



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

“Cuidado de la Comunidad UC durante la pandemia”

María Fernanda Vicuña
Directora Dirección de Personas
Julio 2021

www.uc.cl

Resumen de la práctica

- La **pandemia** ha tenido diversos **efectos en la salud mental** de las personas y los equipos de trabajo, los que han transitado entre la ansiedad e incertidumbre hasta en algunos casos agotamiento y desgaste profesional.
- En este contexto, esta práctica agrupa una **serie de acciones** que apuntaron a **promover el bienestar integral y la salud mental de las personas que trabajan** al interior de la Universidad.

Principales acciones

- **Ciclo de charlas** con énfasis en herramientas de autocuidado y estrategias para una mejor conciliación entre la vida personal, familiar y trabajo remoto, realizadas por académicos de la UC y orientadas a todos los estamentos.
- **Pausas digitales** períodos de desconexión digital una tarde a la semana, que buscaban promover el autocuidado y la gestión más eficiente del trabajo remoto.
- **Actividades recreativas** cápsulas deportivas, arriendo de bicicletas, torneos de ajedrez familiares, entre otros.

Principales acciones

- **Pausas de autocuidado a equipos vía remota** que combinaron la contención emocional y la entrega de estrategias básicas de autorregulación emocional y autocuidado.
- **Talleres de acompañamiento para jefaturas** que se orientaron a entregar herramientas que les permitieran la gestión efectiva de las tareas y el cuidado de sus equipos a distancia.

Principales resultados de la práctica

- Percepción positiva de la Comunidad que ha manifestado sentirse cuidada y apoyada en tiempos de pandemia.
- Estabilidad en presentación de licencias médicas.
- Se adaptaron a un formato remoto todos los servicios y programas ofrecidos por la Dirección de Personas en función de las necesidades más urgentes de las personas y de los equipos surgidas por la crisis sanitaria.
- Se articularon y coordinaron al interior de la Universidad todas las acciones e instancias que fomentaran el bienestar y el cuidado de la Comunidad.
- Este conjunto de acciones permitió una comunicación y acompañamiento cercano a las personas, equipos de trabajo y jefaturas durante este período.

Aprendizajes institucionales

- En situaciones de crisis, es necesario diseñar e implementar estrategias que favorezcan el bienestar y reduzcan los efectos en la salud mental de las personas y de los equipos de trabajo.
- La implementación efectiva y oportuna de los programas y acciones está en directa relación con la comunicación fluida entre las diferentes áreas de la institución y la articulación de todos los recursos institucionales.
- La promoción del sentido de comunidad y una cultura del bienestar, a través de acciones que apuntan al cuidado de las personas y de los equipos, por parte de la universidad en situaciones de crisis, aumenta el sentido de pertenencia y compromiso de los funcionarios con la institución.

Gracias

Ma. Fernanda Vicuña U
fernandavicuna@uc.cl
562 23542101 – 569 82286712
Dirección de Personas UC

www.uc.cl