



Centro de Justicia para las Mujeres  
Comisión Estatal de Derechos Humanos de San Luis Potosí



Plan de capacitación

Aspectos generales

Nombre de la actividad		Autoestima y autocuidado			
Nombre del Capacitador / Capacitadora		Lic. María Silvia García Vázquez y Mtra. Andrea Adelina Flores Jasso			
Lugar	Camino a maravillas, SLP	Dirección	SLP		
Fecha	26 de septiembre de 2019	Horario	10:00-1:00	Duración total	3 horas
Dirigido a	Trabajadores de la Junta Estatal de Caminos		Número de personas	15 personas, 13 hombres y 2 mujeres	
Solicitud:	A través del convenio de colaboración				
<b>Objetivo general</b>					
Las personas participantes identificarán la necesidad de responsabilizarse de su bienestar físico, mental y emocional a través de acciones concretas de autocuidado.					
<b>Objetivos particulares</b>					
1. Las personas participantes aprenderán a identificar sus necesidades físicas y emocionales					
2. Las personas participantes conocerán los factores de riesgo que pueden afectar la percepción de su imagen y la manera como se sienten					
3. Las personas participantes adquirirán herramientas de autocuidado físico y emocional					
<b>Perfil de los participantes</b>					
Trabajadores					
<b>Contenidos Temáticos a desarrollar</b>					
1. Higiene					
2. Reconocimiento de emociones					
3. Empatía					
4. Asertividad					
5. motivación					
<b>Observaciones</b>					