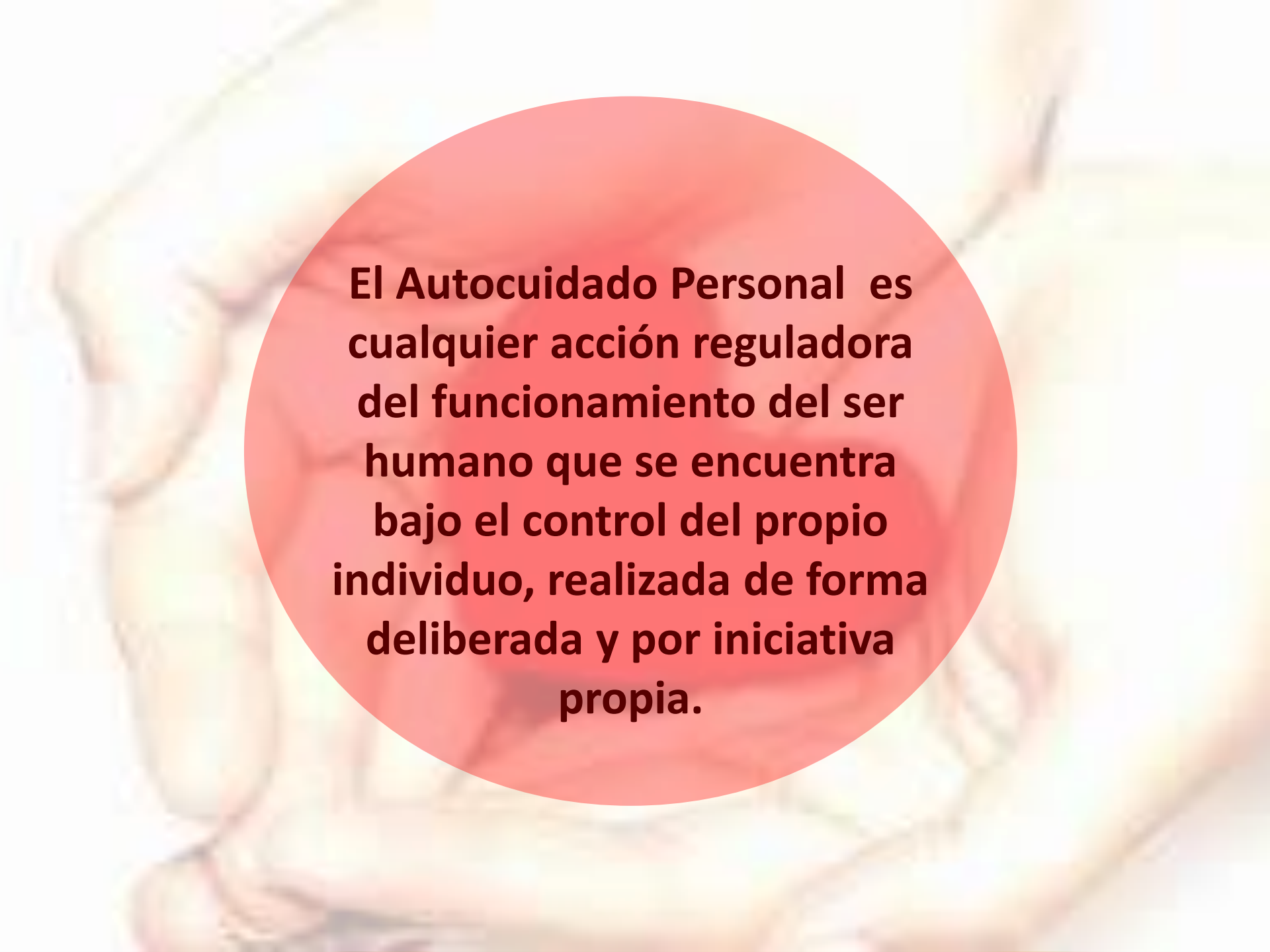
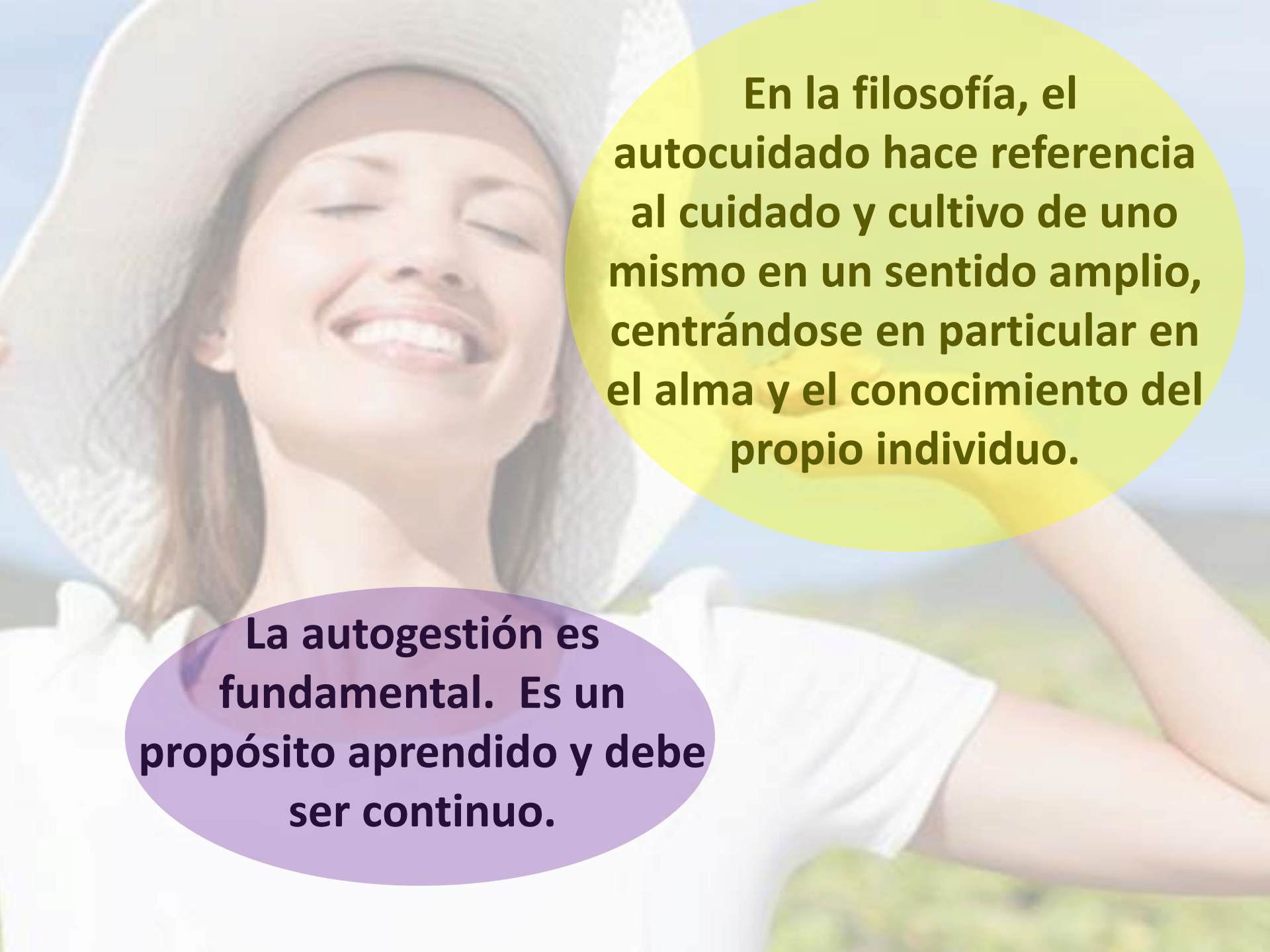


