Toda la gestión de tu salud
en la **App Mi Quirónsalud**

DESCÁRGATE LA APP

DISPONIBLE EN Google Play | Consíguelo en el App Store

quironsalud.com

Hospital
quirónsalud
Clideba

C/ Eladio Salinero de los Santos, 6
06011 Badajoz Badajoz
924 229 050

Quirónsalud, la salud persona a persona.
Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.



Taller grupal de: "Manejo del Estrés y la Ansiedad"

Programa psicológico para mejorar el Bienestar Emocional

Hospital quirónsalud
Clideba

Si sientes nerviosismo, tensión constante o sensación de sobrecarga, este taller te ayudará a aprender herramientas prácticas para recuperar la calma y afrontar el día a día con mayor seguridad.

¿A quién va dirigido?

Programa orientado a personas adultas que presenten:

- Estrés mantenido o sobrecarga emocional
- Ansiedad, nerviosismo o preocupaciones frecuentes
- Tensión muscular, irritabilidad o fatiga
- Dificultades de sueño o sensación de desbordamiento
- Deseo de aprender herramientas psicológicas de autocontrol

¿Qué trabajaremos?

Intervención estructurada basada en evidencia científica que incluye:

- Educación psicológica sobre el funcionamiento del estrés y la ansiedad
- Técnicas de relajación y regulación emocional
- Estrategias para afrontar las preocupaciones y reducir la ansiedad
- Estrategias de afrontamiento y resolución de problemas
- Hábitos saludables y plan personal de autocuidado

Objetivo:

Mejorar la calidad de vida y aumentar la sensación de control personal.

Metodología

- Formato grupal reducido
- Enfoque práctico y participativo
- Ejercicios guiados en sesión

Datos del programa

- **Duración:** 5 sesiones
- **Tiempo por sesión:** 90 minutos
- **Frecuencia:** semanal
- **Modalidad:** presencial
- **Grupo reducido:** 6–10 participantes
- **Inicio:** al completar grupo
- **Lugar:** Hospital / Centro sanitario

Información e inscripciones

Hospital Quironsalud Clideba. Servicio de Psicología

Teléfono: 924 229 050

Email: marta.alba@quironsalud.es

Solicite su plaza con antelación

Plazas limitadas