	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	OMer Salgado
Fecha:	15 - 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: _____ Firma del Evaluado: Omer Salgado

C.C. No 1007183950.

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 Castillo
Fecha:	15 - 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: _____

Firma del Evaluado: Carlos Castillo

C.C. No 1102807915

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	Fredy Meza
Fecha:	15-08-24
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: _____ Firma del Evaluado: Fredy Meza

C.C. No 1192781251

Scanned with ACE Scanner

V.G.H Soluciones Integrales S.A.S	**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	Eduar Manuel Videz Torrez
Fecha:	19/08/24
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: CMA

Firma del Evaluado: Eduar Vides

C.C. No 1854987