



# 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](mailto:cursos.diep@gmail.com)

[cursosdiep@imp.edu.mx](mailto: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.