

Taller de habilidades “Mira cómo me levanto”

Grupo de entrenamiento en habilidades psicoemocionales dirigido a mujeres que deseen integrarse a un espacio que cuestiona los paradigmas dominantes de su contexto; en donde se honra la neurodiversidad y se brindan herramientas para vivir en un mundo que pareciera no estar hecho para ti.

¿Qué es?

Un taller de entrenamiento en habilidades que está diseñado para enseñar, modelar y practicar las habilidades necesarias para manejar la desregulación emocional, mejorar las relaciones interpersonales e incrementar la tolerancia al malestar.

Este grupo es liderado por maestras en psicoterapia, ofrece un espacio para aprender y practicar habilidades que balancean la dialéctica entre aceptación y cambio.

¿Qué incluye?

- **Atención plena (Mindfulness):**

Aprender a centrarse en el momento presente para aumentar la conciencia de pensamientos, emociones y sensaciones, reduciendo la impulsividad y la reactividad.

- **Tolerancia al malestar:**

Desarrollar habilidades para soportar situaciones difíciles sin caer en comportamientos dañinos, aceptando la realidad tal como es.

- **Regulación emocional:**

Aprender a identificar y gestionar las emociones intensas, reduciendo su impacto en la conducta y mejorando la capacidad de respuesta.

- **Efectividad Interpersonal:**

Desarrollar habilidades para comunicarse de manera efectiva, establecer límites y mantener relaciones saludables.

Objetivos

- Reducir la desregulación emocional.
- Mejorar la calidad de vida.
- Reducir comportamientos autodestructivos.
- Aumentar la capacidad de afrontar situaciones difíciles.

Duración y horarios

- El taller tiene una duración de 12 semanas.
- Las sesiones son todos los lunes de 8:00pm a 10:00pm (GMT-6)
- Inicio el lunes 7 de julio.

Beneficios

El entrenamiento en habilidades puede ayudar a reducir conductas problemáticas como autolesiones, desregulación emocional, comportamientos suicidas y sintomatología depresiva, así como mejorar la tolerancia al malestar.

Estructura

Módulo 1. Mindfulness

- Sesión 1. Saliendo del blanco y negro
- Sesión 2. Sabiduría interna
- Sesión 3. Dialéctica

Módulo 2. Regulación emocional

- Sesión 4. Comprendiendo y etiquetando las emociones
- Sesión 5. Autocuidado
- Sesión 6. Autonomía emocional
- Sesión 7. Acción opuesta

Módulo 3. Efectividad interpersonal

- Sesión 8. Comunicación asertiva
- Sesión 9. Evaluando opciones

Módulo 4. Tolerancia al malestar

- Sesión 10. Tolerancia al malestar
- Sesión 11. Aceptación radical
- Sesión 12. No más rumia

Facilitado por

Equipo Terapéutico “Ninfas del Caos”

Trabajando con un paradigma neuro-afirmativo, desde el antipunitivismo, la conciencia social, justicia transformativa y en pro del bienestar biopsicosocial.

¿Para quién es?

Cualquiera puede beneficiarse de este entrenamiento, y es particularmente útil si presentas desregulaciones emocionales (y diagnósticos relacionados).

O si deseas mejorar tu calidad de vida y relaciones interpersonales en general.

Inversión

- Mensual: \$1,000MX^{*}

* Los precios mostrados son si se realizan del 1 al 5 de cada mes. Si se realizan del 6 al 15, se cobra un recargo de \$100MX; y si se realizan del 16 al 31, hay un recargo de \$200MX. Si llevas tratamiento psicoterapéutico individual con alguna de nosotras, tienes descuento del 10% en tu mensualidad (los recargos aplican igual).

Registro:



toca aquí