

# 27

## EUROPAKO ASTEA SEMANA EUROPEA

2021 18-29  
URRIA • OCTUBRE

// KUDEAKETA AURRERATUA  
GESTIÓN AVANZADA //



*Erantzun berriak: parte-hartzea,  
komunikazioa eta pertsonen zaintza*

*Nuevas respuestas: participación,  
comunicación y cuidado de las personas*

**Bizitegi**  
Por una sociedad sin exclusiones  
Bazterturik gabeko gizarterantz  
40 urte - años

Fundación  
**Síndrome de  
DOWN**  
y otras discapacidades Intelectuales  
País Vasco

**ETORKINTZA**  
FUNDACIÓN  
ELKARSGOA

**STELLA MARIS**

**Cáritas**  
Bilboko Elizbarrutikoa  
Diocesisana de Bilbao

**argia**  
fundazioa

Urriak 22 octubre

**El Cuidado de las personas: ZAINDU GAITEZEN ekimena**  
**Pertsonen zaintza: iniciativa CUIDÉMONOS.**



**Bizitegi**  
Por una sociedad sin exclusiones  
Bazterturik gabeko gizarterantz  
40 urte - años



Bizitegi **gizarte-bazterkeria** pairatzen duten pertsonen alde lan egiten duen elkarte da.  
Bizitegi trabaja en favor de las personas en situación de exclusión social.

## ¿QUÉ HACEMOS? Zer egiten dugu?

**ACOMPANIAMIENTO SOCIAL**  
Gizarte laguntza

**SENSIBILIZACIÓN Y DENUNCIA**  
Sentsibilizazioa eta salaketa

**SALUD MENTAL**  
Osasun mentala

**SIN HOGAR**  
Etterik gabekoak

**ADICCIONES**  
Adikzioak



## Taldea Equipo



Bazkideak

12E 15G

E: Emakumeak G: Gizonak



Profesionalak

62E 28G



Boluntarioak

33E 22G

## Red de atención



**EGUNEKO ZENTROAK**  
136 plaza  
236 pertsonari laguntza  
(84 E; 176 G)

**BIZILEKUA**  
85 plaza  
114 pertsonari laguntza  
(42 E; 72 G)

**IREKI: BIZIMODU  
INDEPENDIENTEARI  
EUSTEKO LAGUNTZA**  
12 plaza  
11 pertsonari laguntza (3 E; 8 G)

**\*KOMUNITATEAN ETA  
GIZARTEAN  
ESKU-HARTZEA**  
474 pertsonari laguntza  
(62 E; 412 G)

**\*ATERPEA**  
83 plaza  
198 pertsonari laguntza  
(43 E; 155 G)

**BOROBILTZEN**  
Emakumeen bizikidetza eta topaketarako gunea  
51 emakume erabiltzailek parte hartu dute

**AURKIGUNE**  
Aktibazio soziokomunitarioa

\*Udal zerbitzuak.  
E: emakumeak; G: gizonak

Informazio gehiago: [www.bizitegi.org](http://www.bizitegi.org)



## Abiapuntua/ Punto de partida: Covid-19. 2020

- Aurrez aurre eta on line lanean jarraitzen duten taldeak: **testuinguru zaila eta emozionalki zorrotza**. Egoera hau biziki bizi da.
- Una situación desconocida hasta entonces para cualquiera de nosotras que podía tener consecuencias directas en nuestra **salud emocional**. Las preocupaciones, los miedos, la incertidumbre, la ansiedad...
- Los datos preliminares de los primeros estudios realizados sobre la situación: **la pandemia tiene un efecto pernicioso sobre el bienestar emocional de las personas**.

