

Estrés y salud mental

Del 24 de febrero al 30 de marzo de 2025



Coordinadora académica:
Dra. Ma. Isabel Barrera Villalpando

Dirigido a:
Profesionales de la salud,
educación y afines

Objetivo:

- Comprender qué es el estrés, tipos de estrés y estresores externos e internos
- Reconocer las fases del estrés y sus manifestaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales
- Entrenamiento en estrategias para el manejo del estrés
- Explorar ejercicios y prácticas de mindfulness

Temática:

- El estrés y manifestaciones del estrés
- Afrontamiento al estrés
- Estrategias para el manejo del estrés: respiración profunda; relajación muscular y autógena; imaginación guiada; cambio de pensamientos; solución de problemas y asertividad
- Exploración de ejercicios de mindfulness

Modalidad:
En línea, mediante Moodle

Horas crédito:
20

Registro:



Costo: \$1,700.00

Descuento especial a quienes colaboran en instituciones del sector público o en organizaciones de la sociedad civil

Informes:

cursos.diep@gmail.com



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