



Presenta

FOMENTO DEL AUTOCUIDADO DE LOS *CHW*

Priorizar a los *CHW* al mismo tiempo que cuidamos de la comunidad

08.12.22

Comenzaremos en breve





Configuración de la traducción

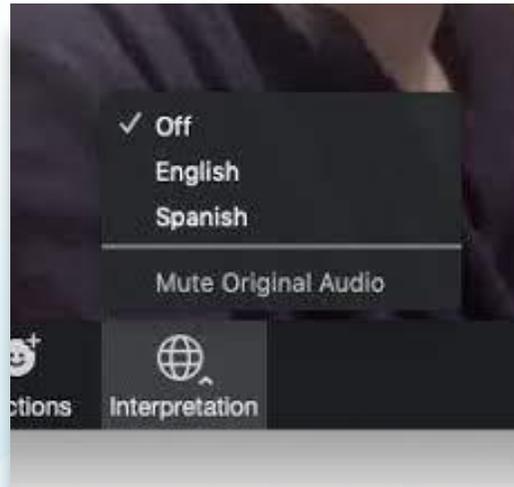
For Spanish translation:

In your meeting/webinar controls, click Interpretation

Click the language that you would like to hear.

(Optional)

To hear the interpreted language only, click “Mute Original Audio”



Para traducción al español:

Haga clic en “Interpretación” en la configuración/controles de la reunión

Elija su idioma preferido

(Opcional)

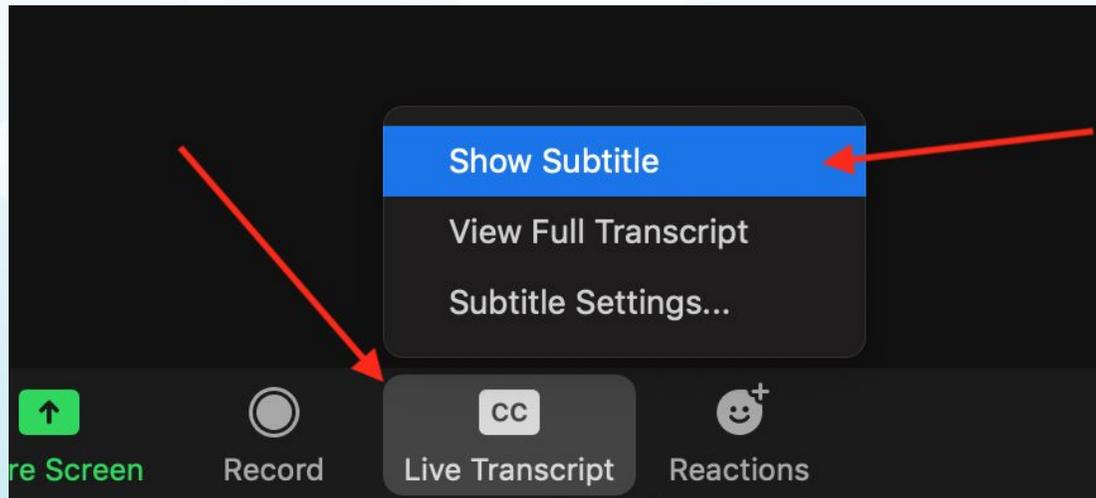
Para escuchar solo el idioma interpretado, haga clic en “*Mute Original Audio*” (“Silenciar audio original”)



Subtítulos ocultos

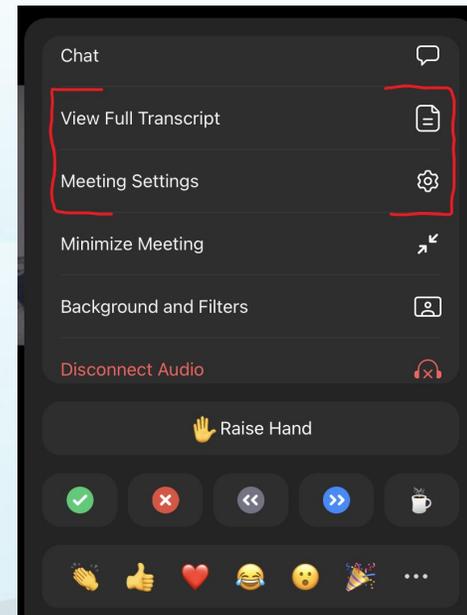
Configuración de la computadora:

