



Charla de:  
**“Salud Mental”**

**OBJETIVO**

Reflexionar acerca de la importancia de la Salud Mental y las complicaciones asociadas al descuido de esta, y dar a conocer algunas de las herramientas que pueden ser de utilidad para el afrontamiento de situaciones adversas.

**TEMAS:**

Salud Mental  
Depresión  
Estrategias de afrontamiento

**TIEMPO**

120 minutos



**ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA**

De manera optativa se puede desarrollar un taller breve de dos sesiones de 60 a 90 minutos donde se refuerzan las herramientas para la gestión de emociones.

**RESPONSABLES**

Dr. en Psicología Antonio Álvarez Guillén  
Dr. Daniel Castañeda Enríquez  
Psic. Norma Leticia Sánchez Arauz

