



■ Trastornos emocionales relacionados con ansiedad y depresión

FECHA:
12 sesiones
Cada lunes desde
11/3/2024 al
3/6/2024

HORARIO:
17:00 a 19:00

**DIRIGIDO A: PTGAS
y PDI**

Se trabajarán aspectos relacionados con la regulación emocional, el afrontamiento de emociones incómodas, la flexibilidad cognitiva, las conductas impulsivas, la tolerancia a sensaciones físicas y el mantenimiento de los resultados.

Dirigido a personas con problemas de ansiedad y depresión.