

Ministerio de Salud
Subsecretaría de Redes Asistenciales
División de Atención Primaria

Programa Más Adultos Mayores Autovalentes



Gobierno
de Chile

Taller de Autocuidado

Klga. Nanet González Olate

Mayo 2015

Principios de Atención Primaria



Centrado en
las Personas



Integralidad
de la Atención



Continuidad
del Cuidado



Promoción de la Salud

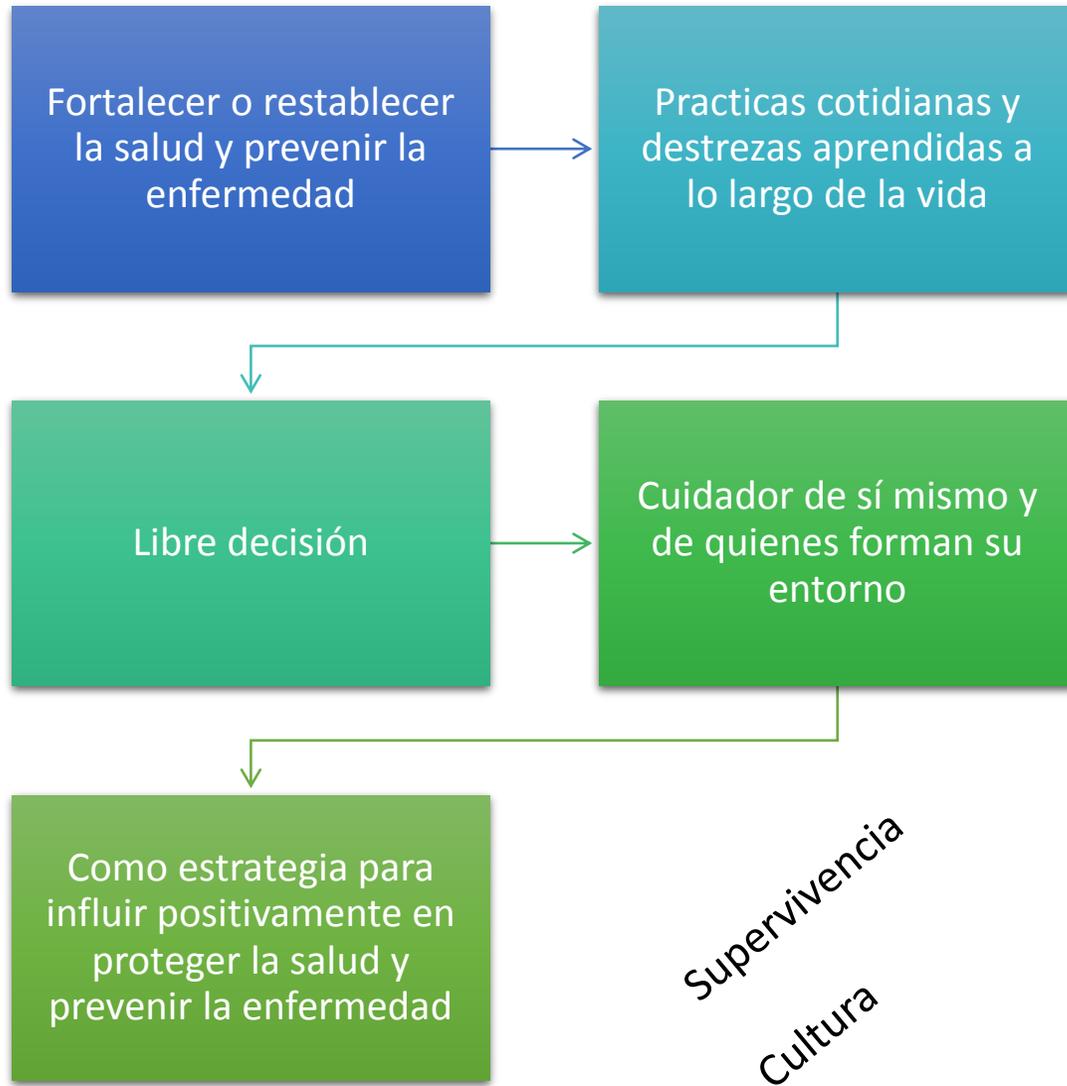
- “proceso que permite a las personas incrementar el **control** sobre su **salud** para mejorarla”

OMS. Promoción de la Salud: glosario. Ginebra, 1998

- Requiere considerar el **desarrollo comunitario** como esencial favoreciendo la acción cooperativa de la comunidad.

