

## HABLEMOS SOBRE DEPRESION: ASPECTOS BÁSICOS

### CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** sábado 3, 10, 17 y 24 de septiembre del 2022.

**Horario:** De 13:00 a 14:50pm

**Perfil de público al que va dirigido:** A toda persona interesada en el tema. Recomendable a partir de 12 años.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Alma Zúñiga Hernández

Egresada de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM). Cuenta con experiencia en el ámbito educativo a nivel primaria, enfocada en necesidades educativas; participación en jornadas de salud, impartición de talleres a distintos niveles; ha trabajado en el área de rehabilitación especial; terapia bajo el enfoque cognitivo conductual y experiencia en el ámbito organizacional en el ámbito de recursos humanos para distintas empresas. Actualmente se desempeña como conferencista, realizando e impartiendo cursos y talleres para distintas organizaciones.

### Objetivos de aprendizaje

Las personas asistentes al curso tendrán una introducción sobre este trastorno, se reflexionará y dará un panorama general en relación a sus características, por último, se proporcionarán herramientas que podrán servir como un apoyo inicial.

### Sesiones

#### Sesión 1

Septiembre 3, 2022

“¿Qué es la depresión?”

En esta primera sesión abordaremos de manera general el tema, se hablarán sobre distintas definiciones básicas importantes para entender este trastorno, así como factores de riesgo.

## Sesión 2

Septiembre 10, 2022

### “Características de la depresión”

En esta segunda sesión se abordarán distintas características en torno a la depresión, así como las diferentes teorías que la explican, con el fin de reflexionar y permitir a los asistentes identificarse con éstas.

## Sesión 3

Septiembre 17, 2022

### “Estrategias de afrontamiento”

Se abordarán de manera general distintas estrategias de afrontamiento desde diferentes enfoques de la psicología.

## Sesión 4

Septiembre 24, 2022

### “Estrategias de afrontamiento 2”

Se abordarán de manera general distintas estrategias de afrontamiento desde diferentes enfoques de la psicología.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)