



Inicio: 19 de junio 2026.
Final: 27 de noviembre 2026.



Horario:
Viernes de 17:30h a 19:30h.



Clínica Mindic:
Psicología y Salud.



Grupo reducido:
5-8 personas.



Precio: 180€ (20€ por sesión de 90 minutos).
Más información: 966 20 90 78.

Tus emociones ¿te controlan a ti o tú a ellas?

Si la respuesta te incomoda, este grupo es para ti

En **nueve sesiones** aprenderás a parar antes de reaccionar, entender qué hay detrás de lo que sientes y a relacionarte desde un entorno más tranquilo



ATENCIÓN
PLENA



TOLERANCIA
AL MALESTAR



REGULACIÓN
EMOCIONAL



EFICACIA
INTERPERSONAL



EL PROGRAMA. PASO A PASO

Primeras sesiones

- ✓ 19 de junio - Estar presentes
- ✓ 3 de julio - Manejar las crisis
- ✓ 17 de julio - Aceptar el malestar



Descanso

Del 17 de julio al 18 de septiembre

Segundas sesiones

- ✓ 18 de septiembre - Entender y aceptar las emociones
- ✓ 2 de octubre - Regular las emociones
- ✓ 16 de octubre - El amor compasivo
- ✓ 30 de octubre - El triángulo de la efectividad interpersonal
- ✓ 13 de noviembre - El mindfulness de los otros
- ✓ 27 de noviembre - Lo que me llevo en la mochila



Héctor Martínez

Psicólogo Adultos y Adolescentes

ELEGIR CÓMO SENTIRTE TAMBIÉN SE APRENDE