



JORNADA DE SALUD MENTAL 2025

“La ruta hacia mi bienestar”

Del 18 de marzo al 10 de abril

Talleres	Día y horario Programado	Actividades de Aprendizaje
<p>TALLER 1: ANSIEDAD</p> <p>Subtemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Concepto causas y consecuencias de la ansiedad. b) Tipos y detonantes conductuales. c) Sintomatología (reacciones fisiológicas) y detección. d) Autocuidado para la ansiedad <p>TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZÁLEZ</p>	<p>Sesiones: Martes 18 y 25 de marzo, 01 y 08 de abril. 11:00 - 13:00 horas. (Importante acudir a las 4 sesiones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario de ansiedad. • La caja de las preocupaciones. • La ruleta de la relajación. • Material de contención. • Respira y libérate.
<p>TALLER 2: DUELO</p> <p>Subtemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comprendiendo el duelo. b) Expresión y regulación emocional. c) Autocuidado, mis redes de apoyo. d) Construyendo historias con legado. <p>TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA MARTHA KAREN CARMONA TERÁN.</p>	<p>Sesiones: Miércoles 19 y 26 de marzo, 02 y 09 de abril. 11:00 – 13:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión personal. • Conociéndome. • Expresión artística. • Compartir abierto.
<p>TALLER 3: PROBLEMAS DE PAREJA</p> <p>Subtemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comunicación conectiva. b) Resolución de conflictos. c) Expectativas y roles en la relación. d) Proyecto de vida en común. <p>TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA ANA KAREN ROSALES GONZALEZ.</p>	<p>Sesiones: Jueves 20 y 27 de marzo, 03 y 10 de abril. 11:00 – 13:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguajes del amor. • Comunicación • La rueda de las emociones
<p>TALLER 4: PROBLEMAS PATERNO FILIALES</p> <p>Subtemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Problemáticas familiares. b) Comunicación efectiva. c) Resolución de conflictos. d) Fortalecimiento de vínculos. <p>TALLER A CARGO DE: PSICÓLOGA MARTHA KAREN CARMONA TERÁN.</p>	<p>Sesiones: Inicia viernes 21 de marzo. Posteriormente Lunes 24 y 31 de marzo, termina 07 de abril. 11:00 – 13:00 horas (Importante acudir a las 4 sesiones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación y reflexión. • Técnica “Roles y responsabilidades”. • Relato de metáforas. Técnica escucha activa y expresión de necesidades. • Estrategias resolutivas y cierre.

Todos los talleres se llevarán a cabo en el Edificio “C-1”.

IMPORTANTE: Si eres estudiante del 5° semestre en adelante y deseas liberar el **crédito de tutoría**, inscríbete y participa al menos en dos talleres.

Cupo limitado a 20 estudiantes por taller.

Registro y mayores informes: Departamento de Desarrollo Académico, Edif. C-2, planta baja.