“La **SALUD** o el **BIENESTAR EMOCIONAL** es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”. OMS



“**OSASUN EMOZIONALA** egoera mental bat da, gure eguneroko bizitza behar besteko motibazioz, lasaitasunez eta eraginkortasunez garatzea ahalbidetzen diguna. Bizitzaren ohiko tentsioei aurre egiteko aukera ematen digu, egoerek gaintzen gaituztela sentitu gabe, baita besteekin behar bezala erlazionatzeko edo gure betebeharrak egoki betetzeko aukera ere”. Osakidetza



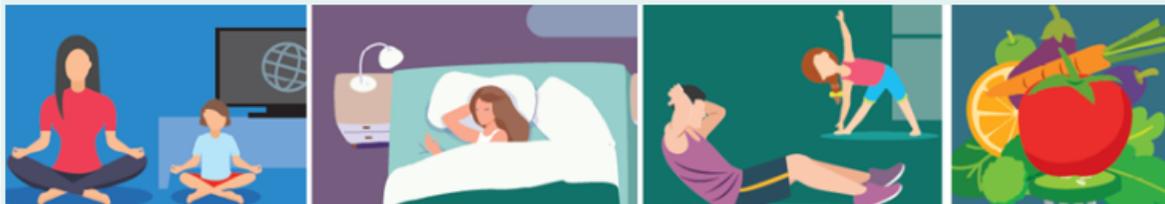
## Erantzuna/ Respuesta.

- Tras el confinamiento, desde el comité de seguridad y salud “intuíamos” un **mayor agotamiento y nivel de cansancio superior.**
- Era necesario conocer el **sentir de las personas** trabajadoras.
- Julio 2020: creamos la iniciativa **Zaindu Gaitezen/Cuidémonos** para acompañar a las personas:
  1. **Zertarako** egingo dugu?/¿**Qué** vamos hacer?
  2. **Zer** egingo dugu?/ ¿**Para qué** lo vamos hacer?
  3. **Nola** egingo dugu? **Galdetegia**/ ¿**Cómo** lo vamos a hacer? Cuestionario

### Zaindu gaitezen/Cuidémonos

Con esta iniciativa " Zaindu gaitezen/Cuidémonos" queremos recoger vuestro sentir respecto a la situación actual y poder dar respuesta a vuestras dudas e inquietudes. Tu participación es fundamental. ¡ Muchas gracias!

Ekimen honekin " Zaindu gaitezen/Cuidémonos" egungo egoerari buruz duzuen iritzia jaso nahi dugu, eta zuen zalantza eta kezkei erantzun. Zure parte-hartzea funtsezkoa da. Eskerririk asko!



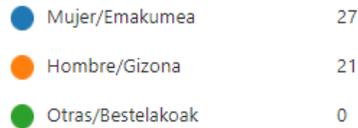


## Erantzuna/ Respuesta.

**%48,98ko partehartzea: 48 pertsona (98tik)**

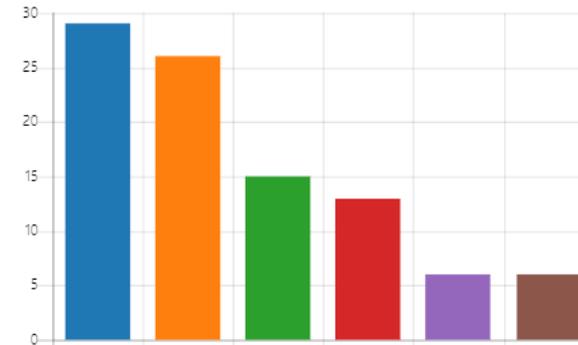
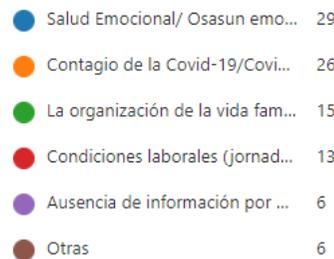
### 1. Género / Genero:

[Más detalles](#)



