



# AGENDA SEMANAL

29 de noviembre  
al 3 de diciembre  
de 2021



**COREduc**  
SOMOS CChC

# CALENDARIO SEMANAL

## Lunes 29

11:00 a 17:00 h - jornada de equipo directivo.

## Martes 30

08:00 a 08:15 h - oración mes de María para funcionarios y estudiantes invitados.

09:30 h - Reunión equipo psicosocial con jefe UAE.

12:00 h - Reunión equipo psicosocial con jefa de USE.

14:30 h - Reunión equipo directivo.

## Miércoles 01

13:30 h - Encuentro amistoso deportivo en voleibol, baby fútbol y tenis de mesa con liceo Sergio Silva Bascuñán.

14:00 h - Reunión jefes de departamentos HC con jefa de USE.

15:00 a 16:30 h - Reunión general con equipo directivo. Primera parte todos y luego solo los docentes.  
Bienestar: inicio de "amigo secreto"

## Jueves 02

09:30 a 13:30 h - Jornada de directivas de I° a III° medios "Construyendo un nuevo tiempo" (incluye desayuno y almuerzo)

10:30 h - Cierre y premiación participación en talleres deportivos 2021.

19:00 h - Escuela para Padres "Meditaciones para vivir una Navidad con sentido - el valor de celebrar en familia"

## Viernes 03

08:00 a 08:15 h - oración mes de María para funcionarios y estudiantes invitados.

10:30 h - Cierre y premiación participación en talleres deportivos 2021.

**DÍA DE LA SECRETARIA**



# Procesos que se están realizando

- Registro de firma digital en SYSCOL.
- Encuestas de percepción de la clase y valórica según calendario.
- Preparación proceso de matrículas 2022.
- Evaluación de Desempeño Docente – cierre 30.11.2021
- Talleres deportivos Elige Vivir Sano en Tú Escuela – cierre.
- Chequeo de vacunación. Meta: alcanzar el 80% con esquema completo por curso.
- Cierre de aplicación DIA – 30.11.2021
- Difusión de cápsulas de autocuidado– Fundación Esperanza Previene.
- Aplicación RED FUNDACIÓN IRARRÁZAVAL en los celulares.
- Toma de fotografías por curso de I° a III° medios – miércoles 1 y jueves 2 de diciembre.

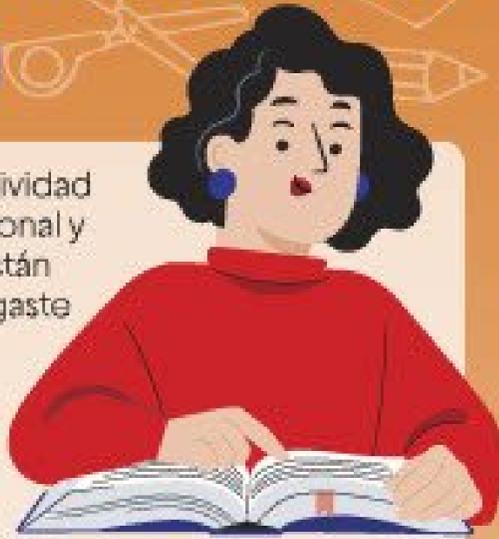
**No olviden  
mantener todos  
sus documentos  
administrativos  
con firma al día.**

**Gracias.**

# BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

## Docente

Los docentes, por su actividad de alta demanda vocacional y exigencia emocional, están expuestos a un alto desgaste laboral, por lo que el **AUTOCUIDADO** es fundamental para su **BIENESTAR GENERAL**.



**El BIENESTAR** es un estado de equilibrio interno y armonía, que permite afrontar adecuadamente las demandas del medio con los propios recursos.



### FACTORES CLAVES PARA LOGRARLO:

- Aumento de las emociones positivas.
- Actitud de aprecio por todo lo positivo que se tiene.
- Cultivo de relaciones sanas y significativas.
- Abocarse a un propósito o sentido de vida.
- Desarrollar las fortalezas en actividades intrínsecamente satisfactorias.
- Tener un sentido de competencia o autoeficacia en los ámbitos que nos importan.
- Cuidado de la salud física y mental.



**El AUTOCUIDADO** es la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, tomando acciones concretas para lograr un estado de bienestar.



### BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO:

- Fortalecimiento de la autoestima.
- Capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés.
- Actitud más optimista.
- Mayor productividad y rendimiento en las actividades.
- Mejor calidad de vida.



### RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO:

- Reconocer y manejar adecuadamente todas las emociones.
- Generar espacios de recuperación como Pausas Activas o Ejercicios de respiración.
- Pedir ayuda al sentirse sobrepasado/a.
- Trabajar en equipo.
- Cuidar los hábitos de sueño y alimenticios.
- Conectarse con la naturaleza.
- Hacer ejercicio.

