

PRIMAVERA 2026



IBERO
LEÓN

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

CURSO PRESENCIAL

Educación Continua
Diplomados y Cursos

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

En el contexto actual, caracterizado por altos niveles de estrés, incertidumbre, sobrecarga laboral y emocional, así como por transformaciones aceleradas en los ámbitos social, económico y tecnológico, la salud mental se ha afianzado como un componente esencial del bienestar integral y de la calidad de vida. Las experiencias recientes derivadas de la pandemia, el aislamiento social, la precarización laboral y la hiperconectividad han puesto en evidencia la vulnerabilidad emocional de amplios sectores de la población, así como la necesidad urgente de fortalecer habilidades personales para afrontar lo cotidiano.

A pesar de una mayor visibilización del tema, persisten estigmas, desinformación y una comprensión limitada de la salud mental, la cual suele asociarse de manera exclusiva con la enfermedad o con la atención clínica especializada. Esta visión ha dificultado que las personas reconozcan el cuidado de su salud mental como una responsabilidad tanto personal como colectiva, estrechamente vinculada al autocuidado, la prevención y la construcción de entornos más saludables.

En este marco la Universidad Iberoamericana León ofrece el programa **Cuidado de la Salud Mental** como una respuesta formativa a estas necesidades sociales, con un enfoque preventivo, educativo y humanista, orientado a brindar herramientas accesibles al público en general. Se busca promover la comprensión de la salud mental como un proceso dinámico que integra dimensiones emocionales, cognitivas, corporales y relacionales, fomentando prácticas cotidianas de autocuidado, autoconocimiento y regulación emocional, contribuyendo así al fortalecimiento del bienestar personal, la resiliencia y la corresponsabilidad social, alineándose con la misión de la IBERO León de formar personas conscientes, críticas y comprometidas con el cuidado de la vida y la dignidad humana.

DIRIGIDO A

Personas interesadas en fortalecer su bienestar emocional y psicológico en los diferentes ámbitos que se desempeñan (laboral, familiar, comunitario) y que buscan herramientas prácticas para el autocuidado de su salud mental.

OBJETIVOS

Comprender la importancia del cuidado de la salud mental como un acto de autocuidado, reconociendo sus emociones, pensamientos y conductas, integrando herramientas prácticas para el manejo del estrés, la regulación emocional y la construcción de hábitos saludables en su vida cotidiana.

Objetivos específicos:

- Reconocer los principales conceptos asociados a la salud mental y el autocuidado.
- Identificar factores de riesgo y de protección para la salud mental.
- Desarrollar habilidades básicas de autoconocimiento y regulación emocional.
- Aplicar estrategias prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Promover una actitud de cuidado personal y corresponsabilidad en el bienestar propio y colectivo.

CONTENIDO

- Módulo I.** Salud mental y autocuidado.
Módulo II. Autoconocimiento y emociones.
Módulo III. Estrés, ansiedad y resiliencia.
Módulo IV. Hábitos saludables y redes de apoyo.

DURACIÓN EN HORAS

32 horas

DÍAS Y HORARIOS

Sábados de 9:00 a 13:00 h.

PERIODICIDAD

Según calendario
(mayoritariamente quincenal).

FECHA DE INICIO

9 de mayo de 2026

FECHA DE TÉRMINO

22 de agosto de 2026

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Interés por el bienestar personal y la salud mental.
- Disposición para la reflexión personal y el trabajo vivencial.
- No se requieren estudios especializados, ni formación previa en psicología o áreas afines.
- Personas mayores de edad.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

- La evaluación consistirá en la elaboración de una **reflexión final** escrita o presentación breve en la que el participante integre los aprendizajes adquiridos y diseñe un plan personal de autocuidado en salud mental.
- **Asistencia:** para la acreditación del programa se deben cumplir el 80% de asistencias. En cada sesión contaremos con una lista, la coordinación estará pendiente de que se firme.
- **Puntualidad:** la puntualidad de los asistentes es importante desde el inicio, asimismo en los tiempos que se asignen como receso, se pide sea respetado, con la finalidad de que se termine en el tiempo asignado la sesión.
- **Permanencia:** si por algún motivo laboral o personal, tuvieran la necesidad de abandonar la sesión o faltar a alguna de ellas, lo informen a la coordinación.
- **Participación activa:** dentro de las sesiones tu contribución es muy valiosa.

REQUISITOS PARA LA ACREDITACIÓN

- Cubrir como mínimo el 80% de asistencia al curso.
- Puntualidad a las sesiones.
- Participar en las diferentes actividades de aprendizaje.
- Entrega de la evidencia final.
- Cubrir los pagos correspondientes en su totalidad.

Educación Continua
Diplomados y Cursos

PRIMAVERA 2026

FACILITADORA

Mtra. Herminia Aguilar Pineda

Formación académica:

- Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México
- Maestría en Psicología por la Universidad de las Américas, A.C.
- Diplomado en Competencias Organizacionales de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Diplomado en Pruebas Psicométricas, Proyectivas estandarizadas y no estandarizadas aplicadas a la Organización. Universidad Nacional Autónoma de México
- Diplomado en Psicología Positiva Aplicada a la Organización por el Grupo Campos Elíseos y Houston Galveston Institute.

Experiencia profesional:

- Experta en Diagnóstico, políticas y planes de acción de la NOM 035 STPS 2018 Factores de Riesgos Psicosociales. Promoviendo en empresas el ser conscientes de cumplir con la normatividad en NOM 035 STPS 2018 “Factores de Riesgos Psicosociales”
- Directora Herminia Aguilar Psicoterapia y Consultoría Empresarial. Empresa experta en Diagnóstico y Planes de acción de la NOM 035 STPS 2018 Factores de Riesgos Psicosociales.
- Editorialista en el Periódico Reforma, Sección Vida.
- Ha participado como docente en diversos temas: NOM 035 STPS, Cultura y Bienestar Laboral, Promotores de Ambientes Laborales Saludables, Integración de Equipos y prevención e intervención de moobbing. Entre otros.

COSTO

Inscripción	\$ 3,293.00
3 mensualidades	\$ 1,869.00
Costo total	\$ 8,900.00
PAGO ÚNICO	\$ 8,010.00

iberoleon.mx

* La Universidad Iberoamericana León se reserva el derecho de posponer o cancelar la apertura de los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos.

Haz *click aquí* para
INSCRIBIRTE



 477 710 0682

 477 392 8286

 diplomadosibero

 iberoleondc

diplomados.ibero@iberoleon.mx

SER Y HACER PARA EL MUNDO

iberoleon.mx