



GRUPO DE ENTRENAMIENTO EN

HABILIDADES *DBT*

Dialectical Behaviour Therapy - Terapia Dialéctico Conductual

Para adolescentes de 14 a 17 años

De septiembre a diciembre 2024

12 sesiones de frecuencia semanal de 2 horas de duración cada una

La Terapia Dialéctico Conductual ha probado su eficacia a la hora de abordar una amplia gama de problemas de salud mental, en especial de aquellas que se caracterizan por la presencia de emociones arrolladoras.

Diversas investigaciones demuestran que la TDC puede mejorar la propia capacidad de manejar la angustia sin perder el control ni actuar de forma destructiva.

HABILIDADES QUE SE ENTRENARÁN :

Tolerancia a la angustia y el malestar

Atención plena

Regulación emocional

Eficiencia interpersonal

Resolución de problemas

TERAPEUTAS QUE DIRIGEN EL GRUPO DE ENTRENAMIENTO:



Borja López Crespo

Psicólogo General Sanitario
Formado en DBT

borjalopez@doctorcarloschiclana.com

María Martín Vivar

Psicóloga General Sanitaria
Doctora en Psicología
Formada en DBT

mariamartin@doctorcarloschiclana.com



- Para cualquier duda sobre el contenido y la metodología de las sesiones, contacte por email con los terapeutas -

Lugar: Avda. Filipinas 52, 6ºB – 28003 Madrid

Horario: jueves de 18.00 a 20.00 hrs.

Fecha de inicio: jueves 12 de septiembre 2024

Fechas de las sesiones:

Septiembre

jueves 12, 19 y 26

Octubre:

jueves 3, 10, 17, 24 y 31

Noviembre:

jueves 7 y 14

Diciembre:

jueves 5 y 19

Precio e inscripciones:

Inscripción: 240€

Resto: 600€ (a pagar en uno, dos o tres plazos entre octubre y diciembre)

Para inscribirse en el grupo, escribir un email a:
secretaria1@doctorcarloschiclana.com

A la atención de:

Marta Barranco.

Adjuntando el justificante de la transferencia realizada en la cuenta nº:
ES04 0081 5249 17 000 113 2615

y reflejar en el concepto de la misma "inscripción en grupo DBT".

Indicar en el correo:

Nombre, apellidos y edad de la persona que se inscribe, así como tiempos en los que se realizará la totalidad del pago.