

# SALUD MENTAL EN LA ERA DIGITAL: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA

## CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 5, 12, 19 y 26 de octubre de 2024

**Horario:** De 10:00 a 11:50 Hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible y resiliencia con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

### Objetivos de aprendizaje

Identificar y sensibilizarnos sobre cómo la era digital ha impactado la salud mental de las personas, desde la ansiedad y despersonalización hasta la depresión.

Crear estrategias personales que mitiguen el impacto de la era digital centrando la atención positiva en la persona.

### Sesiones

#### Sesión 1 "Impactos de la era digital en la salud mental"

Visibilizar los impactos en la salud mental en medio de la tormenta y cambios radicales de auto percepción y socialización en la era digital



## Sesión 2 Principales trastornos y cambios en la auto percepción personal de la gente ante la dinámica digital

Dónde y por qué se focalizan ciertos cambios o trastornos en la salud de las personas

## Sesión 3 Autoestima, autoconocimiento y autocuidado como pilares de la salud mental personal

Trabajar en nuestra persona para mitigar y prevenir afectaciones en nuestra salud mental.

## Sesión 4 Estrategias para fortalecer el autocuidado activo de nuestra salud mental y del entorno

Identificación y aplicación de estrategias probadas para favorecer y fortalecer nuestra salud mental

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)

