

Ciclo de Talleres

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

✓ **Navegando la Ansiedad**

📅 **Lunes 26 de agosto**

✓ **Desafiando Pensamientos Negativos**

📅 **Lunes 2 de septiembre**

✓ **¿Es o no es depresión?
¿Qué hago ahora?**

📅 **Lunes 9 de septiembre**

✓ **Fortaleciendo mi Autoestima**

📅 **Lunes 23 de septiembre**

En cada taller aprenderás a reconocer las principales características del tema a tratar, conocer señales de alerta y adquirir habilidades de abordaje para tu vida diaria.

Facilita: Irma Ahumada,
Psicóloga DSE



Cada taller comienza a las
15:00 hrs. - Vía Zoom

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



Consultas a:



irmahumada@u.uchile.cl



+ info en

www.concienciasaludable.cl



@dse.uchile

