

## Taller Grupal de Psicoeducación en Salud Mental: “Aprendiendo a manejar la ansiedad”

- Taller orientado a favorecer que los participantes desarrollen estrategias de identificación y regulación de la ansiedad.
- Consta de 4 sesiones de 1 hora 15 minutos de duración, a realizarse los martes de 15:45 a 17:00 horas desde el 24 de agosto al 14 de septiembre a través de plataforma Zoom.
- Las y los estudiantes pueden elegir si participar de algunas o todas las sesiones en función de su interés y disponibilidad, pero se sugiere asistir a todas pues en cada sesión se trabajará un tópico específico ligado al tema central que es la ansiedad, presentando una o más estrategias de abordaje distintas en cada oportunidad.
- Para inscribirse, las y los estudiantes deben llenar el formulario de inscripción en este link: <https://forms.gle/dzbHFCNeWVHUemzC8>
- Los temas a trabajar en cada sesión son:

Sesión	Fecha	Tema
1	24 de agosto	<i>¿Qué es la ansiedad y cómo nos afecta?, pasos iniciales para su regulación.</i>
2	31 de agosto	<i>Pensamientos ansiosos, ¿qué son y cómo manejarlos?</i>
3	07 de septiembre	<i>¿Cómo la ansiedad afecta nuestra autoestima?, desarrollando la resiliencia.</i>
4	14 de septiembre	<i>¿Qué puedo hacer para disminuir mi ansiedad?, manos a la obra.</i>

- Dirigido por Irma Ahumada, Psicóloga del equipo de Salud Mental Comunitaria SEMDA
- Consultas al correo: [irmahumada@u.uchile.cl](mailto:irmahumada@u.uchile.cl)