

## Estimados equipos de Clínica INDISA,

Estamos viviendo tiempos difíciles y sabemos que cada uno de ustedes realiza una gran labor y esfuerzo día a día por cuidar lo mejor posible a nuestros pacientes. También sabemos que están sintiendo cansancio y agobio con todo lo que han experimentado, es por esto que hemos buscado organizar las mejores y variadas actividades para acompañarlos en este proceso y aliviar en alguna medida lo que están viviendo, porque queremos agradecer todo su empeño, su compromiso, su entrega, la calidad en sus funciones y la disposición que han demostrado todo este tiempo para estar presentes a pesar de todas las adversidades.

Sabemos que la provisión de elementos de protección personal, modificación de horarios para facilitar la movilidad y ajustar esto a los cambios en los medios de transporte, así como también la atención permanente del Centro médico Funcionarios y la tarea realizada por el Equipo de Apoyo Emocional y el Programa Cuenta Conmigo junto a Prevención de Riesgos desde RRHH, etc., han sido elementos que muestran la preocupación que Clínica INDISA tiene presente por sus colaboradores.

Sin embargo, sabemos que esto no ha sido suficiente. Por ello ahora ponemos en marcha un refuerzo a todo lo anterior desde el **Programa Cuenta Contigo, Tu Cuenta Conmigo** y con esto queremos contarles que estamos con ustedes, que queremos cuidarlos y acompañarlos, así como también transmitirles el agradecimiento que siente la Institución por todo lo que ustedes hacen día a día.

Les queremos comentar algunas de las actividades que se pondrán a disposición de las personas y equipos de manera transversal, que se organizaran de acuerdo a diferentes categorizaciones que se evaluarán en la organización, estas partirán desde este mes en adelante y pronto les contaremos como poder participar:



**Promoveremos el diagnóstico precoz de problemas asociados al estrés**, mediante una Encuesta de auto aplicación, para ayudar a la consulta anticipada. Esto lo haremos a través de medios electrónicos para facilitar el acceso.



**Incorporamos un nuevo Psicólogo que nos permitirá dar respuesta a esos nuevos diagnósticos** y si es necesario aumentaremos las horas de atención médica. Como siempre podrán acceder a estos servicios a través del número 22-3625513.



**Ofreceremos algunas terapias complementarias para favorecer una mejor resolución de los problemas:** 2 tipos de actividad en piscina temperada (Watsu y Terapia ocupacional en piscina) a la cual se accederá por derivación desde los profesionales del Centro médico de los funcionarios a Medicina Física.



**Los grupos sometidos a mayor estrés podrán acceder a Hidroterapia kinésica** (también en piscina temperada), para grupos de 3 personas. Para este beneficio podrán inscribirse por grupo en Medicina Física, de acuerdo con calendario que se dará a conocer prontamente por cada área.



**Masoterapia en silla:** masaje craneocervical de duración de 10 minutos, actividad itinerante por los diferentes servicios, según la previa categorización y planificación con Centro Médicos Funcionarios y las Jefaturas.



**Reiki** individual o grupal, así como también **Flores de Bach** para quienes deseen participar, con previa inscripción que se dará a conocer a través de los comunicados del **"Programa Cuenta Contigo, tu Cuenta Conmigo"**.



**Adicionalmente queremos promover un ambiente de apoyo mutuo**, de relaciones armónicas, de reconocimiento, de empatía, mediante una serie de acciones que llamamos "Simbolismos", a las que serán convocados oportunamente por cada área.

Igualmente queremos hacer un llamado a proponer actividades para ir sumando fuerzas que nos ayuden a construir en conjunto el programa y así proteger nuestra salud mental en un ambiente solidario, empático y acogedor, a través de los medios que les comunicaremos semana a semana.

El Equipo de Coordinación del Programa y de las actividades que se realizará, se encuentra conformado por las siguientes personas:

**Coordinadora del Programa:  
Dra. Ruth Depaux**

**Psicóloga De Desarrollo Org.: Tabata Diaz  
PsicólogaClínica: Nidia Tapia**

**Terapeuta Ocupacional:  
Daniela Cortez**

**E.U Coordinadora Centro Med. Funcionarios:  
Ana Maria Luque**

**Prevencionista de Riesgos:  
Camila Valencia**

**Kinesióloga:  
Emilia Irarrázaval**

**DIRECCIÓN MÉDICA Y  
EQUIPO DE COORDINACIÓN  
SALUD MENTAL Y EMOCIONAL**