



475+
UNIVERSIDAD
de
MÉXICO 2026



FAC
MED



PROGRAMA DE SALUD MENTAL (PROSAM)

CARTELERA DE ACTIVIDADES

2026 - 2027

AGOSTO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Sesión 14. Seminario Permanente del DPSM	20	21	22	23
24	25	26 Sesión 15. Seminario Permanente del DPSM	27	28	29	30

Más información

• **Seminario:**

Seminario Permanente del DPSM

Sesión 14: 19 de agosto

Sesión 15: 26 de agosto



Modalidad híbrida



Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM



12:30-14:00 H

SEPTIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02 Sesión 01. Seminario Permanente del DPSM	03 Taller ¿Cómo adaptarse al cambio mejorando tus habilidades sociales? Nivel 1	04
07 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 1	08	09 Sesión 02. Seminario Permanente del DPSM	10 Taller ¿Cómo adaptarse al cambio mejorando tus habilidades sociales? Nivel 2	11
14 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 2	15	16 	17 Taller: ¿Cómo manejar el estrés académico?	18
21 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 3	22	23 Sesión 03. Seminario Permanente del DPSM	24	25
28 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 4	29	30 Sesión 04. Seminario Permanente del DPSM	01	02

Más información

Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud
2da edición
Sesión 1: 07 de septiembre
Sesión 2: 14 de septiembre
Sesión 3: 21 de septiembre
Sesión 4: 28 de septiembre

Modalidad Presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 13:00 -14:00 h

Seminario Permanente del DPSM
Sesión 01: 02 de septiembre
Sesión 02: 09 de septiembre
Sesión 03: 23 de septiembre
Sesión 04: 30 de septiembre

Modalidad hibrida
 Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM
 12:30-14:00 H

• **Taller**

03 de septiembre: ¿Cómo adaptarse al cambio mejorando tus habilidades sociales.
Nivel 1

Modalidad presencial.
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

Más información

• **Talleres**

10 de septiembre: ¿Cómo adaptarse al cambio mejorando tus habilidades sociales? Nivel 2

Modalidad presencial.
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

17 de septiembre: “¿Cómo manejar el estrés académico? ”

Modalidad presencial.
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

1 de octubre: ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?

Modalidad presencial.
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H

OCTUBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Semana de la Salud mental				
05 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 5	06	07 "Que no te gane la emoción": Herramientas para regularte en momentos difíciles	08 Taller de Primeros auxilios psicológicos. Nivel 1	09 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 2 -E1
12 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 6	13	14 Sesión 06.Seminario Permanente del DPSM	15 Taller de Primeros auxilios psicológicos. Nivel 2.	16
19 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 7	20	21 Sesión 07.Seminario Permanente del DPSM	22 Habilidades socioemocionales para el futuro médico general	23 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 2 -E2
26 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 2da edición Sesión 8	27	28 Sesión 08.Seminario Permanente del DPSM	29 ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?	30

Más información

Semana de la Salud mental
05, 07 y 09 de octubre.

Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM

09:00 - 15:00 H

REVISAR CARTELERA

Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud
2da edición

Sesión 5: 05 de octubre
Sesión 6: 12 de octubre
Sesión 7: 19 de octubre
Sesión 8: 26 de octubre

Modalidad presencial.

Sala de terapia uno del DPSM.

13:00-14:00 H

Seminario:

Seminario Permanente del DPSM

Sesión 05: 07 de octubre
Sesión 06: 14 de octubre
Sesión 07: 21 de octubre
Sesión 08: 28 de octubre

Modalidad híbrida

Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM

12:30-14:00 H

Más información

Talleres:

08 de octubre: "Primeros auxilios psicológicos. Nivel 1".

Modalidad presencial.

Sala de terapia uno del DPSM.

12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

15 de octubre: "Primeros auxilios psicológicos. Nivel 2".

Modalidad presencial.

Sala de terapia uno del DPSM.

12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

22 de octubre: Habilidades socioemocionales para el futuro médico general

Modalidad presencial.

Sala de terapia uno del DPSM.

12:00-14:00 H

29 de octubre: ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?

Modalidad presencial.

Sala de terapia uno del DPSM.

