

# TALLER DE MINDFULNESS

**Claves para integrar la  
consciencia plena y gestionar  
tus emociones**

Inicio Octubre 2023

2 martes al mes de 19:30 a 21:00

Grupo reducido

Justa María Mateo Melián  
Psicóloga Sanitaria , Psicoterapeuta,  
Experta en Trastornos de Ansiedad  
y Gestión Emocional.



Instituto Canario de  
Psicoterapia

[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)

La ansiedad es un sistema de alarma que se presenta con malestar físico, mental y emocional.

El estrés y la ansiedad están más presentes hoy que nunca, debido a la situación de pandemia y las circunstancias sociales que estamos viviendo todos en mayor o menor medida.

Este grupo tiene como objetivos el apoyo psico-emocional y proporcionar herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad y las emociones. Todo esto en un entorno seguro de grupo y con carácter eminentemente práctico.



# OBJETIVOS

- Conocer qué es el estrés, ansiedad, desregulación emocional y sus consecuencias : manifestaciones físicas, mentales, emocionales y conductual.
- Reconocer en la práctica estas manifestaciones en los participantes.
- Conocer y entrenar en diversas técnicas para aprender a gestionar dichas manifestaciones, conocernos y aumentar la calidad de vida



# METODOLOGÍA

Teórico- Práctica, vivencial, Activa y participativa.

El programa comprende los siguientes puntos:

1. Entrevista personal con la psicóloga.
2. Asistencia quincenal a sesión grupal 2 horas Teórico-prácticas.
3. Seguimiento para el entrenamiento con la psicóloga.



# TEMPORALIDAD

- Sesiones quincenales (2 veces al mes) de 2 horas de duración.
- De octubre a junio. Desde el 10 de octubre de 2023 a 18 de junio de 2024
- Horario de 19:30 a 21:00
- Precio: 70€/mes Domiciliación Bancaria

Inicio Octubre 2023

Martes de 19:30 a 21:00

Fechas:

- octubre 10 y 24
- noviembre 7 y 21
- Diciembre 5 y 19
- enero 9 y 23
- febrero 6 y 20
- marzo 5 y 19
- abril 9 y 23
- mayo 7 y 21
- junio 4 y 18



# INSCRIPCIÓN

Para la inscripción envíanos tus datos:

Nombre completo, Telf. , e-mail.

[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)

o llámanos: 616982865 / 928253614

Nos pondremos en contacto para realizar entrevista previa.

## **Precio**

Mensualidad en pago por adelantado (1 al 5 de cada mes): 70€

El ingreso para la inscripción se realizara en la Cuenta Bancaria, que a continuación se detalla,

es importante reflejar nombre completo.

Concepto: Taller de Mindfulness

INSTITUTO CANARIO DE PSICOTERAPIA

Sabadell ES51 0081 7722 7200 0113 1815

Envíanos el comprobante de ingreso a:

[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)



# SÍGUENOS



**Facebook**



**Instagram**



**[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)**

Instituto Canario de  
**Psicoterapia**

