

Talleres	Día y horario Programado	Actividades de Aprendizaje
TALLER 1: ANSIEDAD Subtemas: a) Concepto causas y consecuencias de la ansiedad. b) Tipos y detonantes conductuales. c) Sintomatología (reacciones fisiológicas) y detección. d) Autocuidado para la ansiedad TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZÁLEZ	Sesiones: Martes 18 y 25 de marzo, 01 y 08 de abril. 11:00 - 13:00 horas. (Importante acudir a las 4 sesiones).	• Inventario de ansiedad. • La caja de las preocupaciones. • La ruleta de la relajación. • Material de contención. • Respira y libérate.
TALLER 2: DUELO Subtemas: a) Comprendiendo el duelo. b) Expresión y regulación emocional. c) Autocuidado, mis redes de apoyo. d) Construyendo historias con legado. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA MARTHA KAREN CARMONA TERÁN.	Sesiones: Miércoles 19 y 26 de marzo, 02 y 09 de abril. 11:00 – 13:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).	• Reflexión personal. • Conociéndome. • Expresión artística. • Compartir abierto.
TALLER 3: PROBLEMAS DE PAREJA Subtemas: a) Comunicación conectiva. b) Resolución de conflictos. c) Expectativas y roles en la relación. d) Proyecto de vida en común. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZALEZ.	Sesiones: Jueves 20 y 27 de marzo, 03 y 10 de abril. 11:00 – 13:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).	• Lenguajes del amor. • Comunicación • La rueda de las emociones
TALLER 4: PROBLEMAS PATERNO FILIALES Subtemas: a) Problemáticas familiares. b) Comunicación efectiva. c) Resolución de conflictos. d) Fortalecimiento de vínculos. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA MARTHA KAREN CARMONA TERÁN.	Sesiones: Inicia viernes 21 de marzo. Posteriormente Lunes 24 y 31 de marzo, termina 07 de abril. 13:00 – 15:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).	• Psicoeducación y reflexión. • Técnica “Roles y responsabilidades”. • Relato de metáforas. Técnica escucha activa y expresión de necesidades. • Estrategias resolutivas y cierre.