Seleccione "CC Live Transcript"
(Transcripción en vivo de subtítulos ocultos) en los botones de zoom en la parte inferior de su pantalla



Configuración del celular:

Seleccione "meeting settings" (ajustes de la reunión) en los botones de zoom del celular. Alterne entre activar/desactivar los subtítulos ocultos





Bienvenido



Acuerdos de funcionamiento

Zoom

- Mantenga el micrófono silenciado cuando no esté hablando
- Utilice el cuadro del chat para las preguntas
- Haga lo que necesite para cuidar de sí mismo





Agenda de hoy

- Noticias de *Envision*
- Asociación Nacional de Trabajadores Sanitarios de la Comunidad: Igualdad salarial para los Trabajadores sanitarios de la comunidad
- Presentación sobre el autocuidado de los *CHW*
- Preguntas y respuestas
- Conclusión / Encuesta





¿Quién es *Envision*?

- Una colaboración entre los Trabajadores sanitarios de la comunidad (*CHWs*) y los socios que trabajan con los Centros para el control y la prevención de enfermedades (*CDC*) para promover el papel de los *CHW*
- Apoya a los beneficiarios de *CCR-2109* para abordar el COVID-19 y construir comunidades resilientes
- La experiencia colectiva abarca décadas
- Un compromiso con la equidad





Noticias de *Envision*

- Expansión del Consejo *Envision* de CHW
- ¡¡La página web de *ENVISION* está en FUNCIONAMIENTO!!
- Próximamente en español
- Comunidad de práctica

envsionequity.org



NACHW

Asociación Nacional de Trabajadores Sanitarios de la Comunidad

**Igualdad salarial para los Trabajadores sanitarios de la
comunidad**



Encuesta de *CHW* 2021 de la *NACHW*

- Objetivo: “promocionar la identidad profesional nacional, el liderazgo en políticas y la capacidad organizativa de los *CHW* en los Estados Unidos” (*NACHW*, 2022).
- 867 *CHW* encuestados en todo el país
- 859 códigos postales



Temas principales de la encuesta

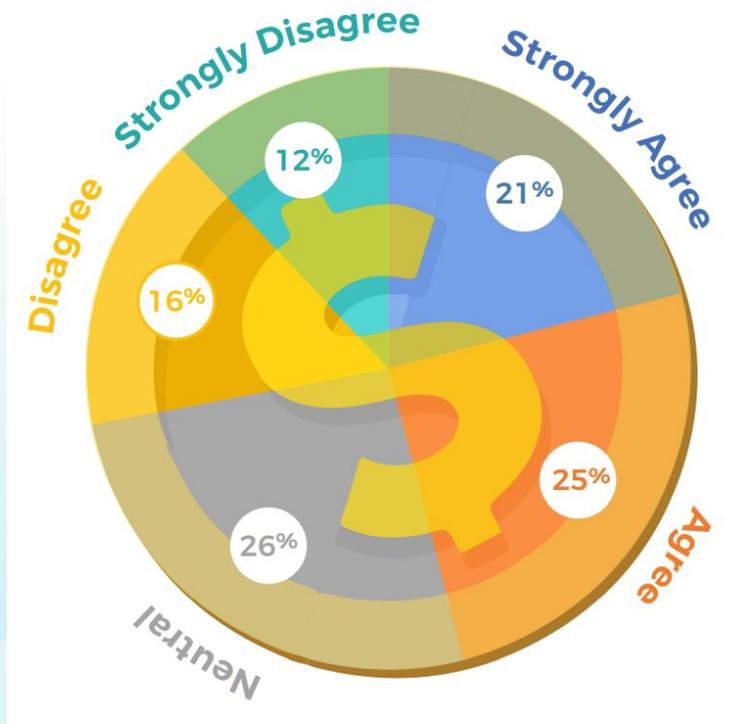
- Estatus de empleo de los *CHW*
- Compensación de las horas extra
- Puntos de vista de los *CHW* sobre su salario
 - Equitativo
 - Sueldo digno

¿Por qué es importante?

