

Xalapa, Ver. A 24 de Mayo de 2024.

Mantiene CEDHV actividades de capacitación interna



Como parte de las acciones implementadas para el cuidado de la salud mental de las personas que laboran en la Comisión Estatal de Derechos Humanos (CEDHV) personal del organismo estatal participó en el “Taller de Autocuidado”.

El taller estuvo a cargo de Abigail Blancas Lumbrera funcionaria del Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa, quien explicó los elementos que forman parte del autocuidado de las personas y la relevancia de la misma.

Ante lo cual precisó que el autocuidado se trata de: “La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud, con el fin de prevenir y hacer frente a las enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.

Del mismo modo, la ponente explicó los cuatro tipos de autocuidado que son: Físico, Emocional, Social y Cognitivo, por lo que proporcionó herramientas que permitan a las y los servidores públicos aplicarlas en sus áreas de trabajo.

Dichas actividades se desarrollan con la finalidad de contribuir al cuidado de la salud mental de los trabajadores de la Comisión Estatal y abonar a las herramientas de afrontamiento ante el estrés.

*Esta información es pública y ajena a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos.