

GRUPO TERAPÉUTICO PARA TRASTORNOS EMOCIONALES RELACIONADOS CON ANSIEDAD Y DEPRESIÓN (TURNO MAÑANA ESTUDIANTES)



Dirigido a: **Estudiantes**

Con evaluación y selección previa.

Nº máximo de plazas: 15

Objetivos:

- Ayudar a personas que presenten trastornos de ansiedad y depresión unipolar.
- Adquirir habilidades de regulación emocional.
- Aprender a afrontar y experimentar emociones incómodas para responder a ellas de una manera más adaptativa.
- Incrementar la flexibilidad cognitiva.
- Identificar y modificar tendencias de acción desadaptativas o conductas impulsadas por la emoción.
- Aumentar la conciencia y la tolerancia a las sensaciones físicas a través de la exposición interoceptiva.
- Mantenimiento de los resultados.

EVALUACIÓN: Del 23 de octubre al 3 de noviembre.

Nº DE SESIONES DE

TRATAMIENTO: 1 individual (evaluación) y 12 grupales.

FECHA INICIO: 9 de Noviembre.

FECHA FIN: 15 de Febrero. (No se incluyen la semana del 4 al 10 de Diciembre por fiestas nacionales, y las semanas del 25 de Diciembre al 7 de Enero por Navidad)

HORARIO: Jueves de 11 a 13 horas.

Inscripciones en el Gestos de solicitudes del SAP. Más información sobre inscripción en nuestra web: <https://sap.uma.es>

ORGANIZA: SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y la Acción Social

GRATUITO