Resolver la igualdad salarial de los *CHW* favorece nuestro bienestar económico personal y familiar, nuestra permanencia en la fuerza de trabajo y es un reconocimiento concreto de que somos respetados como profesionales dentro de las comunidades en las que vivimos y las organizaciones en las que ofrecemos nuestros servicios.



Resultados: Equitativo/Sueldo digno





Oportunidades para la acción

- La compensación de los *CHW* debe reflejar su experiencia vivida, la amplitud de su conocimiento de la comunidad y la confianza por encima de los logros académicos o el estatus de certificación.
- Los *CHW* deben desarrollar conjuntamente políticas de empleo para reflejar el trabajo que hacen.
- Se debe compensar a los *CHW* por las horas extra trabajadas para atender las necesidades de las personas, familias y comunidades.
- Los empleadores de los *CHW* deben trabajar con estos para establecer horarios flexibles con los que atender las necesidades de sus clientes.
- Los empleadores de los *CHW* pueden crear un banco de horas extra en el que los *CHW* pueden compartir su tiempo con quienes lo necesiten.
- Los estudios de desarrollo de la fuerza de trabajo a nivel estatal o regional centrados en la igualdad salarial deben estar separados por mercado inmobiliario y sector.
- Los contribuyentes y los financiadores deben incorporar protecciones de empleo de los *CHW* en sus modelos de financiación y garantizar oportunidades.
- Los contribuyentes y los financiadores deben exigir a aquellos que financian que paguen a los *CHW* un salario digno basado en su ubicación geográfica.



Fomento del autocuidado de los *CHW*: Priorizar a los *CHW* al mismo tiempo que cuidamos de la comunidad



Erica Guimaraes
CCHW, MPH

Yaminette Díaz-Linhart
MSW, MPH, PhD





Objetivos de la formación

1. Describir las necesidades de autocuidado específicas de los *CHW*.
2. Conversar sobre estrategias individuales y programáticas para fomentar el bienestar de los *CHW*.
3. Proporcionar recursos para fomentar el bienestar de los *CHW*.



¿Cuáles son las necesidades específicas de autocuidado de los *CHW*?



Los tres niveles de bienestar de los *CHW*





Altos niveles
de desgaste

Un 39% cumplió los
criterios de desgaste



Altos
niveles de
satisfacción

Un 85% se mostró
muy o algo satisfecho



Significado
del trabajo

Misión de trabajo,
pasión, creencias que
hay detrás



Percepciones de los *CHW* sobre el trabajo



26%
Muy
satisfecho

59%
Algo
satisfecho

15%
No muy/Nada
satisfecho

37%
Algo probable que encuentre un
nuevo trabajo

23%
Muy probable que encuentre
un nuevo trabajo

12%
Trabajo

45%
Carrera

43%
Vocación

32%
Siempre/A menudo
estresado

54%
A veces
estresado

18%
Casi nunca/Nunca estresado



Características de la salud de los CHW



14.1/25 (5.47)
Puntuación del Índice de bienestar OMS-5 normal

37%
Cumplió los criterios clínicos de depresión

17%
Sin desgaste

44%
Estrés, pero sin desgaste

29%
Desgastándose

9%
Síntomas de desgaste

1%
Desgaste completo

39%
Cumplió los criterios de desgaste

8.44/30 (9.14)
Días en que la salud mental no fue buena en los últimos 30 días



El bienestar de los *CHW* está estrechamente vinculado a la comunidad

*“Vivo en la ciudad en la que trabajo, **así que esta es mi comunidad...**”*

-Entrevista 2

*Puede que no todo sean arcoíris y rayos de sol cada día, pero sé que he contribuido a cambiar las cosas. **Puede ser estresante, pero me gusta -amo- lo que hago y puede que no siempre se me reconozca, pero sé que hago mucho.***

-Entrevista 1



El estrés de los *CHW* en el trabajo influye en el bienestar

Me encanta mi supervisora. Es muy abierta y honesta. Incluso con mi equipo, digo lo que pienso, aunque mi opinión no vaya a llegar a ninguna parte, digo mi opinión... Me escuchan, pero no da lugar a nada.

