

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

Estimada/o estudiante de la Universidad de Chile,

Te invitamos a inscribirte en este taller orientado a favorecer el desarrollo de estrategias de identificación y regulación de la ansiedad.

Consta de 4 sesiones de 1 hora 15 minutos de duración. 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.

Los temas específicos por sesión son:

- Sesión 1: *¿Qué es la ansiedad y cómo nos afecta?, pasos iniciales para su regulación.*
- Sesión 2: *Pensamientos ansiosos, ¿qué son y cómo manejarlos?*
- Sesión 3: *¿Cómo la ansiedad afecta nuestra confianza?, desarrollando la resiliencia.*
- Sesión 4: *¿Qué más puedo hacer para disminuir mi ansiedad?, manos a la obra.*

Dado el interés que generó la primera convocatoria de inscripción que está actualmente desarrollándose, hemos abierto 2 nuevas posibilidades de horario:

Opción 1		Opción 2	
Jueves de 12:00 a 13:15 horas		Martes de 15:40 a 16:55 horas	
Sesión	Fecha	Sesión	Fecha
1	09 de septiembre	1	28 de septiembre
2	23 de septiembre	2	05 de octubre
3	30 de septiembre	3	12 de octubre
4	7 de octubre	4	19 de octubre

Para inscribirte debes elegir la modalidad de horario/fechas en que te interesa participar, completando el formulario en el link correspondiente:

- 1) Taller días **jueves 12:00 a 13:15 horas** (inicio el 09 de septiembre):
<https://forms.gle/Sgc1nP38mkaW7ouP8>
- 2) Taller días **martes 15:40 a 16:55 horas** (inicio el 28 de septiembre):
<https://forms.gle/SoNGQCjgFBRa9TsF7>

Irma Ahumada Valdivia, Psicóloga Salud Mental Comunitaria SEMDA
Consultas al correo: irmahumada@u.uchile.cl