

BIENESTAR MENTAR: CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN DECEMBRINA CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 06 y 13 de diciembre de 2024.

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

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

Objetivos de aprendizaje

Comprender las causas y factores de riesgo de la depresión decembrina

Reconocer los síntomas de la depresión decembrina

Desarrollar habilidades de autocuidado y bienestar emocional

Sesiones

Sesión 1. Entendiendo la depresión decembrina

Definición de depresión decembrina, prevalencia y estadísticas, síntomas físicos y emocionales, los factores desencadenantes. Diferencias con la depresión clínica.

Sesión 2. Estrategias para abordar la depresión decembrina.

Resumen: revisión de la depresión decembrina, importancia del autocuidado, estrategias de manejo, importancia de la conexión social.

Se entrega constancia de participación con el **100%** 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

