidores/as que lo soliciten de forma presencial y/o virtual de acuerdo con la pauta del "Protocolo de Consejería Psicológica del MINSA". ▪ Se realizara de manera reservada y confidencial con una atención permanente.
	3.Realizar una campaña de alcance a los/as servidores/as del MIDIS de la sede San Isidro y la sede Palacio, en la cual se busca la promoción, prevención, información y sensibilización acerca de la importancia del cuidado de la salud mental y las enfermedades mentales; comprender en qué consisten, qué hacer, cómo prevenir, etc. Se informa de conductas de riesgo (consumo de alcohol, cannabis, etc.).	▪ Campaña por el día de la salud mental "Mentalizate", se realizara el día 10 de octubre del 2024, en la sede San Isidro y la sede Palacio. La cual nos invita a cuidar la mente igual que cuidamos el cuerpo, mantener hábitos de vida saludable, así como evitar el miedo y el prejuicio sobre la enfermedad mental.
	4. Realizar webinars mensuales de alcance a los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional sobre diferentes temáticas para promocionar el cuidado de la salud mental. Se difundirá mediante la página de comunicados MIDIS.	▪ Webinars mensuales sobre diferentes temáticas de salud mental con el fin de brindar estrategias de prevención y afrontamiento ante los desafíos de la vida.

Línea de Acción 2: Fortalecimiento del bienestar emocional

Línea de acción 2:	**FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL**	
Objetivo	Fomentar las habilidades y competencias individuales de los/as servidores/as para comprender y cuidar su propia salud mental, fomentando la inteligencia emocional y las habilidades sociales para mejorar sus relaciones interpersonales y su entorno laboral. Promover la identidad de equipo, fortaleciendo significados y valores que los ayuden a moverse hacia objetivos en común y potenciar el liderazgo efectivo y la cohesión del equipo de trabajo.	
Alcance	**Actividades**	**Acción y periodicidad**
Servidores/as MIDIS	1. Realizar talleres dinámicos psicológicos que buscan Promover el fortalecimiento del equipo de trabajo a través del desarrollo de las habilidades blandas "soft skills", para lidiar con el estrés, el síndrome de Burnout fomentando la resiliencia y las competencias interpersonales	▪ "YANAPASAYKI" que significa "Te ayudare" se denominara este programa de talleres dinámicos de intervención psicológica que se realizaran en las oficinas y unidades orgánicas del MIDIS, cuyo fin es mejorar la efectividad laboral como la comunicación abierta y la escucha activa que les permitirá fortalecer la comunicación efectiva, empatía y el compromiso con su equipo de trabajo.
	2. Realizar terapias grupales y/o couching que buscan la interacción de personas que comparten experiencias similares, sentimientos, pensamientos y necesidades con el fin de fortalecer los lazos de la interacción y el intercambio de ideas, saberes y conocimientos.	▪ Grupos de terapia grupal y/o couching que se desarrollaran de forma quincenal para ayudar a los participantes a comprender que no están solos en sus desafíos, brindándoles un espacio seguro y de apoyo donde pueden compartir sus experiencias, desafíos y logros con personas que comprenden y se identifican con ellos. La difusión y convocatoria de inscripción se realizará vía mailing mediante la página de comunicados MIDIS.

Línea de Acción 3: Reforzamiento de competencias sociales.

