



Universidad Nacional Autónoma de México
Campus Morelos
Coordinación de Servicios Administrativos
Área de Orientación y Formación Integral

Taller “Retorno saludable” BIENESTAR EMOCIONAL FRENTE A COVID-19

Descripción

Tras un periodo de confinamiento derivado de la crisis sanitaria por **Covid-19** es momento de la **reincorporación** al **ámbito laboral** y **escolar**, los centros de trabajo así como educativos se convirtieron en “**lugares peligrosos**” y **zonas de alto riesgo para el contagio**, desatando sentimientos de **miedo, desconfianza** e **inseguridad** en las y los colaboradores al igual que en las y los estudiantes.

Así mismo la vivencia de una **sindemia** ha generado que se mantenga **un estado permanente de estrés y ansiedad**, ha sido abrumador y ha provocado **agotamiento mental y físico**; los estados de vigilia están alterados lo cual posibilita el descuido de tareas, la toma de decisiones no asertivas y aparición de **ausentismo** y **presentismo** laboral o escolar, entre otros más, conduciendo en ocasiones a un **estado de depresión**.

Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. Por tanto, es importante considerar que nuestra vivencia en el trabajo es uno de los factores que determinan nuestro bienestar general (OMS 2017).

Debido a lo antes mencionado, es de suma importancia **emplear medidas de protección para la Comunidad UNAM**; en un primer momento, el confinamiento o trabajo “desde casa” permitió el cuidado de la salud. Sin embargo, a medida que regresamos a esta "nueva normalidad" es importante que se implementen medidas de prevención que eviten el contagio y que se vele por **la salud mental**, generando así un **bienestar físico, mental y social**.



Universidad Nacional Autónoma de México
Campus Morelos
Coordinación de Servicios Administrativos
Área de Orientación y Formación Integral

Objetivo general

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

Solicitud de inscripción

Se detallan los pasos a seguir para los interesados e interesadas en inscribirse al taller:

- Enviar un correo a ofi@morelos.unam.mx y escribir en el asunto “inscripción al taller”.
- Una vez recibido el correo, se le enviará un correo con el formato de solicitud del taller

“Retorno saludable, bienestar emocional frente a Covid-19”

- Una vez llenado y enviado el formato de solicitud, se hará envío de la liga y las recomendaciones del taller.

Aspecto a considerar:

El taller está dirigido a la COMUNIDAD UNAM