 Chile Atiende Instituto de Previsión Social	ACTA CONSEJO SOCIEDAD CIVIL 2020	Acta N° 28 - 2020 Sesión Virtual 1 de 6 Páginas
---	---	--

ACTA N°27 CONSEJO SOCIEDAD CIVIL REGION DE O'HIGGINS			
Fecha / Horas	Viernes 13 de Diciembre de 2020	Inicio: 10:30	Final: 12:20

AGENCIA	
1	Saludo y Bienvenida Saludo Presidente Interino COSOC – David Quintana
2	Saludo y Bienvenida Saludo de la Directora Regional IPS - Tatiana Ramírez Álvarez
3	Charla Psicológica Manejo del Estrés en Pandemia-- Hector Villar Profesional IPS de Talca
4	Varios

PARTICIPANTES			
N°	Nombre	Cargo	Asistencia
1	David Quintana Garcia	Vicepresidente COSOC, Ex Presos Políticos Rancagua	SI
2	Misela Monsalvez	Asociación Pensionados	SI
3	Rosa Cantillana	Sindicato Trabajadores Monticello	NO
4	Marcela Valenzuela Cariceo	Sindicato Tottus San Fernando	NO
5	Milton Dahmer	Presidente Empleadores Metalúrgicos Región AEMET	NO
6	Roberto Martinez Arancibia	Gerente General Cámara de Comercio Regional	NO
7	Luis Arturo Pavez Pardo	Fundación Pequeño Cottolengo	SI
8	Jose Anibal Larenas Pino	Asociación Pensionados de Rengo	NO
9	Manuel Caroca Madrid	Sindicato Federación El Progreso Campesino	NO
10	Luis Alfredo Peñaloza Silva	UCAM Rengo	NO
11	Jose Rivas Muñoz	Agrupación de Exonerados Rancagua	SI
12	Nelson Arriagada Rojas	Club de Adultos Mayores Vientos del Sur	SI
13	Manuel Lopez Lara	Asociación de Consumidores	SI
14	Tatiana Ramírez Álvarez	Directora Regional IPS Región O'Higgins	SI
15	Nayaret Candia Morales	Secretaria COSOC	SI

Temas Tratados	
1	Saludo y Bienvenida Saludo Presidente Interino COSOC Siendo las 10:30 horas se da inicio a la sesión N°28 del Consejo Consultivo de la Sociedad Civil IPS de O'Higgins, Presidente interino don David Quintana saluda a los participantes, señalando que le toco esta posición tras el gran dolor que dejo don Hugo porque para el fue un gran presidente y compañero en su pasar en la vida y lo recuerda mucho y lo tiene presente y estará como presidente interino hasta cuando se defina y tratara de llevar las cosas lo más fácil posible con toda esta situación de pandemia.
2	Saludo y Bienvenida Saludo de la Directora Regional IPS Directora Regional saluda a los consejeros presentes y virtuales, informa que se han buscado todas las modalidades posibles para volver a reencontrarse, sin embargo señala que aún hay tiempos difíciles así que no podemos descuidarnos, razón por la que en esta oportunidad se mantuvo la modalidad virtual y también se mantendrá un quorum mínimo presencial, para aquellos consejeros que tengan mayores dificultades con la conexión, debido a las tecnologías. La idea es no perder el vínculo y la posibilidad de saber cómo esta cada uno de los integrantes del Consejo de la Sociedad Civil. Directora informa que el servicio ha seguido funcionando en toda la Pandemia y no habido cierres en ninguna etapa, ya que como servicio nos corresponde un rol muy necesario para la ciudadanía, así que hemos hecho todo el esfuerzo para estar presentes. Concretamente nos ha tocado administrar el pago del IFE y la gran mayoría de los bonos otorgados por el Estado en Pandemia. El ultimo beneficio que nos tocara este año es el Bono Covid Navidad, los beneficiarios serán las mismas personas que recibieron la cuota 6 del IFE; hay 2 montos 55 mil por persona a las personas de las comunas en cuarentena y 25 mil por persona a los beneficiarios que no viven en comunas con cuarentena, el pago será a través de la Cuenta Rut y presencialmente en Los Héroes y Banco Estado. Consejera Misela Monsalve, consulta por el Aguinaldo de Navidad IPS, directora informa que se comenzó a pagar en el mes de Diciembre, por un monto de \$23.081, por pensionado y \$13.040 por cargas familiares. También señalan que las pensiones adelantan su pago en este mes. También informa que se ha fijado un horario único de atención hasta Marzo 2021, en todas las Sucursales del país desde las 08:30 a 14:30 Hrs. Luego de ese periodo se evaluará la situación de la pandemia. Directora aprovecha de agradecer a los funcionarios IPS por su compromiso en la atención, ya que los equipos se han visto mermados en la dotación por las restricciones y con esto se ha logrado resolver la alta demanda con medidas especiales de atención.