12:00-14:00 H

NOVIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26	27	28	29	30
02	03 Taller ¿Cómo afrontar las pérdidas y procesar los duelos?	04 Taller ¿Cómo afrontar las pérdidas y procesar los duelos?	05 Taller ¿Aprende cómo estudiar! Lo que nadie te dice para pasar con 10 un departamental.	06 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 2 -E3
09 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 1	10	11 Sesión 10.Seminario Permanente del DPSM	12	13
16	17	18 Sesión 11.Seminario Permanente del DPSM	19 Taller para médicos internos de pregrado, los que empiezan y los que terminan: ¡Tu vida más allá del hospital!	20 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 2 -E4
23 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 2	24	25 Sesión 12.Seminario Permanente del DPSM	26 ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?	27

Más información

- Seminario:**
Seminario Permanente del DPSM
Sesión 09: 04 de noviembre
Sesión 10: 11 de noviembre
Sesión 11: 18 de noviembre
Sesión 12: 25 de noviembre
Modalidad híbrida
Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM
12:30-14:00 H

- Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición**
Sesión 1: 09 de noviembre
Sesión 2: 23 de noviembre
Sesión 3: 30 de noviembre
Modalidad Presencial
Sala de terapia uno del DPSM.
13:00 -14:00 h

- Taller**
03 y 04 de noviembre: ¿Cómo afrontar las pérdidas y procesar los duelos?
Modalidad Presencial
Sala de terapia uno del DPSM.
14:00-16:00 H

Más información

- Talleres**
05 de noviembre: ¡Aprende cómo estudiar! Lo que nadie te dice para pasar con 10 un departamental
Modalidad Presencial
Sala de terapia uno del DPSM.
12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

- 19 de noviembre:
Taller para médicos internos de pregrado, los que empiezan y los que terminan: ¡Tu vida más allá del hospital!
 YouTube live
10:00-12:00 H
- 26 de noviembre: ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?
Modalidad Presencial
Sala de terapia uno del DPSM.
12:00-14:00 H

DICIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 3	01	02 Sesión 13. Seminario Permanente del DPSM	03 Taller: El arte de las emociones y cápsula navideña	04 Taller Podcast T2-E5	05	06
07 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 4	08	09 Sesión 14. Seminario Permanente del DPSM	10	11 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 2 -E6	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Más información

- Seminario:**
Seminario Permanente del DPSM
Sesión 13: 02 de diciembre
Sesión 14: 09 de diciembre
 Modalidad híbrida
 Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM
 12:30-14:00 H

- Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición
Sesión 4: 07 de diciembre
- Modalidad presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 13:00 -14:00 h

- Talleres**
03 y 04 de diciembre: El arte de las emociones y cápsula navideña.
 Modalidad presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

ENERO 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	Más información Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 5: 11 de enero Sesión 6: 18 de enero Sesión 7: 25 de enero Modalidad presencial Sala de terapia uno del DPSM. 13:00 -14:00 h Seminario: Seminario Permanente del DPSM Sesión 1: 13 de enero Sesión 2: 20 de enero Sesión 3: 27 de enero Modalidad hibrida Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM 12:30-14:00 H	
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28	29		

Más información

Talleres

14 de enero: No lo dejes para después de scrollear, ¿Cómo manejar la procrastinación?



Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

21 de enero: El arte de cultivar la autocompasión



Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

28 de enero: ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?



Modalidad presencial



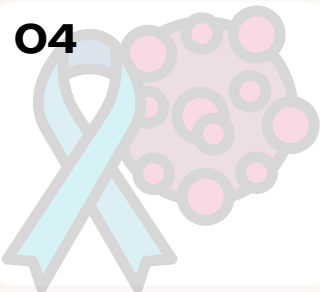
Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H

FEBRERO 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01	02	03 Sesión 4 Seminario Permanente del DPSM	04 	05	06 Más información	07
08 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3a edición Sesión 8	09 ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?	10 Sesión 5 Seminario Permanente del DPSM	11 Taller: Construyendo relaciones saludables	12	Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 3ra edición Sesión 8: 08 de febrero 4ta edición: Sesión 1: 15 de febrero Sesión 2: 22 de febrero  Modalidad presencial  Sala de terapia uno del DPSM.  13:00 -14:00 h • Seminario: Seminario Permanente del DPSM Sesión 4: 03 de febrero Sesión 5: 10 de febrero Sesión 6: 17 de febrero Sesión 7: 24 de febrero  Modalidad híbrida  Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM  12:30-14:00 H	
15 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 1	16	17 Sesión 6 Seminario Permanente del DPSM	18 ¿Cómo regular el perfeccionismo y la autoexigencia? Claves para regular la frustración	19		
22 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 2	23	24 Sesión 7 Seminario Permanente del DPSM	25 Habilidades psicoemocionales para el futuro médico general	26		

Más información

• Talleres

09 de febrero: ¿Cómo sobrevivir a los departamentales con el corazón roto?



Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

11 de febrero: Construyendo relaciones saludables.



Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H

18 de febrero: ¿Cómo regular el perfeccionismo y la autoexigencia? Claves para regular la frustración



Modalidad sincrónica.



10:00 a 12:00

25 de febrero: Habilidades psicoemocionales para el futuro médico general



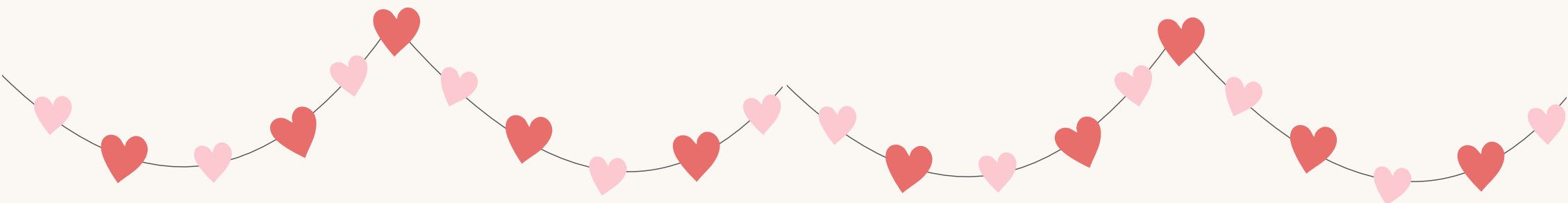
Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H



MARZO 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 3	02	03 Sesión 8 Seminario Permanente del DPSM	04 Taller de Primeros auxilios psicológicos para docentes Nivel 1	05	06	07
08 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 4	09	10 Sesión 9 Seminario Permanente del DPSM	11 Taller de Primeros auxilios psicológicos para docentes Nivel 2	12	Más información Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 3: 01 de marzo Sesión 4: 08 de marzo Sesión 5: 29 de marzo Modalidad presencial Sala de terapia uno del DPSM. 13:00 -14:00 h Seminario: Seminario Permanente del DPSM Sesión 8: 03 de marzo Sesión 9: 10 de marzo Sesión 10: 17 de marzo Sesión 11: 31 de marzo Modalidad híbrida Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM 12:30 -14:00 h	
15	16	17 Sesión 10 Seminario Permanente del DPSM	18 ¿Cómo resistir a la temporada de exámenes?	19		
22	23	24	25	26		
29 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 5	30	31 Sesión 11 Seminario Permanente del DPSM	01			

Más información

• Talleres

04 de marzo: Primeros auxilios psicológicos para docentes. Nivel 1.

Modalidad presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H

11 de marzo: Primeros auxilios psicológicos para docentes. Nivel 2.

Modalidad presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H

18 de marzo: ¿Cómo resistir a la temporada de exámenes?

Modalidad presencial
 Sala de terapia uno del DPSM.
 12:00-14:00 H
14:00-16:00 H

ABRIL 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29	30	31	01	02		04
05 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 6	06	07 Sesión 12 Seminario Permanente del DPSM	08 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 1	09		11
12 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 7	13	14 Sesión 13 Seminario Permanente del DPSM	15 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 2	16		
19 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 4ta edición Sesión 8	20	21 Sesión 14 Seminario Permanente del DPSM	22 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 3	23		
26 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 1	27	28 Sesión 15 Seminario Permanente del DPSM	29 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 4	30		

Más información

Programa de Mindfulness para docentes
1ra edición
Sesión 1: 08 de abril
Sesión 2: 15 de abril
Sesión 3: 22 de abril
Sesión 4: 29 de abril

-  Modalidad presencial
-  Sala de terapia uno del DPSM.
-  13:00 -14:00 h

Más información

Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud
4ta edición
Sesión 6: 05 de abril
Sesión 7: 12 de abril
Sesión 8: 19 de abril

5ta edición:
Sesión 1: 26 de abril

-  Modalidad presencial
-  Sala de terapia uno del DPSM.
-  13:00 -14:00 h

Seminario:

Seminario Permanente del DPSM
Sesión 12: 07 de abril
Sesión 13: 14 de abril
Sesión 14: 21 de abril
Sesión 15: 28 de abril

-  Modalidad híbrida
-  Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM
-  12:30 -14:00 h

