



WEBINAR
VIVE BIEN

Inteligencia artificial para la salud Mental



Vive Webinar (Inteligencia artificial para la salud Mental)
Octubre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



Uno de los temas en boga en la sociedad moderna, tiene que ver con el uso de la tecnología, específicamente de la Inteligencia Artificial y su impacto en la calidad de vida de las personas debido a su uso habitual y a veces desmedido; cada vez son más las personas que se ven influenciadas por el uso de la tecnología y que refieren que se ven encadenados y totalmente enganchados a los estímulos que llegan a través de los teléfonos celulares, computadoras y tabletas que poseen, lo que genera diferentes sensaciones y percepciones, que en el tiempo provocan malestar físico y mental en las personas, interfiriendo en los ámbitos de su diario vivir.

El Programa Vive Bien, mediante los programas de Prestaciones Sociales, pretende analizar en este tema, el cómo se ha relacionado el vertiginoso aumento de las enfermedades mentales con la conquista de los smartphones, que llegaron a nuestras vidas para quedarse, en este Webinar denominado Inteligencia artificial para la salud Mental; se espera reflexionar sobre como el uso de las nuevas tecnologías y la IA han cambiado el modo de vivir en muchos sentidos, generando más tiempo de sedentarismo frente a una pantalla y disminuyendo el tiempo de interacciones sociales “reales” muchas veces aislando a las personas de otras vivencias; y por ende, generando un impacto en su comportamiento social. Según el Center for Humane Technology el exceso de uso de la tecnología afecta las capacidades cognitivas, baja los niveles de productividad, afecta la memoria y la capacidad para resolver problemas.

Podemos valorar que los avances de la tecnología han permitido acortar distancias, mejorar la producción, ampliar la disponibilidad de la información, competir en forma más agresiva para lograr objetivos empresariales, financieros y deportivos, propiciar mejoras en salud, ambiente, educación, recursos de investigación, además de un aumento de actividades lúdicas a través ella. Sin embargo, algunos expertos ya advierten que las puertas que la tecnología deja abiertas para el avance están dejando pasar cada vez más la opción de afectaciones que derivan en la ansiedad, depresión y estrés por el uso desmedido de la misma, además de síndrome del quemado (enfermedad de Burnout) y de afecciones posturales como la alteración de la postura cervical. Según estudios de la OMS, este efecto adverso se convierte en efecto pandémico por la influencia que esta ejerce en las personas que trabajan, estudian y utilizan diariamente estas herramientas del desarrollo.

Un tema importante a considerar en estos efectos, es la adicción a las redes sociales, la cual tiene un fuerte impacto en el desarrollo de los problemas mentales, ya hay investigaciones que relacionan la cantidad de tiempo pasadas en cualquier red social con el número de probabilidades de desarrollar trastornos de la conducta según el Instituto Universitario de investigación Médica de Alemania, e inclusive la persona puede llegar a cambiar hasta la forma de mirarnos al espejo (Trastorno dismórfico corporal), provocando una obsesión por defectos físicos que no siempre son reales.

Este Webinar del Programa Vive Bien pretende brindar información sustantiva y actualizada sobre cómo prevenir daños a la salud mental por el uso descontrolado de la tecnología y promover el buen uso de las herramientas tecnológicas al servicio de las personas.

- Conocer acerca de la importancia de la salud mental, sus dimensiones y factores asociados en la sociedad actual, donde es tan necesaria para la calidad de vida integral.
- Orientar acerca de las ventajas y desventajas de la inteligencia artificial en la salud mental, sus usos inadecuados, principales trastornos y consecuencias que hacen estragos en la persona que hace uso exagerado de ellas.
- Enseñar las técnicas y estrategias de uso y control de la tecnología en la vida diaria, para evitar la dependencia, el uso excesivo o adictivo de las mismas, disminuyendo su impacto negativo en la salud integral.

Beneficios

Objetivo General

Reflexionar sobre cómo el uso inadecuado, abusivo y crónico de las tecnologías y la IA tiene un impacto directo en la salud mental de las personas, aplicando el aprendizaje de estrategias novedosas que permita tener una relación más sana en el uso de las tecnologías protegiendo la calidad de vida integral.

Temas

- ¿Qué es la salud mental?: dimensiones de la salud mental, factores asociados, salud mental en la sociedad actual
- ¿Qué es la Inteligencia Artificial?: usos, ventajas y desventajas
- ¿Cómo afecta la tecnología de la IA en la salud mental? Usos prolongados del celular, computadoras, tabletas, teletrabajo, entretenimiento con el uso de la tecnología, noticias falsas, redes sociales, video juegos, otras
- Patologías mentales relacionadas al uso excesivo de herramientas tecnológicas: ansiedad, depresión, TOC, Trastorno Dismórfico Corporal, Trastornos Alimenticios y del Sueño, del estado de ánimo, tecnoestrés, otros
- La ciber pasividad y el sedentarismo cibernético: el inadecuado uso de los datos, discriminación, violencia cibernética, otras
- Uso de estrategias de salud mental y autocuidado para evitar el uso adictivo y crónico de las tecnologías: Terapia cognitivo- Conductual, pausas activas, ejercicio, tiempos fuera, postura sinérgica, respiración y meditación, espacios en la naturaleza, estrategias para enfrentar la nomofobia, actividades lúdicas o en grupo al aire libre, otras

Edición I

Inteligencia Artificial para la salud mental

Se imparte: lunes 04 de noviembre 2023, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 28 de octubre 2024 a las 4 pm

Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/6SsWPMEMEs>

Certificado Ofertado

Participación

ASISTENCIA



Equipo PVB+



Dra. Lorian Leiva Salazar

Psicóloga Clínica, Educadora
Licenciada en Psicología de la Universidad Católica de Costa Rica, con una Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de Iberoamérica, Certificada por la UNIBE en Psicogerontología, además de contar con estudios de Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en Educación Especial de la Universidad de Costa Rica. Ha sido profesora universitaria y ha brindado consulta privada en terapia psicológica.
Correo electrónico: lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.
Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr



**Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS**

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067

SÍGUENOS

