

"VENCE A LA DEPRESIÓN DURANTE EL AISLAMIENTO"

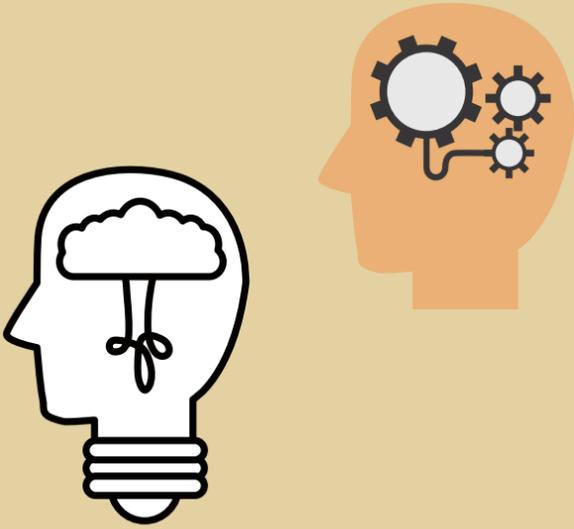
TRABAJANDO CON PENSAMIENTOS INDESEADOS

Aprenderás técnicas cognitivas para trabajar con tus pensamientos...

¿Alguna vez has tenido pensamientos catastróficos, que parecieran no irse de tu mente jamás?

¿Han incrementado durante la cuarentena?

¡Aprende a soltarlos de una vez!



LO IMPORTANTE

¿Cuál es tu motivación?

¿Has leído últimamente en redes, que debes aprender un nuevo idioma, hacer ejercicio, dieta, cursos nuevos, mantener tus relaciones sociales, leer libros, emprender un negocio, etc.?

Es agobiante, ¿no?

¿Te has puesto a pensar qué es lo verdaderamente importante de todo esto?



SESIONES GRUPALES EN LÍNEA

Dos horas semanales

La pérdida de rutina, el cambio en tus actividades habituales e incluso la convivencia diaria con tus cohabitantes, puede llegar a generarte malestar emocional...

Existen técnicas para disminuirlo...

¡Lo mejor es que puedes aprenderlas desde casa!



CONOCIENDO MIS EMOCIONES

¿Qué es lo que las emociones hacen por mí?

A veces parece complicado identificar lo que sientes y por qué lo sientes...

Podrás conocer algunas estrategias para disminuir la intensidad de las emociones indeseadas...



¿ERES COMUNIDAD UNAM?

No lo pienses más, ¡inscríbete!

Ingresa a nuestra página:

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

Y sigue las instrucciones para registrarte