

# ENCONTRANDO ESPERANZAS: JUNTAS Y JUNTOS EN LA PREVENCIÓN. DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO CONFERENCIA VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 10 de septiembre de 2025

**Horario:** De 12:00 a 13:50 hrs

**Perfil de público al que va dirigido:** Todo público, personas e instituciones interesadas en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## Asociación Mexicana de Resiliencia

Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Ha implementado acciones conjuntas con escuelas, dependencias, empresas y ONGs, tiene presencia en medios y ha propuesto políticas públicas que consideren la resiliencia como un eje inherente al desarrollo humano.

En 2025 cumple 20 años de su fundación, la cual se dio a partir de ser reconocida con el Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología por su Modelos Resiliente de Psicología Aplicada.

## Objetivos de aprendizaje

### Objetivo 1: Romper el silencio con empatía

"Generar un espacio seguro para hablar sobre salud mental y suicidio, fomentando la escucha activa y la expresión sin juicios, para reducir el estigma y promover la búsqueda de ayuda."

### Objetivo 2: Brindar herramientas concretas de apoyo

"Proporcionar recursos prácticos (señales de alerta, redes de apoyo y estrategias de acompañamiento) para que los asistentes puedan actuar como aliados en la prevención, ya sea para sí mismos o para otros."



### Objetivo 3:

"Fortalecer la conexión entre la comunidad y los servicios de salud mental, visibilizando opciones de atención accesibles y gratuitas."

1. **"No estás solo: El poder de escuchar y ser escuchado"**
  - La importancia de hablar sin tabúes y de crear redes de apoyo.
  - Testimonios breves de supervivencia y resiliencia.
2. **"Pequeños gestos que salvan vidas"**
  - Cómo detectar señales de alerta en seres queridos.
  - El impacto de un mensaje, un abrazo o un "¿Cómo estás realmente?".
3. **"Recuperando la luz: Historias de esperanza"**
  - Invitados comparten sus experiencias de superación.
  - Mensajes sobre cómo pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de valentía.
4. **"Construyendo un mundo más amable"**
  - El rol de la comunidad en la prevención (escuelas, trabajo, redes sociales).
  - Recursos disponibles y cómo acceder a ellos sin miedo.
5. **"Encendiendo una posibilidad: Acciones concretas para seguir adelante"**
  - Ejercicios prácticos de autocuidado y mindfulness.
  - Invitación a sumarse a grupos de apoyo o talleres post-conferencia.

**En esta actividad no se entrega constancia de participación**



## 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](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

