Y.G.H Soluciones Integrales SAS	**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	Robinson Hernandez Causado
Fecha:	13 - 08 - 24
Responsable:	Osmey 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: OA

Firma del Evaluado: Robinson Hernandez

C.C. No 1148439632