	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 01
		YGSST-FEC-01
	FORMATO	Fecha: 01-01-2024
	EVALUACION DE CAPACITACION	Página 1 de 1

Capacitacion:	**AUTOCUIDADO**
Nombre del Evaluado	JOSE ANDRES GARAY MEZA.
Fecha:	30-07-2024.
Responsable:	OSWALY HERNANDEZ.
EVALUANDO SABERES	

1, Seleccione la definicion correcta de Autocuidado.

a. Es aquel que se describe como un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional.
b. Es aquel que se describe como actos inconsientes, arriesgando su propia vida y salud.
c. Es aquel que se describe como un acto de bandalismo y mala alimentacion
d. todas las anteriores

2, Señale con una X cual de los siguientes enunaciados es verdadesro o falso;

a. El autocuidado se refiere a tomar medidas para mantener y mejorar tu salud física y mental. (X)
b. Descansar adecuadamente es una parte importante del autocuidado. (X)
c. El autocuidado incluye la práctica de hábitos saludables, como una buena alimentación. (X)
d. Ignorar el autocuidado puede llevar al agotamiento y al estrés. (X)

3, Selecciones los Autocuidados mas comunes que debe tener encuenta una persona.

a.) Fisico, mental, social y emosional
b. Fisico, triteza y mala alimentacion.
c. Ausencia de actividad fisica, menta y emeosional.
d. Todas las anteriores

Responsable de Evaluacion Firma: _____

Firma del Evaluado: José Garay

C.C. No 92674396

Scanned with ACE Scanner

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 01
		YGSST-FEC-01
	FORMATO	Fecha: 01-01-2024
	EVALUACION DE CAPACITACION	Página 1 de 1

Capacitacion:	AUTOCUIDADO
Nombre del Evaluado	ELKIN DARIO CUELLO BERTEL.
Fecha:	30/07/24.
Responsable:	OSNEY HERNANDEZ.

EVALUANDO SABERES

1, Seleccione la definicion correcta de Autocuidado.

a. Es aquel que se describe como un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional.
b. Es aquel que se describe como actos inconsientes, arriesgando su propia vida y salud.
c. Es aquel que se describe como un acto de bandalismo y mala alimentacion
d. todas las anteriores

2, Señale con una X cual de los siguientes enunaciados es verdadesro o falso;

a. El autocuidado se refiere a tomar medidas para mantener y mejorar tu salud física y mental.	(✓)
b. Descansar adecuadamente es una parte importante del autocuidado.	(✓)
c. El autocuidado incluye la práctica de hábitos saludables, como una buena alimentación.	(✓)
d. Ignorar el autocuidado puede llevar al agotamiento y al estrés.	(✓)

3, Selecciones los Autocuidados mas comunes que debe tener encuenta una persona.

a) Fisico, mental, social y emosional
b. Fisico, triteza y mala alimentacion.
c. Ausencia de actividad fisica, menta y emeosional.
d. Todas las anteriores

Responsable de Evaluacion Firma: CAA.

Firma del Evaluado: Elkin Cuello B.

C.C. No 92671684.

Scanned with ACE Scanner

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 01
		YGSST-FEC-01
	FORMATO	Fecha: 01-01-2024
	EVALUACION DE CAPACITACION	Página 1 de 1

Capacitacion:	AUTOCUIDADO
Nombre del Evaluado	CARLOS SALCEDO OZUNA.
Fecha:	30/07/24.
Responsable:	OSNEY HERNANDEZ.

EVALUANDO SABERES

1, Seleccione la definicion correcta de Autocuidado.

a. Es aquel que se describe como un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional.
b. Es aquel que se describe como actos inconsientes, arriesgando su propia vida y salud.
c. Es aquel que se describe como un acto de bandalismo y mala alimentacion
d. todas las anteriores

2, Señale con una X cual de los siguientes enunaciados es verdadesro o falso;

a. El autocuidado se refiere a tomar medidas para mantener y mejorar tu salud física y mental.	(X)
b. Descansar adecuadamente es una parte importante del autocuidado.	(X)
c. El autocuidado incluye la práctica de hábitos saludables, como una buena alimentación.	(X)
d. Ignorar el autocuidado puede llevar al agotamiento y al estrés.	(X)

3, Selecciones los Autocuidados mas comunes que debe tener encuenta una persona.

a. Fisico, mental, social y emosional
b. Fisico, triteza y mala alimentacion.
c. Ausencia de actividad fisica, menta y emeosional.
d. Todas las anteriores

Responsable de Evaluacion Firma: _____ Firma del Evaluado: _____

C.C. No 92531360

Scanned with ACE Scanner

	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 01
		YGSST-FEC-01
	FORMATO	Fecha: 01-01-2024
	EVALUACION DE CAPACITACION	Página 1 de 1

Capacitacion:	AUTOCUIDADO
Nombre del Evaluado	JOSE GALARCIO MEDINA.
Fecha:	30/07/24.
Responsable:	OSMEY ALDEA.

EVALUANDO SABERES

1, Seleccione la definicion correcta de Autocuidado.

a) Es aquel que se describe como un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional.
b. Es aquel que se describe como actos inconsientes, arriesgando su propia vida y salud.
c. Es aquel que se describe como un acto de bandalismo y mala alimentacion
d. todas las anteriores

2, Señale con una X cual de los siguientes enunaciados es verdadesro o falso;

a. El autocuidado se refiere a tomar medidas para mantener y mejorar tu salud física y mental.	(V)
b. Descansar adecuadamente es una parte importante del autocuidado.	(V)
c. El autocuidado incluye la práctica de hábitos saludables, como una buena alimentación.	(V)
d. Ignorar el autocuidado puede llevar al agotamiento y al estrés.	(V)

3, Selecciones los Autocuidados mas comunes que debe tener encuenta una persona.

a. Fisico, mental, social y emosional
b. Fisico, triteza y mala alimentacion.
c. Ausencia de actividad fisica, menta y emeosional.
d. Todas las anteriores

Responsable de Evaluacion Firma: _____ Firma del Evaluado: José Galarcio

C.C. No 1102870922

Scanned with ACE Scanner