Consejero Nelson Arriagada, consulta por la situación de los funcionarios que están de manera presencial, directora señala que todas las mañanas hay una charla de cuidado; se han tomado diferentes medidas de cuidado; toma de temperatura, uso de mascarillas, guantes, alcohol gel, protectores de pantalla, etc.

Gracias a Dios no hemos tenido ningún caso en la región de contagio COVID, hubo un caso de un personal externo, un guardia y se activo el protocolo correspondiente.

Directora informa el lamentable fallecimiento de 2 colegas IPS que murieron por contagio de Covid, pero en regiones del sur del país.

Consejero Nelson Arriagada, expone la importancia de abordar estos temas y transparenta la realidad que han vivido en pandemia los adultos mayores sus temores y la complicación de la soledad.

Consejera Misela Monsalve señala que para ella este tiempo ha sido muy complejo, además de su situación personal, se ha sumado la situación de la pandemia con la dificultad de no poder atender a los pensionados de la asociación.

Consejero Eduardo Rivas, señala que se ha juntado en la calle con sus asociados y que han tratado de mantenerse activos mentalmente, estudiando ya que estamos viviendo tiempos de paradigma.

Señala que los métodos que se han aplicado a los adultos mayores están expuestos a situaciones anexas, como el aislamiento. Declara que el solo le cree el 50% a los medios de comunicación. Esta pandemia también ha traído un choque entre generaciones, debido a la tecnología, por tanto, la participación ha sido mínima.

Don Nelson señala que no ha tenido la oportunidad de juntarse con sus asociados, ya que no tienen sede y la junta de vecinos no se la han prestado, debido a la alta demanda en su sector.

El señala que su refugio ha sido la literatura, los adultos mayores debemos generar mayor autovalencia esta pandemia ha hecho que los adultos mayores dependan más de otros y seamos más frágiles.

Presidente David Quintana, señala que desde que comenzó la pandemia, no han podido juntarse, ya que 3 compañeros se enfermaron, no por COVID pero eso ha dificultado el encuentro, así que su relación se ha centrado en la llamada telefónica.

Sugiere que los adultos mayores mientras estén en su hogar deben tratar de generar acciones y cooperar en la casa, para mantenerse activos

Consejera Misela Monsalve, señala que senador Letelier le hizo llegar unas ayudas en mercadería de leche y azúcar para distribuir entre los asociados y ha entregado los aportes a los adultos mayores, y esto ha servido para apoyar a aquellos que han pasado necesidades.

Consejero Manuel Lopez, señala que no ha tenido complicaciones, señala que trabaja en publicidad y ha desarrollado su labor con las posibilidades que hoy existen.

Consejero Eduardo Rivas, quiere dejar constancia que todas las medidas de crisis y pandemia han afectado a los adultos mayores, especialmente a los beneficiarios del IFE han quedado fuera de dichos beneficios, el Estado declara apoyar, pero en la práctica eso no se traduce, ya que todas las pensiones, están fuera del mínimo del IFE, hay una violación a los derechos humanos, una discriminación a los adultos mayores. Porque hay un segmento que si y otros no, y en la práctica están errando, pero sabemos que es Desarrollo Social quien hace este filtro, razón por la que como asociación haremos llegar una carta presentando estas discriminaciones.

