



INSTITUT DE PSICOLOGIA
ESPASA

Tratamiento grupal de 12 sesiones sobre abordaje de la sintomatología común en los trastornos emocionales: ansiedad, depresión y estrés crónico.

Los trastornos emocionales más comunes actualmente son los cuadros de estrés crónico, la ansiedad y la depresión. En estos trastornos las emociones se desbordan, los pensamientos se vuelven negativos, obsesivos, catastrofistas, la forma de pensar no ayuda, sino que genera bucles mentales que bloquean los recursos de las personas. Esto suele llevar a evitar las situaciones temidas fomentando que el problema y el sufrimiento emocional se haga más grande. Y todo este malestar por supuesto llega al plano físico, somatizando las emociones no resueltas (problemas de insomnio, digestivos, dolores musculares, fatiga, problemas en la piel...)

El tratamiento grupal desde el abordaje transdiagnóstico permite trabajar los elementos comunes a los cuadros de ansiedad, depresión y estrés crónico. Un psicólogo clínico especializado en este abordaje enseñará a reconocer las emociones enfatizando el papel de la regulación emocional. Es decir, en grupo se aprenderán estrategias a las que las personas acceden para influir o modificar las experiencias emocionales que experimentan. La intervención no se centra en la respuesta emocional en sí, sino en cómo los individuos manejan y regulan sus emociones." Todo esto permitirá trabajar en las formas de pensamiento nocivas, afrontar miedos y crecer en todas esas situaciones para sentirse autónomos y capaces de gestionar el propio bienestar.

El formato grupal optimiza los recursos personales y terapéuticos. El apoyo del grupo, la energía que se genera al compartir el trabajo terapéutico sesión a sesión permite que se vaya creando nuevas perspectivas a la hora de analizar los problemas de los asistentes y se crea un espacio motivador para el cambio y la mejora del bienestar

Se comenzará con un planteamiento de objetivos, aprendizaje de registro de experiencia emocional, entrenamiento en conciencia emocional plena, flexibilidad cognitiva, abordaje en la evitación emocional y sus conductas desadaptativas, conciencia y tolerancia a las sensaciones físicas y exposición a las emociones que permitan poner en práctica lo aprendido. En las últimas sesiones se trabajará cómo continuar en el mantenimiento.

Resumen

- ✚ Tratamiento grupal que se puede complementar con terapia individual o sin ella. Grupo reducido (entre 10 y 13 personas)
- ✚ Aprendizaje de estrategias mediante modelo cognitivo conductual.
- ✚ Un total de 12 sesiones de una hora y media de duración. 50 euros la sesión.
- ✚ Incorporación progresiva de habilidades simultaneando meditaciones realizadas durante las propias sesiones.
- ✚ Terapia grupal con compañeros que permiten crear cohesión y sintonía en grupo.
- ✚ Dirigido por especialista en psicología clínica con experiencia en terapia grupal.
- ✚ Horario: martes de 17-18:30h.

Para contacto: info@institutespasa.com