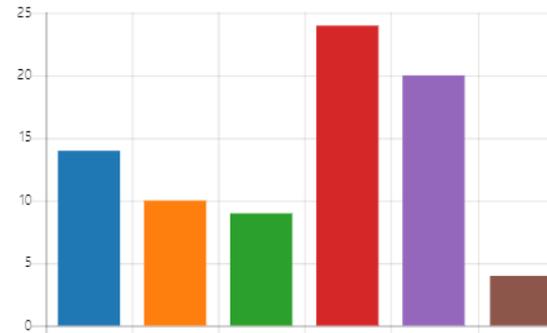
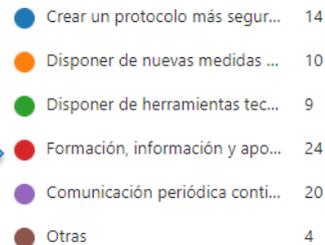
### 4. ¿Qué es lo que más te preocupa de esta situación? / Zer da egoera honetan gehien arduratzen zaituena?

[Más detalles](#)



### 5. ¿Qué se podría hacer desde Bizitegi para mejorar tu bienestar?/ Zer egin lezake Bizitegik zure ongizatea hobetzeko?

[Más detalles](#)



**Osasun emozionala hobetzeko prestakuntza, informazioa eta laguntza (kovid osteko estresa, arrisku psikosozialak...)/ Formación, información y apoyo para la mejora de la salud emocional (estrés post-covid, riesgos psicosociales...)**



## Erantzuna/ Respuesta.

Ongizatea zaintzeko eta sustatzeko ekintzak

Acciones para el cuidado y la promoción del bienestar

### 1. Programa Erein: sembrando bienestar. Junio-Diciembre 2021



Este programa pretende **sembrar una nueva manera de auto cuidado**. Un cuidado que parte de la persona y del grupo. Un cuidado que pone el foco en la creación de un contexto relacional que reconoce y acepta sus dificultades, sus capacidades y sus posibilidades. Busca aumentar los niveles de bienestar emocional a través de diversos niveles de intervención.



Pertsonen zaintza eta haien lan-  
testuingurua funtsezko helburu  
bihurtzen dira/ El cuidado de las  
personas y su contexto de  
trabajo se convierte en un  
objetivo de central importancia.

Langileen ongizate-mailek eragin  
zuzena dute langileengan eta  
erabiltzaileengan / Los niveles de  
bienestar de las personas  
trabajadoras influyen tanto de  
manera directa en ellas mismas  
como en las personas usuarias.



## Erantzuna/ Respuesta.



### Formación

Se realizarán **sesiones de formación** que nos ayudarán a establecer los marcos de trabajo, así como aclarar conceptos y generar un espacio de creación de dudas y asimilación de nuevos conceptos. Cada sesión durará 3 horas.



### Supervisión

Se trabajará desde una **metodología reflexiva o analítica**, sobre las preocupaciones y dificultades que surgen en el ejercicio de la actividad laboral, orientada al cambio y a la búsqueda de alternativas. La duración de cada sesión será de 2 horas.



### Sesiones individuales

Se ofrecerá, de manera opcional, un total de tres sesiones individuales a cada persona, a fin de ahondar en las posibles situaciones que pueden estar dificultando el bienestar psicológico de cada persona. Sesiones de 1 hora.



### Metodologías de diálogo

Entendemos que cada uno de los grupos con los que se trabaja se convierte en una red relacional cuya principal herramienta de intervención es el diálogo. Facilitar espacios de diálogo generadores se convierte así en elemento indispensable. Las metodologías de diálogo son recursos sistematizados que favorecen el abordaje de situaciones difíciles o la toma de decisiones en momentos de reflexión. 3 horas por sesión.

