



Webinars

UdeG



Covid-19 y la Salud Emocional

MIÉRCOLES 15 DE ABRIL, 11:00 A.M.

Webinar 2

“Tiempos de ansiedad: impactos emocionales de la pandemia y estrategias para mitigar sus efectos”

Conforme aumenta el número de casos de COVID-19, así también crece nuestra ansiedad. Resulta igualmente importante la discusión de los efectos de la pandemia en la salud mental que en la física. Los impactos del aislamiento, la inevitable recesión económica, la incertidumbre y el distanciamiento social afectan nuestro bienestar emocional sin importar ser portadores o no del virus. Estar bien informados sobre la situación, así como conocer algunas estrategias para hacer frente a la coyuntura nos ayudará a cuidar nuestra salud mental en estos tiempos difíciles.



Temas y Especialistas invitados:

Tema 1. LAS CONSECUENCIAS DE LA CRISIS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y LAS CONDICIONES DE MÉXICO PARA ENFRENTARLA



Benjamín Becerra

Psiquiatra y Director del Hospital Civil “Dr. Juan I. Menchaca”



Francisco Gutiérrez

Jefe del Departamento de Psicología básica del Centro de Ciencias de la Salud de la UdeG

Tema 2. EL IMPACTO PSICOEMOCIONAL DEL AISLAMIENTO Y LA INCERTIDUMBRE, Y ESTRATEGIAS PARA MITIGAR SUS EFECTOS



Marcela Palacios

Responsable del proyecto PSICOVID-19 del Hospital Civil de Guadalajara



Guillermo Vega

Neuropsicólogo clínico

Tema 3. HERRAMIENTAS PARA MANTENER UNA MENTE SALUDABLE EN TIEMPOS DIFÍCILES



Mónica Le Barón

Yoga terapeuta y experta en dormir

Moderadora:



Ivabelle Arroyo

Analista y periodista

ACCESO LIBRE

Sigue la transmisión en vivo en las redes oficiales de la UdeG y Canal 44

@udg.mx

@udg_oficial

@canal44tv

@canal44tv