Bracht N. Health promotion at the community level: new advances. 2 nd ed. Newbury Park: SAGE. 1999

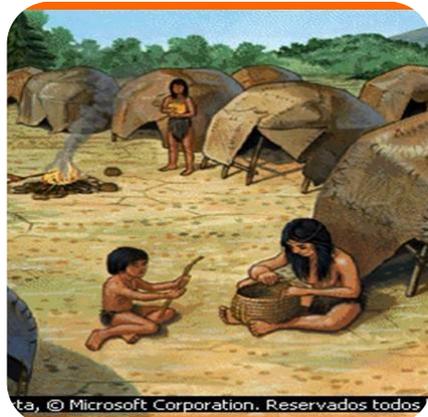
CONCEPTO DE AUTOCUIDADO



Algunas prácticas de autocuidado:

- Alimentación según necesidades
- Manejo del estrés
- Relaciones sociales y resolución de problemas interpersonales
- Ejercicio y Actividad Física
- Control y reducción del uso de medicamentos
- Seguimiento de prescripciones de salud
- Comportamientos seguros
- Recreación y manejo del tiempo libre
- Diálogo
- Adaptaciones favorables a los cambios en el contexto
- Autocuidado en proceso mórbidos

Evolución del Cuidado



Responsabilidad del cuidado como parte del cuidado que la persona tenía por su vida y la de su familia



Medicalización e Institucionalización del Cuidado
Responsabilidad en manos del profesional de la salud.



Fomento de la Autorresponsabilidad en el cuidado de la salud de los individuos, familias y comunidades
Mejorar el nivel de vida en general

“Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: **cognitivo, afectivo y psicomotor**; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque **surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona**”

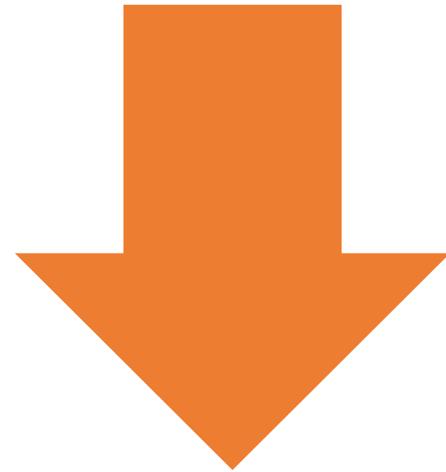
Categorías del Autocuidado

1. Búsqueda y resguardo del significado y propósito de la vida
2. Relaciones sociales y convivencia
3. Mantenerse activos
4. Recreación y disfrute
5. Disciplina y buena salud
6. Tratamiento de síntomas y enfermedades.

- Factores **psicoespirituales y sociales de importancia para las personas**, como componentes de su salud y bienestar y consecuentemente como metas de autocuidado.



FACTORES DETERMINANTES DEL AUTOCAUIDADO



Factores Internos/
Aspectos personales

Conocimientos

Voluntad

Actitudes

Valores

Motivación

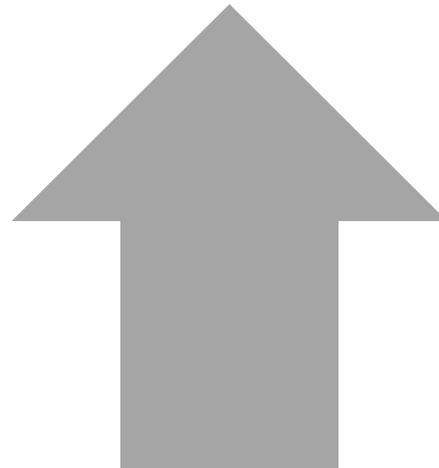


Factores Externos

Condiciones de Vida

Cultura y género

Acceso a la Información



- Importancia de las decisiones informadas
- En las teorías psicológicas sobre la conducta, se denomina 'clave para la acción' a aquel suceso que moviliza en la persona estructuras mentales y emocionales, que lo llevan a replantearse un hábito, una costumbre o una creencia.
- Los hábitos: Son la repetición de una conducta que internaliza la persona como respuesta a una situación determinada; es el establecimiento de patrones comportamentales por su repetición, por ej. el ejercicio rutinario.

