Informe Autocuidado

Equipo Programa Atención Inicial -Centro de las Mujeres La Ligua

Diciembre 2025

Objetivo de Autocuidado: Mitigar el desgaste emocional derivado de la labor Psicosociojurídica con el fin de promover el bienestar integral que asegure una calidad en la intervención del equipo profesional.

Horario	Descripciones de las actividades
9.30 a 10:30	Coffe saludable para las integrantes del equipo.
10:30 a 11:45	Revisión de conceptos trabajados en sesiones anteriores; Tales como Manejo de estrés y factores protectores al interior del ambiente laboral. Y análisis de la implementación de los conceptos en el último periodo del año laboral
11:45 a 12:00	Dinámica de ejercicios de activación y refuerzo muscular. Trabajo en conciencia y autodiagnóstico individual; para desarrollar la capacidad de reconocer señales tempranas de malestar físico y emocional- .
12:00 a 14:00	Identificación de buenas prácticas en función de los conceptos adquiridos. Dinámica participativa en función de aspectos comunicacionales. Fomentar espacios de reflexión periódica, participando activamente en diálogos grupales para evaluar qué aspectos del trabajo resultan bien y qué se debe mejorar, promoviendo el apoyo mutuo.
14:10 a 15:30	Almuerzo
15:35 a 17:15	Intermedio a través de pausa de relajación-
17:20	Coffe de cierre de actividad.

Se informa que la Jornada se realizó **en conjunto con el equipo del Programa Recuperación de las Autonomías** y se incluyó a solicitud de la coordinación a Encaragada del Programa de Prevención en VG. La actividad se desarrolla en dependencias externas a la oficina del centro de las Mujeres La Ligua.-

Pamela Toro Saavedra
Psicóloga

CENTRO DE LA MUJER SERNAMEG LA LIGUA I. MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA







CENTRO DE LA MUJER
SERNAMEG
LA LIGUA
I. MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA