



MODELOS de INTERVENCIÓN PROMOCIONAL
en CENTROS de ATENCIÓN PRIMARIA

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos



**Taller de Autocuidado,
Relajación y Vida Sana**
Manual del Facilitador



Universidad de Chile



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DIVISION DE RECTORIA Y REGULACIÓN
DEPTO. PROMOCION DE LA SALUD



Construyendo un país más saludable



Este material fue desarrollado en el marco del proyecto “**Diseño de un Modelo de Intervención en Promoción de Salud para la Atención Primaria**”, encargado por el Departamento de Promoción de Salud del Ministerio de Salud

Autores

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile

Dra. Cecilia Albala, Jefe Unidad de Salud Pública y Nutrición

Dr. Hugo Sánchez, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Nutr. Nelly Bustos, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Prof. Asoc. Nutr. Sonia Olivares, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Centro de Salud Familiar Los Castaños, La Florida

Sra. María Isla, Nutricionista

Srta. Soledad Pérez Psicóloga

Sra. Cecilia Quezada, Enfermera

Contraparte técnica del Departamento de Promoción de Salud, Ministerio de Salud

Judith Salinas, Jefa Depto. de Promoción de la Salud

Mónica Torres, Médico

Teresa Boj, Nutricionista

Marina Soto, Enfermera

Sergio Pezoa, Antropólogo

Hanne Grunpeter, Enfermera

Leandro Carbullanca, Prof. de Educación Física

Anselmo Cancino, Asistente Social

Agradecimientos: A los funcionarios y usuarios del Centro de Salud Familiar Los Castaños, por su colaboración y entusiasmo en el proceso de validación de este manual.

ÍNDICE



	Página
Introducción	4
1.1 Propósitos del manual	5
1.2 Grupo objetivo	5
1.3 Meta del taller	5
1.4 Objetivos del taller	5
1.5 Implementación del taller	6
1.6 Objetivos de las sesiones educativas	6
Características del capacitador	7
2.1 Estructura de las sesiones educativas	9
Primera sesión: Autoestima y Autocuidado	10
3.1 Metodología	16
Segunda sesión: Mente sana ...Cuerpo sano	20
4.1 Estructura de la sesión	24
Tercera sesión: Comunicación y Estilos de Vida Saludable	34
5.1 Desarrollo de la sesión	43
Cuarta sesión: Yo me cuido...¡te invito a cuidarte conmigo!	47
6.1 Desarrollo de la sesión	52
Anexo 1	55
Referencias	56

Introducción

La Promoción de la Salud es un bien social de carácter universal, que le otorga a la población los medios necesarios para asegurar un mayor control sobre su propia salud y sus condicionantes¹.

Actualmente se realizan numerosos esfuerzos para actuar y modificar los condicionantes de la salud relacionados con el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles como la alimentación, la actividad física y el tabaco. Aunque estos condicionantes dependen en gran medida del propio individuo, éste a su vez es afectado por factores psicosociales y ambientales que dificultan la modificación de su estilo de vida hacia uno más saludable².

Por otra parte, por mucho tiempo las acciones preventivas y promocionales han estado basadas en educar sobre lo que deberíamos hacer para mantener o mejorar nuestra salud, lo que no se ha traducido en resultados positivos relevantes. Por el contrario, cada día aumentan las enfermedades crónicas no transmisibles y los hábitos de vida saludables están lejos de ser una propuesta atractiva para la población en general.

Todo lo anterior nos lleva a plantear una propuesta de talleres en vida sana diferentes, que abarquen al individuo como un ser integral, con sus emociones y sentimientos, integrando la mente y el cuerpo, permitiendo reconocer en sí mismo la falta de conciencia en el autocuidado, y la importancia de las influencias y condicionamientos familiares, culturales y socioeconómicos que determinan nuestros hábitos de vida actuales.





1.1 Propósitos del manual.

En este manual usted encontrará las herramientas necesarias para fomentar y potenciar la Promoción de la Salud, a través de talleres en vida sana dirigidos a los usuarios del centro de atención primaria.

De esta manera usted fortalecerá y desarrollará conductas de autocuidado y estilos de vida saludable en los asistentes y su grupo familiar, a través de experiencias que entreguen herramientas prácticas para el fortalecimiento y mantención de las conductas saludables.

1.2 Grupo objetivo :

Los talleres están dirigidos a toda la población, con presencia o ausencia de enfermedad, usuarios y personal de salud, motivados a participar, sin límite de edad ni sexo.

