

OFERTA DE CONFERENCIAS

MARÍA PAOLA LAVÍN ANAYA

Licenciada en Psicología Clínica y de la Salud
Maestra en Terapia Breve

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 Breve Centrada en Soluciones)



CONFERENCIAS PSICOEDUCATIVAS

SELF LOVE
WORKSHOP

SUICIDIO Y
SU PREVENCIÓN

HABLEMOS DE
LA ANSIEDAD

COMENZANDO EN REDES
COMO PSICÓLOGOS

FIJANDO
LÍMITES

MIS
EMOCIONES
Y YO

ENTRE
PSICÓLOGOS

MI TERAPIA
IDEAL

SELF LOVE WORKSHOP (TALLER)

Taller psicoeducativo cognitivo-conductual 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, recomendaciones y realizamos ejercicios para trabajar tanto 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
- Autoconocimiento
- Autoconcepto y creencias
- Modelo cognitivo
- Cambiar lo que pensamos
- Distorsiones de pensamiento
- Crítica destructiva
- Autoaceptación
- Límites y asertividad
- Autorrespeto
- Efectos en la salud
- Sección de preguntas

SUICIDIO Y SU PREVENCIÓN

Plática psicoeducativa introductoria en donde se informa sobre la conducta suicida, 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

HABLEMOS DE LA ANSIEDAD

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 normal VS Ansiedad patológica
- Manejo de la ansiedad
- Hábitos saludables
- Respiración diafragmática
- Mindfulness
- Evitar consumo de sustancias nocivas
- Sección de preguntas

COMENZANDO EN REDES COMO PSICÓLOGO

Plática dirigida a psicólogos y psicoterapeutas sobre la promoción de servicios en redes sociales.

Se explican las dos aplicaciones más grandes: instagram y tiktok. Se dan recomendaciones generales sobre el tipo de contenido, cómo grabar y la ética profesional en redes.

También, se tocan los grandes miedos al comenzar: haters, el qué dirán, etc. Por lo mismo, hablamos sobre la importancia del autocuidado del psicoterapeuta.

- Introducción
- Instagram + herramientas
- TikTok + herramientas
- Beneficios de redes
- Tipo de contenido
- Conectar con pacientes
- Recomendaciones generales
- Aplicaciones
- Miedo a grabarte
- El “qué dirán”
- Ética profesional en redes
- Autocuidado
- 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.

Dirigida a estudiantes de profesional (lic).

- 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 dirigida al público general 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