

Psicoterapia Grupal



- Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad.



- Causan gran sufrimiento y alteran las actividades laborales, escolares y familiares.



Organización
Mundial de la Salud

- De acuerdo con la **OMS** los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental.

- Pueden convertirse en un problema de salud serio, cuando es de larga duración e intensidad elevada.

En la **UNAM** puedes recibir la ayuda que necesitas

Los profesionales en Salud Mental, pueden ofrecer tratamientos farmacológico y psicológicos, como la **Activación Conductual, la Terapia Cognitiva Conductual** (OMS, 2017)

Lograrás:

- Modificar los comportamientos que te obstaculizan
- Identificar tus emociones
- Dirigirte hacia lo que más valoras.

9 sesiones semanales
2 horas

Elige el horario que más te acomode



Directorio

Dra. Silvia Ortiz León
Jefa del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

Dr. José Benjamín Guerrero López
Coordinador de la Clínica del Programa de Salud Mental

Mtra. Claudia Erika Ramírez Avila
Coordinadora del área de Psicología Clínica

Contenido elaborado por:

Mtra. Claudia E. Ramírez Avila
Mtra. Mariana E. Rodríguez Lugo
Mtra. Cintia M. Salas Bermúdez



Facultad de Medicina



UNAM
La Universidad
de la Nación



PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL
FACULTAD DE MEDICINA UNAM