



Calendario de actividades del Departamento de Psicología. Sede Central
Serie "Para vivir mejor" 2018

Fecha	Hora	Actividad	Público
Enero 26	9:30 a. m.	Administración efectiva del tiempo ¿Mucho por hacer, poco tiempo para hacerlo? Este taller te mostrará herramientas sencillas y eficaces para gestionar el tiempo de modo que puedas hacer lo que te conviene y quieres hacer cuando puedes hacerlo.	Adultos y jóvenes
Febrero 23	9:30 a. m.	Cómo establecer relaciones sanas La sociedad actual nos ha mostrado una idea equivocada del amor. Generalmente, las relaciones están dominadas por el miedo y del deseo de control. Mostraremos una nueva visión del amor, que ayudará a que podamos vivir en libertad y alegría.	Adultos y jóvenes
Marzo 23	9:30 a. m.	Encuentro de belleza y salud Conocerás herramientas básicas para mantenerte bello por fuera y sano por dentro.	Adultos y jóvenes
Abril 27	9:30 a. m.	El buen trato en el hogar ¿Quieres aprender a disciplinar a tus hijos sin maltratarlos, a darles amor sin "malcriarlos"? ¡Este taller es para ti!	Adultos y jóvenes
Mayo 25	9:30 a. m.	Vivir después de una pérdida ¿Cómo continuar adelante después de haber perdido aquello o aquel tan querido? ¿Cómo atravesar el dolor y quedar transformado, no destruido? Asiste y entérate.	Adultos y jóvenes
Junio 29	9:30 a. m.	Manejo adecuado del estrés Compartiremos herramientas prácticas y sencillas que podrán ayudarte a vivir de una manera más relajada y feliz.	Adultos y jóvenes
Julio 13	9:30 a. m.	Uso adecuado del tiempo libre Pretendemos que los jóvenes reflexionen sobre el uso que hacen de su tiempo. ¿Se dedican a lo que realmente es importante para ellos o quedan atrapados en acciones y actividades sin sentido y sin propósito? ¡Anímalos a asistir a este taller!	Adolescentes
Julio 27	9:30 a. m.	Cuando la adicción golpea la familia Explicaremos qué es la adicción, cómo afecta la familia y cómo podría esta recuperarse y volver a vivir plenamente.	Adultos y jóvenes
Agosto 31	9:30 a. m.	Cómo decir que no En este encuentro hablaremos sobre la asertividad, esa cualidad que nos hace capaces de decir lo que pensamos respetando al otro.	Adultos y jóvenes
Septiembre 28	9:30 a. m.	Solos, no solitarios ¿Qué hacer cuando estamos solos o cuando así nos sentimos? La soledad puede ser sinónimo de encuentro contigo mismo y, por lo tanto, un estado fecundo.	Adultos y jóvenes
Octubre 26	9:30 a. m.	Cómo manejar la ira Esperamos que lo compartido te permita comprender un poco más esta emoción tan humana y tan poderosa, de manera que sea motor de construcción y no de destrucción en tu vida.	Adultos y jóvenes
Noviembre 30	9:30 a. m.	Tristes en Navidad Esta época "feliz" podría evocar fuertes sentimientos de tristeza. Hablaremos sobre cómo sobrellevar este tiempo.	Adultos y jóvenes
Diciembre 14	9:30 a. m.	Encuentro Navideño: Ven a disfrutar de un momento entretenido, donde compartiremos y celebraremos la alegría de las fiestas.	Niños, jóvenes y adultos