ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA COMPRENDIENDO EL CEREBRO ADOLESCENTE

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 2, 9, 23 y 30 de septiembre de 2025
Horario: 16:00 a 17:50 hrs.
Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.
Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Daniela García

Graduada de la Licenciatura en Psicología por la Universidad Univer Milenium (2011), complementé mis estudios con una Maestría en Psicoterapia Gestalt en la Universidad Humaslow (2024). Mi experiencia incluye:

- **Agente de Salud y Brigadista** en el Instituto de la Juventud (INJUVE).
- **Asesora Psicológica** en líneas de atención vía telefónica (LOCATEL).
- **Monitora Infantil**, contribuyendo al bienestar emocional de niñas y niños.
- Más de **nueve años de experiencia** como Especialista en el área de Recursos Humanos.
- Además, me desempeño como **Psicoterapeuta especialista**, escritora y conferencista, con un enfoque integral que abarca:
    - Manejo de adolescentes en situación de conflicto.
    - Atención a adicciones y trastornos de conducta alimentaria.
    - Tanatología y Psicopatología infantil.
    - Aplicación de estrategias de Disciplina Positiva.
    - Terapia familiar desde un enfoque sistémico, abordando problemáticas como violencia familiar y de género.

Objetivos de aprendizaje

Proporcionar a los adolescentes conocimientos sobre las causas, manifestaciones y efectos de la ansiedad y la depresión en su vida, abordando el papel del cerebro adolescente en estas condiciones. A través de estrategias prácticas, el taller busca equiparlos con herramientas emocionales y cognitivas para identificar, manejar y superar estos retos, promoviendo su bienestar integral.

Sesiones

Entendiendo la Ansiedad y la Depresión

Ayudar a los adolescentes a diferenciar entre emociones normales y los trastornos de ansiedad y depresión, identificando cómo estas condiciones pueden afectar su bienestar físico, emocional y social.

El Cerebro Adolescente

Explicar cómo el desarrollo del cerebro adolescente influye en la regulación emocional, el manejo del estrés y la aparición de ansiedad y depresión.

Herramientas para Manejar la Ansiedad y la Depresión

Enseñar a los adolescentes estrategias prácticas para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo el autocuidado y el apoyo social.

Construyendo Resiliencia y Bienestar

Ayudar a los adolescentes a integrar herramientas para manejar emociones difíciles y promover una vida equilibrada que favorezca su salud mental y emocional.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

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