Directora aclara que efectivamente IPS paga los beneficios de los bonos, pero quienes definen a los beneficiarios es el Ministerio de Desarrollo Social.

Señala que el gran problema en nuestro país son los montos bajos en las pensiones y eso no se ha solucionado.

Consejero Manuel Lopez, señala que ningún gobierno se ha hecho cargo de esta problemática, y siempre han sido el segmento más vulnerado y postergado.

Consejera Misela Monsalve, consulta por un reajuste que les darían a los pensionados de 6000 pesos. Directora se compromete a averiguar, ya que desconoce el tema.

En función del compromiso adquirido en la pasada reunión, específicamente por parte de la consejera Misela Monsalve, directora otorga la palabra a Hector Villar Psicólogo de la institución en Talca.

3 Charla Psicológica Manejo del Estrés en Pandemia

A través de la Plataforma Microsoft Teams, se realiza la conexión con el Psicólogo Hector Villar, quien expone la Charla a los participantes.

Se adjunta Presentación,

CÓMO SOBRELLEVAR ESTOS TIEMPOS

ALGUNOS CONSEJOS GENERALES

Ps. Héctor Villar Alcántara
Analista Servicios al Cliente

Impacto psicológico de la cuarentena

- Predictores pre-cuarentena
- Durante la cuarentena
 - Duración de la misma
 - Miedo a la infección
 - Frustración y aburrimiento
 - Abastecimiento inadecuado
 - Información inadecuada
- Post-cuarentena
 - Situación económico-financiera
 - Estigma

¿Que es y Razón de ser de la Cuarentena?

Cuarentena es la separación y restricción del movimiento de las personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad infecciosa para determinar la presencia de síntomas específicos (si enferman), reduciendo así el riesgo de que otros se contagien.

Esta definición difiere de aislamiento, que es la separación de las personas que han sido diagnosticadas de una enfermedad contagiosa respecto a personas que están saludables; sin embargo, los dos términos se usan a menudo indistintamente, especialmente en los medios de comunicación.

Poner atención

Consejos para mayores en casa

Manejo de la información



Es importante estar informados pero no atiborramos leyendo estadísticas, contabilizando el número de personas contagiadas o analizando modelos matemáticos predictivos: "Esto puede ser muy angustiante, nos puede saturar y bloquear emocionalmente".

Recomiendo elegir un medio o canal informativo en el que confíemos y dedicar un par de veces al día a leer. Y mantenerse informados sobre otros temas para equilibrar la sobrecarga informativa".

Recibir información estresante puede alterar nuestro equilibrio psicológico, dando lugar a pensamientos rumiativos que aparecen una y otra vez en nuestra mente, generando estados altos de ansiedad, etc.

5

Higiene personal

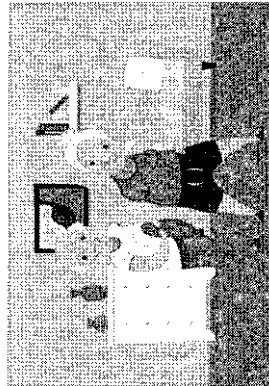


Hay que cuidar el cuerpo, mantener la higiene y el arreglo personal. "Aunque estemos en casa y se nos vea poco, es necesario ducharse, cambiarse, maquillarse y peinarse, si es lo que hemos hecho habitualmente. Es importante verse aseado y cuidar nuestra buena presencia".

Mantén las rutinas de higiene propuestas por los profesionales de la salud: lavado de manos cuando entres y salgas de casa, uso de guantes para salir a la calle, cubrirse con el brazo al estornudar, utilizar pañuelos desechables, mantener un metro de distancia como mínimo si tiene que tener un contacto social, evitar besos y abrazos y llevar una adecuada limpieza de la ropa y del cuerpo.

