



SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN, FINANZAS Y PLANEACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN
 DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS Y ESTRUCTURAS OCUPACIONALES
 DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

CARTA DESCRIPTIVA

MODALIDAD: Conferencia virtual.	NOMBRE DEL EVENTO:	
COMPETENCIA LABORAL QUE FACILITA: Transversal.	¡Ejercita tu Cerebro!.	
OBJETIVO GENERAL: Que el participante aprenda a estimular, fortalecer y mantener saludables sus capacidades cognitivas, a través de ejercicios prácticos y actividades estimulante.		
DIRIGIDO A: Servidores públicos del Poder Ejecutivo Estatal.		
CONTENIDO TEMÁTICO GENERAL:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la gimnasia cerebral?. 2. Como funciona el cerebro . 3. Actividades escritas que estimulan nuestro cerebro. 4. Movimientos que activan a nuestro cerebro. 5. Lo que enferma al cerebro. 		
FECHA: 23 abril de 2026.		
HORARIO: 10:00 a 12:00 hrs.	TOTAL DE HORAS: 2 horas.	CUPO MÁXIMO: 90 participantes
FACILITADOR: Lic. en Psic. Imelda Yamile Fajardo Sánchez, del Instituto Creactívate para el Desarrollo, S.C.		
SEDE: Aula virtual zoom.		
BENEFICIOS A OBTENER:		
<ul style="list-style-type: none"> • Definir lo que es la gimnasia cerebral y sus beneficios para la persona. • Aplicar ejercicios que estimulen y activen los hemisferios cerebrales. • Reflexionar sobre cómo mantener una adecuada salud de nuestro cerebro. 		
DATOS DE INTERÉS PARA EL(A) PARTICIPANTE:		
<p>Se otorgará constancia de participación a los servidores públicos de acuerdo a lo que establecen los Lineamientos para participar en los eventos de capacitación.</p> <p>El registro de asistencia se realizará 15 minutos antes del inicio de la sesión.</p> <p>Requisitos: Correo electrónico, acceso a internet y dispositivo electrónico con audio y cámara.</p>		