

# Ciclo de Talleres

## APRENDIENDO SOBRE SALUD MENTAL

### ✓ Autoestima

 miércoles 12 de junio

 lunes 24 de junio

### ✓ Ansiedad y Pensamientos Negativos

 miércoles 19 de junio

 lunes 01 de julio

### ✓ Depresión

 miércoles 10 de julio

 Cada taller se realiza en horario de 15:00 a 16:30 hrs. a través de Zoom.

En cada taller aprenderás a reconocer las principales características del tema a tratar, conocer las señales de alerta y adquirir estrategias de abordaje para la vida cotidiana.

Facilita: Irma Ahumada,  
Psicóloga DSE

*Elige el tema y fecha que te interese e inscríbete en el siguiente link:*



Consultas a:



[irmahumada@u.uchile.cl](mailto:irmahumada@u.uchile.cl)

+ info en



[www.concienciasaludable.cl](http://www.concienciasaludable.cl)



 @dse.uchile