El taller es para ti si:

- Hay situaciones y/o personas que evitas por temo
- Sientes que no controlas la ansiedad, sino que es ella quien controla tu vida
- No duermes bien y no sabes porqué
- Tienes problemas para concentrarte o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Comes por atracón o no tienes apetito
- Sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida
- Estás pensando continuamente en el "¿Y si?" y eso te genera malestar o te impide avanzar

Objetivo:

- Aprender y comprender qué es la Ansiedad, como se manifiesta y sus efectos
- Aprender a identificar la relación entre las emociones y los pensamientos
- Aprender a gestionar las emociones desagradables como la ansiedac
- Reducir el malestar
- Entrenar habilidades que sirven para manejar eficazmente los problemas de la vida cotidiana
- · Aprender a manejarnos mejor en nuestras relaciones con los demás
- Enseñar hábitos de vida saludables y su importancia
- Prevenir factores de riesgo y fomentar una vida saludable
- Aprender la importancia de las emociones positivas