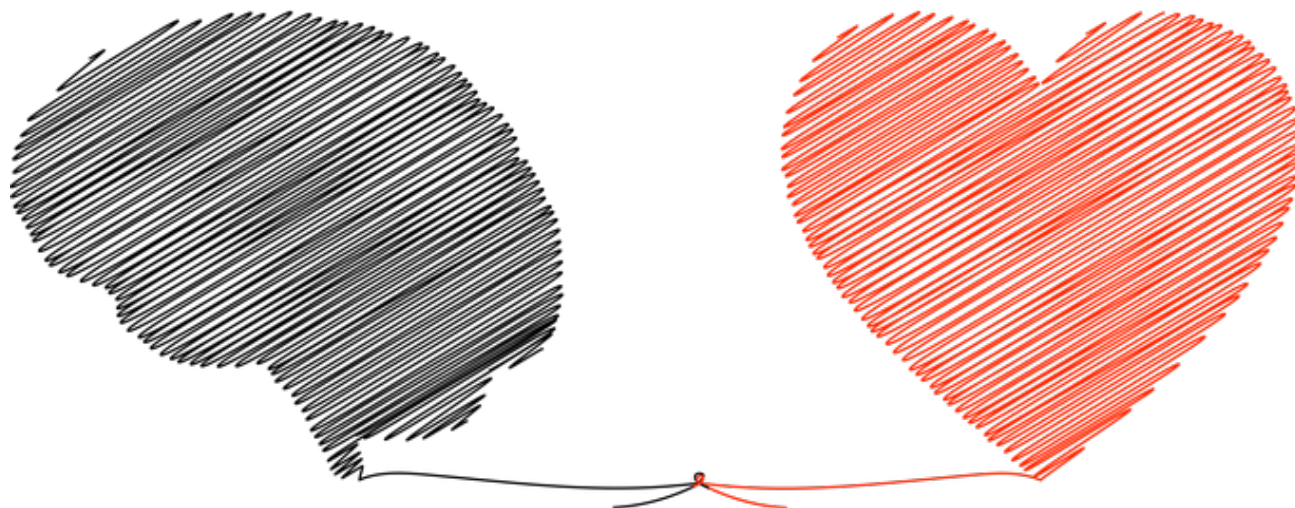


# TERAPIA GRUPAL PARA EL ABORDAJE DE PROBLEMAS EMOCIONALES

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

REGULACIÓN EMOCIONAL

## “ RUMBO HACIA EL CAMBIO ”



### Servicio Psicología Aplicada

Teléfono: 913987952

Correo electrónico: spa@psi.uned.es

Dirección:

C/ Juan del Rosal, 10  
28040, Madrid



**SPA** Servicio de Psicología Aplicada  
Universidad Nacional de Educación a Distancia - UNED

**UNED**

Facultad  
de Psicología

### OBJETIVO

Conseguir la regulación de las propias emociones aprendiendo a reconocerlas, comprenderlas, aceptarlas, afrontarlas y responder a ellas de manera más adaptativa y saludable.

### PROGRAMA

- \* *Evaluación de las dificultades.*
- \* *Comprensión y conciencia de la transición emocional.*
- \* *Conciencia plena (mindful).*
- \* *Flexibilidad cognitiva.*
- \* *Identificar y modificar las tendencias de acción problemáticas o conductas emocionales.*
- \* *Aumentar la conciencia y tolerancia a las sensaciones desagradables.*
- \* *Ejercicios emocionales.*

Las estrategias incluidas en este tratamiento se basan en los principios comunes hallados en los tratamientos psicológicos empíricamente validados.

### METODOLOGÍA

- \* 8 personas máximo.
- \* 10/12 sesiones.
- \* Sesiones semanales de 1:30h/2:00h de duración.
- \* Días de la semana a convenir
- \* Modalidad online y presencial.

### PRECIO Y FORMA DE PAGO

- \* 150€ Externos Uned
- \* 100€ Alumnos y personal de la Uned
- \* Pago en uno o varios plazos
- \* Pago con tarjeta o transferencia

### MÁS INFORMACIÓN

Teléfono: 913987952

Correo electrónico: spa@psi.uned.es