

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.