

[Promueve CESPA cuidado de la salud mental entre su comunidad estudiantil \[1\]](#)



[2]

FOTONOTA

Cuernavaca, Morelos

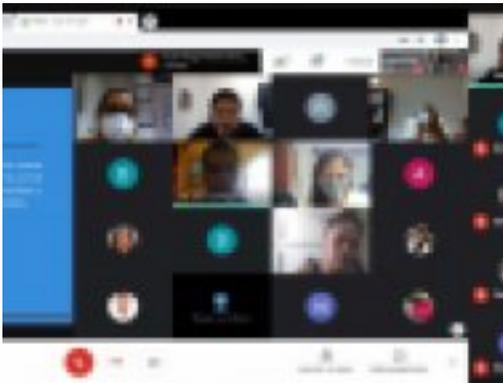
Como parte de las acciones de apoyo a la comunidad estudiantil de la Coordinación Estatal del Subsistema de Preparatoria Abierta (CESPA), se impartió el taller de capacitación “Salud Mental y Estrategias de Afrontamiento en la era COVID 19” a estudiantes y personal, así lo informó Brenda Yanin Román Jaime, titular del organismo.

Destacó que el curso tiene la finalidad de prevenir y procurar el bienestar emocional y social de la comunidad, así como mejorar e incentivar las siguientes fortalezas: estrategias adaptativas, mantener y mejorar la conexión con otras personas, el autocuidado, mejora de la sensación de control y resistencia, así como mejorar la práctica de la higiene del sueño.

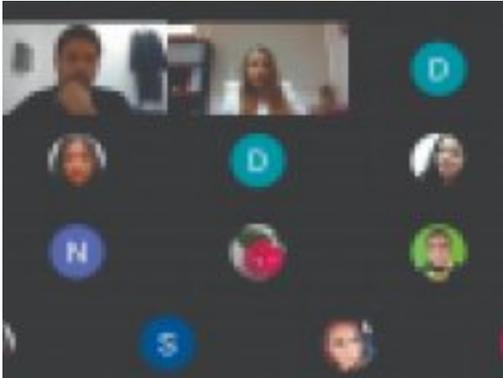
Román Jaime mencionó que este taller lo impartió Ernesto Arizmendi Martínez, psicólogo de Servicios de Salud de Morelos (SSM), y fue dividido en dos fases, la primera dirigida al personal administrativo, para incentivar la participación y generar sinergia con la dependencia estatal.

Y la segunda enfocada a la población estudiantil y responsables de Centros de Asesoría autorizados por la CESPA, con el propósito de brindar información y atención a la problemática entorno al COVID-19.

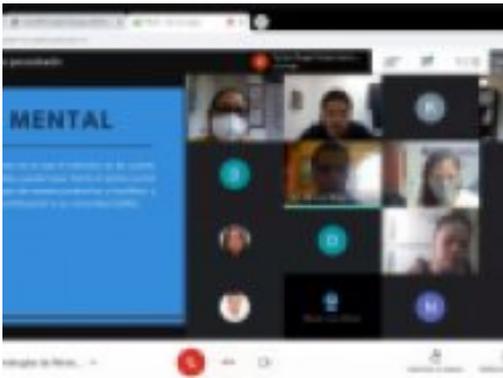
Por último, la titular de la CESPA aseguró que estas acciones permitirán seguir brindando educación de excelencia a la población que desee iniciar o concluir sus estudios de Educación Media Superior en la modalidad no escolarizada.



[3]



[4]



[5]

URL de origen: <https://prepaabierta.morelos.gob.mx/node/254>

Enlaces

[1] <https://prepaabierta.morelos.gob.mx/noticias/promueve-cespa-cuidado-de-la-salud-mental-entre-su-comunidad-estudiantil>

[2] https://prepaabierta.morelos.gob.mx/sites/prepaabierta.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/17mar2021_3.jpeg

[3] https://prepaabierta.morelos.gob.mx/sites/prepaabierta.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/17mar2021_3.jpeg

[4] https://prepaabierta.morelos.gob.mx/sites/prepaabierta.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/17mar2021_2.jpeg

[5] https://prepaabierta.morelos.gob.mx/sites/prepaabierta.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/17mar2021_1.jpeg