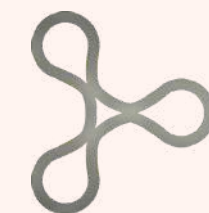


Dificultades emocionales

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
GRUPAL PARA JÓVENES**

Taller impartido por SAPsi CUCC

Centro Universitario Cardenal Cisneros
Avda. Jesuitas, 34. Alcalá de Henares



EL 20% DE LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES TIENEN DIFICULTADES EMOCIONALES

Las emociones están en la base del comportamiento humano. Algunas veces, las emociones son tan intensas que generan un gran malestar. Muchos adolescentes y jóvenes necesitan aprender a identificar y controlar sus emociones, y tienen la posibilidad de hacerlo.



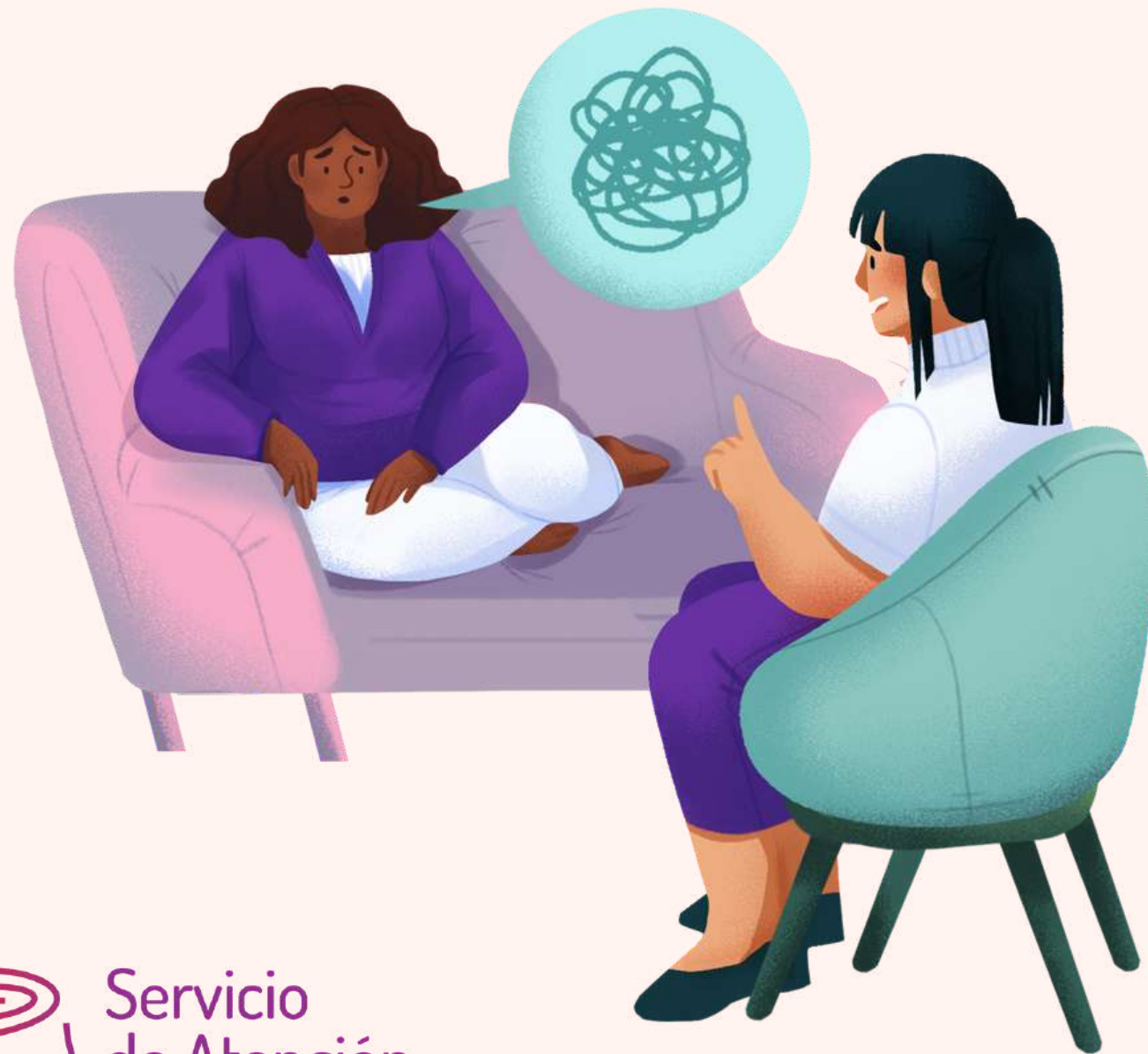
Un Programa de intervención grupal

Este programa está dirigido a jóvenes de entre 16 y 18 años, que están experimentando ansiedad o tristeza y que quieren aprender a identificar y conocer sus emociones.

El formato que ofrecemos es grupal, porque compartir la experiencia con otros nos ayuda a entendernos mejor a nosotros/as mismos.



Sobre el programa



Se basa en las técnicas cognitivo-conductuales, en concreto en el Protocolo Unificado de Barlow y cols, que aborda los procesos comunes entre trastornos emocionales estrechamente relacionados (p.ej. depresión y ansiedad).

Contenidos

- Desarrollar y mantener la motivación.
- Comprender las emociones y comportamiento.
- Conciencia emocional plena.
- Flexibilidad cognitiva.
- Tomar conciencia de las experiencias emocionales.
- Comprender y afrontar las sensaciones físicas.
- Exposiciones emocionales.
- Reconocer tus logros y mirar hacia el futuro.

Información práctica

- Intervención grupal (entre 8 y 10 participantes).
- Sesiones semanales de 1 hora 45 minutos (excepto la primera y la última que serán de dos horas).
- 12 sesiones presenciales para los grupos y 2 sesiones de seguimiento (solo evaluación al mes y a los tres meses).
- Lugar: SAPsi. Centro Universitario Cardenal Cisneros. Avda. Jesuitas, 34, Alcalá de Henares
- Fecha: miércoles del 8 de marzo al 31 de mayo (excepto Semana Santa).
- Hora de comienzo: 16:00.
- Precio total: El precio de cada sesión es de 15 euros (incluye evaluación y seguimiento, sesiones de terapia y material de trabajo). El importe se abonará en tres pagos de 60 euros (08/03-05/04-03/05).
- En caso de completarse las plazas, se abrirá una lista de espera.



Para conocer más

**Si tienes dudas o interés, escribe a
atencionpsicologica@cardenalcisneros.es**

Los adolescentes interesados

1

Tendrán una entrevista de evaluación inicial sin coste, para confirmar que el programa puede ayudarles. Deberán inscribirse [aquí](#)

Las entrevistas serán presenciales, los días

27 de febrero y 1 de marzo en el SAPsi (horario de tarde, según cita asignada)

2

Después de la entrevista, si el programa puede ayudarle, informaremos del procedimiento de inscripción

Contacto

Para más información sobre este Programa y otras intervenciones que realizamos:

<https://atencionpsicologica.cardenalcisneros.es/>

Correo: atencionpsicologica@cardenalcisneros.es

Teléfono: 91 737 69 91

Centro Universitario Cardenal Cisneros

Avda. Jesuitas, 34

Alcalá de Henares