-Entrevista 8

*Siento como que igual soy **solo yo la que siempre se queja** o dice cosas. Pienso que **algunas personas están completamente desconectadas y solo están ahí por el sueldo...** puedes ver cómo parece que está simplemente apagada y hace las cosas sin ningún interés... es duro.*

-Entrevista 35



El desgaste de los *CHW* influye en el bienestar de la comunidad

*A pesar de que hablas, **vas al trabajo con estrés**, a lo mejor tienes este conflicto con el encargado, porque hablas y todos a lo mejor van a poner esta presión o estrés en tu trabajo y **luego dices no, no voy a quedarme en un lugar venenoso o tóxico, tengo que seguir adelante** porque tengo que estar de buen humor cada día, no con mi estrés, voy a estresar a mi paciente, porque **no les voy a poder ayudar cuando tengo este estrés en el trabajo.***

-Entrevista 3

*Sencillamente **me desgaste** porque tiendo a darlo todo de mí en mis trabajos. Quería seguir adelante con la familia y la salud...después de haberlo hecho durante 19 años, **estaba lista para un cambio.***

-Entrevista 6



Bienestar del equipo





El bienestar del equipo comienza con la **cultura del lugar de trabajo**



Definición de la cultura del lugar de trabajo: un conjunto de creencias y comportamientos en el lugar de trabajo que influyen en la manera en que los empleados trabajan juntos y rinden en el trabajo.



“La cultura del lugar de trabajo influye directamente en los niveles de productividad, la asistencia y la satisfacción con el trabajo. También afecta a la vida privada y familiar de los empleados, incluida su salud”. [\(Informe del 2017 de Blue Cross, Blue Shield Minnesota\)](#)

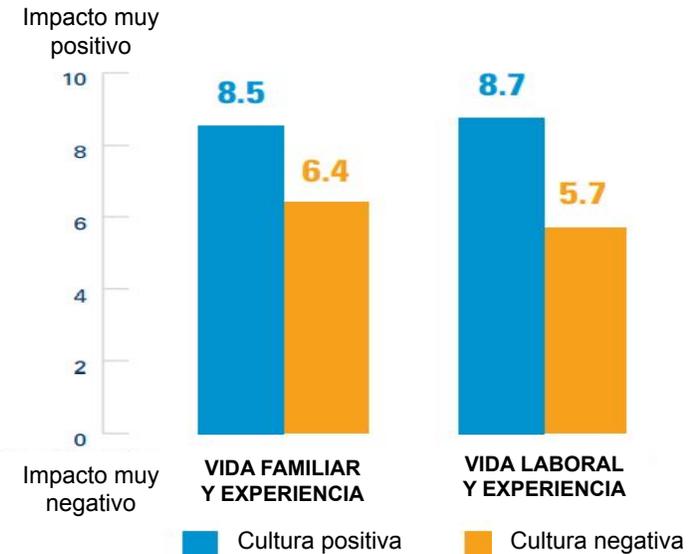
EL VÍNCULO ENTRE LA CULTURA DEL LUGAR DE TRABAJO Y LA EXPERIENCIA DE VIDA

Cuando se les pide que valoren la manera en que la cultura de su compañía influye en su vida laboral y su vida familiar, los empleados que trabajan en una cultura positiva mostraron significativamente mayor satisfacción con su trabajo y vida familiar.

Q.

En una escala del 0 al 10, siendo 0 un Impacto muy negativo y 10 un Impacto muy positivo, ¿en qué medida diría que su cultura o ambiente de trabajo ha impactado en su vida familiar y laboral?

