

# EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOIMAGEN. RELACIÓN ENTRE LA COMPARACIÓN SOCIAL Y AUTOIMAGEN

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** viernes 10, 17, 24, 31 de enero de 2025.

**Horario:** De 16:00 a 17:50 horas.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Daniela García

Es Licenciada en Psicología por la Universidad UniverMilenium y Maestra en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Humaslow (2024) cuenta con una destacada trayectoria profesional y académica. Su experiencia abarca diversos ámbitos, destacándose como psicoterapeuta, escritora y conferencista especializada en temas relacionados con la salud mental, la educación y el desarrollo humano. Se ha desempeñado como Agente de Salud y brigadista en el INJUVE, además de ofrecer asesoría psicológica telefónica a través de LOCATEL. Ha trabajado como monitora infantil y posee más de 9 años de experiencia en el área de Recursos Humanos.

### Objetivos de aprendizaje

Ofrecer herramientas para comprender el impacto de las redes sociales en su salud mental, fomentar la autorreflexión sobre emociones y pensamientos, y sensibilizarlos sobre la presión de la perfección digital para promover un uso consciente y positivo.

### Sesiones

**Sesión 1 Entendiendo el Impacto de las Redes Sociales en la Autoimagen:** Analizar cómo las redes sociales influyen en la percepción personal.

**Sesión 2 Autoestima y la Presión de la Perfección en las Redes Sociales:** Analizar la presión de los adolescentes por proyectar una imagen perfecta en redes sociales.



Sesiones 3 Estrategias para un Uso Saludable y Consciente de las Redes Sociales:  
Desarrollar habilidades prácticas para un uso consciente y equilibrado de las redes sociales.

Sesión 4 Empoderamiento y Autoexpresión en el Mundo Digital: Fomentar el uso positivo de las redes sociales, promoviendo la autoexpresión auténtica y la conexión significativa.

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

