

La Universidad Iberoamericana te invita a celebrar el

Día de la Salud Mental

Micro-conferencias, talleres, stands informativos
y actividades lúdicas



Lunes 10 de octubre del 2022 | 8:30 a 18:00 hrs.

Aula Magna San Ignacio de Loyola , Edif S, PB

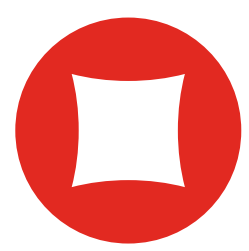
Y Explanada principal

Contáctanos:

Mtra. Rosalinda Ruiz
rosalinda.ruiz@ibero.mx

IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario /
Psicología /
Estudios Sociales /



MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES,
STANDS INFORMATIVOS Y
ACTIVIDADES LÚDICAS



IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario /
Psicología /
Estudios Sociales /

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



9:00

Inauguración: La salud mental en la Ibero

Alma Polo, Mariana Dobernig y Sandra Montes de Oca

9:30

Panel: Salud Mental; encuentros y controversias

Corina Benjet, Alejandro Vázquez y Alejandro Zalce

11:00

Conferencia + actividad: Mindfulness desde el Buddha Institute

María Eugenia López Navarro

12:00

Mesa de discusión: los efectos de la exposición a series violentas de TV y plataformas de streaming sobre la salud mental

Adrian Palominos, Noe Sotelo y Atzimba Pocaroba

13:00

Conferencia + actividad: El peligro de las redes sociales en tu salud mental ¿mito o realidad?

Liat Fridman Lemor

14:00

Conferencia + actividad: Estrés, consumo de sustancias y combinación de drogas: Ciencia para romper mitos

Sinuhé Muñoz Sánchez, Brenda Ortega Morales

15:00

Conferencia + actividad: Aprende el ABC de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Maestría en Orientación Psicológica

16:00

Microconferencia: Salud mental, feminismos y bioética: ¿qué tipo de salud mental queremos?

Celeste Morales Martínez

16:30

Microconferencia: Diversidad sexual y de género: ¿qué son los polimorfismos?

Montserrat López Lugo

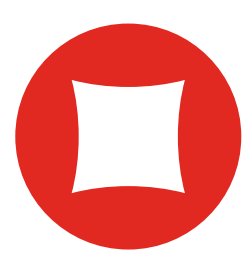
17:00

Conferencia: Espiritualidad y salud mental

Lisa Miller

**Aula Magna
San Ignacio
del Loyola**

Edif. S



MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES,
STANDS INFORMATIVOS Y
ACTIVIDADES LÚDICAS

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



9:30 - 11:00

ACTIVIDAD: Kit de salud mental para sobrevivir el semestre

ACTIVIDAD: Ruleta de preguntas sobre envejecimiento positivo

ACTIVIDAD: Mural de los consejos entre estudiantes / Ruleta de estigmas de salud mental

ACTIVIDAD: Arma tu rutina de activación física y autocuidado

ACTIVIDAD: Arte-terapia y aplicaciones telefónicas para la salud mental

ACTIVIDAD: Herramientas emocionales para mejorar tu rendimiento educativo

11:00 - 13:00

ACTIVIDAD: Tips rápidos de higiene del sueño

ACTIVIDAD: Reflexionando sin prejuicios sobre el consumo de sustancias

ACTIVIDAD: Arte-terapia y aplicaciones de salud mental

ACTIVIDAD: Mural de los consejos entre estudiantes/ Ruleta de estigmas de salud mental

ACTIVIDAD: Alimentando el cuerpo, alimentado tu estado de ánimo



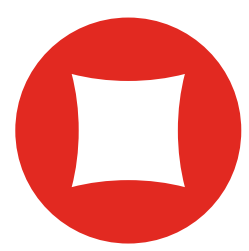
Explanada

**Todas las actividades
tienen una duración de
30 min.**

IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario /
Psicología /
Estudios Sociales /





MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES,
STANDS INFORMATIVOS Y
ACTIVIDADES LÚDICAS



IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario /
Psicología /
Estudios Sociales /

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



13:00 - 15:00

ACTIVIDAD: La ciencia detras del neuromarketing: siguiendo tu vista con "eye-tracker"

ACTIVIDAD: Experiencias de meditación al aire libre

ACTIVIDAD: Hackea tu cerebro contra el TDAH

ACTIVIDAD: ¿Pasa algo malo en el cerebro con la automedicación?

ACTIVIDAD: Caminando con obstáculos; inclusión y salud mental

ACTIVIDAD: Arma tu rutina de activación física y autocuidado

ACTIVIDAD: Mural de los consejos: deja tus mejores tips para sobrevivir el semestre / Ruleta de estigmas de salud mental

ACTIVIDAD: Arte-terapia y aplicaciones de salud mental

15:00 - 17:30

ACTIVIDAD: Mejora tu salud mental con tips de psicología positiva

ACTIVIDAD: 4 Ejercicios rápidos para el manejo del estrés y la ansiedad

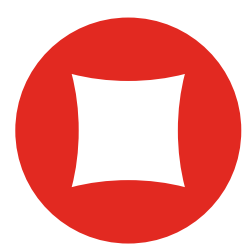
ACTIVIDAD: Mural de los consejos: deja tus mejores tips para sobrevivir el semestre / Ruleta de estigmas de salud mental

ACTIVIDAD: Arma tu Kit de salud mental para sobrevivir el semestre



Explanada

**Todas las actividades
tienen una duración de
30 min.**



MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES,
STANDS INFORMATIVOS Y
ACTIVIDADES LÚDICAS

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



9:00 - 17:30

STAND- Conoce tus derechos en salud sexual: Armario abierto y PreVIHene

STAND- Clínica de nutrición y salud mental en adultos mayores

STAND- Actividades artísticas en la Ibero

STAND- Clínica de Bienestar Universitario

STAND- Autocuidado en tu tránsito por las prácticas de la carrera

STAND- Actividades deportivas



Explanada



IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario /
Psicología /
Estudios Sociales /