6

Hacer deporte



Es necesario mantenerse activos, hacer estiramientos musculares y seguir una tabla de ejercicios físicos. "Es impresionante la cantidad de recursos que se están ofreciendo por la red. Pertenecer a una red de personas que se ha apuntado al mismo entrenamiento puede ser muy motivante".

7

Seguir una dieta óptima



Se debe cuidar la alimentación, parar y darse un tiempo exclusivo para cocinar y comer de forma saludable. "Procura no hacerlo viendo la tele o leyendo las noticias. Siéntate a disfrutar. Puedes también comer con personas queridas por videollamada, por ejemplo".

8

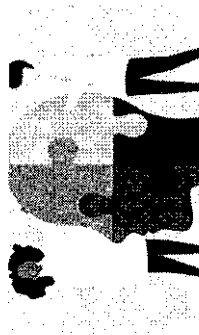
Higiene del sueño



Es fundamental fijar horas para levantarse y para irse a la cama, incluso cuando no se necesite seguir un ritmo en particular. "Si estás notando dificultades para dormir, disminuye el uso de bebidas excitantes y tabaco, así como el consumo de información, especialmente a partir de la tarde. En cambio, dedícate a actividades placenteras, reconfortantes y que sean útiles para relajarte".

9

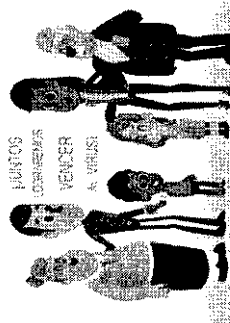
Mantenerse activo en nuestros objetivos



La ruptura con nuestras actividades cotidianas es otra fuente de estrés, de ansiedad, de desconcierto y desorganización. "En estos momentos, poner en marcha la creatividad y pararse a pensar en nuevos modos de hacer nuestro día a día puede ser muy fructífero. Ahora toca alimentar y mantener vivos nuestros propósitos porque siguen estando allí, tendremos que buscar nuevas formas de continuar con ellos".

10

Conexión social y familiar

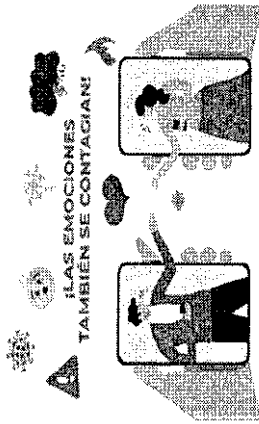


Es preciso mantenerse conectados emocionalmente y cuidar nuestras relaciones en estos días. Aquí resultan básicas las nuevas tecnologías, como las videollamadas. "No quiero dejar de insistir sobre la importancia de este modo de autocuidado".

Mantenga un contacto con sus familiares y amigos. En estos momentos es bueno sentirse unido y apoyado, y un contacto con sus seres queridos va a ser bueno para ambas partes, sabiendo que están mutuamente presentes para cualquier necesidad. Igualmente, la interacción social ayuda a conseguir un bienestar psicológico, manteniendo nuestras funciones cognitivas activas y muchísimos beneficios en nuestro estado de ánimo.

11

Gestión de nuestras emociones



En este periodo es absolutamente normal que las personas estén agobiadas, ansiosas, irritables, desconcertadas, confusas, tristes o preocupadas. "No hay nada malo en esto, lo anormal sería que a lo largo del día no nos visitaran pensamientos dolorosos o temores sobre lo que está ocurriendo".

12

ALGUNAS TÉCNICAS DE APOYO



13

Técnica n.º 1: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo "¡Basta!"
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

14

Técnica n.º 2: distracción

Esta técnica se recomienda hacer en momentos de emergencia, cuando no podemos controlar los sentimientos de otra forma.
Cuando nos sentimos desbordados por nuestras emociones, podemos intentar distraernos con algún estímulo que nos reconforte como una canción, un libro, una película...

