

Desarrolla y fortalece tus habilidades para enfrentar la vida

Para participar
escanea el código QR



o ingresa a:
bit.ly/talleres-casaespinosa

Asiste gratis a nuestros talleres y módulos virtuales cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida, el bienestar psicológico y la adquisición de herramientas para afrontar las diversas situaciones que enfrentamos en la vida diaria.

TALLERES VIRTUALES ABIERTOS

Tema	Fecha	Hora
¿Cómo establecer una crianza efectiva?	Jueves 24 de Febrero del 2022	12:00 m. - 1:00 p.m.
¿Cómo afrontar una pérdida?	Jueves 24 de Marzo del 2022	12:00 m. - 1:00 p.m.
Entendiendo tu sexualidad	Jueves 28 de Abril del 2022	12:00 m. - 1:00 p.m.
¿Cómo lidiar con una ruptura amorosa?	Jueves 26 de Mayo del 2022	12:00 m. - 1:00 p.m.

MÓDULOS VIRTUALES ABIERTOS

Tema	Fecha	Hora
1. Módulo: Habilidades de regulación emocional		
Viviendo el presente	Viernes 4 y 11 de marzo 2022 Sábado 23 y 30 de abril 2022	11:00 a.m. - 1:00 p.m. 9:00 a.m. - 11:00 a.m.
Navegando tus emociones	Viernes 18 y 25 de marzo 2022 Sábado 7 y 14 de mayo 2022	11:00 a.m. - 1:00 p.m. 9:00 a.m. - 11:00 a.m.
Calmando tu tormenta emocional	Sábado 12 y 19 de marzo 2022 Viernes 1 y 8 de abril 2022	11:00 a.m. - 1:00 p.m. 9:00 a.m. - 11:00 m.
Cultivando tus relaciones	Sábado 26 marzo y 2 de abril 2022 Viernes 22 y 29 de abril 2022	11:00 a.m. - 1:00 p.m. 9:00 a.m. - 11:00 a.m.
2. Módulo: Habilidades de manejo de ansiedad y depresión		
Caminando hacia la vida que quiero	Sábado 5 y 12 de marzo 2022 Sábado 23 y 30 abril 2022	9:00 a.m. - 11:00 a.m.
Visitando mis emociones	Sábado 19 y 26 de marzo 2022 Sábado 7 y 14 de mayo 2022	9:00 a.m. - 11:00 a.m.
Moldeando mis pensamientos	Sábado 12 y 19 de marzo 2022 Sábado 2 y 9 de abril 2022	9:00 a.m. - 11:00 a.m.
Enfrentando mi mundo	Sábado 26 de marzo y 2 de abril 2022 Sábado 23 y 30 de abril 2022	9:00 a.m. - 11:00 a.m.

Para más información contacta a: casaespinosa@uniandes.edu.co
o al teléfono (601) 339 4949 ext. 4949



