



## MINUTA NÚMERO 05/2018

### CAPACITACIÓN DE PERSONAL DEL SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA DE ATOTONILCO EL ALTO, JALISCO.

En la ciudad de Atotonilco el Alto, Jalisco, siendo las 12:30 horas del día 29 (veintinueve) de Junio de 2018, reunidos en las instalaciones que ocupa la Casa Día, con domicilio en la calle Steve Mathis N° 62, en la colonia Los Naranjos de esta ciudad, previa capacitación se da a conocer en tiempo y forma, se da por iniciada la **quinta capacitación de personal del año 2018**, del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Municipio de Atotonilco el Alto, Jalisco.

Contando con la asistencia de 45 integrantes, se da por iniciada la quinta capacitación del año 2018 del Sistema DIF Atotonilco.

#### 1. EXPOSITORES:

Practicantes en la licenciatura de Psicología:

- Isabel Mota Lemus.
- Alejandra Loza Flores.

#### 2. TEMA:

“El Autocuidado del profesional”.

#### 3. SÍNTESIS:

Para hablar de autocuidados se hace necesario hacer referencia a D. Orem y su teoría del autocuidado, a través de la cual define este concepto como el cuidado de uno mismo, dado por uno mismo y para uno mismo.

Las acciones que se realizan dirigidas a cuidarse son aprendidas y en este aprendizaje influyen múltiples factores (creencias, hábitos, nivel de conocimientos, Grupo Social, entre otros.) Que determinan tanto el tipo como la cantidad de autocuidados que cada uno se aplica a sí mismo. Para que el aprendizaje se asimile hay que integrar las acciones de autocuidado.



En dicha capacitación se realizaron dos actividades de las cuales el personal de DIF participo de manera activa comentando los objetivos básicos que tiene el autocuidado como lo son el mantener al máximo de bienestar de uno mismo, implicar a la persona en el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral.

#### 4. BENEFICIOS:

El profesional tiene una obligación no sólo con las personas para las que trabaja de estar al cien por cien en su capacidad y rendimiento para dar un servicio lo mejor posible, sino que tiene una responsabilidad consigo mismo, por lo que debe dedicar tiempo a recuperarse mentalmente del esfuerzo que supone la atención y entrevista con personas, las cuales han ido contando cada una su problema, que normalmente es distinto, y ha descargado en el profesional las tensiones y emociones con las que llegaba, y si bien es necesario buscar un punto intermedio entre la creación de conexión y empatía y el mantener cierta distancia que permita hacer una valoración adecuada y objetiva que ayude realmente a la persona, es necesario ser consciente de que emocionalmente a lo largo del día vamos acumulando tensiones propias y descargadas por la persona y esto nos puede influir negativamente al día siguiente por no tener el equilibrio y la energía necesaria.

Por ello el autocuidado del profesional y el tiempo que dedica a esto está directamente relacionado con la calidad del servicio que ofrece, mucho más que las horas que pueda dedicar a su trabajo.



























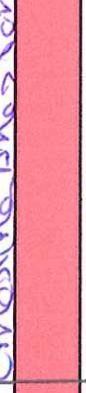




**SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA  
DEL MUNICIPIO DE ATOTONILCO EL ALTO, JALISCO.**

**ASISTENCIA CAPACITACIÓN  
VIERNES, 29 de Junio de 2018**

ÁREA PRESIDENCIA	
1	Ma Elena Soto Hernández 
ÁREA DIRECCIÓN	
2	Ma Isabel Ramírez Cisneros 
3	Armando Vázquez González
4	Daniel Zuñiga Hernández
5	Guillermina Becerra Serrano 
6	Rosalva González Torres
7	Teresa de Jesus Flores de la Torre 
8	Horacio Gómez Hernández
9	Gabriela Fonseca Ibarra
ÁREA SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	
10	Damián Pedro Flores Flores
11	Ana Gabriela Aguirre Méndez
12	Julio Cesar García Águila
13	Marta Margarita Hernández García
14	Maria de la Luz Navarro Montes
15	Jorge Herrera González 
ÁREA UAVI	
16	Enrique Echeverría Galindo 
17	Monica Ruiz Castellanos 
18	Fatima del Carmen Coss y León
19	Edith Velázquez Navarro 
20	Beatriz Huerta Solorio

**DIF**  
ATOTONILCO

ÁREA PROCURADURÍA	
21	Laura Berenice Moreno Méndez 
22	Juana Vargas Arenas 
23	Enrique Guadalupe Romo Macías 
24	Nayeli Berenice Vázquez González 
25	Martha Elena Navarro López 
26	Carmen Irene Orozco Hernández 
27	Alejandro Cortes González 
ÁREA CAIC	
28	Daniela Romero Orozco 
29	Fatima Rivera Salcedo 
30	Celina Carolina Vega Borunda 
31	<del>Ma</del> Guadalupe Salcedo Barajas 
32	Ana Isabel Silva Barajas 
33	Juana Quiroz Aviles 
34	Ma del carmen Romero Alvarado 
35	Ernestina Arias Torres 
ÁREA UBR	
36	Valerya Nahomi Águila González 
37	Diego Gerardo Flores Orozco 
38	Ma Guadalupe Islas González 
ÁREA CASA DÍA	
39	Maricela Reynoso Vázquez
40	Ma Guadalupe Sandoval Barba
41	Norma López Páez
42	Ma Hortensia Ayala Arrañaga
43	Angelica Águila Ayala

**DDF**  
 DISTRITO FEDERAL  
 ATOTONILCO



	<b>ÁREA CAETF</b>	
44	Deleine Alejandrina Alcaraz Herrera	
45	Irma Vázquez Ríos	
46	Alicia del Carmen Martín Martín	<i>Alicia Martín Martín</i>
47	Alma Karina Rojas Garcia	
	<b>ÁREA ALIMENTARIA</b>	
48	Socorro del Carmen Velázquez Trujillo	
49	Araceli Valle Robles	
50	Dolores Berenice Magadan Reyes	
51	Israel Alejandro Muñiz Orozco	
52	Marco Antonio Muñiz Orozco	
	<b>ÁREA COMEDOR DIF ATOTONILCO</b>	
53	Ma. Elena Gómez Gaytan	<i>Ma. Elena Gomez</i>
54	Leticia Tizcareño Anaya	
55	Claudia Patricia Barrera Álvarez	<i>[Signature]</i>
56	Julio Cesar Pulido Lasso	
	<b>CDHV</b>	
57	Roberto Saavedra Nuñez	<i>[Signature]</i>
58	Juana Vargas Navarro	
	<b>SAN FRANCISCO</b>	
59	Ma del Refugio Arámbula Cervantes	
60	Ana María González	
61	Marlen Fonseca	
62	Maria Guadalupe Arias García	
63	Rosa Orozco González	