



Curso Intensivo Online:

Mindfulness Para el Manejo
de la Depresión y Ansiedad






Los trastornos mentales se han convertido en un importante problema de salud en los últimos años, cuyas implicaciones demuestran que requieren de un mejor y mayor estudio, que permita implementar estrategias adecuadas para su resolución. Dos de las problemáticas de salud mental con mayor prevalencia a nivel mundial y en México son la depresión y la ansiedad, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) (2021), 15.4% de la población adulta, vive con síntomas de depresión, mientras que el 50.6% presenta al menos un síntoma de ansiedad. En este sentido, la utilización de tratamientos basados en la evidencia, como los basados en mindfulness, han mostrado ser eficaces en la reducción de síntomas asociados a la depresión y la ansiedad.

Dirigido a:

Estudiantes, profesionistas de psicología y/o salud mental interesados en conocer las diferentes técnicas de intervención basados en mindfulness.



Objetivos Específicos:

-  Detectar los síntomas asociados a la depresión.
-  Detectar los síntomas asociados a la ansiedad.
-  Conocer diversas técnicas de intervención y tratamiento basados en mindfulness.

Objetivos General:

Adquirir los conocimientos generales para identificar sintomatología asociada a la depresión y ansiedad, así como de los tratamientos basados en mindfulness.



Perfil de egreso:

Al finalizar el curso, las y los participantes conocerán las bases teóricas respecto a la detección de la depresión y la ansiedad, así como las intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de éstas.

 **Inicio**
Martes 10
enero 2023

 Duración
04
sesiones

 **12**
Horas de valor
curricular



1ra sesión
Martes 10
de enero 2023

2da sesión
Martes 17
de enero 2023

3ra sesión
Martes 24
de enero 2023

4ta sesión
Martes 31
de enero 2023

En horario de:
17:00 a 20:00 h



Contenido temático:

01 ¿Qué sucede cuando sentimos ansiedad?

- 1.1 Epidemiología de la ansiedad
- 1.2 Criterios diagnósticos
- 1.3 Instrumentos de evaluación
- 1.4 Intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de la ansiedad
 - 1.4.1 Psicoterapia cognitivo conductual y mindfulness

02 ¿Qué sucede cuando presentamos depresión?

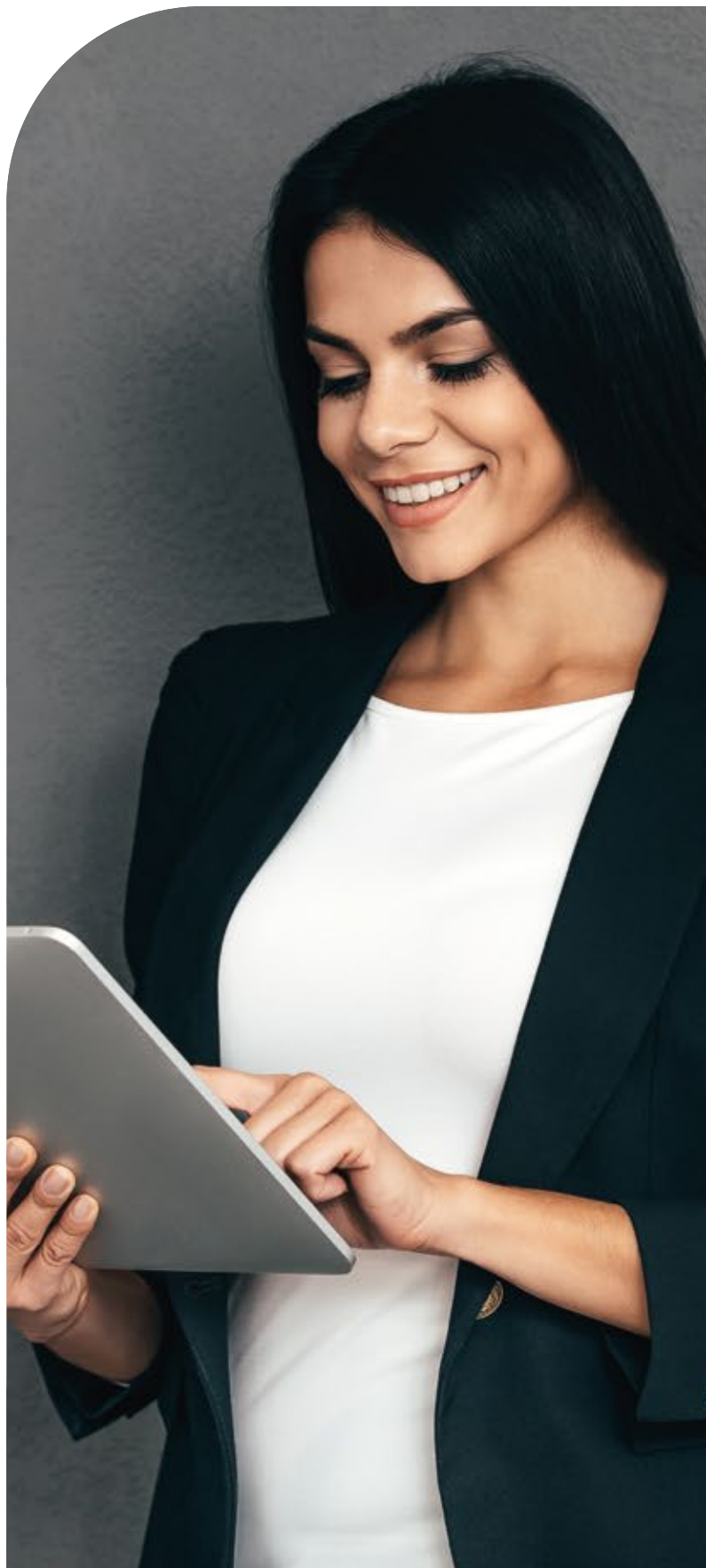
- 2.1 Epidemiología de la depresión
- 2.2 Criterios diagnósticos
- 2.3 Instrumentos de evaluación
- 2.4 Intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de la ansiedad
 - 2.4.1 Psicoterapia cognitivo conductual y mindfulness
 - 2.4.2 Activación conductual y mindfulness



Facilitadora:

Lic. Zyanya Zazhyl Ortiz Taxis

- Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
- Diplomado "Trastornos de la ansiedad, del espectro obsesivo y trauma", FES Iztacala, UNAM
- Diplomado "Evaluación psicológica integral de niños, adolescentes y adultos", FES, Iztacala, UNAM.
- Terapeuta Cognitivo - Conductual





El curso concluye el día martes 31 de enero de 2023



Inicio del evento sujeto a cupo mínimo



Una vez efectuado tu depósito, **CEFAPSIC NO REALIZA DEVOLUCIONES**, solo se puede bonificar a otro curso en un periodo de una semana.

Contacto



56 1944 1406



www.cefapsic.edu.mx



(222) 621 1771



educación.continua@cefapsic.edu.mx

**¡OBTÉN MAYOR
INFORMACIÓN
SOBRE TU
CURSO!**