(N=661)

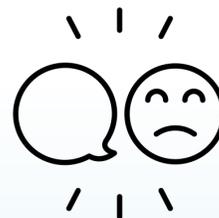




¿Cuáles son algunas señales de advertencia de una cultura del lugar de trabajo negativa que pueden influir en el bienestar del equipo?



Falta de confianza



Falta de apoyo



Mala comunicación



Falta de oportunidades de crecimiento



Mal rendimiento



Injusticia y conflicto



¿Qué estrategias pueden implementar los *CHW* y los programas *CHW* para fomentar el bienestar de los *CHW*?



Los tres niveles de bienestar de los *CHW*





Fomento del bienestar a través del autocuidado

CONCIENCIA

- Preste atención a sus reacciones y patrones
- Reflexione sobre su trabajo, priorice sus necesidades
- Planifique de antemano incluyendo estrategias de respuesta

REGULACIÓN

- Pulse el botón de pausa
- Practique detectar y dejar ir sus reacciones
- Pida ayuda e informe del resultado

CONEXIÓN

- Encuentre tiempo para relajarse y jugar: ¿qué le aporta felicidad?
- Conecte con otras personas para obtener apoyo social y reírse
- Sea realista consigo mismo y póngase límites sanos



¿Cómo pueden los supervisores de *CHW* y los encargados de programas ayudar a fomentar el bienestar del equipo?



Potenciar los valores y habilidades fundamentales de los *CHW* para fomentar el bienestar del equipo y una cultura positiva en el lugar de trabajo



Establezca una cultura de *confianza* y empatía



Apoyo a través de la mediación, la resolución de problemas y los procesos de programas mejorados



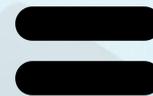
Utilice un enfoque *comunicativo* que transmita que se preocupa y no juzgue



Oportunidades de desarrollo profesional por medio del apoyo, los recursos y la formación



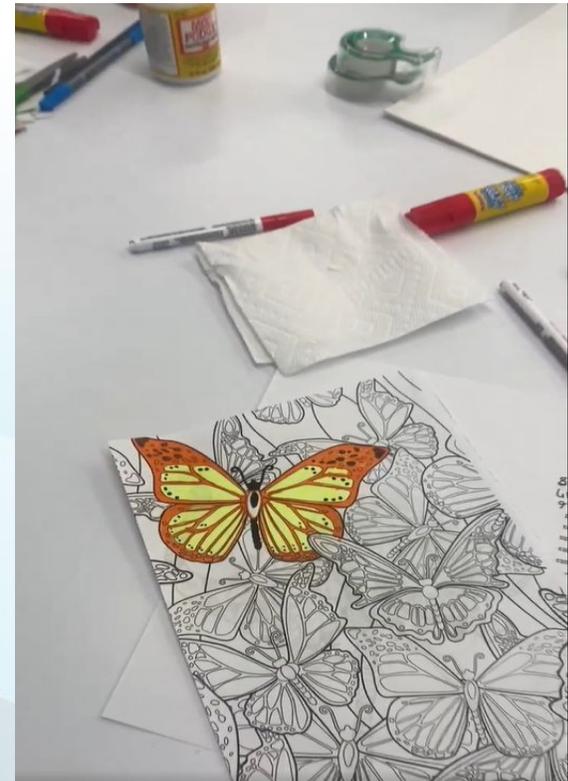
Evaluación continua de las necesidades y fortalezas del *rendimiento del personal*



Mantener una cultura de *equidad*



Actividad de construcción de equipo para *CHW* del 1/12/22: collage y colorear





Actividad de construcción de equipo del 30/9/22: ejercicio de pintura en equipo





¡Los pequeños gestos pueden alegrarle el día a alguien!

Mensaje de texto de un miembro del equipo 4 años después de regalarle un pequeño rosal cuando estaba teniendo un día duro en el trabajo...





