Capacitación en Intervenciones en **Adicciones** y *Salud Mental*

Estrés y Salud Mental

Curso en línea
19 de febrero al 23 de marzo, 2018

Costo: $1,000.00

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 llenar el formato de registro, y enviar por correo electrónico copia legible de su comprobante de pago.

Informes e inscripciones:

cursos.diep@gmail.com
cursosdiep@imp.edu.mx

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 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 todo 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.

http://www.inpsiquiatria.edu.mx/moodle
http://www.inprf.gob.mx/alt/intermedia2.html

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