



# FERIA UNIVERSITARIA DE SALUD MENTAL



**VIERNES  
19 DE MAYO  
DE 2023**

**DE 10:00 A 13:00 HORAS**



“ ESCUCHANDO  
Y ATENDIENDO  
MI CUERPO,  
MENTE Y  
EMOCIONES ”



**EXPLANADA DE  
LA ESCUELA NACIONAL  
DE TRABAJO SOCIAL**

**HABRÁ STANDS INFORMATIVOS, TALLERES Y OTRAS ACTIVIDADES.**

# Prevención del suicidio

19 de mayo de 10:00 a 13:00 hrs.

¿Sabías que hablar del suicidio  
puede ayudar a prevenirlo?

¿Conoces qué puede protegerte o  
motivarte a tener una conducta suicida?

Te esperamos en la Escuela Nacional de  
Trabajo Social para responder estas y todas  
las preguntas que surjan



Ubicación



Informes:

[angelicagallegos994@gmail.com](mailto:angelicagallegos994@gmail.com)

[ts\\_orobelo@facmed.unam.mx](mailto:ts_orobelo@facmed.unam.mx)



**FUNSAME-ENTS-2023**

# ACTIVACIÓN FISICA Y SALUD MENTAL



## 19 DE MAYO

Explanada de la  
Escuela Nacional  
de Trabajo Social

10:00 A. M. - 13:00 P. M.



**PARTICIPA Y CONOCE LOS  
BENEFICIOS DE UN CUERPO  
SANO**

### OBJETIVO:

- Comprenderás la importancia del cuidado físico como parte del disfrute de la vida cotidiana.

### CONOCERAS:

- 1° ¿Conoces qué es la activación física?
- 2° ¿Sabes cómo se realiza?
- 3° ¿Sabes cuáles son sus beneficios para tu salud mental?

### INFORMES:

- [malfredomc10@gmail.com](mailto:malfredomc10@gmail.com)
- [ts\\_orobelo@facmed.unam.mx](mailto:ts_orobelo@facmed.unam.mx)

# FUNSAME- ENTS-2023

## Regulación Emocional

### Objetivo

En este espacio lograrás identificar, describir  
y regular tus emociones.



*¿Sabes identificar cómo te sientes hoy?*

*¿Sabes qué es la regulación emocional?*

*¿Por qué son importantes las emociones?*



19 de mayo de 10:00 a  
13:00 hrs

Para mayor información:  
saydeperezflores67@gmail.com  
ts\_orobelo@facmed.unam.mx



# MANEJO DEL ESTRÉS FUNSAME-ENTS 2023

19 de mayo de 10:00  
a 13:00 hrs



## PREGUNTAS

- ¿Sabes qué es el estrés?
- ¿Te haz sentido cansado, enojado, desesperado, te aíslas?
- ¿Qué haces para combatir cuando te sientes así?

## OBJETIVO:

- En esta sesión reconocerás las manifestaciones físicas, psicológicas y emocionales que surgen cuando no sabes manejar el estrés en tu vida cotidiana.

## INFORMES

paulinaidkl5@gmail.com  
ts\_orobelo@facmed.unam.mx



# SEXUALIDAD Y SALUD MENTAL

## FUNSAME ENTS 2023

En este espacio reflexionarás con respecto a tu orientación sexual para disfrutarla plenamente



¿Estás segurx de tu orientación sexual?



¿Sabías que el disfrutar plenamente de tu sexualidad se relaciona directamente con tu salud mental?

¿Alguna vez has dudado de tu orientación sexual?

### UBICACIÓN:

Explanada de la  
Escuela Nacional  
De Trabajo Social



### INFORMES:

isis.25.gon@gmail.com  
ts\_orobelo@facmed.unam.mx

