

## Fechas:

### Entender la ansiedad

13 febrero, 13 marzo, 10 abril y 15 mayo

### Mejorar el estado de ánimo

14 febrero, 14 marzo, 11 abril y 16 mayo

### Relaciones sociales y afectividad

16 febrero, 16 marzo, 13 abril y 18 mayo

---

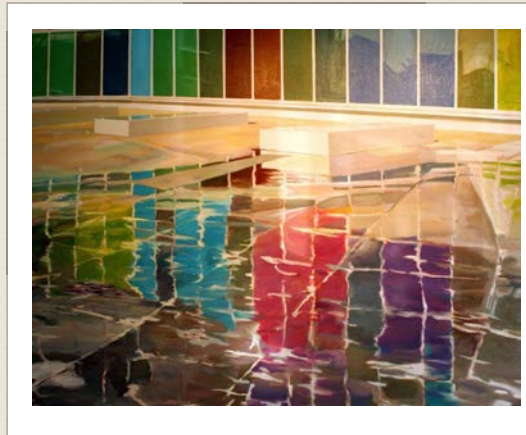
Realizado por el equipo de psicólogos de  
CEPTECO:

David Cueto Marcos  
Miguel Ángel Cueto

---



## BIENESTAR EMOCIONAL



En nuestro deseo de ayudar a la población leonesa desde hace casi 40 años para mejorar su bienestar emocional, el equipo de Cepteco oferta tres talleres para realizar en grupo durante 4 sesiones durante el primer semestre de este año.

---

### Información y reservas:

CEPTECO

Centro Psicológico de Terapia de Conducta  
Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León  
Telef. 987 26 15 62 / Email: [info@cepteco.com](mailto:info@cepteco.com)

## TALLERES

Por el bienestar emocional

### Entender la ansiedad Mejorar el estado de ánimo Relaciones sociales y afectividad

Talleres en pequeños grupos  
Comienzo: 13 febrero 2023  
Una reunión mensual por cada taller

---

Precio: 30 € por Taller  
(50 € por dos y 70 € por los tres)



*Todos los caminos suponen dificultades para ponernos a prueba y poder superarlas*

Vivimos en un mundo en donde lo más normal es que estemos rodeados de estímulos que nuestro cerebro generalmente no puede procesar a la misma velocidad que estos llegan. Además, se nos exige una inmediatez y un sentido de urgencia muchas veces constante en todas nuestras interacciones. Por ello, se suele decir que vivimos en la edad de la ansiedad, la depresión y la dificultad para establecer relaciones sociales. En consecuencia, es tremendamente importante aprender a autorregularnos emocionalmente para evitar problemas crónicos de ansiedad, depresión y aislamiento social.

## TALLERES: PRIMER SEMESTRE 2023

Aunque técnicamente vivamos en el período de mayor abundancia en la historia de la humanidad (especialmente en Occidente), no por ello la vida puede ser, especialmente después de la pandemia, tremendamente difícil sobreponernos a desgracias o imprevistos que a todos nos ocurren.

### ENTENDER LA ANSIEDAD:

#### OBJETIVOS:

- Entender las bases fisiológicas de la ansiedad.
- Poder utilizar dicha activación fisiológica a nuestro favor.
- Tipos y subtipos de ansiedad.
- Aprender estrategias que nos permitan desarrollar estrategias eficaces ante dificultades crónicas.

#### CONTENIDOS:

- Introducción a la ansiedad.
- Subtipos y cómo se desarrolla en la infancia.
- Estrategias preventivas.
- Sugerencias para manejarla mediante modelos cognitivo-conductuales.

### MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO:

#### OBJETIVOS:

- Aprender la función evolutiva y adaptativa de las emociones.
- Ver qué tipos de trastornos depresivos existen y como nos afectan.
- Cómo y por qué se suele cronificar el malestar emocional.
- Aprender estrategias de autorregulación emocional.

#### CONTENIDOS:

- Introducción y clasificación de los estados de ánimo.
- Soledad, neurobiología y alimentación.
- Relación con la soledad en el mundo moderno. y estrategias preventivas y de superación.

### RELACIONES SOCIALES Y AFECTIVIDAD:

#### OBJETIVOS:

- Aprender las bases de la comunicación.
- Ver la importancia de una buena socialización temprana.
- Redes sociales: ventanas de sensibilidad por su uso.
- Identificar red *flags* de relaciones tóxicas futuras, ya sean de amistad o románticas.

#### CONTENIDOS:

- Conceptos básicos de la socialización.
- Comunicación eficaz, vejas y nuevas maneras de comunicarse.
- Identificación de estresores sociales, problemas y recursos y aplicaciones prácticas.