

Municipalidad de Pica

Buena Práctica Inclusiva:

Taller de Autocuidado emocional: Cuidándonos para cuidar

Objetivo

Fomentar el autocuidado emocional a través de la comunicación, la construcción de diálogo y las actividades recreativas

Problemática

Una de las necesidades primordiales de los usuarios/as que asisten al Centro de Salud Familiar (CESFAM) Juan Marqués de la Comuna de Pica es poder promover el autocuidado emocional de las/os cuidadoras/ es de las Personas con Discapacidad (PcD), además de generar instancias de comunicación y recreación entre éstos.

Descripción

La ejecución del Taller de Autocuidado al Cuidador de personas con discapacidad, se llevó a cabo por medio de la contratación del Actor, Director y Gestor Cultural Yoan Welsh Tu, de la compañía de Teatro Experimental ¡Qué Diantres! Este profesional en conjunto con el equipo EDLI planificaron sesiones semanales abordando temáticas de autocuidado, favoreciendo el abordaje emocional, realizando una puesta en valor y de autoreconocimiento por la labor desarrollada. La puesta en marcha de este tipo de instancias, con la finalidad de compartir y dialogar, promueve el autocuidado, además

de la aplicación de las distintas técnicas de dramaterapia.

Actores claves

Oficina de la Discapacidad, DIDECO, CESFAM, Organizaciones de y para PcD, Comunidad en general, Oficina de la Juventud, Profesional contratado, Estrategia de Desarrollo Local Inclusivo (EDLI).

Beneficiarios

La población beneficiada fue:

- Organizaciones de y para personas con discapacidad.
- Comunidad en general.
- Usuarios asistentes del CESFAM.

Participaron aproximadamente 25 personas entre los 18 y 65 años de ambos sexos.

Resultados

El resultado observado a través de la implementación de esta Buena Práctica radicó en la disminución de la sobre carga, tanto emocional como física, que presentaban los cuidadores de PcD y asistentes al taller, al proporcionarles instancias de comunicación y distracción, mediante actividades lúdicas, recreativas y artísticas.

Estrategia de Continuidad

La continuidad de esta BPI implementada, quedó considerada dentro de la oferta de talleres que imparte el Centro Comunitario de Salud Familiar (CESFAM), debiendo ser desarrollado al menos una vez por semestre.