

Programa de apoyo institucional al trabajador que es familiar-cuidador

Pontificia Universidad Católica de Chile CHI-011 Promoción de Estilos de Vida y Conductas Saludables

Ganador a nivel nacional



Los familiares cuidadores que trabajan tienen más problemas de salud física y mental que los cuidadores que no trabajan: se comprometen menos con su autocuidado; tienen mayor ausentismo laboral, atrasos y licencias médicas. Se trata de un problema de alcance personal, familiar y social.

Este Programa tiene como propósito generar un modelo de intervención en el lugar de trabajo, para promover la salud de los trabajadores que son familiares cuidadores de personas con enfermedades crónicas o con discapacidades. Del mismo modo, fortalecer sus habilidades de cuidado y el desarrollo de políticas institucionales que faciliten el cumplimiento de ambos roles en forma eficiente y saludable.

Esta iniciativa contempla los siguientes componentes: 1) Capacitación: curso-taller de 18 sesiones presenciales, de carácter participativo, de 1½ hora de duración, apoyado de una plataforma virtual. Se propicia la adquisición de conocimientos y habilidades para promover el autocuidado y los estilos de vida saludable. El hilo conductor es el proceso de toma de decisiones y manejo del conflicto decisional que acompaña a la experiencia de trabajar y cuidar simultáneamente. 2) Comunidad de Pares (egresados del Programa): red social de apoyo emocional e instrumental, con acompañamiento de la universidad. La temática que articula esta red es la vivencia del doble rol de las personas que la conforman, cuidador familiar y trabajador. 3) Asesoría Profesional: red de profesionales que se activa según necesidad para asesoría en aspectos legales, médicos, cuidados de salud, etc. Se promueve y protege la participación de los trabajadores, el uso de permisos especiales, se orienta en la obtención de recursos en salud, se provee apoyo psicológico ante el duelo.

Han participado 75 trabajadores, de los cuales el 83,4% son mujeres con un promedio de edad de 50 años. La mayoría de ellos (71.6%) cuida a sus padres y el resto cuida a un hijo, cónyuge u otro pariente. Los trabajadores, destacan como fortalezas del Programa: apoyo de la institución; ser reconocido en su labor de cuidador; aprendizaje vivencial de tópicos como la empatía y disfrutar la vida; reconocer necesidades y ser capaz de pedir ayuda. Entre las oportunidades reconocidas, destacan el identificar y adquirir estrategias para fortalecer las redes de apoyo, crecer como persona, empoderarse en estrategias de cuidado. Los participantes reportan que el apoyo social percibido es mayor y mejor, como asimismo que la carga relacionada con su rol de cuidador disminuye. El proyecto Familiares Cuidadores UC se encuentra institucionalizado, constituye una actividad clave en la programación del Departamento de Beneficios al Personal de cada año, con asignación de presupuesto protegido.



Luz María Herrera López
luzma@uc.cl



Universidad Católica del Norte
ver más allá



Organización
Panamericana
de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud