

### ***Calidad de Vida del Socio de Bienestar:***

El Departamento de Bienestar del Poder Judicial en su constante preocupación por generar instancias dirigidas a mejorar la calidad de vida de sus Asociados, crea espacios extra laborales de desarrollo de actividades físicas, recreativas o culturales, generando estas dos instancias de interrelación entre compañeros de trabajo que impactan en el mejoramiento del clima laboral y directamente en la salud de los funcionarios del Poder Judicial.

Actualmente existe evidencia suficiente que indica que las personas que realizan actividad física de forma frecuente, obtienen muchos beneficios para la salud socioafectiva, intelectual y práctica del ser humano.

<b>Principales factores de riesgo en común de las Enfermedades No Transmisibles</b> (Fuente: Unidad VENT, Depto. Epidemiología – MINSAL)				
<b>Factor de Riesgo</b>	<b>Enfermedades No Transmisibles (ENT)</b>			
	<b>Enfermedad Cardiovascular IAM y ECV</b>	<b>Diabetes</b>	<b>Cáncer</b>	<b>Accidentes de Tránsito</b>
<b>Tabaquismo</b>	x		x	
<b>Consumo de Alcohol</b>	x		x	x
<b>Dieta</b>	x	x	x	
<b>Obesidad</b>	x	x	x	
<b>Hipertensión Arterial</b>	x	x		
<b>Glicemia alterada</b>	x	x	x	
<b>Dislipidemia</b>	x	x	x	
<b>Actividad Física Baja</b>	x	x	x	

En este resumen de factores de riesgo de contraer **enfermedades crónicas no transmisibles**, se puede visualizar que la **actividad física** es un factor fundamental que se debe potenciar en todas las personas.

Por lo tanto el Departamento de Bienestar cada año pone a disposición recursos económicos para que sus Socios(as) puedan organizarse y realizar la actividad de su agrado, contrubuyendo con esto a mejorar la calidad de vida y a la vez los riesgos de padecer enfermedades crónicas.

A continuación se detalla las actividades y número de Socios(as) que han participado en distintos Talleres en la Región Metropolitana y en las distintas Regiones del País:

**RESUMEN DE TALLERES RECREATIVOS O CULTURALES REALIZADOS DURANTE EL AÑO 2019**

<b>LISTADO DE TALLERES EN FUNCIONAMIENTO EN LA REGIÓN METROPOLITANA- 2019</b>				
<b>N°</b>	<b>Nombre Taller</b>	<b>Lugar de Realización</b>	<b>JURISDICCIÓN</b>	<b>N° de Participantes</b>
1	TALLER DE YOGA	34° JUZGADO DEL CRIMEN DE SANTIAGO	SANTIAGO	10
2	TALLER DE HATHA YOGA	2° JUZGADO DE FAMILIA SAN MIGUEL	SAN MIGUEL	10
3	TALLER DE PAUSA ACTIVA	5° JUZGADO CIVIL DE SANTIAGO	SANTIAGO	10
4	TALLER DE CROSSFIT	1° JUZGADO CIVIL DE PUENTE ALTO	SAN MIGUEL	16
5	TALLER DE BAILE ENTRETENIDO	CORTE DE APELACIONES DE SANTIAGO	SANTIAGO	12
6	TALLER DE MASOTERAPIA	JUZGADO DE FAMILIA DE BUIN	SAN MIGUEL	16
7	TALLER DE YOGA	JUZGADO DE GARANTIA DE PUENTE ALTO	SAN MIGUEL	10
8	TALLER DE YOGA	TRIBUNAL DE GARANTIA DE MELIPILLA	SAN MIGUEL	7
9	TALLER DE CUECA	JUZGADO DE GARANTIA DE PUENTE ALTO	SAN MIGUEL	24
10	TALLER DE SALSA	34° JUZGADO DEL CRIMEN DE SANTIAGO	SANTIAGO	10
11	TALLER DE PAUSA ACTIVA	CUATRO DE APOYO JUZGADOS DE FAMILIA	SANTIAGO	316
12	TALLER DE YOGA	34° JUZGADO DEL CRIMEN DE SANTIAGO	SANTIAGO	10
13	TALLER DE CUECA TRADICIONAL Y BRAVA	TRIBUNAL ORAL EN LO PENAL DE MELIPILLA	SAN MIGUEL	18
14	TALLER DE TERAPEUTICA	14° JUZGADO DE GARANTIA DE SANTIAGO	SANTIAGO	16
15	TALLER DE YOGA	4° TRIBUNAL ORAL EN LO PENAL DE SANTIAGO	SANTIAGO	13
16	TALLER DE CARDIO FITNESS Y YOGA FITNESS	TRIBUNAL DE GARANTIA DE SAN BERNARDO	SANTIAGO	11
			<b>N° PARTICIPANTES</b>	<b>509</b>

