



Catálogo de Actividades



CUIDADO DE
EQUIPOS



CORPORACIÓN DE ASISTENCIA
JUDICIAL DE LAS REGIONES DE
ATACAMA, COQUIMBO Y
VALPARAÍSO



Diseñado con



Subdirección de las Personas

subdireccionpersonas@cajval.cl



Pausas Laborales



Sesiones de estiramiento.
Realizar estiramientos suaves y guiados para aliviar la tensión muscular acumulada por el trabajo sedentario

Ejercicios de respiración:

Practicar técnicas de respiración profunda o mindfulness para reducir el estrés y mejorar la concentración.



Escuchar música relajante:

Crear una lista de reproducción con música tranquila o sonidos de la naturaleza para fomentar la calma y la relajación



Pausas Laborales



Lectura breve: Dedicar unos minutos a leer un libro, revista o artículo de interés no relacionado con el trabajo

Dibujar o colorear: Expresar la creatividad a través del dibujo o colorear mándalas puede ser una forma de relajación y desconexión.



Juegos de ingenio o rompecabezas: Resolver acertijos, sudokus o crucigramas puede ser una actividad estimulante y divertida para despejar la mente.



Pausas Laborales

eee

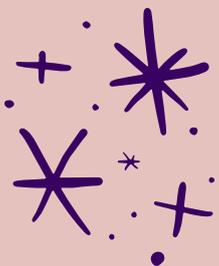


Talleres de relajación:
Organizar talleres sobre técnicas de relajación, como yoga o meditación, para que los funcionarios(as) aprendan a manejar el estrés.

Espacios de conversación informal: Crear espacios designados para que los funcionarios(as) puedan conversar y socializar de manera informal, fomentando la camaradería y el sentido de pertenencia



relax



Visualización guiada:

Escuchar una grabación breve de visualización guiada para relajarse y reducir el estrés.

Pausas Laborales



Caminata consciente:

En lugar de solo caminar, se puede promover una caminata consciente, prestando atención a las sensaciones del cuerpo, la respiración y el entorno.

Juegos de memoria o atención:

Realizar juegos rápidos en línea o aplicaciones móviles que ejerciten la memoria y la atención.



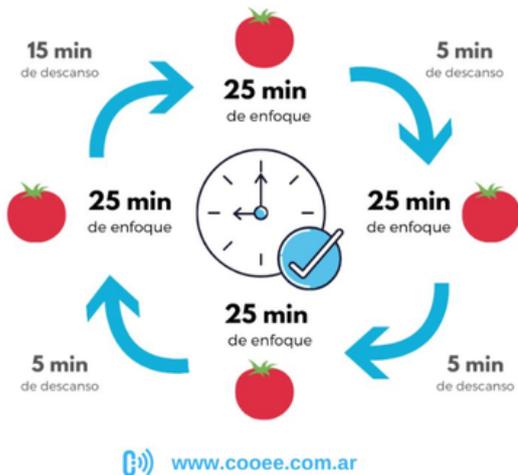
Escritura creativa:

Dedicar unos minutos a escribir libremente sobre cualquier tema, ya sea un diario personal, un poema o una historia corta.



Pausas Laborales

Técnica Pomodoro



Técnica Pomodoro

Fomentar la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar en bloques de 25 minutos con pausas de 5 minutos entre cada bloque. Estas pausas cortas pueden ser utilizadas para estiramientos, ejercicios de respiración o simplemente para desconectar brevemente.

Consejos adicionales

Planifica tus pausas: Incorpora las pausas a tu rutina diaria y prográmalas en tu calendario si es necesario.

Personaliza tus pausas: Encuentra actividades que disfrutes y te ayuden a relajarte y recargar energías.

Escucha a tu cuerpo: Si te sientes cansado(a) o estresado(a), tómate un descanso.

Crea un ambiente de trabajo saludable:

Asegúrate de tener una silla cómoda, una buena iluminación y un espacio de trabajo ordenado.