MAYO 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 2	04	05 Sesión 16 Seminario Permanente del DPSM	06 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 5	07 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E1	08	09
10	11 Taller para docentes: Construyendo relaciones saludables en el aula	12 Sesión 17 Seminario Permanente del DPSM	13 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 6	14 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E2	Más información Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 2: 03 de mayo Sesión 3: 17 de mayo Sesión 4: 24 de mayo Sesión 5: 31 de mayo Modalidad presencial Sala de terapia uno del DPSM. 13:00 -14:00 h Programa de Mindfulness para docentes. 1ra edición Sesión 5: 06 de mayo Sesión 6: 13 de mayo Sesión 7: 20 de mayo Sesión 8: 27 de mayo Modalidad presencial Sala de terapia uno del DPSM. 13:00 -14:00 h	
17 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 3	18	19 Sesión 18 Seminario Permanente del DPSM	20 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 7	21 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E3		
24 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 4	25	26 Sesión 19 Seminario Permanente del DPSM	27 Programa de Mindfulness para docentes 1era edición Sesión 8	28 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E4		
31 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 5	01	02	03	04		

Más información

Seminario:

Seminario Permanente del DPSM

Sesión 16: 05 de mayo

Sesión 17: 12 de mayo

Sesión 18: 19 de mayo

Sesión 19: 26 de mayo



Modalidad hibrida



Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM



12:30 -14:00 h

Taller

11 de mayo: Taller para docentes: Construyendo relaciones saludables en el aula.



Modalidad presencial



Sala de terapia uno del DPSM.



12:00-14:00 H

JUNIO 2027



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31	01 Taller para docentes: Construyendo relaciones saludables en el aula	02 Sesión 20 Seminario Permanente del DPSM	03 Capacitación docente: "Promoviendo la salud mental en el aula"	04 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E5	05	06
07 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 6	08	09 Sesión 21 Seminario Permanente del DPSM	10 Capacitación docente: "Promoviendo la salud mental en el aula"	11 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E6	Más información Taller 01 de junio: Taller para docentes: Construyendo relaciones saludables en el aula.  Modalidad presencial  Sala de terapia uno del DPSM.  12:00-14:00 H Seminario: Seminario Permanente del DPSM Sesión 20: 02 de junio Sesión 21: 09 de junio Sesión 22: 16 de junio Sesión 23: 23 de junio  Modalidad híbrida  Auditorio Dr. Ramón de la Fuente, DPSM  12:30 -14:00 h	
14 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 7	15	16 Sesión 22 Seminario Permanente del DPSM	17 Capacitación docente: "Promoviendo la salud mental en el aula"	18 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E7		
21 Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud 5ta edición Sesión 8	22	23 Sesión 23 Seminario Permanente del DPSM	24	25 Podcast. Recarga tu energía con Hikaru. T 3 -E8		
28	29	30	01	02		

Más información

03, 10 y 17 de junio.

Capacitación docente:
"Promoviendo la salud mental en el aula"

Modalidad presencial

Sala de terapia uno del DPSM.

12:00-14:00 H

Programa de Mindfulness para estudiantes de ciencias de la salud
5ta edición

Sesión 6: 07 de junio

Sesión 7: 14 de junio

Sesión 8: 21 de junio

Modalidad presencial

Sala de terapia uno del DPSM.

13:00 -14:00 h

Calendario PODCAST



RECARGA TU ENERGÍA CON HIKARU

TEMPORADA 2.

OCTUBRE

09 E-1. No tienes que tocar fondo para pedir ayuda: ¿cuándo cuidar tu salud mental?

23 E-2. ¿Hablar claro o aguantar todo? Cuando los conflictos empiezan a desgastarnos

NOVIEMBRE

06 E-3. "No soy tan bueno como creen": síndrome del impostor en la universidad

20 E-4. Dormir no es perder el tiempo: sueño, memoria y rendimiento académico

DICIEMBRE

04 E-5. Llegué al final... pero estoy agotado: sobrevivir al cierre del semestre

11 E-6. No todas las fiestas se sienten felices: emociones, pérdidas y vínculos en diciembre

TEMPORADA 3.

MAYO

07 E-1. ¿Quién soy además de mi carrera? Cuando estudiar se convierte en toda tu identidad

14 E-2. Ser excelente sin destruirte: perfeccionismo, exigencia y salud mental

21 E-3. ¿Y si cambio de opinión? Elegir carrera, especialidad y futuro sin tener todas las respuestas

28 E-4. Amigos, pareja y estudiar en facultad de medicina: ¿hay espacio para los vínculos cuando nunca hay tiempo?

JUNIO

04 E-5. Mi cerebro también se cansa: atención, estrés y rendimiento bajo presión

11 E-6. No puedo controlar todo: aprender a vivir con incertidumbre

18 E-7. ¿Qué clase de profesional quiero llegar a ser? Más allá de las calificaciones

25 E-8. Una vida que valga la pena vivir: éxito, bienestar y propósito después de la universidad