



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

Maternidad y Vida Laboral: Importancia del Autocuidado.

ORGANIZADO POR:

Unidad de Género en coordinación con el Instituto de Formación Profesional.

PONENTES:

- Psicóloga Lidia Peña Córdoba.
- Mtra. Neyda Issell Reyes Carvajal.
- Psicóloga Teresa de Jesús Guerrero Juárez.
- Psicóloga Dilsa Carina Mendoza García, todas adscritas a la Policía Ministerial.

MODALIDAD:

Híbrida. (Presencial en la Sala de Juntas de la planta baja de la Fiscalía General del Estado de Veracruz - Virtual, a través de la plataforma de "Videoconferencias Telmex").

FECHA:

09 de mayo de 2024.

HORARIO-DURACIÓN:

11:00 a 13:00 horas. 2 horas.

OBJETIVO/DESCRIPCIÓN:

Proporcionar a las y los participantes herramientas y estrategias para conciliar de manera efectiva la maternidad/paternidad, la vida laboral y el autocuidado, reconociendo la importancia de la salud mental en este equilibrio.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Maternidad/paternidad.
2. Maternidad/paternidad responsable.
3. Salud mental.
4. Autocuidado.
 - 4.1 Físico.
 - 4.2 Emocional.
 - 4.3 Cognitivo.
 - 4.4 Social.
 - 4.5 Espiritual.
5. Actividades que favorecen el autocuidado emocional.



FGE

Fiscalía General
Estado de Veracruz

Instituto de Formación Profesional

6. El árbol de la vida y su significado.
 - 6.1 Raíces.
 - 6.2 Tierra.
 - 6.3 Tronco.
 - 6.4 Ramas.
 - 6.5 Hojas.
 - 6.6 Frutos.
 - 6.7 Flores o pájaros.
7. Bosque de la vida.
8. Tormentas de vida.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE CONSULTA:

-American Psychological Association (APA). (2020). Maternidad. En APA

Diccionario de psicología (7ª ed.). Recuperado de:

<https://dictionary.apa.org/maternity>

-FUNDASIL. Manual de autocuidado. Recuperado de:

<file:///C:/Users/FGE/Downloads/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

-Trillingsgaard, M. T., Baucom, K. J. W., & Heyman, R. E. (2014). Predictors of change in relationship satisfaction during the transition to parenthood. *Family Process*, 53(2), 197-210. doi:10.1111/famp.12058

-Pilkington, P. D., Milne, L. C., & Cairns, K. E. (2015). The impact of maternal depression on parenting and children's development. *Journal of Health Psychology*, 20(12), 1596-1607. doi:10.1177/1359105313508466