| **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA** | |
| --- | --- |
| **Nombre de la actividad** | Autocuidado y estilos de afrontamiento. |
| **Objetivo de la actividad** | Promover estrategias de autocuidado y estilos de afrontamiento con el fin de facilitar herramientas que permitan aplicar una mejora continua en la calidad de vida de las personas privadas de la libertad. |
| **Tipo de actividad sugerida** | Verdadero y falso. |
| **Archivo de la actividad**  **(Anexo donde se describe la actividad propuesta)** | Anexos / Actividad didáctica. |

**Instrucciones:** Estimado aprendiz, luego de leer las siguientes afirmaciones y responda Falso o Verdadero, teniendo en cuenta la temática vista en el componente formativo.

| **AFIRMACIONES** | **F** | **V** |
| --- | --- | --- |
| El ingreso de las personas privadas de la libertad con afectaciones en su salud mental por consumo de sustancias psicoactivas, problemáticas familiares y sociales, ponen en riesgo la psiquis del individuo |  | x |
| La prueba SRQ es la prueba del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas . | x |  |
| Las emociones son un aspecto esencial en la vida del ser humano. |  | x |
| Lavarse los dientes y tener una buena higiene personal es una señal de salud mental. |  | x |
| Ausencia de control de su propia vida y ausencia de expectativas del futuro, es señal de una buena señal mental. | x |  |
| La Resolución 1889 de 2005 establece dentro de sus acciones dar a conocer a la persona privada de libertad el Sistema de Oportunidades con el que cuenta el Establecimiento de Reclusión para orientar la elección de actividades que favorezcan el desarrollo del proyecto de vida propuesto por el interno. | x |  |
| Las metas son el fin que se pretende alcanzar. Son como los peldaños de una escalera que le permiten subir poco a poco hasta llegar finalmente a donde quiere. | x |  |
| Las metas a mediano plazo: son aquellas que se proponen a 2 o 3 años. |  | x |
| Un estilo de afrontamiento centrado en la emoción tiene como objeto la resolución de la situación o la realización de conductas que modifiquen la fuente de estrés. | x |  |
| La emoción es la regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo, tienden a ser utilizadas |  | x |

**RETROALIMENTACIÓN CORRECTO:** ¡Muy bien! Sus respuestas denotan que posee los conocimientos necesarios con respecto al tema de autocuidado y estilos de afrontamiento, visto en el componente formativo.

**RETROALIMENTACIÓN INCORRECTO:** ¡Lo siento! Debes consultar nuevamente el componente formativo y volver a intentarlo.