

"ENTENDIENDO MIS EMOCIONES"

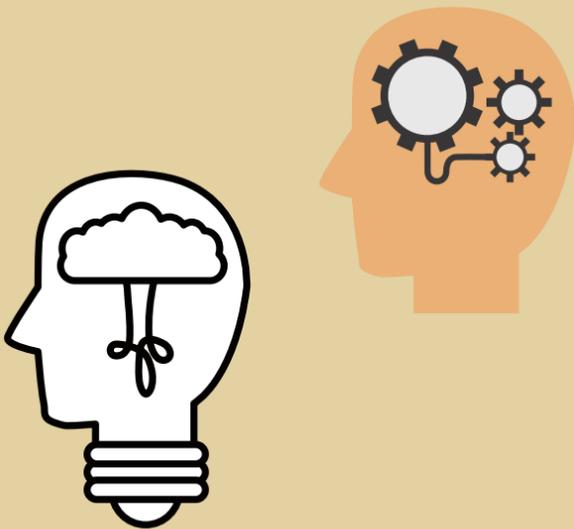
TRABAJANDO CON PENSAMIENTOS INDESEADOS

Aprenderás técnicas cognitivas para trabajar con tus pensamientos...

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

¿Han incrementado con 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 que es lo verdaderamente importante de todo esto?



SESIONES GRUPALES EN LÍNEA

Dos horas semanales

Conocerás algunas estrategias de regulación emocional para reducir el malestar que pueda generarte la pérdida de tus actividades habituales o la convivencia diaria con tus cohabitantes.

¡Lo mejor es que puedes aprenderlas desde casa!



CONOCIENDO MIS EMOCIONES

¿Qué es lo que las emociones hacen por mi?

A veces parece complicado identificar lo que sientes y porqué lo sientes...

Podrás conocer algunas estrategias para disminuir la intensidad del malestar emocional...



¿ERES COMUNIDAD UNAM?

No lo pienses más, ¡inscríbete!

Ingresa a nuestra página:
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

Y sigue las instrucciones para registrarte

