

**DIRECCION DE ESTUDIOS DE POSGRADOS Y FORMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
ÁREA DE FORMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y EDUCACIÓN CONTINUA**

**TEMARIO**

Nombre del Curso: Identificando los problemas emocionales y creciendo durante mis estudios de posgrado.

Fecha: – 09 de febrero al 7 de diciembre de 2022

Lugar/Sede: Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste, La Paz.

Horario: A distancia sincrónico, miércoles de 14 – 15 h de una semana por cada mes.

**Visión**

El Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste, S.C (CIBNOR), como transmisor del conocimiento, genera dinámicas complejas en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes. Cuyo efecto en la interacción del estudiante con su entorno es especialmente sensible en los casos de aquellos con alguna alteración en su salud mental. Por lo que se busca introducir y profundizar en las diferentes herramientas psicológicas para el manejo de las principales afecciones psicológicas durante los estudios de posgrado.

**Misión**

El curso busca que los participantes adquieran herramientas fundamentales para conocer y manejar las principales afecciones psicológicas desarrolladas durante los estudios de posgrado, para mejorar su rendimiento académico y la adquisición de competencias.

**Objetivo**

Transmitir a los participantes los conocimientos fundamentales de las principales afecciones de la salud mental durante los estudios de un posgrado. Así como promover las herramientas psicológicas para su manejo.

Temario. *(actividad por día y mencionar a los profesores participantes en cada sección, así como las horas que impartirá)*

**Miércoles 9-02-2022**

- ¿Qué hago con mis miedos? Mi vocación y mis dudas. (**Mtra. Amelia Guillén Mansilla / 1:00h**)

**Miércoles 9-03-2022**

- La Motivación en el Posgrado (**Mtra. Rosalva Márquez Ordoñez / 1:00h**)

**Miércoles 6-04-2022**

- La autoestima en los estudiantes de posgrado (**Mtra. Alma Ramos Payen / 1:00h**)

**Miércoles 11-05-2022**

- Biorretroalimentación para el estrés, la ansiedad y la depresión entre estudiantes de posgrado (**Dra. Nora Adriána Flores Salinas / 1:00h**)

**Miércoles 08-06-2022**

- Uso de sustancias ante problemas de salud mental en estudiantes de posgrado (**Mtro. Marlon Alejandro Vélez / 1:00h**)

**Miércoles 06-07-2022**

- El efecto de las emociones en nuestro cuerpo físico (**Dra. Andrea Franco / 1:00h**)

**Miércoles 17-08-2022**

- Control de la ansiedad en el discurso público (**Dr. Rubén Schmit / 1:00h**)

**Miércoles 14-09-2022**

- Herramientas saludables para incrementar patrones serenidad (**Dra. Raquel Villicaña Serafín / 1:00h**)

**Miércoles 12-10-2022**

- Conocer los impactos del uso inadecuado de las nuevas tecnologías y crear herramientas de alta funcionabilidad para su uso (**Mtra. Reyna Eos Muñoz Velazco / 1:00h**)

**Miércoles 26-10-2022**

- Estudiantes perfectos, utopía frustrante (**Mtro. Victor Savin / 1:00h**)

**Miércoles 09-11-2022**

- Cómo el empoderamiento de los estudiantes crea un cambio duradero (**Mtra. Refugio Castro Arguelles / 1:00h**)

**Miércoles 07-12-2022**

- Mi salud psicológica reflejada en mi rendimiento académico (**Psic. Ivette Flores / 1:00h**)