Línea de acción 3:	**REFORZAMIENTO DE COMPETENCIAS SOCIALES**	
Objetivo	**"Educación familiar para una sociedad del cambio"** La forma de relacionarnos de una manera saludable con nuestro entorno social ya sea familia, compañeros/as de trabajo, amigos, etc., está vinculado a las competencias personales que hemos podido desarrollar a lo largo de nuestra vida y sobre todo en la infancia. En esa línea buscamos capacitar, brindar información, ideas y estrategias para poder trabajar de manera interna y reforzando en el entorno familiar Padres e hijos/as, los valores esenciales como el respeto y la unión en esa medida buscamos que los/as participantes ejerciten estos valores y logren con más probabilidad, reaccionar de una forma correcta y coherente ante las dificultades que se les presenten, así como en los distintos vínculos que creen a lo largo de su vida.	
Alcance	**Actividades**	**AcciÓn y periodicidad**
Servidores/as MIDIS	1. Realizar Webinars para capacitar en el desarrollo de sus competencias sociales a los/las servidores/as del MIDIS, brindándoles información y estrategias para el manejo del estrés, desarrollo de la inteligencia emocional y sobre la autoestima.	▪ Se realizaran 04 webinars que buscan capacitar y reforzar a los/as servidores/as del MIDIS, sobre los temas: Inteligencia emocional, manejo del estrés, manejo de emociones: y autoestima. ▪ La difusión, inscripción y convocatoria se realizará vía mailing mediante la página de comunicados MIDIS.
	2. Realizar 04 sesiones especiales de Webinars para fortalecer a las familias de los servidores/as del MIDIS con una serie de pautas y estrategias a tener en cuenta en la formaciÓn de sus hijos/as.	▪ En la familia se construye la identidad de la persona, por ello vemos la importancia de realizar 04 webinars orientados a l fortalecimiento familiar y con acceso a los/as servidores/as y a su núcleo familiar, en los que se brindaran pautas claves para la educación de sus hijo/as con propuestas prácticas para ayudarlos/as a que logren su mejor versión, en algunas charlas se contara como invitados a ponentes especialistas en los temas: autoestima en los adolescentes, asertividad, inteligencia emocional etc. ▪ La difusión, inscripción y convocatoria se realizará vía mailing mediante la página de comunicados MIDIS.

PRESUPUESTO

El presente Plan ha sido formulado en base a la Directiva N° 002-2014-SERVIR/GDSRH "Normas para la Gestión del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas", aprobada mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva Nº 238-2014-SERVIR, asimismo, la Oficina General de Recursos Humanos es la responsable de la ejecución de las actividades del referido Plan y las actividades señaladas en el Anexo 1 no irrogaran recursos presupuestales para el presente año.

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La Oficina General de Recursos Humanos es responsable de realizar el seguimiento y evaluación de los avances de las actividades programadas en el presente plan.

El seguimiento se efectuará al finalizar la ejecución de las actividades mensuales, mediante el informe emitido por la Psicóloga, para lo cual utilizara indicadores que midan el grado de satisfacción y reacción de los/as servidores/as del MIDIS, a través del registro de asistencia, encuestas y cuestionarios virtuales (Google Forms), que se realizan al finalizar cada una de las actividades y nos servirán como base para implementar mejoras de las actividades posteriores. La evaluación será efectuada por la Oficina General de Recursos Humanos, de manera anual.

8. ANEXOS

Anexo 1 - Matriz de programación de actividades.
Anexo 2: Protocolo de Consejería Psicológica del MIDIS.
Anexo 3: Glosario de términos.

