

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

DERECHOS HUMANOS Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.

ORGANIZADO POR:

Instituto de Formación Profesional.

PONENTE:

Lcda. Cecilia Solís Quirino, adscrita a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

MODALIDAD:

Presencial, Sala de Juntas de Oficina Central de la Fiscalía General del Estado.

FECHA:

26 de septiembre de 2024.

HORARIO-DURACIÓN:

10:00 a 13:00 horas. 3 horas.

OBJETIVO/DESCRIPCIÓN:

Conocer la importancia de la salud mental y el autocuidado, brindar herramientas para gestionar de manera adecuada los recursos emocionales, y que éstos tengan un impacto positivo en las relaciones interpersonales, en el ámbito social y laboral, y promover el respeto a los derechos fundamentales en todos los espacios y para todas las personas.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Empatía.
2. Autoconocimiento.
3. Importancia de hablar de los sentimientos.
4. ¿Qué son las Emociones?
 - 4.1. ¿Qué es y para qué sirve el Enojo?
 - 4.1.1. ¿Qué pasa en el cerebro cuando surge el Enojo?
 - 4.1.2. Estrategias para controlar el Enojo.
 - 4.2. ¿Qué es y para qué sirve el Desagrado?
 - 4.3. ¿Qué es y para qué sirve la Tristeza?
 - 4.4. ¿Qué es y para qué sirve el Temor?
 - 4.4.1. Niveles de miedo.

- 4.5. ¿Qué es y para qué sirve la Alegría?
 - 4.5.1. ¿Cómo elevar la frecuencia de la Alegría?
5. Repercusiones y consecuencias en el estómago.
6. Barreras que impiden reconocer las emociones.
7. Signo de Chandelier.
8. Negación del sufrimiento.
 - 8.1. La insensibilización ante el sufrimiento.
 - 8.2. Almacenar el sufrimiento.
9. Zona de seguridad.
10. Salud Mental como Derecho Humano Universal.
11. ¿Cómo hablar de la Salud Mental?
12. ¿Qué son los derechos humanos en el contexto de la salud mental?
13. Derechos Humanos vulnerados ante las personas con problemas de Salud Mental.
14. ¿Por qué surge el estigma ante la Salud Mental?
 - 14.1. Niveles de estigmatización.
15. ¿Cómo podemos ayudar a las personas que viven con un problema relacionado con la salud mental?
16. Relación entre la salud mental y física.
17. Factores de riesgo que aumentan los problemas de salud mental.
18. Resiliencia.
19. Capacidad de Resiliencia.
20. Pilares de la Resiliencia.
21. Características de las personas Resilientes.
22. ¿Qué es la Autoestima?
 - 22.1. Tips para elevar tu Autoestima.
 - 22.2. ¿Cómo se forma la Autoestima?

Bibliografía:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía.(2022). Salud mental.
<https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Gobierno de México. (2022). *Salud Mental*.
<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/salud-mental-300911>

- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Atlas de Salud Mental 2020*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud.(2022). *Orientaciones sobre los servicios comunitarios de salud mental: promover los enfoques centrados en las personas y basados en los derechos*. Washington, D.C. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275325933>.
- Ostrosky, S. (2000). *¡Toc Toc! ¿Hay alguien ahí? Cerebro y Conducta: Manual para usuarios inexpertos*. Edt. El Manual Moderno.