Fomento del bienestar de los *CHW* en toda la organización

AMBIENTE DE TRABAJO

- Cambiar los procesos de trabajo para fomentar la salud, la seguridad, la flexibilidad, la adaptación y la resiliencia
- Ambiente de objetivos compartidos, respeto mutuo, coordinación y comunicación
- Ofrecer oportunidades para que el trabajador opine y participe

AMBIENTE FÍSICO

- Identificar y mitigar los peligros en el trabajo y los factores de riesgo
- Animar a que se hable sobre cuestiones de seguridad
- Fomentar una cultura de la seguridad

AMBIENTE SOCIAL

- Fomentar el reconocimiento y la empatía
- Sistema de amigos y proceso en que se informa del resultado
- Equilibrio entre la vida familiar y laboral



Recursos

envision self-care

self-care toolkit highlight

The toolkit, produced by PowerHealthConnect, was found to be particularly helpful and was awarded an 'A' rating. It consists of several pages that can be accessed via the QR code.

To access the full toolkit pdf (and other self-care resources) use the QR code.

MY DAILY SELF-CARE PLAN

Daily	Work	Home	Leisure	Relationships	Work

MY TOP THREE

MY EMERGENCY PLAN

envision self-care

self-care breathing exercises

1. Sit comfortably in a chair, sit back on your heels. Take a few cardiovascular breaths in through your nose.
2. Cover your right nostril with your thumb and breathe in slowly through your left nostril. Hold your breath comfortably. Do not force holding your breath if that does not feel good. (Doing pregnancy, avoid holding your breath for long)
3. Cover your left nostril with your right thumb or middle index finger. Take a few breaths in through your right nostril. Breathe out through your right nostril. Breathe in again as a best goal before your next breath.
4. Breathe in through your right nostril while your left nostril is still covered. Hold your breath.
5. Cover your right nostril with your thumb. Breathe through your left nostril.
6. Repeat each = 3. Do as many rounds as you wish.

envision self-care

envision Self-Care for Supervisors

envision self-care

Take a moment...and color

envision self-care

self-care toolkit highlight

Step 2: Identify Your Self-Care Needs

We are all faced with stress in our lives, and we can benefit from the same self-care tools.

Make a list of things that you do well at and things that you struggle with. This will help you identify your strengths and weaknesses. You can use this list to help you identify your self-care needs. You can use this list to help you identify your self-care needs.

Daily Self-Care

Area of Self-Care	Current Practice	Goal for 30 Days
Physical		
Emotional		
Social		
Professional		

envision self-care

envision Self-Care for CHWs

envision self-care

self-care movement

A. Chair pose

Sit at the front edge of your chair. Cross the right ankle over your left knee. Flex your right foot. Keep your back straight and your feet on the floor. Hold for 30 seconds.

Benefits of this pose: This pose stretches the glutes, your lower back, and may increase your flexibility in your lower back. It also helps reduce mental stress. This pose is best practiced on the floor, as it is easier on the knees.

C. Warrior pose

Stand with feet hip-width apart. Shift your weight onto the left leg and reach for your left foot. Bend your right leg and reach for your right ankle with your right hand. This can be a challenge. Hold for 30 seconds.

Benefits of this pose: Warrior pose is an excellent pose for building strength in the legs and core. It also helps reduce mental stress. This pose is best practiced on the floor, as it is easier on the knees.

envision self-care

Word Search

envision self-care

envision Self-Care for CHWs

envision self-care



Preguntas y respuestas

Ponga sus preguntas en el chat o levante la mano si tiene alguna pregunta para los panelistas.



Próximo seminario web

Introducción a los marcos de evaluación y los aspectos básicos de los modelos lógicos

25 de enero al mediodía *PST*, 1 p.m. *MST*, 2 p.m. *CST*, 3 p.m. *EST*

Inscríbase ahora:

https://asu.zoom.us/webinar/register/WN_K3XHKazISR-AoTVwDfhJ5w



Conclusión

- Instrucciones para la encuesta de satisfacción.
- Se enviarán los materiales en un correo electrónico.
- Tras el seminario web se enviará una caja de refuerzo educativo.
- Se podrá acceder a los materiales a través de *AMP*, la página web de *Envision* o YouTube.



Gracias