

Talleres Psicoeducativos Grupales SEMDA

Oferta Noviembre 2021:

Taller: “Aprendiendo a regular la ansiedad”

Sesión única de 1 hora y media de duración, orientada a informar y favorecer el desarrollo de estrategias de identificación y regulación de la ansiedad.

Fechas disponibles:

- Martes 16 de noviembre de 2021 de 15:00 a 16:30 hrs.
- Jueves 25 de noviembre de 2021 de 12:00 a 13:30 hrs.

Inscripciones en el siguiente enlace: <https://forms.gle/LWN7u3T1riA1ZQK6>

Taller: “¿Es o no es Depresión? He ahí el dilema...”

El taller consta de 3 sesiones de 1 hora 30 minutos de duración a realizarse mediante plataforma Zoom.

Está orientado a entregar información respecto a dificultades de ánimo disminuido y depresión, revisando estrategias de abordaje para aplicar en la vida cotidiana.

Se realizará los días miércoles 17 y 24 de noviembre y 01 de diciembre **de 12:00 a 13:30 horas**.

Temas por sesión:

Sesión	Fecha	Tema
1	Miércoles 17 de noviembre	¿Ánimo bajo o depresión?
2	Miércoles 24 de noviembre	Pensamientos negativos
3	Miércoles 01 de diciembre	Estrategias de abordaje

Inscripciones en el siguiente enlace: <https://forms.gle/F7LsAXzzGFt1TLA97>

Irma Ahumada Valdivia
Psicóloga Salud Mental Comunitaria SEMDA

Consultas al correo: irmahumada@u.uchile.cl