

ENTRE NOTIFICACIONES: CUIDANDO LA MENTE EN UN MUNDO DIGITAL

CURSO VIRTUAL

Fecha: sábado 03, 10, 17, 24 de octubre de 2026

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 Margarita Patiño González

Licenciada en Psicopedagogía y posee una amplia formación en neurodesarrollo, conducta y procesos de aprendizaje durante la primera infancia. Su trayectoria profesional incluye experiencia en intervenciones psicopedagógicas, terapia de lenguaje, terapia de juego y apoyo especializado en dificultades de aprendizaje. Complementa su quehacer con estudios en estimulación temprana, neuroplasticidad y neurodidáctica, los cuales fortalecen su enfoque interdisciplinario y basado en evidencia.

Objetivos de aprendizaje

Este curso ofrece un espacio cálido y reflexivo para comprender cómo la era digital afecta nuestras emociones, concentración, relaciones y bienestar general. A través de 4 sesiones profundas, los participantes aprenderán a identificar los efectos del consumo digital, regular su uso, fortalecer su autocuidado y construir una relación más sana con la tecnología

Sesiones

Sesión 1: La Era Digital y sus Efectos en la Mente

Comprender cómo el ecosistema digital actual influye en la atención, las emociones, la conducta y el bienestar mental

Sesión 2: Salud Mental en Riesgo: Ansiedad, Estrés y Desconexión Interna

Identificar los impactos emocionales negativos del uso excesivo de dispositivos y redes, y reconocer señales de alerta

Sesión 3: Herramientas para un Consumo Digital Saludable

Desarrollar estrategias prácticas para regular la relación con la tecnología y disminuir el impacto negativo en la salud mental

Sesión 4: Reconectar Contigo: Presencia, Vínculos y Bienestar real

Integrar hábitos de salud mental y crear un plan a largo plazo para una nueva vida digital equilibrada y consciente

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