CESFAM "Cardenal Caro"		

Programa de Actividades Autocuidado 2015

Directiva Comité de Autocuidado 2015

¿Que entendemos por Autocuidado?

El autocuidado implica hacer una revisión desde una perspectiva amplia, es decir, revisar cómo está aconteciendo nuestra propia vida en los diversos ámbitos cotidianos en que nos desenvolvemos, no sólo en el ámbito laboral. Y descubrir la relación entre esta forma de vida que llevamos y la propia salud.

Es necesario entonces, identificar y revisar las diversas áreas de la vida cotidiana en la que nos desenvolvemos y cómo cada cual la asume y lo incorpora en el propio proyecto personal, qué prioridad le damos, la forma en que asumimos cada dimensión de nuestra vida se relaciona con nuestro estar aquí y ahora. Para aproximarnos a estos ámbitos, podemos hacerlo desde dos perspectivas: una cuantitativa, visualizando el tiempo destinado a cada ámbito durante una semana, y otra cualitativa, visualizando cómo es el uso de ese tiempo destinado.

Estos ámbitos pueden ser, entre otros, los siguientes:

- Ámbito laboral, revisando nuestro nivel de satisfacción y en qué medida el trabajo que realizamos es parte de nuestra realización personal, preguntándonos cómo es nuestra relación con el trabajo, cómo asumimos esta práctica y cómo nos relacionamos con nuestros pares, jefaturas y/o subalternos- desde estas reflexiones podemos plantearos desafíos en el ámbito de las relaciones laborales, de formación y capacitación, metas y proyecciones a futuro. Reconociendo el aporte significativo que hacemos cotidianamente en nuestro trabajo.

- Ámbito familiar, revisando el tiempo que le destinamos a ella, la calidad de la comunicación y los espacios para compartir como grupo familiar, en pareja, con los hijos y con la familia extensa, Aquí podemos observar, especialmente, la calidad de intercambio familiar y la expresión de los afectos con las personas con quienes mantenemos vínculos más estrechos. En el bienestar de la propia dimensión afectiva, el cuidado de la comunicación del núcleo familiar cobra un lugar relevante.

- Ámbito social y/o amistades, es importante revisar cómo nos recreamos y ocupamos el tiempo de esparcimiento que contempla actividades culturales, espectáculos y entretención en general. Así como manteniendo y dedicando el tiempo necesario s nuestras amistades que juegan un rol importante en nuestro desarrollo afectivo y social.

- Ámbito descanso, puede incluir tiempo destinado a la realización de otras actividades, como otro lugar. como también tiempo destinado a la permanencia en casa como lugar de descanso, así como salida fuera de la ciudad (viajes, excusiones).

Podemos definir, como criterio, en relación a la mantención de un estado general de bienestar y equilibrio, el dedicar semanalmente un espacio de tiempo y calidad (incluso aunque sea pequeño el tiempo dedicado) a todos los ámbitos anteriormente señalados. Entonces diremos que en la medida que no otorgamos semanalmente un espacio a alguno de estas áreas, ya sea en cantidad y/o calidad, nos exponemos a riesgo de alterar o mermar la posibilidad de alcanzar un estado máximo, o al menos, suficiente de bienestar.

Existen dos dimensiones, importantes de considerar al momento de cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a otros, que son constitutivas de nuestro ser:

1.- **Dimensión corporal:** implica reconocer nuestro propio cuerpo como la base de la existencia, de las vivencias, por tanto es necesario mantenerlo en buen estado, en un permanente estado de equilibrio. Esto implica varias posibilidades de autocuidado a través de ejercicios y técnicas que nos permita fortalecer nuestro cuerpo en términos físicos y de energía, descargar tensiones y principalmente, recuperar sensaciones, destrezas y movimiento, desarrollando conciencia y una actitud corporal que nos permita no solo hacer frente al desgaste profesional y en términos generales al estrés, sino que además sentirnos saludables, con mayor seguridad y fortaleza.

Algunas sugerencias:

- ✓ Ejercicios de respiración
- ✓ Ejercicios físicos: implementar como hábito actividad de movimiento corporal, desde caminar lo más posible hasta participar, en lo ideal, en actividades físicas periódicas a lo menos una o dos veces por semana.
- ✓ Cuidado de la alimentación: implementar una dieta variada y balanceada, si es necesario con asesoría profesional, considerando la cantidad, calidad de los alimentos y los horarios y regularidad con que éstos son consumidos.
- ✓ Cuidado del sueño y del descanso: en base a horarios, regularidad y programación de actividades pertinentes.
- ✓ Prácticas tradicionales y alternativas de relajación: incluye prácticas de masajes, terapia con música, olores, yoga, thai chi, meditación.

- ✓ Recreación: actividades artísticas-culturales, salidas, paseos al aire libre.
- ✓ Prevención consumos de desestabilizantes: nos referimos puntualmente al consumo desproporcionado de sustancias tales como tabaco, alcohol y otros.
- ✓ Exámenes periódicos de la propia condición física a partir de la valoración corporal.

2.- Dimensión salud mental: ésta contempla varias áreas

a.- Área cognitiva: desarrollar actividades de resolución y estimulación, tales como lectura, escritura de un diario de vida, juegos de mesa, de ingenio, puzles, entre otras actividades.

b.- Área afectiva: implica en primer lugar, el mantener un nivel de comunicación con personas con vínculos importantes (familias, amistades, compañeros de trabajo), tal que la expresión de los afectos y el procurar la resolución constructiva de conflictos sea siempre posible. En segundo lugar, realizar actividades tales como relajación, meditación u otras que conlleven al cuerpo el alivio a tensiones y malestares.

c.- Área conductual: sobre la base del cuidado de las dos dimensiones anteriores, desarrollar una disposición de auto observación para el manejo y auto control de las propias conductas, actitudes y modos de expresión con otros.