15

Técnica n.º 3: Educación emocional

Este es un ejercicio para prevenir las crisis emocionales.

La educación emocional consiste en aprender a detectar los sentimientos y **valorarlos sin juzgarlos negativamente**.

Todas nuestras emociones son necesarias en algún nivel y nos ayudan a adaptarnos al mundo que nos rodea.

16

IDEAS Y RESPUESTAS DE APOYO PARA LA VIDA COTIDIANA



17

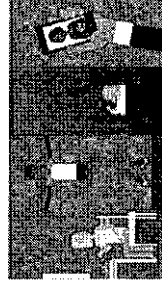
¿Por qué aparece tanta ansiedad en las madrugadas y noches en estos largos meses de pandemia?



- Nuestra ansiedad, en la mayoría de las ocasiones se desencadena ante pensamientos que tenemos de preocupación o de miedo ante el futuro. En otras ocasiones, son nuestros propios síntomas corporales (sentir taquicardias, presión en el pecho, dificultad para respirar, etc.) los que nos asustan y en consecuencia tenemos mayor ansiedad.
- En las madrugadas y con el silencio de la noche solemos prestar mayor atención a nuestros síntomas corporales y también son momentos de mayor introspección, en los que les damos más vueltas a nuestras preocupaciones.
- Al focalizar nuestra atención en los síntomas de nuestro cuerpo, amplificamos las sensaciones de malestar, nos asustamos y nuestra ansiedad aumenta.

18

¿Cómo manejar la ansiedad en tiempos de pandemia?



- Es normal sentir ansiedad ante una situación así. El desafío es encontrar diferentes alternativas de solución, buscar opciones, recursos, ayudas, para tener y sentir un poco de control ante la situación actual.
- El ser humano tiene mucha capacidad de resiliencia. Seguro que aparecerá la forma de salir de esta situación. Lo importante es fijar la atención en la superación y no quedarse anclado en rumiar y en la queja, porque la ansiedad aumentará. Mucho ánimo.

19

¿Cómo mejorar los descansos y no caer en desesperos? ¿Cómo puedo mejorar eso?



- Es posible que la situación de confinamiento haya hecho que se rompan las rutinas diarias y en consecuencia van cambiando los horarios de sueño. Es una situación excepcional que se puede volver a normalizar.
- Empezar poniendo tu despertador e intentar seguir una rutina parecida a cuando trabajabas fuera de casa. Las rutinas también nos proporcionan cierta estabilidad emocional.
- Para evitar deprimirse, busca un equilibrio en tus actividades diarias:
 - 1.- Dedicar cierto tiempo del día a trabajar, estudiar o conseguir algún reto que implique cierto esfuerzo, así te sentirás útil y capaz de luchar por lo que te propones.
 - 2.- Realizar un ratito de actividades gratificantes que te hagan sentir bien (ocio).
 - 3.- Un tiempo de ejercicio físico diario.
 - 4.- Otro tiempo para relacionarte con familiares y amigos online.

20



¿Puede este encierro confundir sentimientos?

- Es difícil contestar a una pregunta así, sin tener más información sobre lo que sientes y piensas.
- La situación de confinamiento hace que nuestras emociones estén más a flor de piel, puede hacer que nos sintamos solos y que sintamos mucha nostalgia del pasado. El confinamiento nos impide tener contacto de cerca con otras personas y esa carencia hace que echemos de menos muchas cosas del pasado.
- Antes de tomar decisiones basándote en lo que se siente ahora, es fundamental esperar que pase todo y se normalice la vida. Cuando llegue ese momento, con las emociones más estables y estando en calma, se puede aclarar los sentimientos y tomar decisiones más adecuadas.

21



¿Cómo se puede manejar el miedo que genera la posibilidad de enfermarse si tengo que salir por necesidad?