Dinámicas Grupales

Consejos para la dinámica

Crea un ambiente seguro y de confianza: Asegúrate de que todos y todas se sientan cómodos(as) para expresarse libremente.

Haz que sea divertido e interactivo: Utiliza elementos visuales, juegos o actividades para mantener el interés y la participación.

Mantén el enfoque en lo positivo: Celebra los logros del equipo y fomenta una actitud de apoyo mutuo.

Sé flexible y adapta la dinámica a tu equipo: Considera el tamaño del grupo, el tiempo disponible y las preferencias de los participantes.

Dinámicas Grupales

Preguntas para romper el hielo y fomentar la creatividad

1. Si nuestro equipo fuera un superhéroe, ¿cuál sería su poder y cómo lo usaríamos para superar los desafíos laborales? (Fomenta la identificación con el equipo y la resolución creativa de problemas)
2. Si pudiéramos diseñar una pausa laboral ideal, ¿cómo sería? (Invita a pensar en el bienestar y a compartir ideas para mejorar el ambiente laboral)
3. Si tuviéramos que crear un lema para nuestro equipo que refleje nuestro compromiso con el cuidado mutuo, ¿cuál sería? (Refuerza la identidad del equipo y los valores compartidos)



Dinámicas Grupales

Preguntas para promover la colaboración y el trabajo en equipo

1. ¿Qué podemos hacer para mejorar la comunicación y el apoyo entre nosotros? (Abre un espacio para identificar áreas de mejora y fortalecer la colaboración)
2. Si tuviéramos que organizar una actividad de equipo para fomentar la integración, ¿qué nos gustaría hacer? (Promueve la participación y la toma de decisiones conjunta)
3. ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente a manejar el estrés y prevenir el agotamiento laboral? (Fomenta la empatía y el apoyo entre compañeros)

Preguntas para fomentar la comunicación y el conocimiento mutuo

1. ¿Qué es lo que más valoras de tus compañeros(as) de equipo? (Promueve el reconocimiento y la valoración mutua)
2. ¿Cuál es tu actividad de autocuidado favorita fuera del trabajo? (Permite conocerse mejor y compartir intereses personales)
3. ¿Qué te gustaría aprender de tus compañeros(as) en el ámbito laboral o personal? (Fomenta el aprendizaje continuo y el intercambio de conocimientos)

¿Dónde puedo encontrar información o material para realizar las actividades?



Sesiones de estiramiento

Canal de Fisioterapia a tu Alcance

<https://www.youtube.com/channel/UCRL5LNzLe0AsDB9V9kE5sAg>

Canal de Fisioterapia Online

<https://www.youtube.com/@FisioOnline>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)

<https://www.insst.es/documentacion/material-divulgativo-y-audiovisual/videos>

Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

<https://www.achs.cl/empresas/fichas/aprende-a-prevenir>

Ejercicios de respiración

Calm

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es_419&pli=1

Prana Breath

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abdula.pranabreath&hl=en_US

Respiración 4-7-8

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spencerstudios.takeiteasybreathing&hl=es>

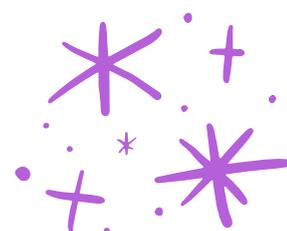
YouTube: Muchos canales ofrecen videos con ejercicios de respiración guiados y música relajante. Puedes buscar "ejercicios de respiración guiados" o "meditación guiada para la respiración"

<https://www.youtube.com/@MalovaElena>

<https://www.youtube.com/c/Meditaci%C3%B3n3>

<https://www.youtube.com/@YogaconBaruc>

inhale
exhale





Lectura breve

Blogs y revistas online

Cultura Inquieta

<https://culturainquieta.com/>

National Geographic

<https://www.nationalgeographic.es/>

Música para relajarse

Plataformas de streaming

Spotify (listas de reproducción de "Música para relajarse", "Sonidos de la naturaleza")

YouTube Music

Calm Radio

www.calmradio.com



Dibujar o colorear

Mándalas para colorear

<https://mandalas.dibujos.net/>; www.google.cl (mandalas para imprimir y colorear).

