

OFERTA DE CONFERENCIAS

MARÍA PAOLA LAVÍN ANAYA

Licenciada en Psicología Clínica y de la Salud

SEMBLANZA

- Egresada del Tec de Monterrey
- Experiencia internacional en Barcelona (UAB)
- Creadora de cursos psicoeducativos para el público general
- Autora del libro “Tóxico” el cual busca psicoeducar sobre el tema de violencia y su prevención.
- Diplomado Superior en Psicofarmacología por el Centro IPPC de Psicoterapia Cognitiva y TREC afiliado al Albert Ellis Institute of New York
- Cursó el seminario de Terapia Cognitivo Conductual para el Manejo de Trastornos de Ansiedad del Beck Institute
- Maestra en Terapia Breve en la Universidad Autónoma de Nuevo León (Terapia Cognitivo-Conductual y Terapia Centrada en Soluciones)



CONFERENCIAS PSICOEDUCATIVAS

AUTOESTIMA Y
AMOR PROPIO

SUICIDIO Y
SU PREVENCIÓN

ANSIEDAD Y
SU MANEJO

DEJAR DE
SOBREPENSAR

FIJANDO
LÍMITES

MIS
EMOCIONES
Y YO

ENTRE
PSICÓLOGOS

MI TERAPIA
IDEAL

AUTOESTIMA Y AMOR PROPIO

Plática psicoeducativa en donde se informa sobre conceptos importantes como lo son el amor propio, la autoestima y la teoría detrás de ello.

También a lo largo de la plática se dan algunas sugerencias y recomendaciones profesionales de cómo podemos trabajar la autoestima como el amor propio.

Se enfatiza la importancia de este mismo en nuestro día a día como parte importante del bienestar integral.

- Introducción
- Para ti, ¿qué es el amor propio?
- ¿Qué no es amor propio?
- Pirámide del Autoestima
- Autoconocimiento
- Autoconcepto
- Autoevaluación
- Autoaceptación
- Autorespeto
- Autoestima
- Efectos de la autoestima en la salud
- Amor Propio
- ¿Cómo trabajarlo?
- Sección de preguntas

SUICIDIO Y SU PREVENCIÓN

Plática psicoeducativa en donde se informa sobre la conducta suicidal, lo que es, la terminología apropiada, sus factores protectores, de riesgo y señales de alarma.

También se toma tiempo en explicar algunos mitos y realidades muy comunes en relación con el suicidio con la finalidad de actualizarlos.

Se enfatiza la importancia del rol que todos jugamos en la prevención del suicidio y se dan algunas recomendaciones profesionales.

- Introducción
- ¿Qué es el suicidio?
- Terminología
- Estadísticas
- Mitos y realidades sobre el suicidio
- Prevención del suicidio
- Señales de alarma del suicidio
- Factores protectores
- Factores de riesgo
- Método QPR
- Importante
- Sección de preguntas

ANSIEDAD Y SU MANEJO

Plática psicoeducativa en donde se informa sobre el tema de ansiedad; todo lo que esta engloba.

Se enfatiza que la ansiedad es un mecanismo adaptativo que nos ayuda a sobrevivir, se explican los síntomas y por qué nos sentimos de esta manera en particular.

El resto de la plática se enfoca en técnicas y estrategias para el manejo de la ansiedad adaptativa. Estas consisten en técnicas de relajación, de respiración y la importancia que tienen los hábitos saludables cuando se habla de ansiedad.

- Introducción
- ¿Qué es la ansiedad?
- La ansiedad no es mala
- Síntomas de ansiedad
- Psicofisiología de la ansiedad
- Ansiedad VS estrés
- Ansiedad normal VS Ansiedad patológica
- Manejo de la ansiedad
- Hábitos saludables
- Respiración diafragmática
- Mindfulness
- Evitar consumo de sustancias nocivas
- Sección de preguntas

DEJAR DE SOBREPENSAR

Plática psicoeducativa en donde se habla sobre como el sobrepensar puede tener que ver con la ansiedad cotidiana.

