

## Agenda

Ciclo de talleres vivenciales

### AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DIAGNÓSTICO DE COVID-19

<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>	<b>Contenido</b>
Miércoles 10 de junio de 2020	16h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controles del pensamientos irracionales</li><li>• Gestión de las emociones negativas</li><li>• Insomnio episódico</li><li>• Búsqueda de apoyo social</li></ul>
Miércoles 17 de junio de 2020	16h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exteriorización de la experiencia</li><li>• Uso positivo de las experiencias pasadas</li><li>• Uso de la información</li></ul>
Miércoles 24 de junio de 2020	16h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestión de las expectativas sobre la enfermedad y recuperación</li><li>• Optimismo y resiliencia</li><li>• El duelo</li><li>• Búsqueda de asesoramiento personal</li></ul>

**ID de Zoom: 920 8832 1390**