



**caid**

CENTRO DE  
ATENCIÓN  
INTEGRAL PARA LA  
DISCAPACIDAD

## **Informe Charlas**

**Autocuidado.**

*info@caid.gob.dd RNC: 430-31991-2*

*San Vicente de Paúl casi esq. carretera Mella 829-953-6146*

## Introducción.

El autocuidado está intrínsecamente ligado a la salud emocional y física de los colaboradores. Como institución brindamos herramientas para gestionar el estrés y promover el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal, logrando así cultivar equipos más resilientes y comprometidos.

Diferentes investigaciones han demostrado que los colaboradores que practican su autocuidado son más creativos, tienen mayores niveles de energía y demuestran una mayor capacidad para enfrentar desafíos y retos.

Además, el autocuidado en el entorno laboral contribuye significativamente a la prevención del agotamiento laboral, un fenómeno cada vez más común que impide un buen desarrollo profesional. Los colaboradores que se sienten apoyados en su bienestar tienden a mantener una mayor satisfacción laboral y, como resultado, son más propensos a permanecer en la institución a largo plazo y lograr mejores resultados.

Partiendo de estos motivos que dan valor al autocuidado en entornos laborales, el Centro de Atención Integral para la Discapacidad (CAID) realizamos nuestra charla de autocuidado, además de ofrecer algunas formas de hacerlo.



# *Caid Santo Domingo Este*

*A Cargo de: Ana Santiago, Terapeuta Familiar, Rocío Quezada, Terapeuta Familiar  
Carmen Espinal, Terapeuta Familiar.*



*info@caid.gob.do RNC: 430-31991-2  
San Vicente de Paúl casi esq. carretera Mella 829-953-6146*

# Caid Santo Domingo Oeste.

*Facilitadora Claudia Ureña*



# Caid San Juan de la Maguana.

Facilitadora Johana Ramos.

