



EAST HARLEM HEALTH OUTREACH PARTNERSHIP

Terapia Dialéctica Conductual

¡Bienvenidos a El Grupo! donde enseñamos habilidades que ayudan a vivir con más propósito y satisfacción. Durante las próximas sesiones, vamos a tratar los temas siguientes:

- 1) habilidades básicas de conciencia
- 2) habilidades de efectividad interpersonal
- 3) habilidades de regulación de las emociones
- 4) habilidades de tolerancia a aflicción o sufrimiento emocional

Creemos que cada sesión del grupo es valiosa, y aún más cuando cada sesión y habilidad se respalda con las otras. Estas habilidades ayudan que las personas lidien mejor con la ansiedad, depresión, dolor, ajustes difíciles que nos da la vida, y enredos interpersonales.

No necesita una diagnosis psiquiátrica para beneficiar de terapia en grupo. Esperamos que los participantes compartan sus experiencias personales, y que escuchen a los demás sin juzgar. Toda la información compartida dentro de El Grupo es confidencial. Participantes no deben compartir las cosas que escuchan acerca de otros miembros del grupo fuera de El Grupo. Los alentamos asistir un mínimo de dos sesiones de El Grupo.

En las fechas listadas abajo, el grupo se reunirá a las 12:20 PM, en la sala de espera del 7° piso, para irnos juntos al 2° piso.

Si deseas asistir y sabes que vas a llegar tarde, avísele al estudiante en la recepción. Un estudiante de medicina lo acompañará al 2° piso donde nos reuniremos.

Atentamente,

Kate Pier, Rishi Sawhney, Reuben Hendler and Sam Powell

2017:

4 febrero: Las metas de la efectividad interpersonal: obtener lo que queremos

25 febrero: Regulación emocional: maneras de cómo describir emociones

11 marzo: Regulación emocional: reducir vulnerabilidad a emociones negativas: como mantenerme fuera de mi mente emocional

18 marzo: Regulación emocional: pasos a seguir para aumentar emociones positivas

8 abril: Regulación emocional: cambiando nuestras emociones por medio de actuar en manera opuesta a como nos sentimos

29 abril: Tolerar duelo o sufrimiento emocional: aceptación radical

6 mayo: Tolerar duelo o sufrimiento emocional: mejorar el momento, pros y contras