Anexo 1 - Matriz de programación de actividades

Línea de acción	Actividades	Unidad de medida	Programación mensual												Total Anual	Presupuesto	Vinculación al Plan Operativo y Presupuesto	Órgano responsable
			Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic				
Promoción y prevención de la Salud Mental	1.- Realizar la difusión mensual de contenidos psicológicos audiovisuales para fomentar el cuidado y prevención de la Salud Mental, dirigido a todos/as los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional, cuya difusión se realizara mediante la página de comunicados MIDIS.	Difusión mediante comunicados MIDIS		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	S/. 0.00	Categoría presupuestal: Acciones centrales Producto: Sin producto. Actividad: Gestión de Recursos Humanos Secuencia funcional/Actividad operativa: Gestión de Recursos Humanos Las actividades serán desarrolladas por la OGRH, con los recursos asignados en el presupuesto para el presente año.	Oficina General de Recursos Humanos
	2.- Realizar consejería y acompañamiento psicológico permanente a todos/as los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional que lo soliciten de forma presencial o virtual.	Registro de asistencia		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	S/. 0.00		
	3.-Efectuar una campaña por el día de la Salud Mental dirigida a los/as servidores/as de la sede Central y sede Palacio del MIDIS.	Registro de asistencia										1			1	S/. 0.00		
	4.- Realizar Webinars mensuales sobre diferentes temáticas de Salud Mental de alcance a todos/as los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional.	Registro de asistencia		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	S/. 0.00		
Fortalecimiento del Bienestar Emocional	1. Realizar talleres dinámicos de intervención psicológica "YANAPASAYKI" que buscan promover el fortalecimiento del equipo de trabajo a través del desarrollo de las habilidades blandas dirigido a los/as servidores/as del MIDIS de ambas sedes.	Registro de asistencia		1	1		1		1		1		1		6	S/ 0.00	Categoría presupuestal: Acciones centrales Producto: Sin producto. Actividad: Gestión de Recursos Humanos Secuencia funcional/Actividad operativa: Gestión de Recursos Humanos Las actividades serán desarrolladas por la OGRH, con los recursos asignados en el presupuesto para el presente año.	Oficina General de Recursos Humanos
	2.- Realizar terapias grupales dirigido a los/as servidores/as del MIDIS de ambas sedes, que buscan la interacción de personas que comparten experiencias similares con el fin de potenciar entre si un cambio conductual positivo.	Registro de asistencia			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	S/ 0.00		
Reforzamiento de competencias sociales	1.- Realizar 04 Webinars para capacitar en el desarrollo de sus competencias sociales a los/as servidores/as del MIDIS a nivel nacional cuya difusión e inscripción se realizara mediante la página de Comunicados MIDIS.	Registro de asistencia					1			1		1			3	S/. 0.00	Categoría presupuestal: Acciones centrales Producto: Sin producto. Actividad: Gestión de Recursos Humanos Secuencia funcional/Actividad operativa: Gestión de Recursos Humanos Las actividades serán desarrolladas por la OGRH, con los recursos asignados en el presupuesto para el presente año.	Oficina General de Recursos Humanos
	2.- Realizar 04 Webinars para fortalecer a los servidores/as del MIDIS y sus familias con pautas y estrategias para fortalecer el vínculo familiar y potenciar el desarrollo saludable de sus hijos/as, cuya difusión e inscripción se realizara mediante la página de Comunicados MIDIS.	Registro de asistencia				1					1			1	3	S/. 0.00		
	Total															S/ 0.00		

Anexo 2: Protocolo de Consejería Psicológica del MIDIS

I. OBJETIVO

Potenciar los recursos personales y fortalecer los estilos de afrontamiento ante los problemas de la vida diaria para prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos y con el propósito de orientar oportunamente hacia la búsqueda de las mejores alternativas de solución para el/la consultante.

II. ALCANCE

El presente Protocolo es de aplicación para todos/as los/as trabajadores/as (personal bajo cualquier modalidad contractual u orden de servicio) del MIDIS a nivel nacional.

III. RESPONSABILIDAD

Es responsable de la supervisión y ejecución del presente programa la Oficina General de Recursos Humanos (OGRH) a través de la Psicóloga colegiada y habilitada.

IV. ACTIVIDADES

IV.1. Los principios en la Consejería Psicológica:

- **Confidencialidad:** Toda la información proporcionada a la psicóloga en las consultas es de carácter estrictamente confidencial; tal y como lo señala el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú.
- **Privacidad:** La consulta se desarrollará de manera presencial o mediante llamado telefónica o video llamada donde no haya ningún tipo de interrupciones, ruidos molestos y sin la presencia de otras personas.

IV.2. La labor del/de la psicólogo/a:

- Proveer información científica, clara, precisa y fácil comprensión que ayude al/a la consultante a tomar una decisión consciente y fundamentada.
- Brindar soporte emocional al/a la consultante, facilitando la expresión de sus sentimientos y necesidades.
- Promover que el/la consultante se sienta mejor consigo mismo/a potenciando sus habilidades de inteligencia emocional.

