



Dirección de Gestión y
Desarrollo de Personas
UNIVERSIDAD DE CHILE

PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA

Presentación

A partir de la **Política de Buenas Prácticas Laborales**, la Dirección de Gestión y Desarrollo de Personas se ha comprometido con diseñar e implementar actividades de formación y desarrollo de habilidades individuales y grupales que promuevan la salud mental, laboral y calidad de vida al interior de los equipos de trabajo.

A partir de estos compromisos, el presente año se ha desarrollado un **Plan de Calidad de Vida Laboral de Servicios Centrales**, que estará dirigido especialmente a quienes trabajan en Servicios Centrales de la Universidad de Chile (Casa Central, Torre 15 y otras dependencias).

Todas estas actividades tienen el propósito de desarrollar estrategias de autocuidado, que incidan en nuestras conductas presentes.

Requisitos de Postulación

- Exclusivo para funcionarios/as y honorarios de **Servicios Centrales**.
- **Inscribirse** a las actividades de su interés: [INSCRIPCIONES AQUI](#) (puede inscribirse en todas las actividades o sólo aquellas que sean de su interés)
- **Asistir** a las actividades presenciales y online en las cuales se ha inscrito.

Síntesis Plan de Calidad de Vida en Servicios Centrales



Detalle de actividades

Lanzamiento Plan de Calidad de Vida en Servicios Centrales

- 📅 martes 23 de julio de 2024
- 📍 Aula Magna FEN – Diagonal Paraguay 257
- 🕒 De 11:30 a 12:00 horas
- 👥 300 personas presenciales / online ilimitado – 30 minutos.

Charla presencial de inteligencia emocional

- 📅 martes 23 de julio de 2024
- 📍 Aula Magna FEN – Diagonal Paraguay 257
- 🕒 De 12:00 a 13:30 horas
- 👥 300 personas presenciales / online ilimitado – 90 minutos.

Descripción: Comprender y gestionar las emociones, a través de su identificación, evaluación (comprender el impulso que provocan) y modulación (cómo se expresan), permite ajustar su intensidad y duración en el tiempo. En este taller, junto con conocer a qué nos referimos con inteligencia emocional, identificaremos sus componentes, pondremos

nombre a las propias emociones, describiremos elementos de regulación emocional, empatía y habilidades sociales, buscando responder a estas preguntas: ¿cómo utilizar nuestras emociones? y ¿cómo podemos desarrollar la inteligencia emocional?


Material complementario


Web: [Estrategias de regulación emocional UEstatales](#)

Videos: [Aprender de las emociones](#) – [Resiliencia](#) - [¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental? Parte 1](#) - [¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental? Parte 2](#) - [¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental? Parte 3](#)

Aplicación de Estrategias de Gestión de Bienestar Emocional - Cod. SENCE: 1238039550

 inicio martes 23 de julio de 2024 y término 30 de septiembre


 Curso a distancia

 Realización de acuerdo a disponibilidad de cada persona, en fechas informadas.

 90 personas inscritas en SENCE

Descripción: Aplicar técnicas de gestión emocional de acuerdo al contexto laboral y modelos de gestión recomendados por especialistas.


Masaje Express:

 inicio martes 24 de julio de 2024 y término 13 de agosto

 Casa Central

 Torre 15: Oficina 1304-b

 15 minutos por masaje, según día y horario reservado.

 388 masajes disponibles. Uno por persona. Si quedan horas vacantes se podrá repetir.

Descripción: Se realizará un masaje en una silla especialmente concebida para este propósito, utilizando técnicas provenientes del Shiatsu y del masaje Anma (fricciones, presiones y compresiones). Beneficia la circulación sanguínea, la presión arterial, reduce cefaleas y aumenta la concentración.

Los cupos se asignan por orden de inscripción en Formulario.

Cada día, se dará preferencia a quien no haya recibido masaje previamente.

Se realizarán en Casa Central y en Torre 15, de acuerdo al siguiente calendario:

JULIO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Casa central			Torre 15			

AGOSTO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	28	30	31	
Casa central			Torre 15			

Pausas activas

Esta actividad contempla una clase de inicio presencial en Casa Central y una clase de inicio para Torre 15, de acuerdo a la siguiente información:

Clase de inicio presencial en Casa Central

inicio miércoles 14 de agosto de 2024

Casa Central: Sala Sazie

11:00 horas (45 minutos)

100 personas

Clase de inicio presencial para Torre 15

inicio miércoles 14 de agosto de 2024

Facultad de Arquitectura y Urbanismo: Auditórium (Portugal 84)

15:00 horas (45 minutos)

100 personas

Continuidad en modalidad online

martes y jueves, del 20 de agosto al 12 de septiembre

Online Zoom por confirmar

Dos horarios disponibles: 12:00 y 12:30 horas (25 minutos cada sesión)

Participantes ilimitados

AGOSTO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
Casa central			Torre 15			

SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
Casa central			Torre 15			

Descripción: Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral para recuperar energía física y mental, disminuyendo trastornos músculo esqueléticos y prevenir el estrés.


