



Estrés y Salud Mental

Curso en línea

18 de septiembre al 27 de octubre, 2017

Objetivos

- Entender qué es el estrés, sus componentes y las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales ante el estrés.
- Manejar estrategias fisiológicas, de pensamientos y de emociones para el control del estrés.

Temas

- * Estrés y agentes estresores.
- * La respuesta de estrés y su medición.
- * Síndrome general de adaptación.
- * Estrategias fisiológicas para el manejo del estrés. Respiración diafragmática y relajación autógena.
- * Estrategias del pensamiento y de las emociones para el manejo del estrés. Imaginación guiada.
- * Habilidades de comunicación, asertividad y apoyo social.

Dirigido a:

Profesionales que trabajan en atención primaria a la salud y en educación para la salud así como en las áreas afines al cuidado de la salud, tales como medicina, psicología, enfermería y trabajo social.

Titular del programa:

Dra. Ma. Isabel Barrera Villalpando

Inscripción

Para inscribirse es necesario que envíe por correo electrónico el formato de registro con todos sus datos, junto con copia legible de su comprobante de pago.

Informes e inscripciones:

cursos.diep@gmail.com

cursosdiep@imp.edu.mx

Costo: \$1,000.00

Becas

Se podrán otorgar diferentes porcentajes de beca para quienes cubran los siguientes requisitos:

- Colaborar con instituciones del sector público o en organizaciones de la sociedad civil en las que pueda aplicarse esta intervención.
- Enviar una carta de exposición de motivos, dirigida a la coordinadora académica.

Requerimientos técnicos

- Experiencia básica en navegación por Internet y uso de correo electrónico.
- Computadora con acceso a Internet, cuenta personal de correo electrónico y antivirus actualizado.

Dinámica de trabajo

- El curso comprende un total de 40 horas.
- Los contenidos están disponibles en un sitio web diseñado a partir de Moodle, que permanece abierto durante las 4 semanas que dura el curso.
- Los alumnos pueden ingresar en el momento que les resulte más conveniente e ir avanzando a partir de su propio ritmo de trabajo. Es necesario que dediquen tiempo para el estudio autónomo de los contenidos y la realización de tareas, de modo que logren terminar en el tiempo establecido.
- Cuentan con la asesoría de profesionales expertos en el tema, quienes les apoyarán en sus dudas tanto de los contenidos como del manejo de esta modalidad de capacitación.