- Un cierto nivel de miedo al contagio es adaptativo en esta situación porque nos ayuda a estar alerta y a tener comportamientos de protección: mantener la distancia de seguridad, usar guantes y mascarilla, lavarnos las manos, etc.
- Lo importante es que el miedo no limite nuestra vida. Al igual que nos hemos tenido que adaptar al confinamiento, también tenemos que adaptarnos a volver salir a la calle y a retomar el trabajo fuera de casa.
- Confía en ti y en que las medidas de protección que vas a adoptar te van a ayudar a no contagiarte. Y piensa que si te contagias, habrá profesionales sanitarios que te ayudarán, se están haciendo muchos avances en la investigación para conseguir tratamientos médicos y la vacuna. Y muchas personas están superando la enfermedad. No hay que olvidar los datos de las altas médicas también.

23

Ser un poco exagerado con los temas de limpieza, ¿cómo controlar esto?

- Muchas personas canalizan la ansiedad a través de comportamientos compulsivos como son la limpieza, el orden o comer compulsivamente. Busca otras formas para canalizar la ansiedad.
- Puedes hacer un listado de actividades para hacer a lo largo del día, que sean cosas productivas que te hagan sentir bien (leer un libro, tocar un instrumento musical, pintar, hacer yoga).



22



Dolor frente a la pérdida de un ser querido

- La pérdida por la muerte de un ser querido es muy dolorosa. Es necesario atravesar el proceso de duelo, llorando la pérdida y sufriendo por ello.
- El hecho de no haber podido hacer una despedida, tener la sensación de que te quedaron cosas por decir o el sentimiento de culpa que surge por no haber estado acompañado a tu abuelita en sus últimos momentos de vida hace que te sientas peor y te hace más difícil poder superarlo.
- Aunque sea de forma simbólica. Es importante despedirse. Si aparece la culpabilidad por alguna cosa se puede pedir perdón y decir todo aquello que haya quedado pendiente por decir.
- Buscar y sentir la paz contigo y con ella te ayudará a superar el duelo.
- Una sugerencia es hacer un pequeño ritual en el que se sienta que uno puede despedirse del ser querido. Encender una vela y escribir una carta de despedida ayudará. Leer esa carta junto a una foto del ser querido, en un lugar que sea significativo.
- Apoyarse en familiares cercanos, hablar de cómo se sienten y desahogarse.

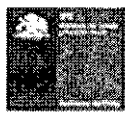
24



Resiliencia

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida superarse e inclusive ser transformados por ellas.

www.familiares.org



**Chile
Atiende**

Instituto de Previsión Social

**ACTA
CONSEJO SOCIEDAD CIVIL
2020**

**Acta N° 28 - 2020
Sesión Virtual**

5 de 6 Páginas

4 Varios

Directora responde al Consejo respecto del compromiso del Seremi del Trabajo, por establecer un contacto con el gerente de ALGRAMO quien trabaja en la iniciativa, se socializa nombre y teléfono de contacto del personero.

Siendo las 12:15 horas, se da por terminada la sesión del COSOC.

	Tareas pendientes	Fecha Tope	Responsable Acción
1			

	Agenda Próxima Reunión Ordinaria
1	Marzo 2021

 Chile Atiende Instituto de Previsión Social	ACTA CONSEJO SOCIEDAD CIVIL 2020	Acta N° 28 - 2020 Sesión Virtual 6 de 6 Páginas
--	--	---

Observación: dada la contingencia sanitaria que vive el país, las sesiones del Consejo de la Sociedad Civil de la Región de O'Higgins se están realizando de manera virtual. Junto a lo anterior, el Presidente Interino del Consejo autoriza a la Sra. Nayaret Candia Morales Encargada de Participación Ciudadana para firmar el acta en su representación, como ministro de fé de la realización de la sesión.

Según se señala en el acta precedente, se certifica la asistencia y participación de los consejeros/as y del equipo regional IPS.

Nombre: NAYARET CANDIA MORALES

Cargo: SECRETARIA EJECUTIVA CONSEJO DE LA SOCIEDAD CIVIL IPS DE O'HIGGINS

Firma:

