

"Sentido humano y precisión científica al servicio de la vida"

NUESTROS SERVICIOS

Trabajamos para cuidar la Salud Mental en los principales contextos de la vida.

Acompañamos procesos de evaluación, diagnóstico, intervención y prevención desde la humanidad, confianza, autenticidad y rigurosidad.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL PARA UNIVERSIDADES



INTERVENCIONES PARA PROFESORES, ESTUDIANTES, DIRECTIVOS Y EQUIPO ADMINISTRATIVO

SOBRE NOSOTRAS...



CAROLINA MÉNDEZ SÁNCHEZ

*MSc. Psicóloga Clínica.
Énfasis Comportamental Cognoscitivo.*

Experta en problemas emocionales, procesos de adaptación e implementación de programas de Salud Mental.



DIANA VELASCO PINZÓN

*MSc. Psicóloga Clínica.
Énfasis Comportamental Cognoscitivo.*

Profesora universitaria de pregrado y posgrado.
Experta en problemas emocionales, enfermedades crónicas, crisis y duelo.

Programa de Salud Mental PARA UNIVERSIDADES

OBJETIVOS

Promover un ambiente seguro y de apoyo para todos los miembros de la comunidad educativa



- ▶ Aumentar la conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental
- ▶ Reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y favorecer la inclusión
- ▶ Aportar al desarrollo de habilidades para la vida y de gestión emocional
- ▶ Actuar sobre los procesos de prevención y de detección temprana

METODOLOGÍAS

- **Teórica**
- **Práctica**
- **Experiencial**
- **Estrategias, técnicas, repertorios y entrenamientos desde la evidencia científica**

INTERVENCIONES DIRIGIDAS A: Profesores



Psicoeducación y prevención sobre conductas de riesgo en estudiantes

Relacionándome con estudiantes en procesos de inclusión: variedad de diagnósticos

Interviniendo las crisis y apoyando emocionalmente a los estudiantes

Manejando el estrés derivado de ser profesor

INTERVENCIONES DIRIGIDAS A:

Estudiantes



- Prevención de conductas de riesgo
- Equilibrio entre la vida personal y la vida universitaria
- Estableciendo estrategias y rutinas que favorezcan la vida académica
- Autocuidado: los no negociables para una vida universitaria con bienestar
- Mejorando la relación con las redes sociales: ni mucho ni poco
- La experiencia del primer semestre



INTERVENCIONES DIRIGIDAS A:

Directivos y equipo administrativo



Interviniendo las crisis y
apoyando emocionalmente a
los estudiantes



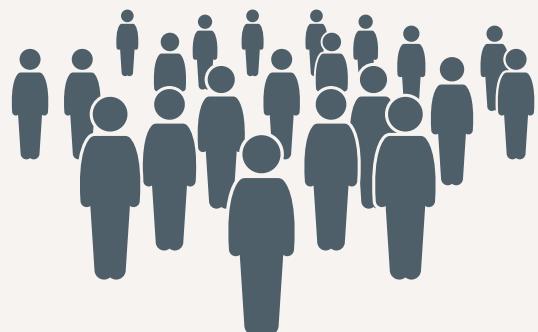
Manejo del estrés
laboral



Gestión consciente de la
salud mental en
el trabajo: prevención y
educación



Límites asertivos en
el entorno de trabajo





Todos los productos pueden estar sujetos a ajustes de contenido y número de horas, también se pueden desarrollar en diferentes formatos según las necesidades de la universidad: masterclass, taller y entrenamiento.

El costo se convendrá de acuerdo a: formato, número de participantes y productos elegidos.

Cada tema es abordado por un profesional experto en el área.

Todos los productos cuentan con la opción de training para facilitadores internos.

Masterclasses: duración aproximada 1 hora y 30 minutos.

Talleres: duración aproximada 3 horas.

Entrenamientos: duración aproximada 4 - 6 horas.

***Disponibles en modalidad virtual y/o presencial.**

**Para conocer el contenido de cada uno de nuestros productos
Contáctanos.**