



## Comunicación: TECNICAS DE AUTOCUIDADO



### Destinatarios

Empleados de la Administración Pública.

### Carga Horaria

12 hs.



**Modalidad:** Presencial



## ¿Que te Proponemos?

Abordar la temática de salud dentro del ámbito laboral implica trabajar en la salud personal, y para esto, el concepto de “autocuidado” es el ideal, dado que busca un compromiso personal del interesado hacia aquel “más alto estado de salud posible”. Poniendo énfasis en el protagonismo y autogestión de la salud propia, y de su entorno, incluido el ámbito laboral. Esta propuesta busca ser integral y holística, abordando muchos de los aspectos del ser humano. Mediante diversas técnicas y dinámicas se reflexionará, sensibilizará y abordará “la salud y el autocuidado” personal, así como dentro del ámbito laboral, propuesta que posee la meta de ser multiplicadora de salud.

## EJE de Conducción. Ficha Técnica



## ¿Qué contiene la propuesta?

Paradigma Biologicista - mecanicista y Biopsicosocial.  
Conceptos de Salud según O.M.S y Pichón Rivière.  
Dimensiones que componen al ser humano y a la salud Bio-Psico-Social.  
Concepto de “Autocuidado”.  
Factores Protectores y de factores de Riesgo de la salud.  
La comunicación saludable dentro del ámbito laboral.  
Propuestas de Creación de un ámbito laboral Positivo.

Dirección Provincial de Capacitación y Formación de Recursos Humanos



**GOBIERNO  
DE LA PROVINCIA  
DEL NEUQUÉN**

**MINISTERIO DE ECONOMIA  
E INFRAESTRUCTURA**  
SUBSECRETARIA DE FORTALECIMIENTO  
INSTITUCIONAL Y ASUNTOS PUBLICOS