

Taller



DSE
DIRECCIÓN DE
SALUD ESTUDIANTIL



VAEC
VICERRECTORÍA DE
ASUNTOS ESTUDIANTILES
Y COMUNITARIOS

DIRBDE
DDAF
DSE
DAC

APRENDIENDO SOBRE

ANSIEDAD Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Dictado por Ps. Irma
Ahumada

Aprenderas a

reconocer las manifestaciones de la ansiedad y pensamientos negativos, su propósito, señales de alerta y adquirir estrategias de regulación.



MODALIDAD ONLINE por Zoom



VIERNES 17 DE MAYO
12:00 A 13:30 HRS



LUNES 27 DE MAYO
15:30 A 17:00 HRS

¡elige una fecha
e insíbete aquí!

Para consultas escribir a:

irmahumada@u.uchile.cl



+ info en

www.concienciasaludable.cl



@dse.uchile

