

SALUDABLE-MENTE: CUIDAR TU MENTE ES CUIDAR TU VIDA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 01, 08, 15 y 22 de noviembre 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.

Lic. Karla Patiño

Licenciada en psicopedagogía, con valiosos conocimientos en temas del neurodesarrollo, comportamientos y aprendizajes en la primera infancia. Experta en intervenciones psicopedagógicas, terapia de lenguaje, terapia de juego, terapia ocupacional y de aprendizaje; diplomado en estimulación temprana, neuro plasticidad y neuro didáctica en el aula.

Desempeña una importante labor al dar guía y acompañamiento a padres de familia haciendo uso de corrientes de crianza como lo son la respetuosa y positiva, etc. Uno de sus principales intereses es lograr el reconocimiento de los niños como individuos acreedores de respeto y cariño.

Objetivos de aprendizaje

Un curso pensado para personas que desean fortalecer su bienestar emocional, mejorar su calidad de vida y adquirir herramientas prácticas para manejar el estrés, la ansiedad y las emociones del día a día. Conoceremos cómo funciona la mente y emociones, estrategias para gestionar el estrés y ansiedad, técnicas de autocuidado y hábitos saludables para el bienestar mental, mindfulness, respiración consciente y otros recursos prácticos, cómo establecer límites sanos y mejorar relaciones interpersonales.



Sesiones

Sesión 1 Conecta Contigo

En esta sesión comprenderán que es la salud mental y cómo comenzar a reconectar contigo mismo

Sesión 2 Calma tu mente

Aprender a reconocer y manejar el estrés, la ansiedad y el pensamiento automático.

Sesión 3 Cultiva tu Equilibrio

Incorporar hábitos diarios que fortalezcan tu bienestar mental y emocional.

Sesión 4 Construye tu Bienestar

En la última sesión vamos a integrar lo aprendido y crear un plan de vida saludable.

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

