

En Jalisco, ansiedad ocupa primer lugar en problemas mentales

Anuncian curso taller para llevar un divorcio inteligente

Los trastornos de ansiedad ocupan el primer lugar dentro de los problemas mentales en Jalisco. La gente vive con prisa y con estrés, informó el maestro José de Jesús Gutiérrez Rodríguez, jefe del Departamento de Clínicas de la Salud Mental, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), al dar a conocer el IV Ciclo de Cursos Talleres con el tema “¿Cómo llevar un divorcio inteligente en beneficio de los hijos?”, que se realizará dentro de las actividades del Día Mundial de la Salud Mental, en el salón Estela López Curiel (avenida Sierra Nevada 1046, colonia Independencia).

Explicó que los problemas de ansiedad y el estrés impactan en la salud física y pueden influir en las enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de muerte. Otros trastornos que padecen los jaliscienses son los depresivos, que muchas veces se deben, entre sus causas, al fracaso en el proyecto de vida y los problemas de pareja.

Gutiérrez Rodríguez destacó que las personas suelen estar centradas en el éxito económico y el prestigio social, cuando lo más importante es la salud mental. Subrayó la necesidad de que la gente duerma lo suficiente y con calidad, además de alimentarse de manera adecuada, practicar ejercicio físico, manejar de manera inteligente el estrés, además de practicar una sexualidad inteligente y placentera.

“Infortunadamente, las personas van al psicólogo cuando tienen disfunciones sexuales y problemas de pareja, pero no para aprender a ser más feliz y comunicarse mejor con su pareja”, dijo. Sugirió que la gente podría cursar talleres de abrazar, besar y de relacionarse con otra persona.

Informó que desde hace 17 años, en el CUCS, es impulsado el Programa de Educación para la Salud Mental para distintos sectores poblacionales; por ejemplo, los Congresos Ciudadanos de la Familia, donde se enseña a besar y a abrazar adecuadamente; también hay un programa de conexiones para personas solas: solteros, viudos, separados o divorciados, de 20 a 60 años. “No concertamos citas para que la persona consiga pareja; lo que hacemos es capacitar para que la persona sepa dónde buscar pareja y aprenda a seducir, flirtear, besar, iniciar y mantener una conversación”.

Informó que para noviembre preparan un Simposio del adolescente y con los padres de familia. Además de un ciclo de talleres para enero, donde enseñarán técnicas a los estudiantes para ganar dinero sin dejar la escuela, enfocado a jóvenes emprendedores.

El año que entra el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), a través del Departamento de Clínicas de la Salud Mental, trabajará en torno a proyectos de vida, para que las personas reflexionen y lo redefinan, a fin de tomar medidas preventivas en torno a la salud mental, afirmó.

Las sesiones del IV Ciclo de Cursos Talleres tendrán una duración de dos horas y serán realizados en octubre: sábado 17, de 9:00 a 11:00 horas; miércoles 21, de 19:00 a 21:00 horas y sábado 31, de 9:00 a 11:00 horas. En noviembre: miércoles 4, de 19:00 a 21:00 horas; sábado 14, de 9:00 a 11:00 horas; miércoles 18, de 19:00 a 21:00 horas y sábado 28, de 9:00 a 11:00 horas. Y en diciembre: miércoles 2, de 19:00 a 21:00 horas y sábado 12, de 9:00 a 11:00 horas. Mayor información en el teléfono 1058-5200, extensión 33738. El curso es limitado a 15 personas.

A T E N T A M E N T E

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jal., 8 de octubre 2015

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[José de Jesús Gutiérrez Rodríguez \[1\]](#)

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/en-jalisco-ansiedad-ocupa-primer-lugar-en-problemas-mentales>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-de-jesus-gutierrez-rodriguez>