

Conferencia de Autoestima y Autorrespeto

Escrito por Ing. Jonathan Manzanilla
Miércoles 28 de Abril de 2010 16:51

Como parte del Programa de Desarrollo Integral (PDI) de este Instituto, se realizó la conferencia denominada "Yo me quiero, yo me apapacho, yo me consiento", impartida por el Psic. Mario David Bacelis Centeno, la cual tuvo como objetivo que los alumnos pudieran conocer las características de una buena salud mental, ser capaces de hacer un autoanálisis y cultivar buenas costumbres que fortalezcan su autoestima y autorrespeto.

La ponencia tuvo lugar en el Auditorio del Instituto ante nutrida concurrencia de alumnos de las carreras de Ingeniería en Sistemas Computacionales, Ingeniería Industrial, Ingeniería Electromecánica e Ingeniería Electrónica. El Psic. Mario Bacelis es terapeuta clínico de adultos y actualmente funge como Jefe del Departamento Estatal de Prevención de la Depresión y el Suicidio de los Servicios de Salud de Yucatán.



"Para estar bien con los demás, antes tienes que estar bien contigo mismo", resaltó el Psic. Bacelis. Señaló que erróneamente las personas frecuentan costumbres que no permiten desarrollar una buena salud mental como filtrar los pensamientos positivos (negarse a sí mismo las cualidades propias), el pensamiento dicotómico (lo quiero todo o nada) o sobregeneralizar las experiencias ("Tuve un noviazgo malo", luego entonces, "el amor no es para mí"). Asimismo expuso buenos hábitos para no caer en la depresión y sugirió unas preguntas para que los jóvenes mismos detectaran si tenían tendencias depresivas.

Conferencia de Autoestima y Autorrespeto

Escrito por Ing. Jonathan Manzanilla
Miércoles 28 de Abril de 2010 16:51

Esta actividad es parte de Abril, Mes de la Autoestima y Autorrespeto, del PDI, y surge debido al reciente crecimiento de los índices de suicidio y depresión juvenil en el Estado y con ello se pretende brindar a los alumnos de esta casa de estudios herramientas para hacer frente a este mal.

[Ver galería completa](#)

www.itsmotu.edu.mx