

## Programa Anual de Deporte para Funcionarios Municipales

### Municipalidad de Lautaro

#### Introducción

Para mantenernos sanos no es suficiente tener una alimentación balanceada. Es muy importante el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos. Estar sano no significa solamente estar bien del corazón, los pulmones, los riñones, la columna y demás órganos que parecieran ser los más importantes de nuestro cuerpo. Cuando hablamos de salud tenemos que referirnos a nosotros como un todo, así pues tenemos que tener presente tanto la salud corporal, como la salud mental.

Para mantener el equilibrio del cuerpo es indispensable estar saludable, es decir, conseguir que todos los órganos trabajen en armonía. Para esto, es necesaria una adecuada alimentación, ejercicio diario y mantener los controles de salud al día previniendo dolencias futuras.

Si nos dedicamos al trabajo durante demasiado tiempo o con mucha presión podemos agotarnos física y mentalmente. El agotamiento nos perjudica, nos oscurece la mente y entorpece el pensamiento, por lo cual necesitamos por lo tanto descansar. Así como nuestro cuerpo necesita de ciertas normas para mantenerse sano nuestra mente también requiere de ciertas normas o actividades que ayuden a mantener la salud mental.

En este contexto el Plan de Gestión Municipal, el Plan de Capacitación Municipal y el Programa de Mejoramiento de la Gestión Municipal (PMG) en sus diversas líneas de trabajo han considerado el autocuidado como un área estratégica para el cuidado de los/las funcionarios/as municipales.

El autocuidado apunta a cuatro áreas: la primera es la preocupación por las condiciones físicas de trabajo y los riesgos que pueda haber. La segunda área se refiere a llevar a cabo actividades que promuevan la identidad grupal y el sentido de pertenencia. La tercera área se relaciona con aprender a manejar mejor las emociones y tensiones propias del trabajo y de cada cargo en particular. Y la cuarta se refiere a aspectos extralaborales, lúdicos y sociales.

En todo este proceso lo importante es que sean los/las propios/as funcionarios/as quienes tomen conciencia de la necesidad de autocuidarse (de ahí su nombre), y ponga en ejecución estas prácticas, aunque a veces sea necesario contar con el apoyo externo.

Entre las actividades prácticas sencillas y que pueden incluirse en alguna o varias de las cuatro áreas señaladas, son por ejemplo celebración de fechas significativas (Día de la Mujer, Fiestas Patrias, Navidad, entre otras), hacer pausas saludables, reuniones de autoanálisis, traer algún experto para una charla, talleres de inteligencia emocional, cursos de manejo de conflictos, actividades de recreación o deportivas, entre muchas de las acciones que contribuyen a mejorar la salud mental de los/las funcionarios/as.

En el marco del Plan de Mejoramiento de Gestión Municipal (PMG) 2015 se ha planteado el siguiente Objetivo de Gestión Institucional; **MEJORAR LAS COMPETENCIAS LABORALES DE FUNCIONARIOS MUNICIPALES**, el cual contempla 3 sub-objetivos:

- Elaborar un Plan Anual de Capacitación
- Ejecutar plan específico de capacitación para funcionarios/as
- Contar con un Programa de Salud Mental y Física para los funcionarios

En el tercer sub-objetivo "**Contar con un Programa de Salud Mental y Física para los funcionarios**", se contemplan las siguientes metas:

- Realizar dos exámenes de salud anual
- Contar con un Programa de Salud Mental y Física para los funcionarios

Respecto de la primera meta, se harán las gestiones necesarias para que los/las funcionarias puedan realizarse al menos dos exámenes preventivos y con ello estar en conocimiento respecto de cualquier tipo de problema de salud y tomar las medidas de autocuidado necesarias.

La segunda meta contempla el contar con un Plan de Salud Mental y Física para los/las funcionarios/as, el cual es voluntario y busca fomentar una actitud hacia el autocuidado físico y mental, para lo cual el PMG dispone de tres líneas de acción:

**Línea Gimnasia Deportiva:** El Programa de gimnasia para funcionarios/as municipales se desarrollara de lunes a viernes desde las 16:30 hrs a 18:00 hrs, en dos grupos, lunes, miércoles y viernes; martes y jueves. Cupo máximo por grupo 20 personas (se considera lista anual y participación mensual). Se realizaran evaluaciones trimestrales de las condiciones físicas, determinando el avance de los/las participantes, el cual será entregado por el profesor.

**Baby futbol:** Se realizara mensualmente baby futbol, los horarios estarán determinados por la disponibilidad de espacio. Al menos una vez al mes. Se espera mínimo la realización de un partido mensual de baby futbol. Para registro y dado la alta rotación de jugadores sólo se considerara la nómina de participantes anual y fotografías de dichas actividades, (al menos 7 anuales).

**Trekking:** El Trekking o senderismo es una caminata prolongada en un entorno natural, que busca conocer y valorar espacios naturales poco conocidos. Permite el trabajo físico y cuidado de la naturaleza. Dicha actividad se realizaran días no laborales y sin costo de viáticos. Se busca incentivar la vinculación con la familia (padres, hijos, hermanos y parejas) para estrechar lazos y generar espacios de autocuidado de manera familiar.

Se busca con el presente programa, tomar conciencia de la importancia de participar de forma activa en el cuidado de nuestra salud, de nuestro bienestar y calidad de vida. Empezando por desarrollar hábitos de vida saludables, manteniendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico, siempre adecuado a nuestras características.

A través del programa se busca mejorar la forma en que los/las funcionarios/as realizan habitualmente sus actividades diarias, tales como: alimentarse, movilizarse, relacionarse, trabajar, recrearse, monitorear su propia salud, manejar las dificultades diarias, solucionar conflictos y asumir la responsabilidad de la propia salud. No es solo lo que hago, si no que cómo lo hago.

Se busca por lo tanto generar un entorno laboral sano y creativo y generar condiciones que favorezcan la salud.

*Elaborado por:*

*Comité Técnico PMG - 2015*