

BIENESTAR EMOCIONAL: LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 6, 13, 20 y 27 de marzo de 2021

Horario: de 17:00 a 18:50 horas.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Mayrenne Lozano Gutiérrez

Licenciada en psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Ha laborado en el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) y en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) desarrollándose como terapeuta clínica, realizando jornadas de salud, cápsulas informativas, capacitación a comunidades y talleres para actuar a nivel preventivo en temas de salud psicológica. Cuenta con el curso “Salud mental durante la pandemia” brindado por la Secretaría de Salud. Actualmente cursando la especialidad en psicología clínica por la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (AMAPSI).

Alma Gloria 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 a nivel recursos humanos para distintas empresas.

Objetivos de aprendizaje

Las personas asistentes al curso tendrán una introducción al tema de salud mental y herramientas de autocuidado en el contexto de la pandemia COVID-19; donde identificarán, comprenderán y reflexionarán de manera general cuál es la importancia de cuidar la salud mental. A lo largo del curso se proporcionarán algunas herramientas que puedan servir en la promoción y prevención del bienestar emocional.

Sesiones:

6 de marzo. Impacto emocional en relación al COVID-19

En esta sesión se abordarán de manera general las respuestas emocionales que se han generado en las personas como consecuencia de la pandemia, identificando las emociones vividas para entenderlas y atenderlas. Por último, se dará una introducción al tema de salud mental

13 de marzo. Bienestar emocional y salud mental

En la segunda sesión se reflexionará sobre la importancia de la salud mental y cómo se ven afectadas distintas áreas a nivel personal, social y económico. Se hablará sobre formas de actuar a un nivel preventivo, así como la relevancia que adquiere el realizar promoción del cuidado mental.

20 de marzo. Herramientas de autocuidado para el bienestar emocional

En la tercera sesión se proporcionará información para llevar a cabo medidas de auto cuidado referentes a la respiración, meditación, relajación, etc. Se explicarán qué son, para qué sirven, en qué momento utilizarlas, y cómo aplicarlas.

27 de marzo. Herramientas para el cuidado de la salud mental (parte 2)

En la última sesión se complementará la información referente a herramientas de apoyo para cuidar la salud mental propia y en relación con los demás.

Se entrega constancia con el 80% de asistencias

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