



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

Conversatorios Virtuales con Base Comunitaria

**Equipo Programa Elige Vida Sana, Chile Crece Contigo
y Salud Mental CESFAM San Isidro Calingasta DESAM**

Vicuña





Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



Conversatorios Virtuales Rurales

**Equipo Programa Elige Vida Sana, Chile Crece Contigo
y Salud Mental CESFAM San Isidro Calingasta DESAM**

Vicuña



Objetivo:

Crear y fortalecer espacios de diálogos y debate virtuales con base comunitaria, en temáticas de salud, formuladas por ellos (comunidad). Mutuo-cuidado.

Problemática que aborda:

La fragmentación social y la individualización de las problemáticas en salud, favoreciendo su comprensión desde lo psicosocial, con pertinencia y adosadas al contexto local de cada enclave territorial, en tiempos de pandemia.

Público Objetivo:

Usuarías, usuarios y sus familias pertenecientes al Programa Elige Vida Sana de la Comuna de Vicuña

Descripción y Desarrollo:

Esta nueva modalidad de comunicarnos y realizar los círculos vida sana, estuvo determinada por el contexto en que estábamos atravesando en el mundo, en tanto como sector y país. Dicho enfoque nos permitió educar, promover e informar a nuestros usuarios que se encontraban en sus casas o trabajos, durante los largos periodos de cuarentena. Los temas se refirieron a la pandemia y otras temáticas de la salud atinentes a la realidad actual para señalar las medidas preventivas, el cómo nos preparamos para enfrentar la crisis sanitaria y qué hacemos y dejamos de hacer en cuanto a las atenciones de salud (comunicación en crisis y comunicación del riesgo en pandemia).

Teniendo en cuenta que la pandemia nos enfrenta a nuevos paradigmas, puesto que la forma en como nos relacionamos e interactuamos como sociedad y agentes de salud, ya no será la misma. A partir del nuevo escenario, la modalidad telemática (virtual o remota) ha sido una de las actividades más recurrentes para comunicarse en este periodo, permitiendo interactuar y llegar a muchas personas y junto a las redes sociales vienen a ser un gran aporte para restaurar la malla relacional con nuestras comunidades y sus habitantes, construyendo de esta forma instancias y espacios de contacto y cercanía relacionados con sus cuidados y/ o autocuidado, inquietudes y necesidades, contribuyendo en forma indirecta a la entrega de información.

Por otro lado, permite que a quienes por resguardo y protección, no hemos podido llegar en forma presencial, con aquellas actividades y/o prestaciones que ejecutábamos en lo cotidiano, mediante esta **herramienta** (plataforma virtual) lo hemos logrado, generando ejercicios de contención grupal, apoyo mutuo y fortalecimiento de redes comunitarias. Teniendo presente aquello es que surgen los conversatorios virtuales como una **estrategia** al servicio de nuestros usuarios beneficiarios, del Programa Elige Vida Sana.

Desarrollo:

A partir del diagnóstico participativo realizado (vía telefónica) en el mes de marzo a las usuarios del programa, se recolectó las principales temáticas, con las cuales exponían su necesidad de formación y apoyo, seleccionándose las que mas se repetían. Estableciendo 2 ejes temáticos.

1. Alimentación y salud: Ansiedad por comer /¿ Como afecta la alimentación al ánimo?
2. Ansiedad en pandemia: Herramientas para enfrentar el encierro.

Luego de la selección de las temáticas se estableció una reunión con el equipo de profesionales del programa con la finalidad de organizar la presentación de contenidos en razón a la experticia de cada una y la moderación. Distribución de roles y el espacio adecuado, ya que nuestras usuarias viven en espacio donde la señal de internet es inestable y muchas de ellas son analfabetas tecnológicas, de esta manera seleccionamos la plataforma de Facebook. Ya que en su mayoría nuestras usuarias utilizan Facebook y sabe utilizarlo. De esta manera se realiza un afiche invitación, con el cronograma de los conversatorios y breve explicación de la propuesta elaborada por las profesionales.

