

## INFORME MES DE OCTUBRE 2024

Mediante el presente documento, se indica que Daniela Angelica Rodríguez Olate Cédula de identidad [REDACTED] quien se desempeñó de manera transitoria en el Centro de la Mujer amparada dicha función bajo Contrato de Prestación de Servicios a Honorarios.

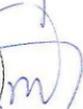
Se procede a informar las actividades y Funciones realizadas en el Autocuidado Realizado el 24 de octubre de 2024.

FUNCIONES	SEMANA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD	AVANCE
* Funciones: - Se entregarán Técnicas de Yoga, Reiki, Meditación, Relajación, Respiración Consciente, Hipnosis, Sonoterapia, Yoga Nidra. Desarrollando y entregando diferentes herramientas para cultivar la salud mental, el autocuidado y como sanar las emociones entre otras, tratamientos enfocados en equilibrar mente y cuerpo con ejercicios de respiración, movimiento corporal y concentración para mejorar su salud emocional y laboral.	24 de octubre 2024	-Disminuir el estrés y la carga laboral -Disminuir la ansiedad y liberar tensiones -Fortalecer el amor propio y conexión con nuestro cuerpo -Fortalecer la empatía y las buenas relaciones laborales -Fortalecer el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. -Conexión al aire libre en armonía con la naturaleza. -Liberación de endorfinas (hormonas de la felicidad). -Disminución de tensiones y dolores musculares y óseas	•Traslado al lugar Termas de Cauquenes •Bienvenida y presentación •Limpieza Energética y conexión en el espacio •Desayuno •Meditación e hipnosis •Trekking y terapia de bosque •Almuerzo •Sonoterapia en el agua •Yoga terapéutica en el agua •Ejercicios de relajación •Libre •Once •Círculo de cierre •Traslado de regreso a sus hogares	Desarrollada al 100%



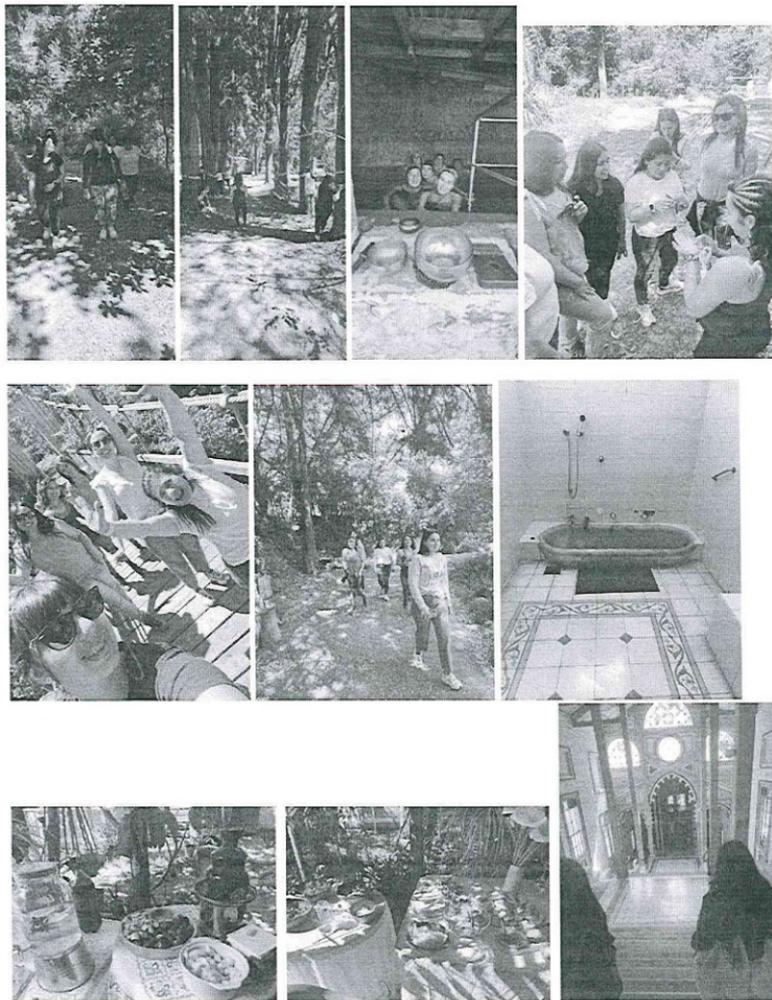
  
 Daniela Angelica Rodríguez Olate.

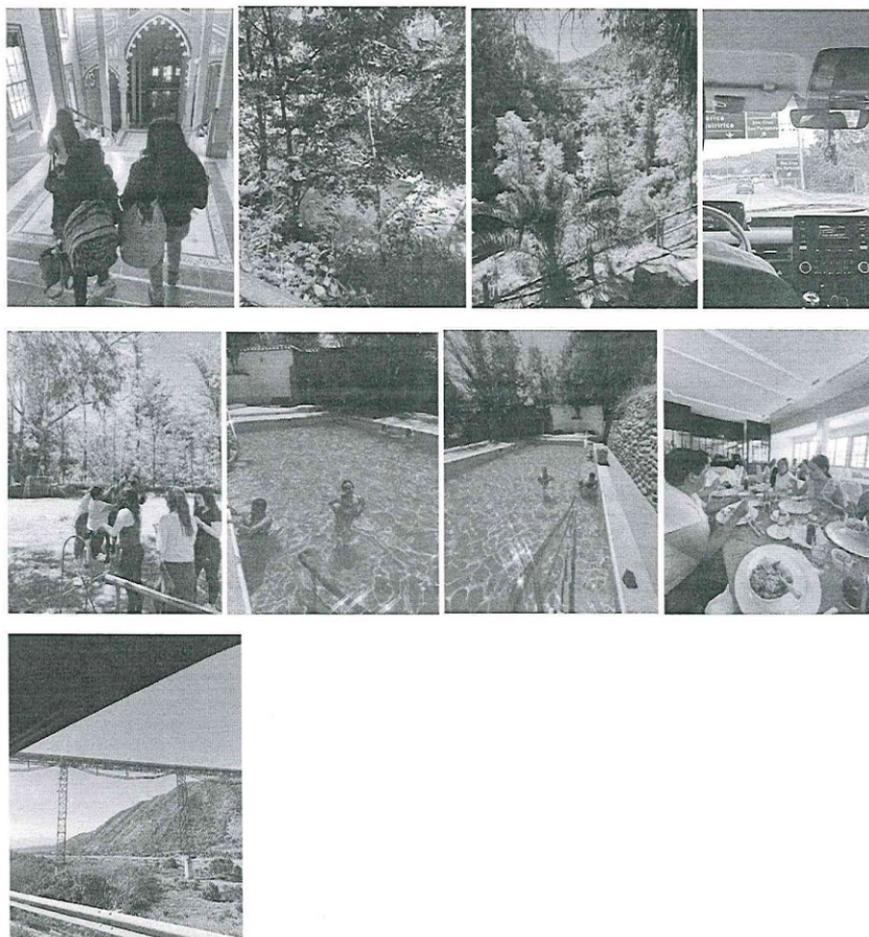


  
 Natalia Nicole Carvajal Muñoz  
 Coordinadora Centro de la Mujer  
 Santa Cruz.

## VERIFICADORES DE AUTOCUIDADO DE EQUIPO

24 DE OCTUBRE DEL 2024.





Set fotográfico de actividad de autocuidado de equipo, Centro de la Mujer Santa Cruz.