MUJER Y AUTOCUIDADO

A group of people, including men and women of various ages, are holding hands in a circle. They are smiling and looking towards the camera, creating a sense of community and support. The background is slightly blurred, focusing attention on the group.

El Autocuidado Personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.

A woman with brown hair, wearing a white wide-brimmed hat and a white top, is smiling broadly with her eyes closed. She is outdoors, with a bright blue sky and green grass visible in the background. The image is overlaid with two text bubbles: a yellow one in the upper right and a purple one in the lower left.

En la filosofía, el autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en un sentido amplio, centrándose en particular en el alma y el conocimiento del propio individuo.

La autogestión es fundamental. Es un propósito aprendido y debe ser continuo.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en las participantes la capacidad de fortalecer sus propias habilidades de autoprotección, entendiendo que son capaces de salir adelante con su propio esfuerzo y dedicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ **Desarrollar los conocimientos en el tema, incorporando y utilizando correctamente los términos.**
- ✓ **Desarrollar las habilidades necesarias para plasmar lo aprendido en cada una de sus actividades diarias.**
- ✓ **Lograr el cambio psicológico y comportamental necesario para que las mujeres enfrenten las situaciones con mayores herramientas.**
- ✓ **Reconocer las debilidades y puntos vulnerables para encontrar el punto de equilibrio.**

TEMARIO

I. Conociendo el concepto de autocuidado.

II. Gatillantes: pérdida del autocuidado.

III. Desarrollo de la habilidad para autocuidarse en mujeres.

I. CONOCIENDO EL CONCEPTO DE AUTOCUIDADO

✓ La importancia del Autocuidado

✓ Aprendizaje del Autocuidado

✓ Áreas donde se debe desarrollar el Autocuidado

II. GATILLANTES: PÉRDIDA DEL AUTOCUIDADO

✓ **Aumento de la Vulnerabilidad**

✓ **Área Personal**

✓ **Área Social**

✓ **Área Familiar**

✓ **Área Laboral**

✓ **El daño máximo a la mujer:
Femicidio**

III. DESARROLLO DE LA HABILIDAD PARA AUTOCUIDARSE EN MUJERES

✓ **Hábitos
Saludables**

✓ **Técnicas de
autocuidado**

✓ **Las áreas en
Equilibrio**

METODOLOGÍA

- ✓ **Exposición de los distintos temas**
- ✓ **Socialización de la actividad**
- ✓ **Dinámicas individuales y grupales**
- ✓ **Juego de Roles**
- ✓ **Exposición de casos reales**
- ✓ **Ejercicios físicos**
- ✓ **Imaginería y Visualización creativa**
- ✓ **Taller 15 hrs.**
- ✓ **25 personas**