La propuesta y metodología de los conversatorios virtuales comienza con la exposición de contenidos por parte de una de las profesionales quien inicia con un tema desde su experticia, asociado a los ejes temáticos. Para luego la moderadora dirigir el espacio grupal con preguntas desencadenadoras, reflexivas sobre el tema presentado, propiciando que sean todas y todos los participantes que compartan sus palabras, ya que la intención es favorecer la autoestima y la capacidad de exposición, sin embargo muchas veces el chat fue un buen espacio para compartir preguntas o reflexiones. Finalmente se recogen los aprendizajes colectivos por parte de la moderadora, quien sistematiza y devuelve al grupo para revisar los temas que deben profundizarse y acordar el tema del siguiente conversatorio.



Programa "Elige Vida Sana"

En tiempos de pandemia te invitamos a cuidarnos en comunidad.

Queridas/as usuarias/os: Junto con saludarles y mandarles fuerza en este momento, queremos presentarles la propuesta de trabajo para este 2021, la cual fue confeccionada en base a sus sugerencias y opiniones.

Esperamos represente sus necesidades y en conjunto a su participación puedan construir junto a nosotras el desafío de guiarles para una vida más saludable y aprovechar esta oportunidad que brinda el Ministerio de Salud para uds, para su cuidado y la de sus seres queridos.

Atte.

Sofía (Nutricionista), Daniela (Psicóloga) y Constanza (Kinesióloga)

Planificación de conversatorios

Actividad	Descripción	Fecha
Círculos de Vida Sana Intervenciones grupales (talleres de Nutricionista- Psicólogo-kinesióloga).	Una vez al mes, a través de modalidad video llamada por la Plataforma WhatsApp, nos reuniremos para informarnos y reflexionar sobre temas de relevancia para nuestros hábitos de cuidado, desde la disciplina de la psicología y Nutrición-kinesiología.	Abril: Lunes 12 Mayo: Lunes 10 Junio: Lunes 7 Julio: Lunes 12 Septiembre: Lunes 13 Octubre: Miércoles 13 Noviembre: Lunes 8 Diciembre: Lunes 13
Sesiones guiadas de actividad física	Una vez por semana se enviará al grupo de Whatsaap del programa, un video con una rutina de ejercicios para realizar en casa, con el compromiso por parte de las usuarias de enviar foto o video realizando la actividad, con el objetivo verificador y establecer reglas mínimas, que promocienen la motivación y compromiso. Estas Reglas serán evaluadas mes a mes.	
Círculos de conversación Mutuocuidado	Una vez al mes nos reuniremos en círculos de conversación con el objetivo de comprender el autocuidado desde lo colectivo. En cada una y uno de nosotros/as hay sabiduría y experiencias que puede ayudar a otros y otras a fortalecerse y guiar una buena salud. De forma participativa se podrán establecer temas, oficios u actividades de relevancia que cada uno/a quiera compartir con su grupo, con la finalidad de fortalecer a cada uno y una como agente de salud comunitaria y promotora del buen vivir.	Abril: Lunes 26 Mayo: Lunes 24 Junio: Lunes 21 Julio: Lunes 26 Septiembre: Lunes 27 Octubre: Lunes 25 Noviembre: Lunes 22

Conversatorio: "Autocuidado emocional y el covid-19"

