

# CONECTADOS PERO SOLOS: SALUD MENTAL EN LA ERA DIGITAL Y EL AISLAMIENTO INVISIBLE

CURSO VÍA ZOOM

**Fecha:** viernes 05, 12, 19, 26 de junio del 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 la relación entre trauma psicológico y manifestaciones físicas, desarrollando herramientas para la detección e intervención en procesos de somatización.

## Sesiones

Sesión 1. La paradoja digital.

Salud mental en la era digital

Teoría de la comparación social (adaptada a redes)

Dopamina y adicción a pantallas

Sesión 2. Soledad, ansiedad y validación.

Soledad emocional en jóvenes y adultos

Ansiedad social digital

Cultura de la aprobación

Sesión 3. Riesgos psicológicos emergentes

Ciber-acoso y trauma digital

Disociación e identidad digital

Impacto en autoestima y depresión

Conducta suicida vinculada a redes

Sesión 4. Intervención y prevención  
Estrategias clínicas y psicoeducativas  
Regulación emocional en contextos digitales  
Higiene digital  
Diseño de programas preventivos

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan 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 actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
5. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)