En la clase de inicio se regalará a las personas inscritas un implemento para ejercicio de las manos.

Las actividades online, se realizarán dos veces a la semana, en los siguientes horarios:


1. Horario 1: 12:00 horas.
2. Horario 2: 12:30 horas.

En el horario elegido, se contemplará facilidades horarias por parte de las jefaturas, para que pueda participar la mayor cantidad de personas inscritas.

Charla online de alimentación consciente

 miércoles, 04 de septiembre

 Online Zoom por confirmar

 De 12:00 a 13:30 horas

 Participantes ilimitados


Descripción: Promover una relación más saludable y consciente con la comida, prestando atención plena a cada bocado y cultivando la consciencia en la alimentación y nutrición de nuestro cuerpo.

Se contemplará facilidades horarias por parte de las jefaturas, para que las personas inscritas puedan participar de esta actividad.

Taller online de finanzas personales

 martes 01 y jueves 03 de octubre

 Online Zoom por confirmar


 De 11:30 a 13:30 horas

 Participantes ilimitados


Descripción: Esta actividad se orientará a conocer y mejorar las finanzas para un presente cómodo y un futuro planificado, donde los imprevistos resulten manejables. El taller aportará información respecto a la gestión del ingreso laboral, elaboración de un presupuesto mensual, herramientas bancarias y estrategias de ahorro, para planificar el consumo.

Se contemplará facilidades horarias por parte de las jefaturas, para que las personas inscritas puedan participar de esta actividad.

Charla presencial para un sueño saludable

 martes 08 de octubre

 Casa Central, Alameda 1058, Salón de Honor o Sala Eloísa Díaz

 De 11:30 a 13:00 horas


 300 personas presenciales / online ilimitado – 90 minutos.

Descripción: A través de esta actividad se promoverán prácticas y hábitos que permitan alcanzar un sueño saludable y reparador. El propósito de la actividad es aumentar la consciencia sobre la importancia del sueño para la salud, aportando herramientas y estrategias para mejorar los patrones de sueño, y sentirse más descansado/a y saludable.


Se entregará a las personas asistentes un antifaz de semillas, que contribuya al reposo.

Se contemplará facilidades horarias por parte de las jefaturas, para que las personas inscritas puedan participar de esta actividad.

Clausura y cóctel plan de calidad de vida en Servicios Centrales

 martes 08 de octubre

 Casa Central Universidad de Chile, Alameda 1058, Salón de Honor o Sala Eloísa Díaz

 De 13:00 a 13:30 horas

 300 personas presenciales / online ilimitado – 30 minutos.

Calendario de actividades

Mes	Día y horario	Actividad	Modalidad	Dirección
Julio	Martes 23 – 11:30 a 12:00 horas	Lanzamiento	Presencial	Aula Magna FEN
	Martes 23 – 12:00 a 13:30 horas	Charla inteligencia emocional	Presencial	
	Martes 23	Inicio curso SENCE: Aplicación de estrategias de gestión de bienestar emocional.	A distancia, se puede realizar hasta el 30 de septiembre.	Online

Agosto	Miércoles 24 de julio al martes 13 de agosto, según agenda.	Masaje express Casa Central	Presencial, 15 minutos por sesión	Prorectoría
	Miércoles 24 de julio al martes 13 de agosto, según agenda.	Masaje express Torre 15	Presencial, 15 minutos por sesión	Torre 15, oficina 1304-b
	Miércoles 14 de agosto, Casa Central a las 11:00 horas.	Inicio pausas activas Casa Central	Presencial	Sala Sazie
	Miércoles 14 de agosto, Torre 15 a las 15:00 horas.	Inicio pausas activas Torre 15	Presencial	Auditórium FAU
Septiembre	Martes y jueves, del 20 de agosto al 12 de septiembre. Dos horarios disponibles: 12:00 o 12:30 horas.	Pausas activas	Online	Se habilita sala 1604 para quienes no tengan computador
	Miércoles 04 de septiembre de 12:00 a 13:30 horas.	Charla alimentación consciente	Online	Se habilita sala 1604 para quienes no tengan computador
Octubre	Martes 01 y jueves 03 de octubre, de 11:30 a 13:30 horas	Taller finanzas personales	Online	Se habilita sala 1604 para quienes no tengan computador
	Martes 08 de octubre de 11:30 a 13:00 horas.	Charla sueño saludable	Presencial	Casa Central
	Martes 08 de octubre de 13:00 a 13:30 horas	Clausura y cóctel plan 2024	Presencial	Casa Central