MIÉRCOLES 23 de Junio a las 15:00 HRS

Autocuidado Físico y Emocional



Invitación: Conversatorio

No estás sola



DIARIO
= DE UNA =
= gollii =

**Lunes
26 de Abril
15:00 hrs**

Online.
Vía whatsapp

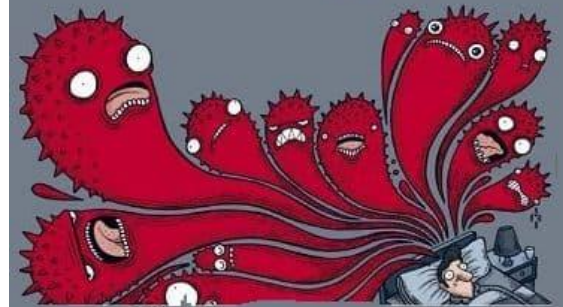
Paty o Cuevas



Te invitamos
Conversatorio

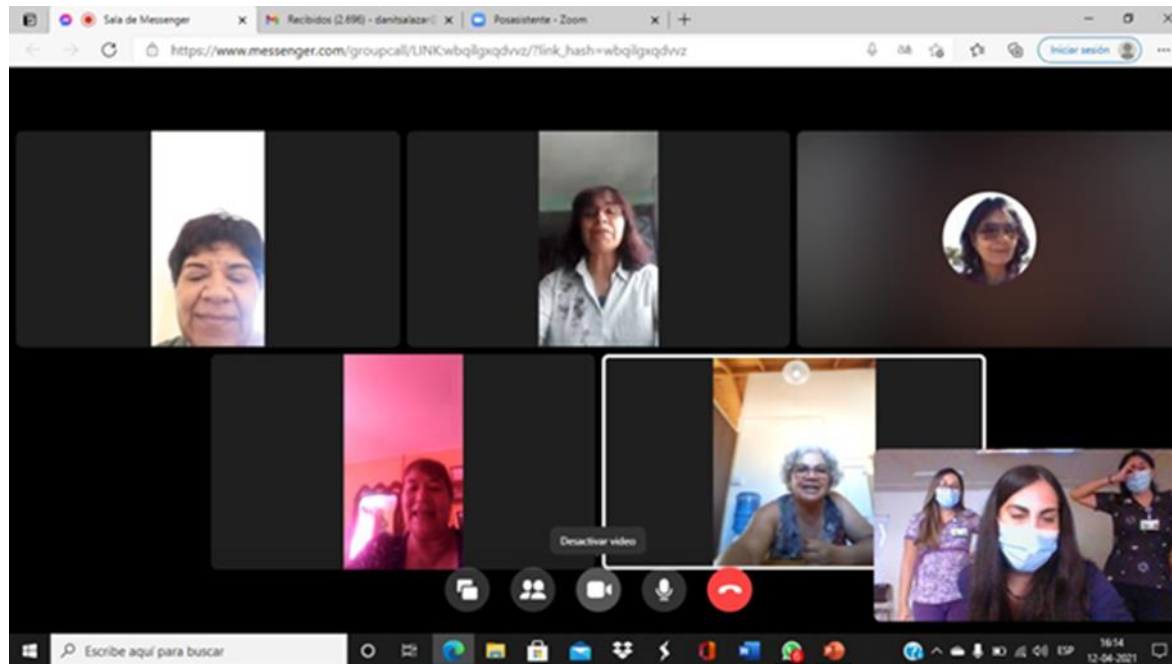
Lunes 24 a las 15 hrs

El Miedo



Conversatorios virtuales

Fotografías y Anexos:





Conversatorios presenciales

Bordado colectivo (duelo)



Costos de implementación:

- Recurso Humano de los programas del Departamento de salud, equipo del Programa elige vida sana.
- Computador/internet/celular.
- Impresiones

Resultados Obtenidos:

1. Proporcionar las prestaciones del programa en tiempos de pandemia en forma telemática.
2. Mantener el contacto con l@s usuari@s del programa y su entorno familiar
3. Descubrir el conversatorio como una estrategia efectiva de comunicación e intercambio de conocimiento, puesto que la convocatoria superó a la de los talleres presenciales.
4. Desarrollo de otras competencias en la comunidad al promover el dialogo y la escucha respetuosa del otro.
5. La reflexión ética y la discusión de problemáticas en salud.
6. Desarrollo de las capacidades comunicativas y reconocer en los y las usuarias como sujetos políticos que tienen ideas y creencias que determinan sus prácticas de vida saludables.

GRACIAS



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**