



Universidad de
La Sabana

SALUD MENTAL VS COVID 19

Programas para promover la salud mental y prevenir conductas de riesgo en tiempos de Covid-19



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

¿DE QUÉ SE TRATA?

Durante este periodo, donde todos experimentamos diferentes emociones, es indispensable reconocer cómo está nuestro entorno más cercano y poder identificar temas que nos preocupan.

Desde la Universidad de La Sabana, queremos invitar a la comunidad de Sabana Centro a que haga parte de estos programas, completamente gratuitos, y de manera remota, para incentivar la buena salud mental.

Lo invitamos a diligenciar el formulario, que encontrará en el link al final del documento, con todos sus datos y los programas de interés.

PROGRAMAS



Monitoreo como práctica parental positiva para promover la salud mental

Este programa busca promover el monitoreo como práctica parental positiva.

- Dirigido a padres con hijos entre 10 y 14 años.
- Cupo máximo de 30 personas.
- 5 sesiones de 1 hora.
- Jueves a las 5:30 p.m.

Comunicándonos de forma asertiva como familia para mejorar la salud mental de todos

El programa se centra en promover habilidades de comunicación asertiva para favorecer la dinámica familiar positiva.

- Dirigido a familias con hijos adolescentes.
- Se conformarán 3 grupos de familias.
- 5 sesiones de 1 hora y media.
- Miércoles a las 5:30 p.m; Jueves a las 5:30 p.m o Viernes a las 5:30 p.m.



Preadolescentes: reconocimiento de emociones y solución de conflictos

El programa apunta a realizar un entrenamiento a preadolescentes en el reconocimiento de emociones y la solución de conflictos.

- Dirigido a preadolescentes entre 10 y 13 años.
- Cupo máximo de 30 personas.
- 5 sesiones de 1 hora.
- Jueves a las 4:00 p.m.



PROGRAMAS

Adolescentes: reconocimiento de emociones y solución de conflictos



Este programa busca entrenar a adolescentes en el reconocimiento emocional y la solución de conflictos.

- Dirigido a adolescentes entre 13 y 15 años
- Cupo máximo de 30 jóvenes.
- Se realizarán 5 sesiones de 1 hora
- Miércoles a las 4:00 p.m

Regulación emocional y factores protectores frente al consumo de sustancia psicoactivas (SPA) para adolescentes



Con este programa se espera fomentar el desarrollo de las funciones ejecutivas implicadas en la regulación emocional tales como la inhibición, la toma de decisiones y la planeación como factores de protección al consumo de SPA en adolescentes.

- Dirigido a adolescentes entre los 13 y los 15 años
- Se conformará un grupo de 20 jóvenes.
- 5 sesiones sincrónicas de 2 horas con actividades asincrónicas.
- Jueves 3:00 p.m.

PROGRAMAS

Entrenamiento en habilidades de regulación emocional en adolescentes

Este programa entrenará habilidades de regulación emocional en los adolescentes, como factores protectores al desarrollo de conducta autolesiva ante situaciones generadoras de malestar.

- Dirigido a adolescentes
- Se conformará un grupo de 15 personas.
- 4 sesiones de 2 horas
- Miércoles 3:00 p.m

Educación en Familia, Educación para la vida para promover la salud mental

Con este programa se espera fortalecer el sentido de pertenencia y reconocimiento de preadolescentes hacia su grupo familiar para prevenir conductas futuras de consumo de SPA en familias de Sabana Centro.

- Dirigido a familias con hijos entre los 10 y 12 años.
- Se crearán 2 grupos, a partir de 15 familias, donde el primero está conformado por los padres y el segundo, por los hijos.
- Se realizarán 3 sesiones con los padres, 3 con los hijos y 2 familiares.
- Jóvenes: Miércoles 4:00p.m
- Padres: Sábado 3:00 p.m.



PROGRAMAS

Construyendo Juntos



Este programa está enfocado en hacer un acompañamiento a los adolescentes para que implementen habilidades sociales y estrategias virtuales que les permitan desarrollar pertenencia a un grupo social.

- Dirigido a adolescentes entre 10 y 13 años
- Cupo máximo de 10 personas.
- 4 sesiones de 2 horas.
- Viernes a las 4:00 p.m.

Lazos de amor y respeto con los hijos



El programa buscará mejorar estrategias de control parental para fortalecer la vinculación familiar.

- Dirigido a padres con hijos entre los 6 y 12 años.
- El cupo máximo de 30 personas.
- 5 sesiones de hora y media
- Jueves a las 5:30 p.m.

Estrategias para el autocuidado de la salud mental



Este programa apunta a promover estrategias para el autocuidado de la salud mental que favorezcan la relación con los estudiantes y el manejo en el aula.

- Dirigido a profesores con estudiantes entre los 6 y 12 años.
- Cupo máximo de 30 personas.
- 5 sesiones de 1 hora y media.
- Jueves 3:30 p.m.



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

¿CÓMO SE HACE LA INSCRIPCIÓN?

Para inscribirse en alguno de los programas solo deben ingresar a este link: <https://forms.gle/VNSgzXg9r2H9QR2Q7>

Allí deberán diligenciar el formulario con sus datos y seleccionar los programas en los que estén interesados. Recuerden que todos son totalmente gratuitos; que se realizarán de manera virtual y que serán encuentros sincrónicos.

SALUD MENTAL VS. COVID-19

Un programa en colaboración
de:



Universidad de
La Sabana

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Clínica
Universidad de
La Sabana

SABANA CENTRO



cómo vamos

Centro de Servicios de
Psicología, Facultad de
Psicología.