

**REF: APRUEBA JORNADA DE
AUTOCUIDADO FUNCIONARIOS DAEM**

VISTOS:

1. Las Facultades que me confiere la Ley Nº 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. El Decreto N° 114-A, del 01.10.81, que crea el Departamento de Educación Municipal

CONSIDERANDO:

1. Que el autocuidado está dirigido a la práctica de actividades con el fin de fomentar el bienestar físico, mental y emocional durante la jornada laboral, enfocándose en reducir el estrés, aumentar la energía y mejorar la productividad.

DECRETO:

1. **APRUÉBESE:** Jornada para actividades de Autocuidado a los funcionarios del Departamento de Educación Municipal, para el día viernes 05 de septiembre de 2025, a contar de las 14:15 hrs. en un lugar distinto al habitual entorno laboral, de acuerdo a la siguiente planificación.

**Taller de Autocuidado Departamento de Administración y Educación
Trehuaco**

Fundamentación:

El Autocuidado es una acción consciente para cuidar la salud mental, física y emocional mientras trabajas, en el caso del Departamento de Administración y Finanzas (DAEM), nos permitirá establecer lazos y fomentar el trabajo en equipo, esta acción estará desarrollada por el equipo de convivencia DAEM.

Se realizarán acciones tendientes a la superación de la necesidad, manteniendo la comunicación entre los miembros del departamento.

La actividad se realizará fuera del edificio consistorial, lo que permitirá un mejor desempeño en entorno natural, a partir de las 14:15 horas.

Responsables	Dirigido	Objetivo	Acciones a realizar	Fecha	Observación del proceso
Equipo de Convivencia DAEM	Funcionarios del Departamento de Educación	Crear un espacio de bienestar y relajación en los participantes.	Taller de Autocuidado	05 de Septiembre 2025	

Actividad	Objetivo	Descripción	Participantes	Tiempo
“Al revés dice”	Rompehielos	Los participantes, sentados cómodamente en una silla, deben seguir una consigna muy particular: hacer exactamente lo contrario de lo que dice el monitor”	Funcionarios	25 Mtos.

KAU
 CAGR



Actividad	Objetivo	Descripción	Participantes	Tiempo
		Por ejemplo, si se le indica "levanta la mano derecha" , los participantes deben levantar la mano izquierda. Si se dice "mira hacia arriba" , deben mirar hacia abajo.		
“Números divertidos”	Coordinación y trabajo en equipo	<p>Se formarán equipos, cada uno compuesto por 7 participantes, a cada participante se le asignará un número del 0 al 7, sin repetir dentro del mismo equipo. El monitor dirá en voz alta una secuencia de número (por ejemplo, 1365).</p> <p>Los participantes deberán correr y formar la secuencia indicada, colocándose en el orden correcto para representar el número completo.</p> <p>Gana el equipo que logre formar la secuencia correctamente y más rápido.</p>	Funcionarios	20 Mtos
“Actividad El cono”	Que los participantes se sientan bien y se diviertan	<p>Los participantes se colocarán en parejas, uno frente al otro, con un cono ubicado entre ambos.</p> <p>Los monitores irán mencionando distintas partes del cuerpo que los jugadores deberán tocar (por ejemplo: cabeza, rodilla, hombro, etc.).</p> <p>Cuando la monitora diga la palabra “cono”, los participantes deberán intentar tomarlo lo más rápido posible.</p> <p>Gana quien logre agarrar el cono primero.</p>	Funcionarios	20 Mtos.
“Pasa el Dibujo”	Mejorar la comunicación	En equipos de participantes formados en fila, al último integrante se le mostrará una figura. Este deberá dibujarla en una hoja en la espalda del compañero que tenga delante, y así sucesivamente, hasta llegar al primero de la fila.	Funcionarios	20 Mtos.
“Meditación y respiración” Y compartir en comunidad	Promover el bienestar integral de los participantes a través de técnicas de relajación y meditación que favorezcan la autorregulación emocional, la concentración y la reducción del estrés. Cierran los ojo, comienzan a respirar por la nariz, empiezan a tomar conciencia del cuerpo.	<p>Cierran los ojo, comienzan a respirar por la nariz, empiezan a tomar conciencia del cuerpo.</p> <p>Se realiza relajación guiada</p>	Funcionarios	10 Mtos.

2.- Establézcase, solo por esta oportunidad como medio de verificación de asistencia, listado con la firma de todos los funcionarios que participarán en dicha actividad, la cual debe considerada para los efectos de sus asistencias en dicha jornada.

ANÓTESE, COMUNÍQUESE PUBLÍQUESE Y ARCHÍVESE.

KAU


CAGR