1.3 Meta del Taller :

Lograr que al término de las actividades realizadas en el taller, el 50% de los participantes incorpore al menos una de las acciones de autocuidado en su vida diaria: alimentación saludable - actividad física – creación de un ambiente libre de humo de tabaco – comunicación.

1.4 Objetivos del taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana.

Los objetivos que se quieren alcanzar en los asistentes al término del taller son los siguientes:

- ◆ Fortalecer el vínculo que existe entre los usuarios del centro de atención y las actividades de Promoción de la Salud.
- ◆ Fomentar el autocuidado en la población para que se responsabilice de sus propias acciones frente a su salud y la de su familia.
- ◆ Establecer que las personas relacionen su estado de salud actual con los factores psicológicos, familiares y ambientales que le rodean.
- ◆ Entregar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables.



1.5 Implementación del taller :

El taller de autocuidado, relajación y vida sana se realizará en 4 sesiones. Cada sesión tiene una duración de 2 horas, con utilización de metodologías participativas, con actividades dinámicas, predominando el aprendizaje desde lo emocional y afectivo por sobre lo cognitivo o intelectual.

Para un buen desarrollo de las actividades, se sugiere que el número de asistentes al taller sea de 8 a 10 personas, ya que cada uno de los temas tratados en las sesiones del taller son desarrollados a través de actividades individuales y grupales, en donde los asistentes aportan y matizan cada uno de los temas tratados, con sus diversas experiencias de vida, identificando y desarrollando sus capacidades individuales y familiares para promover un estilo de vida más saludable.

1.6 Objetivos de las sesiones educativas:

Primera Sesión: Autoestima y autocuidado.

Esta sesión tiene como finalidad que los asistentes se conozcan y compartan experiencias sobre sus vidas y que en conjunto desarrollen el concepto de Autocuidado y Vida Sana, comprometiéndose a practicar alguna actividad que fomente esta forma de vida.

Segunda sesión: Mente Sana....Cuerpo Sano.

Esta sesión tiene como objetivo que los asistentes tomen conciencia de que tanto la relajación como la actividad física son herramientas prácticas y fáciles de aplicar para disminuir el estrés, fortaleciendo el Autocuidado y la vida sana.

Tercera sesión: Comunicación y Estilos de Vida Saludables.

La finalidad que tiene esta sesión es que los asistentes conozcan, vivan y experimenten las barreras y las fortalezas de la comunicación, reflexionando sobre la importancia de ésta en el fortalecimiento del Autocuidado y en el desarrollo de una vida más sana.

Cuarta sesión: ¡Yo me cuido !!!.... Te invito a cuidarte conmigo.

Esta sesión pretende que los asistentes identifiquen y tomen conciencia de los hábitos saludables y no saludables de ellos y sus familias, estableciendo metas para mejorar o fortalecer los estilos de vida. Finalmente se comentarán las metas propuestas en cada sesión, estableciendo un compromiso entre los asistentes y el capacitador .



2.1 Características del Capacitador.

- ◆ Los capacitadores tienen la responsabilidad de motivar y guiar cada una de las sesiones educativas, potenciando el desarrollo de las habilidades de cada uno de los asistentes.
- ◆ El capacitador puede ser un profesional de la salud (nutricionista, matrona, médico, enfermera, trabajador social, kinesiólogo o dentista), acompañado de un psicólogo o profesional capacitado en desarrollo personal y comunicación, ya que en el proceso de aprendizaje predomina lo afectivo y emocional por sobre lo cognitivo e intelectual.
- ◆ Ambos capacitadores deben estar motivados a trabajar con metodologías participativas y en actividades de Promoción de la Salud.

¿Qué debe considerar antes de comenzar con el taller?

Se sugiere que para el desarrollo de las diferentes sesiones del taller, el equipo de trabajo sea siempre el mismo, ya que los asistentes son abarcados como seres integrales, con sus emociones y sentimientos, creando un lazo de confianza entre capacitadores y asistentes, como pilar fundamental para el logro de los objetivos. Por esto se debe mantener un clima de buenas relaciones humanas en donde prevalezca ³.

El Respeto: Aun cuando no se comparta una opinión, conviene considerar las creencias y sentimientos de los demás, ya que el éxito del taller depende del ambiente creado entre usted y los asistentes.



La Comprensión: Trate de Aceptar a los demás como personas, con sus limitaciones, necesidades individuales, derechos, características especiales y debilidades.



