

LA SALUD MENTAL TAMBIÉN ES UN DERECHO. COMPRENDER, CUIDAR Y PROMOVER EL BIENESTAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 07, 14, 21 y 28 de agosto 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. Cupo limitado.

Lic. Raquel Origel Puertas

Es consultora, conferencista y facilitadora especializada en liderazgo incluyente, desarrollo humano y transformación cultural, con más de 15 años de experiencia acompañando a organizaciones, instituciones y comunidades en procesos de aprendizaje, bienestar y construcción de entornos más seguros e incluyentes.

Es creadora de SéComunidad, iniciativa desde la que diseña experiencias formativas enfocadas en comunicación consciente, regulación emocional, prevención de la violencia, liderazgo y salud mental desde una perspectiva de derechos humanos. Su trabajo integra herramientas de la psicología positiva, el aprendizaje experiencial y la educación para la paz, promoviendo conversaciones que fortalecen el bienestar individual y colectivo.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el curso, las personas participantes comprenderán que la salud mental constituye un derecho humano fundamental y reconocerán la responsabilidad compartida que tienen las personas, las comunidades, las organizaciones y el Estado para garantizar condiciones que favorezcan el bienestar psicológico y emocional.

Asimismo, desarrollarán herramientas para identificar factores que protegen la salud mental, cuestionar estigmas asociados a ella y promover relaciones más empáticas, respetuosas y conscientes en los distintos espacios de convivencia.

Sesiones

Sesión 1. La salud mental también es un derecho

Introducción al concepto de salud mental desde una perspectiva integral y de derechos humanos. Se revisará qué significa reconocer la salud mental como un derecho fundamental, por qué históricamente ha sido invisibilizada y cuáles son las implicaciones individuales y colectivas de este reconocimiento.

Sesión 2. El estigma también vulnera derechos

Reflexión sobre los prejuicios, estereotipos y prácticas discriminatorias que afectan a las personas que viven situaciones relacionadas con la salud mental. Se explorará cómo el lenguaje, los mitos y las creencias sociales impactan el acceso a apoyo, tratamiento y participación plena.

Sesión 3. Cuidar la salud mental también es una responsabilidad compartida

Exploración de los factores personales, familiares, laborales y comunitarios que influyen en la salud mental. Se analizará el papel de las redes de apoyo, el autocuidado, las organizaciones y las instituciones en la construcción de comunidades más saludables.

Sesión 4. Del conocimiento a la acción

Cierre integrador orientado a transformar la información en acciones concretas. Las personas participantes identificarán formas de promover el bienestar emocional, acompañar a otras personas de manera respetuosa y ejercer el derecho a la salud mental en su vida cotidiana.

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 las 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