

# TRAUMA Y RESILIENCIA EN MUJERES: UN ENFOQUE HOLÍSTICO

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** viernes 07, 14, 21, 28 de marzo de 2025.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 Hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Dra. Joselyn Lugo

Es directora y coordinadora de proyectos de prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes en la asociación CISAPSI AC.

### Objetivos de aprendizaje

Fortalecer habilidades y estrategias para la resiliencia emocional y física, entendiendo el impacto del trauma en la salud mental y física, y dominando técnicas efectivas para gestionar el estrés y la ansiedad.

### Sesiones

**Sesión 1 Comprensión del trauma y su impacto en las mujeres:** Explorar los diferentes tipos de trauma, sus causas y factores, así como su impacto en la salud física y mental.

**Sesión 2 Reconocimiento del impacto emocional:** Identificar las señales y síntomas del trauma, así como introducir el concepto de resiliencia y su relevancia

**Sesión 3 Herramientas para la resiliencia emocional:** Investigar diversas técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad, así como la comunicación asertiva y efectiva, e implementaremos ejercicios para fortalecer la autoestima.

**Sesión 4 Acción para la resiliencia:** Fomentar el desarrollo de la toma de decisiones, la creación de un plan de acción para la resiliencia, y reconocer la importancia de la comunidad y la conexión social.

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 el 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 las 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)

