

CONSTRUYE

PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL
PARA HOMBRES DE LA FGR

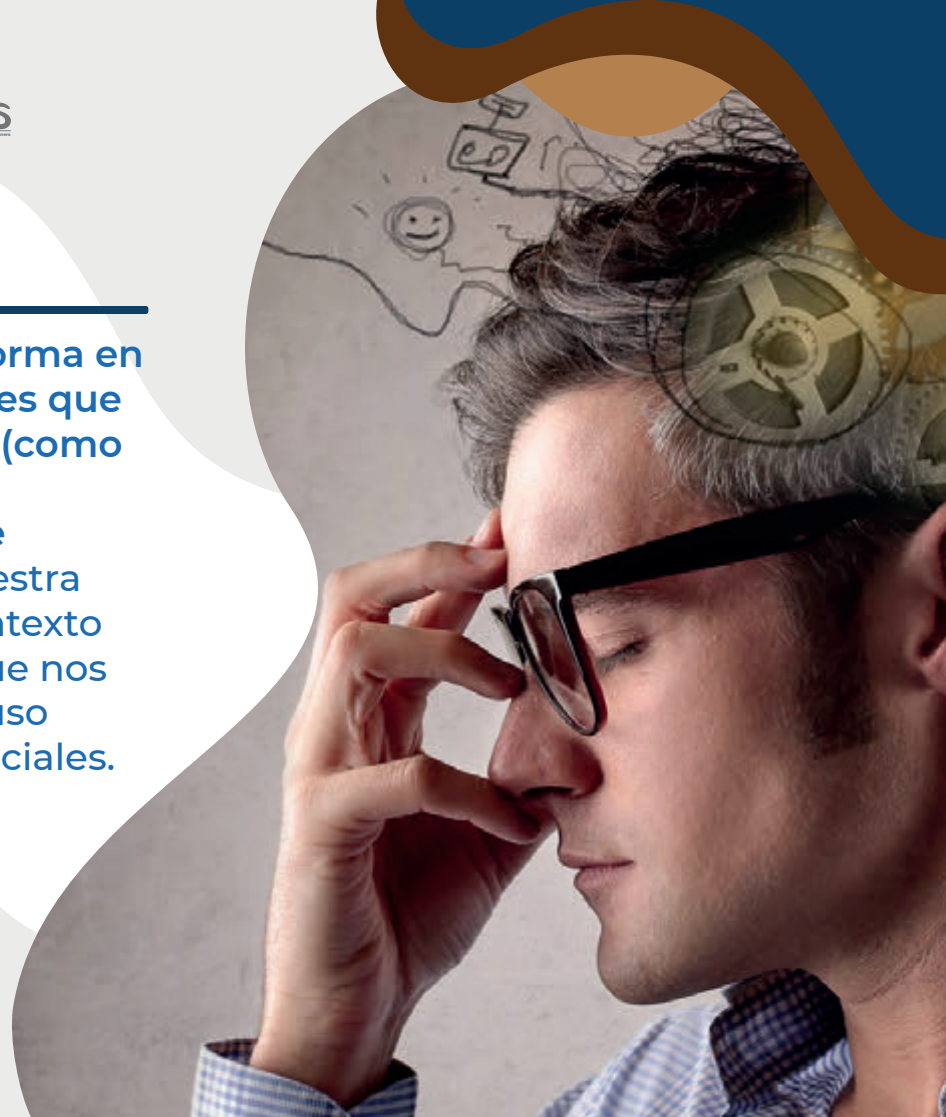


FGR
FISCALÍA GENERAL
DE LA REPÚBLICA

FEMDH
Fiscalía Especializada en Materia
de Derechos Humanos

UIG
Unidad de Igualdad de Género

Muchos aspectos influyen en la forma en que reaccionamos ante situaciones que nos generan malestar emocional (como enojo o frustración) y cómo nos relacionamos con las personas de nuestro entorno; por ejemplo, nuestra personalidad, historia familiar, contexto comunitario, las presiones a las que nos enfrentamos todos los días e incluso algunos elementos culturales y sociales.



A veces, nuestras reacciones y comportamientos pueden afectar a las personas con quienes convivimos, especialmente a mujeres, adolescentes, niñas, niños, pero también a otros hombres y a nosotros mismos; perjudicando nuestras relaciones y convivencia con compañeras/os de trabajo, pareja o hijas/os, incluso llegando a provocarnos problemas legales.



Ya que los hombres que trabajamos en la Fiscalía tenemos particulares condiciones de estrés y otros factores que pueden influir negativamente en nuestras relaciones, se ha desarrollado **Construye: Programa de crecimiento personal para hombres de la FGR**, con el objetivo de promover nuestro crecimiento personal, salud emocional y favorecer la construcción de relaciones igualitarias y sin maltrato en nuestra familia y trabajo.



El Programa se desarrolla mediante grupos de reflexión donde, para nuestro bienestar y el de nuestro entorno, aprendemos alternativas para manejar el estrés y desarrollar capacidades personales para resolver conflictos y prevenir reacciones que, incluso, pueden llegar a ser agresivas o violentas.



Durante el Programa:

- Aprendemos** técnicas de relajación corporal para el manejo del estrés.
 - Conocemos** herramientas para el manejo emocional (como enojo o angustia).
 - Desarrollamos** habilidades para detener comportamientos que pueden dañar a la familia, compañeras/os de trabajo o a nosotros mismos.
 - Trabajamos** sobre ideas y creencias que se relacionan con malos tratos en la familia y en el trabajo.
 - Construimos** alternativas para aumentar el respeto, la comunicación, el buen trato y la resolución de conflictos entre personas.
-



Cada reunión del Programa es un proceso reflexivo que implica una mirada hacia uno mismo, a fin de encontrar soluciones para nuestro bienestar.

El Programa es gratuito, confidencial y está a tu alcance ya que se desarrolla de manera presencial en las instalaciones de la FGR, con medidas de salubridad y en espacios con privacidad para que estés cómodo.



¿Te interesa?

Construye: Programa de crecimiento personal para hombres de la FGR está abierto a todos los servidores públicos que trabajan en la Fiscalía. Puedes ingresar en cualquier momento.

Lugar: Auditorio “22 de octubre”, sección 3
Edificio sede de la FGR, ubicado en Glorieta de los Insurgentes piso 8,
Col. Roma Norte, Ciudad de México.

Para inscribirte o recibir más información,
comunicate a la Unidad de Igualdad de Género:
igualdad@fgr.org.mx, tel.: 5346-0000 ext. 505794 y 505793.