

Estrés y salud mental

Del 8 de marzo al 23 de abril de 2021



Coordinadora académica:

Dra. Ma. Isabel Barrera Villalpando

Dirigido a:

Profesionales que trabajan en las áreas afines al cuidado de la salud y educación para la salud

Objetivos:

- Comprender qué es el estrés, los tipos de estrés y los estresores internos y externos
- Reconocer las fases del estrés y sus manifestaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales
- Comprender qué es el afrontamiento centrado en el problema y en las emociones
- Desarrollar habilidades en técnicas y estrategias para manejar mejor el estrés

Temas:

- El estrés
- Manifestaciones del estrés
- Afrontamiento al estrés
- Técnicas y estrategias para el manejo del estrés: respiración profunda, relajación muscular autógena, imaginación guiada, cambio de pensamientos

Requerimientos técnicos:

- Experiencia básica en navegación por Internet y uso de correo electrónico
- Computadora con acceso a Internet, cuenta personal de correo electrónico y antivirus actualizado

Costo:

\$1,000.00

Becas:

- Se podrán otorgar becas parciales para quienes colaboran con instituciones del sector público o en organizaciones de la sociedad civil en las que pueda aplicarse esta intervención
- En el formato de registro hay un espacio para incluir carta de motivos

Inscripción:

1. Llenar el formato de registro en la página <https://bit.ly/3mf9y9y>
2. Enviar por correo electrónico copia legible de su comprobante de pago

Informes: cursos.diep@gmail.com y cursosdiep@imp.edu.mx

Se puede programar un nuevo grupo al reunir mínimo 15 personas interesadas en el curso.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