

## Taller grupal online CACH: "Aprende acerca de tu ansiedad" (9na versión)

La ansiedad es una emoción que se presenta para alertarnos del posible peligro y prevenir riesgos, pero ¿qué ocurre cuando la ansiedad se desregula constantemente y nos hace sentir limitados en nuestra vida?

Este taller está dirigido a personas, desde los 18 años en adelante, que tienen ansiedad y quieren comprender su funcionamiento, manejarla de una forma distinta y compartir (opcionalmente) sus vivencias personales en relación a esta emoción.

En su novena versión incorporamos lo que la última investigación muestra en términos de efectividad.

Objetivos del taller:

- 1.- Aprender los fundamentos biológicos, psicológicos y sociales de la ansiedad.
- 2.- Conocer estrategias y herramientas concretas que permitan enfrentar la ansiedad de una forma efectiva.
- 3.- Promover un espacio de reflexión y aprendizaje grupal acerca de las vivencias personales en torno a la ansiedad.

Información del taller:

Fechas: JUEVES 02-09-16-23-30 de Marzo 2023

Horario: 18:00 a 20:00

Total taller: \$100.000 (reembolsable con Isapre)

¡Cupos limitados!

Psicólogas a cargo:

El taller será impartido por 2 psicólogas del área adultos de la Clínica de Ansiedad Chile: Fernanda Figueroa y Camila Quezada

Ps. Fernanda Figueroa O.

Psicóloga Clínica Pontificia Universidad Católica de Chile

Especialista en Psicoterapia breve estratégica y Supervisora Clínica Centro MIP

Coordinadora Clínica y Psicóloga área Adultos de CACH

Especialista en diagnóstico y tratamiento de trastornos de ansiedad en adolescentes y adultos.

Terapeuta EMDR

Experiencia en educación y orientación parental

Ps. Camila Quezada C.

Psicóloga Clínica Adultos Pontificia Universidad Católica de Chile

Especialista en Psicoterapia breve estratégica Centro MIP

Psicóloga área Adultos de CACH

Especialista en diagnóstico y tratamiento de trastornos de ansiedad en adolescentes y adultos.

Máster en Psicoterapia Breve Estratégica, Modelo Giorgio Nardone, Centro di Terapia Strategica (CTS) de Arezzo, Italia.

Experiencia clínica en salud pública y privada, atención primaria y contexto hospitalario.

Inscripción:

- 1) Para inscribirte al curso se realizará una breve pre-entrevista telefónica para conocer a los participantes del taller y evaluar si el taller cumple con las expectativas que tiene cada uno/a.
- 2) Para coordinar la pre-entrevista necesitamos que envíes a través del siguiente formulario tus datos de contacto: <https://forms.gle/HEgrhtfWjoAF6RYy8>
- 3) Posterior a la pre-entrevista se enviará link de pago por correo o WhatsApp.

- 4) Una vez pagado, tienes la inscripción asegurada y se enviará la boleta correspondiente.
- 5) Te llegará un mail con el link de acceso a las sesiones que se impartirán vía zoom.

¡Te esperamos!