

GRUPO TERAPÉUTICO PARA TRASTORNOS EMOCIONALES RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN (TURNO TARDE)



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



SERVICIO DE
ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Universidad de Málaga

FECHA:

6 de Marzo a
29 de Mayo.
12 Sesiones.

HORARIO:

Miércoles de
17h a 19h.

DIRIGIDO A:

Estudiantes.
Turno de tarde.

Evaluación y
selección previa.

Del 19 de febrero al
1 de marzo.

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.

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

Grupo Gratuito. Máximo 15 participantes.