Como parte del trabajo que realizamos consideramos que las prácticas meditativas fortalecen nuestra capacidad intelectual y de resolución de conflictos.

CESFAM "Cardenal Caro"		

Objetivo General del Autocuidado 2015:

- Coordinar, organizar he implementar un Programa dirigido a todos los funcionarios del CESFAM con el fin de promover el cuidado corporal y Salud mental saludable.

Objetivos Específicos:

- Promover las actividades recreativas que permitan la interacción activa de los funcionarios del CESFAM, con el fin de prevenir problemas de salud mental laboral.
- Fortalecer las relaciones interpersonales con el fin de enriquecer el clima laboral.

Metodología de Trabajo:

Para llevar a cabo la organización y coordinación de estas actividades es necesario contar con reuniones mensuales contempladas los terceros viernes de cada mes, desde las 15:00hrs hasta las 16:48hrs.

Apoyos Externos y activación de Redes:

Este año 2015 contamos con la Red de Apoyo del Centro comunitario de La Pampa con quien se ha generado una alianza donde esta Institución nos impartirá Talleres de Acondicionamiento Físico y Bailes como Cueca, Salsa y Merengue. Estas Actividades se impartirán a contar del mes de junio del presente de manera paralela a las actividades propias generadas por el comité de Autocuidado. A su vez esperamos el apoyo económico de la CMGGV desde Promoción para el financiamiento de otros Talleres impartidos por monitores externos.

Financiamiento:

Se llega al acuerdo que para el financiamiento de las actividades programadas es necesario recaudar fondos mediante el pago de una cuota mensual por cada funcionario, previo compromiso por escrito en forma voluntaria de los interesados. En cada sector existe un encargado para la recaudación de dichos fondos. La cuota durante el año 2014 es de 1000 pesos mensuales a contar de enero a diciembre. La Tesorera General del Comité de autocuidado es la Enfermera, Sra. Lorena Olivares.

CESFAM "Cardenal Caro"		

Pausas Activas:

Dentro de las Estrategias para abordar las distintas dimensiones del Autocuidado en las esferas Laboral, Corporal y Salud Mental integrándolas como un todo en post de proteger y generar espacios de participación de los Funcionarios de CECOF Villa El Indio y CESFAM Cardenal Caro, se han generado alianzas con Centro Comunitario de La Pampa dependiente de la Ilustre Municipalidad de La Serena.

Esta Actividad Consiste en sesiones a realizar durante la jornada Laboral cuya duración es de 15 minutos, donde se realizan ejercicios físicos para cumplir los siguientes objetivos:

- Prevenir alteraciones psicológicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potenciar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- Aumentar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales producidas por inadecuadas posturas y rutina laboral.

Por lo anterior se invitó a participar y pausar unos minutos las funciones laborales los siguientes días: - CESFAM CARDENAL CARO: Miércoles y Jueves a las 10:00 hrs. (Duración 15 minutos, y se realizará en patio del SAPU o en su defecto en Sala Polivalente) - CECOSF VILLA EL INDIO: Lunes y Martes a las 15:00 hrs. A su vez también se aprovechó el espacio brindado por las reuniones de sector de Salud Familiar para ejecución de estas actividades. Cabe destacar que la aplicación de esta actividad ha sido valorada y significada como importantes por los funcionarios participantes de Las Pausas Activas. Se propondrá la posibilidad de planificar y ejecutar en un segundo ciclo o más estas sesiones.

CESFAM "Cardenal Caro"		

Cronograma de Actividades 2015

Mes	Actividad	Responsable	Evidencia
Enero	Aniversario de Cesfam	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Enero	Yoga	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Febrero	Bio danza	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Febrero	Karaoke	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Marzo	Celebración del Día de la Mujer	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Marzo	Firma de Compromiso	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Abril	Rendición de Cuentas	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Abril	Bingo	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Mayo	Actividad Sindicato Marquesa	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Mayo	**Almuerzo del Día del Trabajador.**	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Junio	Bingo	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia

CESFAM "Cardenal Caro"		

Junio	Cine	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Julio	Taller de manualidades	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Julio	**Bienvenida del Invierno**	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Agosto	Taller de Pintura	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Agosto	Juegos de Azar	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Septiembre	**Celebración de Fiestas Patrias**	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Septiembre	Bingo	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Octubre	Yoga / Torneo de Pin-Pon	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Octubre	Halloween	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Noviembre	Taller de Mandala	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Noviembre	Manualidades de Navidad	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Diciembre	**Actividad de Navidad para Funcionarios**	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia
Diciembre	Actividad de Navidad para Funcionarios y sus familias.	Comité de Autocuidado	Fotografías y/o listado de Asistencia

CESFAM "Cardenal Caro"		

Las Actividades son modificables según los recursos y las motivaciones de los funcionarios-

Proyección 2016

Planificar en los meses de noviembre y diciembre las actividades programáticas del Aniversario del Cesfam a Celebrarse la primera semana de enero de 2016. Las dimensiones de trabajo serán dos:

Actividades Recreativas: Alianzas, competencias, elección de Rey y Reina. Cena o Almuerzo de aniversario.

Cívica: Actos, ceremonias formales con CCS, Comunidad y Funcionarios de Cesfam.

Coordinador: Juan Carlos Bonilla Costa

Tesorera: Lorena Olivares

Secretaria: Pamela Pinto

"Cuidar el principal recurso con el que contamos para el cuidado a otros, nosotros mismos, es la mejor estrategia de autocuidado que podemos desarrollar"