

ANUNCIO IMPORTANTE

CURSOS AUTOGESTIVOS COMPLEMENTARIOS–OBLIGATORIOS EN LÍNEA PARA LA ASIGNATURA INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL

Con el objetivo de apoyar el bienestar emocional y promover una formación integral de nuestros estudiantes, el **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental** se complace en anunciar la implementación de **cuatro cursos autogestivos en línea** como parte de la asignatura "Introducción a la Salud Mental" para el ciclo escolar 2024–2025.

Estos cursos están diseñados para fortalecer las habilidades emocionales, cognitivas y conductuales de los estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano, brindando herramientas prácticas y científicamente respaldadas que les serán útiles tanto en su carrera profesional como en su vida personal.

CURSOS:

- **Durante el ciclo escolar:**
 - **Aprendiendo a manejar mis emociones y aceptar el reto en medicina**
 - **Fecha de inicio:** 2 de septiembre de 2024
 - **Fecha de término:** 30 de abril de 2025
- **Primer semestre:**
 - **Cultivar mi bienestar integral en la comunidad universitaria**
 - **Fecha de inicio:** 2 de septiembre de 2024
 - **Fecha de término:** 15 de octubre de 2024
 - **Mindfulness para afrontar los retos en medicina**
 - **Fecha de inicio:** 16 de octubre de 2024
 - **Fecha de término:** 30 de noviembre de 2024
- **Segundo semestre:**
 - **Centinelas «estamos contigo»**
 - **Fecha de inicio:** 1 de febrero de 2025
 - **Fecha de término:** 15 de marzo de 2025

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- La **realización de estos cursos es obligatoria** para todos los estudiantes de primer año de la Licenciatura en Médico Cirujano que cursan la asignatura de Introducción a la Salud Mental.
- Estos cursos, aunque no se evaluarán en los exámenes departamentales ni influirán en las calificaciones de los profesores, son esenciales para el desarrollo integral del estudiante.
- Los cursos proporcionarán habilidades y estrategias para el manejo del estrés y la promoción del bienestar, complementando la formación académica con un enfoque holístico.

INSTRUCCIONES DE ACCESO:

Los cursos estarán disponibles en la plataforma Moodle del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental y cada alumno contará con su **nombre de usuario y contraseña**.

Los datos de acceso se enviarán del 28 de agosto al 1 de septiembre del presente año.

MÁS INFORMACIÓN:

Para cualquier duda o aclaración, por favor, pónganse en contacto con el **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental** a través del correo:

- Dudas de soporte técnico: av_dpsm@facmed.unam.mx
- Dudas académicas: prosam@facmed.unam.mx

Agradecemos el compromiso de todos con esta iniciativa que busca enriquecer la formación académica y el bienestar de nuestra comunidad estudiantil.

Atentamente,

Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

Facultad de Medicina, UNAM