También se explica el modelo cognitivo, que es básicamente como nuestros pensamientos tienen un efecto importante en nuestra conducta, nuestras emociones y nuestras reacciones fisiológicas.

Después nos enfocamos en técnicas que podemos aplicar en nuestra vida diaria para detener o lidiar con estos pensamientos negativos que nos generan malestar.

- Introducción
- ¿Qué es la ansiedad?
- Modelo cognitivo TCC
- Pensamientos automáticos
- Distorsiones cognitivas
- Pensamientos razonables
- Pensamientos no razonables
- Como frenar los pensamientos
- Pensamiento alternativo
- Técnica Zig-Zag
- Pensamientos a prueba
- Sección de preguntas

FIJANDO LÍMITES

Plática psicoeducativa en donde se informa sobre la importancia de establecer límites.

Se explica qué es un límite, los tipos de límites que existen y cómo podemos comenzar a fijarlos mediante la comunicación.

El resto de la plática se enfoca en los estilos de comunicación que manejamos, así como en técnicas y estrategias que podemos implementar para poder ir estableciendo límites saludables en nuestra vida.

- Introducción
- ¿Qué es un límite?
- Tipos de límites
- ¿Cómo fijar un límite?
- Asertividad
- Agresividad
- Pasividad
- Derechos asertivos
- Técnicas asertivas
- La importancia de los límites
- Sección de preguntas

MIS EMOCIONES Y YO

Plática psicoeducativa en donde se informa sobre la función que tienen las diversas emociones.

Se explica la diferencia entre una emoción y un sentimiento, así como la expresión saludable de las emociones.

El resto de la plática se enfoca en los ejemplificar la importancia de conocer esta información para la salud mental y se hace un ejercicio de regulación emocional.

- Introducción
- ¿Qué es una emoción?
- Las emociones básicas
- Emoción VS Sentimiento
- La función evolutiva de las emociones
- Modelo Cognitivo de Beck
- Expresión emocional
- Regulación emocional RULER
- Sección de preguntas

ENTRE PSICÓLOGOS

En esta conferencia conviviremos entre psicólogos para resolver dudas comunes sobre la carrera y la práctica profesional.

Se verán temas generales, como lo que estudia la psicología y lo que es la salud mental, así como también veremos qué variables son importantes para seleccionar una maestría.

También veremos el tema de la ética y cómo poder llevar una práctica ética en el consultorio como en redes sociales.

- Introducción
- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué es la psicología?
- Ramas de la psicología
- Psicología Clínica
- ¿Cómo dar terapia en México?
- ¿En qué puedo trabajar?
- Tipos de psicoterapias
- Factores a tomar a consideración para elegir una maestría
- Psicólogo en redes y ética
- Sección de preguntas

MI TERAPIA IDEAL

En esta conferencia aprenderás sobre los diferentes tipos de psicoterapias que existen e información adicional que te será útil al momento de estar buscando un psicoterapeuta.

Esta conferencia puede ayudarte si eres estudiante de psicología y te gustaría saber que especialidad va más contigo.

También veremos variables importantes a considerar al momento de elegir un tipo de terapia y a un psicoterapeuta.

- Introducción
- ¿Qué es una psicoterapia?
- ¿Qué personas pueden dar terapia?
- Terapia Cognitivo Conductual
- Terapia Dialéctico Conductual
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Terapia Breve Sistémica
- Psicoanálisis
- Terapia psicodinámica
- Variables importantes
- Esto NO es terapia
- Sección de preguntas

**¡GRACIAS POR SU INTERÉS EN
UNA COMUNIDAD MÁS INFORMADA
SOBRE SALUD MENTAL!**

EL VALOR DE CADA CONFERENCIA ES EN PESOS MEXICANOS SIN IVA