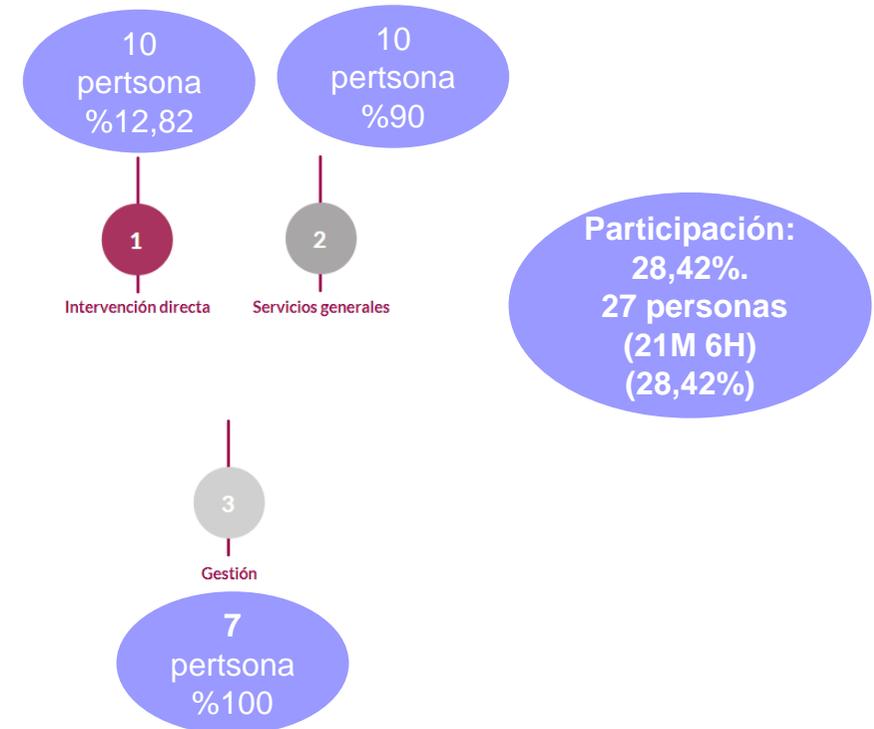


## Erantzuna/ Respuesta.

- Programa Erein: sembrando bienestar.
  - Dirigido a todas las personas trabajadoras.

15+10: 25 ordu/p	<b>Intervención directa</b> 7 grupos diferentes	1 sesión de construcción de objetivos 4 sesiones de formación 5 sesiones de supervisión Opción sesiones individuales (3 sesiones máximo por persona)
12 ordu/p	<b>Servicios generales</b> 1 grupo	Proceso de Diálogo Apreciativo (4 sesiones de 3 horas) Opción sesiones individuales (3 sesiones máximo por persona)
12 ordu/p	<b>Gestión</b> 1 grupo	4 sesiones de formación Opción sesiones individuales (3 sesiones máximo por persona)

### Borondatezko programa/ Programa voluntario





## Erantzuna/ Respuesta.

### Ongizatea zaintzeko eta sustatzeko ekintzak Acciones para el cuidado y la promoción del bienestar

#### 2. Nutrición y hábitos de alimentación saludable. Septiembre-Diciembre 2021

- Dirigido a todas las personas trabajadoras.
- 4 grupos (presencial/on line) de una sesión de 2 horas.

**HEZI**  
Educación Nutricional y Asesoramiento Dietético

Derrigorrezko programa/  
Programa obligatorio

Participación  
100%





## Ondorioak/ Conclusiones.

1. Alto grado de satisfacción con las acciones realizadas hasta la fecha: 8.
2. Consolidar la iniciativa Zaindu Gaitezen/Cuidémonos.
3. Apuesta clara a futuro por implantar acciones de la promoción de la salud en el trabajo. Reto ¿hacia una organización saludable?
4. Realizar nuestra III evaluación de riesgos psicosociales.
5. Sensibilizar a las personas de la importancia del autocuidado.





## Pentsatzeko eta martxan jartzeko arrazoi batzuk...



Según la [VI Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo](#), (2015) más de un 30% de las personas trabajadoras creen que su trabajo afecta a su salud física y mental.

**“Jarduera fisikorik eza munduko 4. heriotza-faktorea da. 2050ean depresioa izango da osasun-arazo nagusia”. OME**

[Encuesta europea de salud en España 2020](#)

[Encuesta salud CAPV 2018.](#)

La **depresión es la segunda causa de baja laboral** en España y, tal como explica el doctor Celso Arango-presidente de la asociación española de psiquiatría-, se espera un aumento del 20% de los casos, especialmente en segmentos más vulnerables: adolescentes y mujeres.

