

Fechas:

Entender la ansiedad

13, 14 y 16 de febrero

Mejorar el estado de ánimo

3, 4 y 5 de abril

Relaciones sociales y afectividad

2, 3 y 4 de mayo

Horarios:

De 19 a 20,30 h.

Realizado por el equipo de psicólogos de
CEPTECO:

David Cueto Marcos

Miguel Ángel Cueto

Colaboran:

Dr. D. Javier Montero

(Médico de Familia del SACYL)

D. Martín Castaño

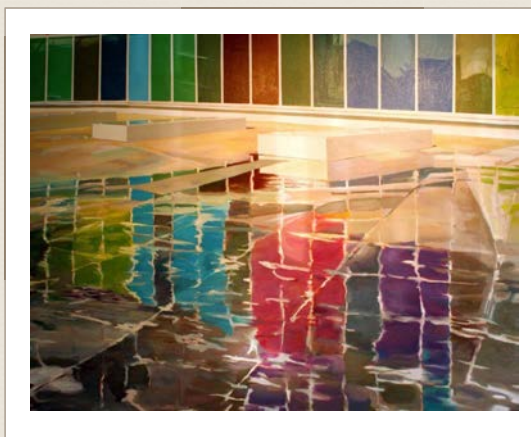
(Picomotricista y especialista en
técnicas de expresión)

Información, reservas y realización:

CEPTECO

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

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 la semana cada uno de los talleres a realizar.



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

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 profundas. 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.