



Octubre, mes de la salud mental

Cronograma de actividades

- **Martes 13 de octubre**
Nos identificamos con el color **azul** de la **tristeza**.
Actividad: «Salud mental en equilibrio: comprender, sentir y transformar»
Neurobiología de la depresión, trastorno mixto y estrategias de prevención.
Hora: 9:00 a. m. a 12:00 m.
[**Conéctate aquí**](#) 
- **Viernes 16 de octubre**
Nos identificamos con el color **naranja** de la **ansiedad**.
Actividad: actividades para respirar y volver al presente.
Lugar: regionales y Sede de la Dirección General.





«Mes de la Salud Mental»

Cronograma de actividades

- **Viernes 23 de octubre**
Nos identificamos con el color **rojo** de la ira.
Actividad: actividades enfocadas en pausar la ira y activar la calma.
Lugar: regionales y Sede de la Dirección General.
- **Miércoles 28 de octubre**
Nos identificamos con el color **amarillo** de la alegría.
Actividad: experiencias que despiertan la alegría.
Lugar: regionales y Sede de la Dirección General.