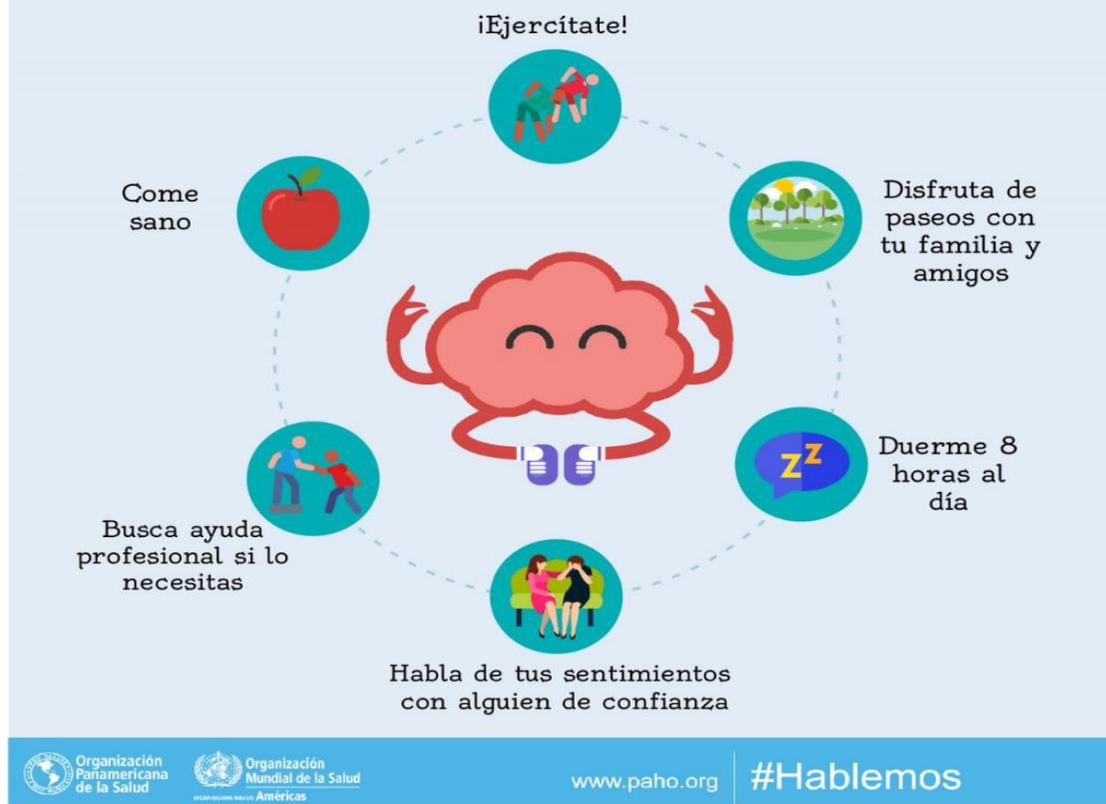
“Entorno laboral saludable es aquel que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a su salud.” OMS

“Un **47,3% de la población** acudió a consulta en pandemia para tratar ataques de **ansiedad**”. *Informe del CIS*

**“Euskadi lidera las tasas de absentismo laboral en industria y servicios”**. El Correo 29/06/21  
La comunidad autónoma vasca perdió el 7,7% de las horas pactadas en el cuarto trimestre de 2020, según un informe de Randstad. Media estatal 5,9%.

Plan de Acción 2021-2024 Salud Mental y COVID-19 para atender el impacto provocado por la pandemia. 100 millones (Gobierno España).

# Tips para la buena salud mental



**Eskerrik asko. Zaindu gaitezen!!!**

Amaia de Miguel Arnaiz- Pertsonen Garapena

[ademiguel@bizitegi.org](mailto:ademiguel@bizitegi.org)

