

ROMPER EL SILENCIO: GÉNERO, SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 06, 13, 20 y 27 de marzo de 2026.

Horario: De 16:00 a 17:50 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

Comprender cómo los mandatos de género, roles sociales y violencia estructural afectan la salud mental de mujeres y diversidades.

Sesiones

Sesión 1: Género, identidad y salud mental.

Cómo las construcciones sociales moldean las emociones.

Sesión 2: Violencias invisibles y carga mental.

Impacto psicosocial en mujeres y diversidades.

Sesión 3: Cuerpo, emociones y autocuidado.

Factores psicológicos y sociales, regulación emocional.

Sesión 4: Resiliencia, redes y poder personal.

Creación de redes de apoyo entre mujeres como estrategias para la resiliencia y el bienestar.

Se entrega constancia de participación cumpliendo 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