

DETRÁS DE LA SONRISA: LA VERDAD SOBRE LA SALUD MENTAL

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: jueves 08, 15, 22 y 29 de enero de 2026

Horario: De 14:00 a 15:50 hrs.

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

Entrada libre.

Mtra. Daniela García

Licenciatura en Psicología de Universidad Univer Milenium 2011. Maestra en Psicoterapia. Gestalt de Universidad Humaslow 2024. Agente de Salud y brigadista INJUVE. Asesora Psicológica vía telefónica / LOCATEL. Monitora Infantil. Especialista en el área del Recurso Humano (+9 años de experiencia). Escritora. Conferencista. Psicoterapeuta especialista en:

- Manejo de adolescentes en situación de conflicto
- adicciones, trastornos de conducta alimentaria
- Tanatología, Psicopatología (infantil), disciplina positiva
- Terapeuta familiar enfoque sistémico, violencia familiar y a la mujer.

Objetivos de aprendizaje

La salud mental sigue siendo un tema rodeado de mitos, prejuicios y silencios que dificultan la expresión emocional y la búsqueda de ayuda. Este taller busca desmitificar creencias erróneas, confrontando ideas como que “pedir ayuda es signo de debilidad” o que ciertos trastornos sólo afectan a personas “especiales”.

De manera práctica, el taller capacita a los participantes para detectar señales de alerta tempranas, diferenciar entre síntomas leves y situaciones que requieren intervención profesional, y aplicar estrategias de autocuidado personal y colectivo.

Sesiones

Sesiones 1. Lo que no se dice: desmontando mitos.

Identificar y confrontar los mitos y tabúes comunes sobre la salud mental, entendiendo cómo afectan la percepción y la búsqueda de ayuda.

Sesiones 2. Psiquiatría vs. Psicología y medicación psiquiátrica.

Diferenciar el rol de la psiquiatría y la psicología, entender cuándo se recomienda medicación y desmitificar temores relacionados con la intervención profesional.

Sesiones 3. Señales de alerta y prevención.

Reconocer de manera temprana cambios emocionales, conductuales y físicos que puedan indicar dificultades de salud mental en uno mismo y en los demás, fomentando la conciencia, la prevención y la acción oportuna para proteger el bienestar personal y comunitario.

Sesiones 4. Normalizar la ayuda y estrategias de autocuidado.

Fomentar la normalización de la búsqueda de ayuda, estrategias de autocuidado y apoyo social, y crear un compromiso de acción personal y comunitaria.

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