**LISTADO DE TALLERES EN FUNCIONAMIENTO A LO LARGO DEL PAÍS - 2019**

<b>N°</b>	<b>Nombre Taller</b>	<b>Lugar de Realización</b>	<b>JURISDICCIÓN</b>	<b>N° de Participantes</b>
1	TALLER DE YOGA	JUZGADO DE FAMILIA DE CURICÓ	TALCA	10
2	TALLER DE DEFENSA PERSONAL	CORPORACIÓN ADMINISTRATIVA ZONAL LA SERENA	LA SERENA	12
3	TALLER DE MASOTERAPIA	2° JUZGADO CIVIL DE VIÑA DEL MAR	VALPARAÍSO	12
4	TALLER DE MASOTERAPIA	3° JUZGADO CIVIL DE VIÑA DEL MAR	VALPARAÍSO	14
5	TALLER DE ZUMBA	JUZGADO DE FAMILIA DE QUILPUÉ	VALPARAÍSO	10
6	TALLER DE ZUMBA	CORPORACIÓN ADMINISTRATIVA ZONAL VALPARAÍSO	VALPARAÍSO	18
7	TALLER DE YOGA	JUZGADO DE GARANTIA DE COQUIMBO	LA SERENA	14
8	TALLER DE YOGA	JUZGADO CIVIL DE RANCAGUA	RANCAGUA	10
9	TALLER DE PINTURA	CORTE DE APELACIONES DE VALPARAÍSO	VALPARAÍSO	11
10	TALLER DE ZUMBA FITNESS	JUZGADO DE LETRAS DEL TRABAJO DE LA SERENA	LA SERENA	12
11	TALLER DE BAILE ENTRETENIDO /ZUMBA	JUZGADO DE FAMILIA DE TEMUCO	TEMUCO	12
12	TALLER DE VIDA SALUDABLE	JUZGADO DE LETRAS Y FAMILIA DE ILLAPEL	VALPARAÍSO	11
13	TALLER BAILE ENTRETENIDO	CORPORACIÓN ADMINISTRATIVA ZONAL TEMUCO	TEMUCO	10
14	TALLER DE VINOS Y BRUSCHETTAS	JUZGADO DE GARANTIA DE VICTORIA	TEMUCO	10
15	TALLER DE ZUMBA	JUZGADO DE FAMILIA DE VILLA ALEMANA	VALPARAÍSO	10
16	TALLER DE PILATES	JUZGADO DE GARANTIA DE ANGOL	TEMUCO	13
17	TALLER FUTBOL FEMENINO	CANCHA SINTETICA EN TUPUNGATO	ARICA	10
18	TALLER DE COCINA	TRIBUNAL ORAL EN LO PENAL DE CURICÓ	TALCA	15
19	TALLER DE YOGA	TRIBUNAL DE FAMILIA DE OVALLE	LA SERENA	6
20	TALLER DE CUECA	TRIBUNAL (CORTE ,TOP, GARANTIA, FAMILIA) TALCA	TALCA	25
21	TALLER DE CUECA	CORTE DE APELACIONES DE ANTOFAGASTA	ANTOFAGASTA	9
22	TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	CORPORACION ADMINISTRATIVA ZONAL IQUIQUE	IQUIQUE	10
23	TALLER RECREATIVO Y DE ACTIVIDAD FÍSICA	JUZGADO DE GARANTIA DE COLLIPULLI	TEMUCO	8
24	TALLER KINESIOLÓGICO	JUZGADO DE FAMILIA DE OSORNO	VALDIVIA	26

25	TALLER DE YOGA	TRIBUNAL ORAL EN LO PENAL DE VALPARAÍSO	VALPARAÍSO	10
26	TALLER DE CUECA	CORTE DE APELACIONES DE LA SERENA	LA SERENA	10
27	TALLER BAILE Y PILATES	SOCCER ALAMEDA TALCA	TALCA	10
28	TALLER DE YOGA	TRIBUNAL ORAL EN LO PENAL DE LA SERENA	LA SERENA	10
29	TALER DE CUECA	JUZGADO DE LETRAS DE PITRUFQUÉN	TEMUCO	6
30	TALLER NUTRICIONAL Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE II	JUZGADO DE LETRAS DE OVALLE	LA SERENA	10
31	TALLER DE NUTRICIÓN	JUZGADO DE GARANTIA DE VALLENAR	LA SERENA	15
32	TALLER DE YOGA SOCIOS PASIVOS	CORTE DE APELACIONES DE VALPARAÍSO	VALPARAÍSO	6
33	TALLER DE YOGA SOCIOS PASIVOS	CORTE DE APELACIONES DE VALPARAÍSO	VALPARAÍSO	6
34	TALLER DE MASAJES DE RELAJACIÓN	JUZGADO DE GARANTIA DE VILLARRICA	TEMUCO	10
35	TALLER DE CLASES DE BAILE - SOCIOS JUBILADOS	JUZGADO DE LETRAS Y GARANTIA TRAIGUÉN	TEMUCO	8
36	TALLER DE TAI CHI	CORTE DE APELACIONES DE TALCA	TALCA	10
37	TALLER PAUSAS ACTIVAS	3er. JUZGADO DE LETRAS DE LA SERENA	LA SERENA	4
			<b>N° PARTICIPANTES</b>	<b>413</b>

<b>TOTAL DE PARTICIPANTES A NIVEL NACIONAL</b>	<b>922 SOCIOS(AS)</b>
--	-----------------------

