



## Promoción de la Salud Mental

### Programación de abril - mayo 2021

<p><b>Manejo de Emociones</b> <i>Departamento de Psicología (Área de Talleres) del DIF Mérida</i></p> <p><b>Fecha</b> <i>29 de abril</i></p> <p><b>Hora</b> <i>17:00 hrs.</i></p>	<p><b>Objetivo:</b> Que los participantes identifiquen, expresen y regulen sus emociones de manera adecuada, al igual que reconozcan las emociones y sentimientos de las personas que le rodean, de manera que mejoren su interacción en sus distintos ambientes. Duración: 90 minutos.</p> <p>Temáticas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Definición de emociones.</li><li>- Función de las emociones.</li><li>- Regulación emocional.</li><li>- Consecuencias de un inadecuado manejo de emociones.</li></ul> <p>Acceso: <a href="https://cuaed-unam.zoom.us/j/81879768080">https://cuaed-unam.zoom.us/j/81879768080</a></p>
<p><b>Tecnología y Salud Mental: Estrategias de Prevención al Tecnoestrés</b> <i>Mtro. Eduardo Puc</i></p> <p><b>Fecha</b> <i>13 de mayo</i></p> <p><b>Hora</b> <i>17:00 hrs.</i></p>	<p><b>Descripción:</b> Los usos de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TIC) otorgan múltiples oportunidades y beneficios, ya sea favoreciendo las relaciones sociales, el aprendizaje cooperativo o desarrollo de nuevas habilidades. Sin embargo, el uso continuado de este tipo de tecnologías también puede ocasionar afectaciones en la salud mental, como es el caso d'el Tecnoestrés.</p> <p>El tecnoestrés hace referencia a "un tipo de estrés provocado por la exposición al uso de nuevas TIC(...) produciendo ansiedad, temor y/o dependencia ante su uso". Por lo tanto, ante los actuales escenarios virtuales mediados por la tecnología digital en la que se desarrollan diversas actividades cotidianas como el trabajo y/o la educación, resulta pertinente contar con estrategias preventivas y de afrontamiento al estrés mediado por la tecnología, y contribuir de manera positiva a una mejor calidad de vida. Duración: 90 minutos</p> <p>Acceso: <a href="https://cuaed-unam.zoom.us/j/89263910224">https://cuaed-unam.zoom.us/j/89263910224</a></p>