

## Taller

### Salud mental en tiempos de pandemia: *Duelo, tristeza y depresión*

#### Descripción

El periodo de confinamiento y el regreso a la nueva normalidad derivado de la crisis sanitaria por **Covid-19** son situaciones sin precedentes, que tendrán impacto en el bienestar físico y psicológico de cada una de las personas. El distanciamiento social, el fallecimiento de seres queridos y cercanos, la pérdida del empleo o la paralización de la actividad económica, pueden generar que se sientan aisladas y en soledad, desesperanzadas y tristes.

La existencia de un sentimiento de tristeza lo suficientemente intenso y prolongado conduce a un estado de **depresión**, el cual interfiere en el desarrollo de las actividades habituales y reduce el interés o del placer por las mismas, se experimentan dificultades para resolver problemas, comunicarse asertivamente, falta de empatía y estima personal que coartan las relaciones interpersonales.

#### Objetivo general

Facilitar el fortalecimiento y desarrollo de habilidades sociales a través de diferentes estrategias de intervención psicoeducativa, para el afrontamiento de la depresión derivada de la crisis sanitaria por Covid-19.

**Duración:** 6 horas distribuidas en 4 sesiones de una hora y media cada una.

#### Fechas 1ª edición:

Día	Sesión
26 de enero	1º Sesión
28 de enero	2º Sesión
02 de febrero	3º Sesión
04 de febrero	4º Sesión

**Modalidad:** En línea a través de la aplicación zoom

**Cupo limitado:** 20 personas

### **Modalidad de conducción**

En el taller se abordarán los siguientes temas:

- Concepto de depresión y factores por los cuales aparece.
- Estrategias de prevención y afrontamiento para la depresión (modelo conductual).
- Comunicación asertiva como una destreza para la prevención de la depresión.
- Conceptos básicos sobre la resolución de problemas como herramienta para evitar la depresión.

### **Materiales disponibles**

El curso cuenta con materiales que permiten recibir la información de manera más dinámica, como videos, referencias bibliográficas y diapositivas en una sala de classroom, se hace el envío de un código vía mail a cada una de las y los participantes para que tengan acceso.

### **Actividades de aprendizaje**

Las autoevaluaciones de este curso son cuestionarios cerrados en distintas presentaciones, cuyo objetivo es medir el nivel de comprensión sobre los temas revisados en cada unidad.

### **Facilitadoras**

Psic. Angélica Bailón Hernández

Psic. María Evelyn Pérez Mejía

### **Consideraciones**

#### **Concertación del espacio:**

Se detallan los pasos a seguir para los interesados e interesadas en concertar un

espacio:

- Enviar un correo electrónico a la dirección electrónica.
- **ofi@morelos.unam.mx** con el asunto “**Taller: Salud mental en tiempos de pandemia: *Duelo, tristeza y depresión*”**.
- En el cuerpo del correo mencionar el motivo por el que deseas ingresar al taller, la unidad a la que perteneces y un número de contacto.
- Una vez recibido el correo electrónico, se le contactará dentro de las siguientes 4 hrs para concertar, hacer envío de la liga y las recomendaciones del taller.
- El taller se llevará a cabo a través de la aplicación en zoom.