OBJETIVOS DEL AUTOCUIDADO

Salud PASIVA

Salud ACTIVA

- Iniciativa para buscar el bienestar deseado
- Cambios de hábitos, costumbres y actitudes frente al cuidado propio y colectivo
- Requiere internalizar la importancia de la responsabilidad y el compromiso consigo mismo

Herramientas

- Información
- Educación
- Comunicación Social
- Participación Social y Comunitaria
- Concertación y Negociación de Conflictos
- Establecimiento de Alianzas Estratégicas

Taller de Autocuidado

- Educación sobre Autocuidado
- Definición de Temas a tratar
- Observación de dinámica grupal
- Planificación de Sesiones
- Trabajo interdisciplinario
- Ambos facilitadores



Sesión Tipo



- Planificadas de acuerdo a objetivos y necesidades planteadas por el grupo
- Explicar objetivos de la sesión y etapas a desarrollar
- Propiciar diálogo inicial sobre el tema (Facilitador también participa)
- Construir teorización sobre el tema (Educación tiene dirección)
- Llevar el aprendizaje a situaciones cotidianas, evaluando e intencionado ciertos cambios que promuevan el autocuidado
- Cerrar sesión (evaluar aprendizajes y dinámica)
- Favorecer intercambio de opiniones
- Considerar refuerzo (tareas u otro) para el hogar

Práctica- Teoría-Práctica

Diálogo Libre

- ¿Qué opinan ustedes sobre...?
- Cuando hablamos de ...
- Digamos palabras que se relacionen con..

Diálogo “ direccionado”

- Pregunta Generadora
- Láminas Generadoras
- Palabras Claves
- Asociación de Términos
- Diálogo grupal y exposición a la asamblea

Técnicas Participativas

- Lluvia de ideas
- Palabras claves
- Cadenas de Asociaciones
- “Miremos más allá”
- Afiche
- Preguntas y respuestas
- Puro cuento, V o F
- El marciano
- Yo lo veo como...
- Analizar una historia, valoración de personajes
- Análisis de tareas grupales
- Pasarse la pelota...
- Ejemplos
- Sociodrama
- Juego de roles
- Pantomima

Práctica- Teoría-Práctica

Evaluación de la actividad (participación, finalidad, recursos, proyecciones)

Ejemplos:

- Una mirada retrospectiva
- Resolución de problemas
- Preguntas/respuestas generadas en grupos
- Pasos/procesos, reflexión grupal
- PNI, FODA
- Poema/Canción/Baile/Dibujo/Mural Colectivo
- Espacio Catártico (“como llegué- como me sentí- como me voy”)
- Complete la oración



Algunas Recomendaciones

Usted No lo diga/ Usted No lo haga

- “abuelit@, tatit@, etc”. (No parta tuteando a los AM)
- No establecer conexión con los participantes
- “¿Lograron entender lo que les dije?”
- Gritar
- Descuerdo expresión verbal /no verbal
- Cambiar bruscamente de un tema a otro
- Centrar el diálogo en usted mismo

Prefiera

- Don (ña), Juan (acuerde con las personas como prefiere que le traten)
- Postura comunicativa, contacto visual, expresión facial acorde al diálogo
- “¿Me explico? ¿Es correcto lo que he dicho?”
- Agrupar los contenidos por tema, ordenar la sesión
- Recursos como repeticiones, animación al diálogo, consultas abiertas, verificación de la comunicación

Gracias



**Gobierno
de Chile**

www.gob.cl