MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES, STANDS INFORMATIVOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS

Insight

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** LAMA Tanjan Nurbu y 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 Pocoroba
13:00	**Conferencia + actividad: Sobreviviendo a las redes sociales : cómo usar las redes sociales a favor de nuestra salud mental** 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

Insight

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario / Psicología / Estudios Sociales /

MICRO-CONFERENCIAS, TALLERES, STANDS INFORMATIVOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS

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

Insight

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Medio Universitario / Psicología / Estudios Sociales /

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 /

Insight