

Promueven autocuidado y salud mental en el CECYTE BCS

Posted on 6 de septiembre de 2024 by Diario Humano



Promueven la importancia del cuidado de la salud mental en estudiantes y colaboradores a través del autocuidado.

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.](#) – En un esfuerzo continuo por fortalecer el bienestar integral de su comunidad, el CECYTE BCS, a través del Departamento de Orientación Educativa, llevó a cabo el taller “Autocuidado y cuidado de los demás” en colaboración con el Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA) de Santa Rosalía.

Este taller, realizado en el marco del Programa “Párale a la Violencia”, fue impartido por la Psicóloga María Jesús Castro Camacho, el cual estuvo enfocado en promover el bienestar emocional tanto de los jóvenes como del personal del colegio.

Durante la sesión, se prestó especial atención a la identificación de signos de alerta relacionados con el estrés postraumático, subrayando la necesidad de abordar estas situaciones con la máxima empatía y respeto.

Asimismo, se emitieron recomendaciones clave para el cuidado de la salud mental, enfatizando la importancia de prevenir fenómenos como la revictimización y el “revivir el trauma”.

Por su parte, el titular del CECYTE BCS, Esteban Ojeda Ramírez, destacó la relevancia de dichas acciones, afirmando que la institución se encuentra comprometida no solo con la excelencia académica, sino también con el bienestar integral de la comunidad.

Agregó, que esta enseñanza es un paso fundamental para asegurar que las y los estudiantes y colaboradores cuenten con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos que puedan surgir en su día a día.