



PROGRAMA DE ANSIEDAD ESTRÉS Y SUEÑO

Talleres Psicoeducativos online *¡SIN COSTO!*

Intervenciones grupales de 4 sesiones, de 1.5 hrs. de duración cada una. Buscan entregarte información sobre temáticas específicas, desarrollar actividades de conocimiento personal, practicar estrategias y dirigir las acciones a metas.

Adaptándome a la nueva vida universitaria

*Especial para novatos, estudiantes de región y/o de intercambio. Promueve el desarrollo de un sentido de pertenencia al mundo universitario, considerando las características de la vida académica online.
2, 9, 16 y 30 de septiembre.
Horario: 10.00.*

Trabajando mi ansiedad ante presentaciones orales

Desarrolla estrategias para el manejo emocional en situaciones de exposición -ya sea en vivo o en formato virtual- donde la ansiedad interfiere y no permite una presentación efectiva.
20, 27 de agosto y 3, 10 septiembre.
Horario: 11.30.

Enfrentando mi estrés

Conoce más sobre el estrés y sus manifestaciones. Los tipos de estresores, ámbitos de la vida donde pueden presentarse y estrategias de afrontamiento.
19, 26 de agosto y 2, 10 de septiembre. Horario: 10.00.

Manejando mi ansiedad

*Conoce a la ansiedad como una emoción necesaria para la vida. Aborda sus manifestaciones, cuando se convierte en un problema y técnicas saludables para su manejo. 19, 26 de agosto y 2, 9 septiembre.
Horario: 16.00.*

Aprendiendo a dormir mejor

Conoce sobre la importancia del sueño en la vida universitaria y en general. Posibilita la construcción de hábitos de sueño saludables a partir de tu propia experiencia de dormir y cómo ésta puede afectar el desempeño, la salud mental y física. 17, 24, 31 de agosto y 7 de septiembre. Horario: 11.30.

PARA INSCRIBIRTE A LOS TALLERES PSICOEDUCATIVOS ONLINE, PINCHA [AQUÍ](#)

Para más información o consultas, escribir a ansiedad@uc.cl.
Instagram: [@saludestudiantiluc](#)