

PROGRAMA

TALLER DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

1. **Introducción y etimología:** definición de depresión y ansiedad; orígenes históricos y culturales.
2. **Ejemplos ilustrativos y perspectivas filosóficas:** metáforas clínicas, budismo, estoicismo y logoterapia de Frankl.
3. **Perspectiva biológica y síntomas:** neurotransmisores, activación cerebral, síntomas, cualidades, efectos y consecuencias.
4. **Perspectiva social y laboral:** vínculos, rendimiento, estigma, impacto del trabajo.
5. **Percepción del tiempo y los sueños:** cómo se vive el tiempo en cada trastorno y su manifestación onírica.
6. **Lenguaje:** características discursivas en depresión y ansiedad; importancia del presente continuo.
7. **Tratamiento farmacológico y remedios naturales:** tipos de antidepresivos y ansiolíticos; alcances y límites de los tratamientos naturales.
8. **Prevención del suicidio:** señales de alerta, rol de la comunidad, concientización en torno al Día Mundial de la Prevención del Suicidio.
9. **Relación con las adicciones:** automedicación, vínculos con alcohol, drogas, juego y círculo vicioso.
10. **Conclusiones y cierre:** síntesis integradora, espacio de preguntas y participación.