

Fecha: sábados 12, 19 y 26 de enero de 2019

Horario: de 10:00 a 12:00 horas

Perfil del público al que va dirigido: adolescentes y adultos

Entrada libre

Cupo limitado

Manejo emocional del estrés ante la inseguridad

Coordina: Fernando Hernández Avilés

Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia. Psicólogo por la UNAM, Especialista en Dirección Estratégica por la Universidad Complutense de Madrid, y en Pensamiento Creativo por el Tec de Monterrey. Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología área Social, Distinción para obtener el Premio Nacional de Desarrollo Social y el Premio Nacional de Ciencias y Artes. Especialista sobre Resiliencia y Desarrollo Humano para la UNAM, el Tec, DIF, Gobierno Federal y Estatales, ONU, ISSSTE, IMSS, Radio UNAM, Canal 11.

Objetivo y relevancia de la actividad

Los altos números de inseguridad que se viven en México, así como la forma de manifestarse y hacerse presente en la vida de los mexicanos en casi todo el territorio nacional, nos mantiene en alerta y desgaste permanente dada la normalización de estrés, inseguridad y violencia que estamos estableciendo en nuestras vidas.

La Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana realizada por el INEGI, nos brinda una visión de la gravedad del problema de inseguridad y salud pública que vivimos derivado del estrés y ansiedad que representa sentirnos inseguros: El 74% de personas mayores de 18 años en México, consideran que vivir en su ciudad es inseguro. En donde un 69% de los hombres manifiestan su inquietud contra la inseguridad en su ciudad, contra un 80% de las mujeres, esto quiere decir que 8 de cada 10 mujeres se sienten inseguras en su ciudad e incluso colonia o comunidad.

El 81% siente inseguridad al acercarse a un cajero automático en la vía pública, mientras que un 75% de los viajeros en transporte público se sienten inseguros en sus traslados. El 68% se siente inseguro en los bancos, así como en su caminar por las calles.

Para el banco mundial en México y América Latina, salir a la calle y mirar a todos lados por miedo a un asalto representa el primer lugar de temores y escenarios estresantes para la población, mientras que trabajar hasta altas horas de la noche, representa el segundo lugar.

Además de que en México el 74% de la población laboral activa, vive estresado permanentemente debido al temor de ser despedido, las altas cargas de trabajo, la violencia constante con jefes y compañeros de trabajo.

Estos escenarios nos llevan como población a tener altos índices de desgaste e incompreensión emocional, poca vinculación de apoyo, confianza y acompañamiento social, limitada capacidad de desarrollo afectivo para la comprensión y manejo de situaciones que comprometan nuestra salud psicológica y emocional. Además de altos niveles de desgaste emocional ante situaciones que no están pasando pero que consideramos latentes a ocurrir, dado que en una ciudad y sociedad tan violentada e insegura, es cuestión de tiempo que nos “toque a nosotros ser víctimas”.

Es por eso que conocer y generar estrategias para identificar nuestras emociones y sentimientos con relación al estrés y la inseguridad, puede facilitar condiciones para mejorar la calidad de vida actual, contar con herramientas que nos permitan entender, manejar o superar situaciones adversas que tengan que ver con la violencia, inseguridad y otros factores estresantes como población, tanto en nuestra persona, la familia, el trabajo, la comunidad e incluso la escuela.

Sesiones

1. SÁBADO 12 DE ENERO.

Identificar y entender los escenarios que nos vulneran, estresan, generan ansiedad y violentan en nuestro día a día.

2. SÁBADO 19 DE ENERO.

Del estrés a la ansiedad, qué diferencias existen y como manejar psico emocionalmente cada una de ellas.

3. SÁBADO 26 DE ENERO.

Identificar, usar y manejar nuestras habilidades personales y sociales para disminuir el impacto negativo de las experiencias, emociones y sentimientos que se generan de la inseguridad.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes políticas de funcionamiento, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: el boletín mensual, avisos de cancelación de actividades e invitaciones a eventos especiales.
2. Tu inscripción NO ASEGURA UN LUGAR. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar un buen lugar en el aula. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo y por lo tanto hay un número de lugares limitados. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
3. Para entrar a las actividades de Centro Educativo, no necesitas pagar boleto en taquilla.
4. Cuando el número de inscripciones supere el aforo permitido se procederá a la entrega de fichas numeradas una hora antes del comienzo de la actividad. Podrás consultar el número de inscripciones de cada actividad en la página web correspondiente
5. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web, o bien enviando un correo electrónico a centroeducativo@myt.org.mx. No se tramitarán inscripciones por otro medio (teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias (no aplica para conferencias). La única forma de comprobar que tomaste una sesión es con tu firma en la lista. En el curso "Acción Social" es necesario cubrir el 100% de asistencia.
7. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará en función de la operación del museo.
8. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
9. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas a todos los espacios.
10. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
11. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.