IV.3. Cómo solicitar una atención al Servicio de Psicología del MIDIS:

- La decisión de asistir a la consejería psicológica es libre, personal y confidencial enviando un mensaje al correo apoyo3_ogrh@midisext.pe
- Las sesiones de consejería psicológica son semanales, tienen una duración de 30 minutos aproximadamente y el horario de atención es de lunes a viernes de 9.00 am a 5.00 pm. Siendo 04 número máximo de sesiones para abordar un solo tema.
- En caso de que el/la consultante no presente mejoría en las sesiones de consejería psicológica, la psicóloga realizará la derivación del/de la consultante a profesionales especialistas en salud mental (psicólogo/a clínico o médico psiquiatra). La Trabajadora Social del MIDIS brindará la orientación necesaria al/la consultante sobre los seguros médicos de los que dispone para obtener atención profesional requerida. El/la trabajador/a interesado/a en agendar una consulta puede hacerlo enviado uno correo al servicio de Psicología del MIDIS.
- También se puede recomendar utilizar la Línea 113, opción 5 del MINSA.

Anexo 3: Glosario de términos

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

- **AUTO CONCEPTO**

Es el conjunto de percepciones (características, atributos, cualidades, defectos, capacidades y límites) que una persona tiene sobre sí misma y que pueden ser positivas o negativas.

- **ESTRÉS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción".

- **RESILIENCIA**

Es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.

- **BURNOUT**

Es un síndrome, conocido también como el "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronicidad del estrés laboral. Se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

- **CONSEJERIA PSICOLOGICA**

Servicio dirigido a la atención oportuna de problemas psicológicos de baja complejidad. Se trata de un primer nivel de atención en salud mental.

- **HABILIDADES SOCIALES**

Son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación.

- **HABILIDADES BLANDAS O SOFT SKILLS**

Son los atributos personales que nos permiten colaborar y relacionarnos de manera exitosa con los demás y comprenden un conjunto de competencias no técnicas que incluyen la habilidad para trabajar en grupo, comunicarse eficazmente y solucionar los problemas para adaptarse a situaciones cambiantes.

- **SALUD MENTAL**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.

- **BIENESTAR EMOCIONAL**

El bienestar emocional es el estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea; y en consecuencia, de sentirnos capaces de afrontar las tensiones normales de la vida de una manera equilibrada.

- **CLIMA LABORAL**

Es la percepción colectiva de satisfacción de los/las servidores/as sobre el ambiente de trabajo. La calidad del clima laboral es importante porque influye directamente con la satisfacción de los/as servidores/as y con ello mejora notablemente la productividad.

- **CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida laboral se expresa como el nivel o grado en el cual se presentan condiciones internas y externas en el ambiente de trabajo, que contribuyen a enriquecer, madurar y potencializar las cualidades humanas con su grupo familiar.

- **PREVENCION DE LA SALUD MENTAL**

Son las estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental por el valor intrínseco y fundamental de nuestro bienestar general.

- **PROMOCION DE LA SALUD MENTAL**

La promoción de la salud mental comprende la diversificación de los estilos de vida y ambientes saludables favorables al desarrollo integral de las personas, facilitando la expansión de capacidades y competencias, fortaleciendo la identidad y la autoestima, generando espacios de socialización con respeto y cooperación.

- **COUNSELLING**

El counselling es una técnica enfocada en la exploración y resolución de problemas personales, emocionales o relacionales de una persona. Su objetivo es servir de apoyo y asistencia a aquellas personas que están pasando por conflictos internos, crisis existenciales o que están en proceso de mejora de su bienestar emocional e integridad personal.

- **COACHING**

El coaching ontológico es una técnica que nos permite revisar, transformar, desarrollar y optimizar la manera en la que “somos” en el mundo al cuestionarnos la forma en que actuamos. La idea es apoyar a las personas en la consecución de sus objetivos y en la creación de una nueva forma de ser.