La Cooperación: No olvide que la cooperación es la llave del bienestar general, ya que al trabajar todos por un mismo fin, se obtienen mejores resultados y beneficios.



La Comunicación: Trate de comunicarse de la mejor manera posible, ya que no debe olvidar que es un proceso por el cual transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes, logrando así, una mayor comprensión.



La Cortesía: Sea amable y cordial, ya que facilita el entendimiento con los demás, permitiendo trabajar juntos en armonía, logrando resultados positivos. La cortesía cuesta poco y vale mucho.



La música: Coloque música suave mientras se realizan las actividades, ya que desarrolla la imaginación y fortalece la armonía del grupo.





Para que intente comunicarse mejor, practique los mandamientos de las relaciones humanas:

¡ inténtelo, no cuesta nada y sólo obtendrá beneficios !

- ♦ *Háblele a la persona amablemente. No hay nada tan agradable como una frase alegre al saludar.*
- ♦ *Sonría a la gente, se necesita la acción de 25 músculos para fruncir el ceño y solo 15 para sonreír.*
- ♦ *Llame a las personas por su nombre, la música más agradable para el oído de cualquiera es el sonido de su nombre.*
- ♦ *Sea agradable, amigable y cortés.*
- ♦ *Sea cordial, hable y actúe como si todo lo que hiciera fuera un placer.*
- ♦ *Interésese verdaderamente por las personas, puede simpatizar con ellas si se lo propone.*
- ♦ *Sea generoso para hacer resaltar las buenas cualidades y cuidadoso al criticar.*
- ♦ *Tenga consideración hacia los sentimientos de los demás, se lo agradecerán.*
- ♦ *Tome en consideración a los demás; en toda controversia hay 3 opiniones o puntos de vista: el del otro, el suyo y el correcto.*
- ♦ *Esté dispuesto a prestar servicios, lo que más cuesta en la vida, es lo que hacemos por los demás.*

No olvide que:

- ♦ *La base en el desarrollo de este taller es la conversación, siendo ésta el medio más importante que tenemos para comunicarnos oralmente, por eso el respeto a las opiniones del otro es fundamental; si no se logra esto, no se puede establecer el diálogo.*
- ♦ *Escuchar es mucho más que captar sonidos, es atender a lo que se nos dice, interiorizarlo, comprenderlo y traducirlo en algún tipo de respuesta: una acción, una exclamación, un sentimiento, etc.*



- ♦ *El saber escuchar enriquece la comunicación, ya que nos permite apreciar los puntos de vista de los demás y establecer un verdadero diálogo, con intercambios de ideas, apreciaciones y razonamientos.*
- ♦ *Al escuchar trate de poner atención al interlocutor, oiga lo que le dice, y confróntelo con la expresión de sus ojos, los movimientos de su cuerpo, de su rostro; así completo el mensaje que él me ha querido comunicar.*
- ♦ *Al escuchar trate de no mirar hacia otras partes, ni de un lado a otro; tampoco pasear la vista alrededor, como buscando a otra persona.*
- ♦ *Al escuchar trate de estar atento a lo que se le está diciendo, no deje volar su imaginación y pensamientos, concéntrese en lo que está y disfrútelo.*
- ♦ *Nunca interrumpa abruptamente a quien le habla, espere el momento oportuno para hacerlo.*
- ♦ *Si no entiende algo o tiene alguna duda, pida que le aclaren lo que acaban de decir; así evitará malos entendidos y confusiones que podrían afectar el desarrollo del taller.*
- ♦ *Trate en lo posible de no comentar las emociones o comentarios de los asistentes con personas ajenas al taller.*

2.2 Estructura de las sesiones educativas.

Se sugiere que en cada sesión educativa se respeten las siguientes etapas.

- ♦ *Al iniciar la sesión educativa, salude amablemente y haga una retroalimentación de la sesión anterior, sobre los conceptos y experiencias compartidas, comentando los logros y las dificultades para alcanzar las metas propuestas.*
- ♦ *Explicar el tema de la sesión que se va a desarrollar recogiendo la percepción y opinión de los participantes frente al tema.*
- ♦ *Explicar en qué consiste cada una de las actividades a desarrollar, entregando el material correspondiente.*
- ♦ *Guiar la discusión hacia conclusiones que se relacionen con el tema tratado, entregando información y aclarando dudas.*
- ♦ *Leer los desafíos planteados por los participantes y motivarlos para el cumplimiento de éstos.*
- ♦ *Cerrar la sesión educativa con palabras de aliento y motivación para la siguiente sesión.*