Terapias grupales adultos.

Desde Fundamenta Psicoeducativo, ampliamos nuestras terapias ofreciendo Terapias grupales en aquellas dificultades en las que más efectivo se muestra este tipo de enfoque psicológico.

La terapia de grupo es una modalidad de terapia muy ventajosa ya que permite que las personas que participan hagan un trabajo personal y al mismo tiempo se enriquezcan del trabajo personal de los demás participantes y de su aportación en la terapia de los demás.

En FUNDAMENTA ofrecemos:

- **Terapia grupal en trastornos/alteraciones del estado de ánimo.**

Esta terapia grupal va dirigida a aquellas personas que padecen depresión, o cualquier trastorno en el estado de ánimo.

A nivel grupal se tratarán todas sus dificultades, con un plan claro de trabajo y dirigido a un objetivo común, sentirse bien y salir de esa estado emocional negativo.

Las sesiones se desarrollan una vez por semana, en sesiones de dos horas de duración y en grupo de máximo 10 pacientes.

- **Terapia de grupo para cuidadores de personas enfermas o con patologías graves.**

Estos grupos terapéuticos van dirigidos a aquellos cuidadores de personas con enfermedades de larga duración o patologías graves, que se sienten sometidos a un gran estrés emocional y físico por la situación en la que se encuentran.

Aprender a relajarse, conocer mejor la enfermedad, comprender a qué se enfrentan los cuidadores y controlar sus sentimientos son algunas de las tareas que se llevan a cabo durante las sesiones.

Más información:

info@fundamentapsicoeducativo.es

www.fundamentapsicoeducativo.es

Telf: 608076060