



REPÚBLICA DE CHILE  
REGIÓN DE ÑUBLE  
I. MUNICIPALIDAD DE TREHUACO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



DECRETO ALCALDICIO N°: 0471

REF.: AUTORIZA JORNADA AUTOCUIDADO  
FUNCIONARIOS DAEM.

TREHUACO,

01 JUL 2025

### VISTOS

1. Las Facultades que me confiere la Ley N° 18.695/88, Orgánica Constitucional de Municipalidades y sus Modificaciones Posteriores.
2. El Decreto Alcaldicio N° 956 del 09 de diciembre de 2024, que establece asunción de cargo de Alcalde de la I. Municipalidad de Trehuaco de Don Jorge Morales Sanhueza.
3. La Resolución N° 1600/2008 de la Contraloría General de la República, normas sobre exención del trámite de toma de razón;
4. DFL/2/1998, que fija texto refundido, coordinado y sistematizado del decreto con fuerza de ley N° 2 de 1996, sobre subvención del Estado a establecimientos educacionales,
5. La necesidad de colaborar en la mejora continua de un sano ambiente de bienestar laboral.
6. El Programa adjunto sobre Jornada de Autocuidado elaborado por el DAEM Municipal.
7. El D. A. N° 845/12.12.2024, que aprueba subrogancias de la secretaria municipal de la I. Municipalidad de Trehuaco.

### DECRETO

1. Autorícese Jornada para actividades de Autocuidado a los funcionarios del Departamento de Educación Municipal, para el día viernes 27 de junio de 2025, en un lugar distinto al habitual entorno laboral, a contar de las 13:00 Hrs.
2. Incorpórese a este acto administrativo el siguiente documento:

#### JORNADA DE AUTOCUIDADO DAEM TREHUACO

Esta jornada implica hacer una revisión desde una perspectiva amplia, es decir, revisar cómo está aconteciendo nuestra propia vida en los diversos ámbitos cotidianos en que nos desenvolvemos, no sólo en el ámbito laboral. Y descubrir la relación entre esta forma de vida que llevamos y la propia salud. Es necesario entonces, identificar y revisar las diversas áreas de la vida cotidiana en la que nos desenvolvemos y cómo cada cual la asume y lo incorpora en el propio proyecto personal, qué prioridad le damos, la forma en que asumimos cada dimensión de nuestra vida se relaciona con nuestro estar aquí y ahora.

El trabajo en equipo surge de la necesidad de mejorar rendimientos, actitudes y la lealtad del grupo de trabajo y ocurre cuando un grupo de personas tratan de cooperar, utilizando sus habilidades individuales y aportando retroalimentación constructiva, más allá de cualquier conflicto que a nivel personal pudiera haber entre los individuos. El trabajo en equipo fomenta un sentido de lealtad, seguridad y autoestima que satisface las necesidades individuales de los integrantes, valorando su pertenencia, esforzándose por mantener relaciones positivas dentro y fuera del equipo.

#### Objetivo General:

Fortalecer el bienestar integral de las personas, promoviendo hábitos y prácticas que favorezcan su salud física, emocional, mental y social.

#### Objetivos específicos:

Reflexionar acerca de la importancia de cuidarse a uno mismo, alineado a las metas personales.

Crear un espacio de bienestar y relajación.



REPÚBLICA DE CHILE  
REGIÓN DE ÑUBLE  
I. MUNICIPALIDAD DE TREHUACO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



Prevenir el riesgo de Burnout (síndrome de desgaste ocupacional).

Desarrollar una imagen positiva de sí mismo y reconocer las propias necesidades y límites.

Favorecer la identificación de emociones, pensamientos y comportamientos para actuar de forma más consciente y saludable.

Practicar Actividades de autocuidado.

**Actividades:**

**13:00. Llegada a parcela de Don Sergio Silva Cortés.**

**13:30. Almuerzo.**

**14:30. Actividad de rompe hielo.** Esta actividad tiene como objetivo facilitar la interacción y conexión entre los participantes, ayudando a crear un ambiente más relajado y seguro, permitiendo que se conozcan, compartan intereses o experiencias y desarrollen un sentido de pertenencia.

**15:00. Dinámicas de reflexión.** Se realizarán dinámicas donde los participantes deberán reflexionar acerca de las cargas emocionales que llevan en el día a día, compartiendo sus experiencias y dialogando con preguntas guiadas como ¿Qué podemos soltar? ¿Qué necesitamos para aliviar la carga?

**1. Bingo Humano.**

Esta actividad se compone de una hoja con una tabla al estilo bingo que contiene frases como: "ama el café por las mañana", "le gusta bailar", "siempre se escucha cantando", "no puede trabajar sin desayunar antes", etc.. los participantes deberán caminar y encontrar al colega que cumpla con las frases y anotar el nombre en la casilla.

Esta actividad tiene como objetivo romper el hielo con diversión y movimientos.

**2. La mochila invisible.**

Esta actividad consiste en que cada uno de los participantes escriba en pequeños papeles lo que le está "pesando" últimamente (estrés, cansancio, preocupaciones, etc.), luego esos papeles se colocan en una mochila simbólica o canasta (caja o bolsa) y se comenta, quienes quieran compartir sus malestares para reflexionar, ¿qué podemos soltar? ¿qué necesitamos para aliviar esa carga?

**3. Centramiento y relajación.**

Se finaliza con una actividad de prácticas con técnicas sencillas de relajación con el objetivo de centrarse en el presente.

**17:00 Análisis y cierre de lo aprendido en el día y fijación de metas propias acorde al trabajo.**



GONZALO ALVIAL CHANDIA  
SECRETARIO MUNICIPAL (S)

JMS/GACH/FRL/irs

**DISTRIBUCIÓN:** Archivo Alcaldía, Oficina Transparencia, Archivo Daem, Archivo Remuneraciones

ANÓTESE, COMUNÍQUESE.



JORGE MORALES SANHUEZA  
ALCALDE

VºBº DIRECTOR

