

# LIBERATE DEL PASADO. ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

CURSO VÍA ZOOM

**Fecha:** viernes 4, 11, 18, 25 de octubre 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.

Brindar a los participantes conocimientos teóricos y prácticos sobre el Estrés Postraumático (TEPT), con el fin de capacitarles para identificar, manejar de manera efectiva a personas que padecen este trastorno, promoviendo estrategias de intervención basadas en la evidencia y autocuidado.

## Sesiones

### Sesión 1 Introducción al Estrés Postraumático

Este módulo ofrece una visión general del Estrés Postraumático (TEPT), abordando su definición, los conceptos clave y la evolución histórica del diagnóstico. Se exploran las diferencias entre estrés, trauma y TEPT, y se presentan datos sobre su prevalencia a nivel global. El objetivo es establecer una base sólida para comprender la naturaleza del TEPT y su impacto en la vida de las personas.



## Sesión 2: Síntomas y detección del TEPT

Resumen: Este módulo aborda los principales síntomas del Estrés Postraumático (TEPT), clasificándolos en cuatro categorías: síntomas intrusivos (como flashbacks y pesadillas), evitación (evitar recuerdos o lugares asociados al trauma), alteraciones cognitivas y del estado de ánimo (como pensamientos negativos persistentes), y cambios en la reactividad (hipervigilancia e irritabilidad). Se profundiza en las herramientas de evaluación y criterios diagnósticos que permiten detectar el TEPT, diferenciándolo de otros trastornos.

## Sesión 3: Estrategias de autocuidado y prevención.

Resumen: Este módulo se centra en las técnicas y estrategias de autocuidado para personas con Estrés Postraumático (TEPT), así como para quienes trabajan con ellas. Se abordan prácticas para manejar el estrés, como la respiración consciente, mindfulness, y el establecimiento de rutinas saludables. Se discuten métodos para prevenir la re-traumatización y la importancia del apoyo social y los grupos de apoyo.

## Sesión 4: Impacto en la vida cotidiana

Resumen: Este módulo explora cómo el Estrés Postraumático (TEPT) afecta la vida diaria de quienes lo padecen. Se analizan las dificultades comunes en áreas como el trabajo, las relaciones interpersonales y la calidad de vida, así como los efectos en la salud física y mental. Además, se discuten las comorbilidades frecuentes, como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias. También se aborda el estigma asociado al TEPT y las barreras que enfrentan las personas al buscar ayuda, subrayando la importancia de un enfoque integral para apoyar a los afectados en su vida cotidiana.

**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)

