



“JORNADA DE SALUD MENTAL 2024”

Registro para talleres en el Departamento de Desarrollo Académico,
edificio C2, planta baja, limitado a 30 participantes por taller.

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) Estrategias para el diagnóstico y control de la ansiedad. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZALEZ	Martes 01 de octubre. 11:00 - 13:00 horas. 4 sesiones. Lugar: Edificio “C1”	• Inventario de ansiedad. • Ejercicios de seguimiento. • Técnicas alternativas. • Material de contención. • Técnicas de respiración.
TALLER 2: DEPRESIÓN Subtemas: a) ¿Qué es la depresión?, posibles causas, factores desencadenantes, afectaciones en la vida diaria, sintomatología, tratamientos. b) Autoconocimiento c) Proyectando mi vida soñada. d) Autocuidado. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA MARTHA KAREN CARMONA.	Lunes 07 de octubre 10:00 – 12:00 horas 4 sesiones. Lugar: Edificio “C1”	• Psicoeducación. • Técnica vivencial. • Estrategia de afrontamiento. • Autocuidado.
TALLER 3: AUTOESTIMA Subtemas: a) Conceptos básicos y pilares de la autoestima. b) Historia de vida. c) Inteligencia emocional y expresión corporal. d) Estrategias y practica de los pilares de la autoestima. TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZALEZ.	Jueves 3 de octubre 11:00 – 13:00 horas 4 sesiones. Lugar: Edificio “C1”	• Competencias emocionales. • Resolución de conflictos. • Caras y gestos. • Comunicación.
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.	Miércoles 02 de octubre 13:00 – 15:00 horas 4 sesiones. Lugar: Edificio “C1”	• Psicoeducación y reflexión. • Técnica “Roles y responsabilidades”. • Relato de metáforas. Técnica escucha activa y expresión de necesidades. • Estrategias resolutivas y cierre.

Horarios de atención psicológica: De lunes a viernes de 08:00-17:00 horas.

Atienden:

► **Martha Karen Carmona** ► **Ana Karen Rosales González**

SERVICIO COMPLETAMENTE GRATUITO



Septiembre 2024.