Libros de arteterapia

Colorfy

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fungamesforfree.colorfy&hl=en_US



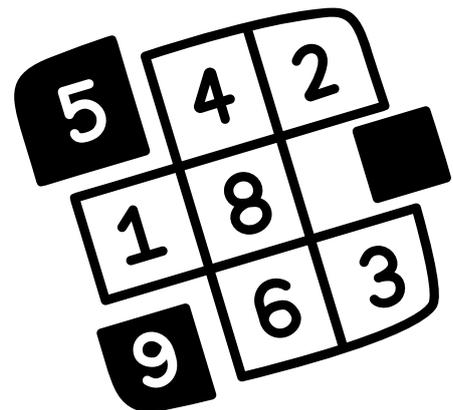
Juegos de ingenio o rompecabezas

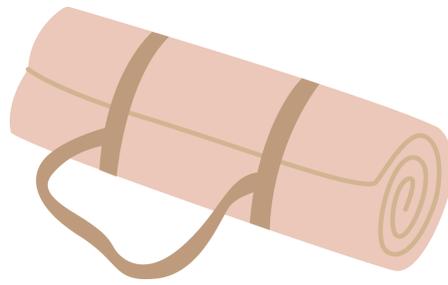
Sudoku online

www.sudoku.com

Lumosity

www.lumosity.com





Talleres de relajación (yoga, meditación)

Apps

Down Dog: [https](https://www.downdogapp.com/web)

www.downdogapp.com/web

Insight Timer

<https://insighttimer.com/>

Técnica Pomodoro

Focus Keeper

<https://focuskeeper.co/>

Forest

<https://www.forestapp.cc/>





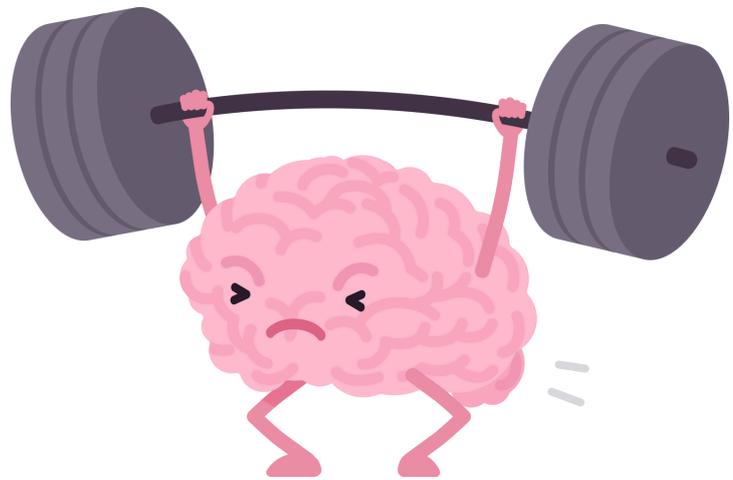
Caminata consciente

No requiere recursos específicos, solo un espacio al aire libre.

Juegos de memoria o atención

Elevate

<https://elevateapp.com/>



Visualización Guiada

YouTube: Canales de meditación guiada (busca "meditación guiada" o "visualización guiada")

Apps:

Calm

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es_419&pli=1





Catálogo de Actividades



CUIDADO DE
EQUIPOS



CORPORACIÓN DE ASISTENCIA
JUDICIAL DE LAS REGIONES DE
ATACAMA, COQUIMBO Y
VALPARAÍSO



Diseñado con



Subdirección de las Personas

subdireccionpersonas@cajval.cl