

## ● **Duración y Horarios**

Adultos 7 meses  
Jueves 7 a 9 pm  
Multifamiliar 7 meses  
Sabados 8 - 10 am

## ● **Inscripción**

Inscripciones abiertas  
★ Hasta el 09 de Febrero de 2023

### **Costos:**

- 1 pago contado \$4.880.000  
Hasta 09 Febrero de 2023
- Pago por módulos: \$1.800.000 cada uno.

## ● **Medios de pago**

- Contado



## Mas información



### **Teléfonos**

310 877 6017  
311 594 6389



### **Correo**

contacto@dbtibague.com



### **Dirección**

Medicadiz - Vía aeropuerto  
Torre de especialistas  
Consultorios 708 - 709 - 712  
Ibagué, Tolima



### **Facebook**

DBT Ibagué

www.dbtibague.com

# Entrenamiento en Habilidades DBT

Inscripciones abiertas  
★ Hasta Febrero 09 de 2023  
Inicio Febrero 16 y 18 de 2023



# ¿Que es DBT?



## La terapia dialéctica conductual (DBT)

Es una psicoterapia basada en la evidencia. Sus objetivos principales son ayudar a las personas a construir una vida que valga la pena ser vivida enseñando cómo vivir el momento, desarrollando formas saludables de lidiar con el estrés, regular sus emociones y mejorar sus relaciones con los demás.



**Inscríbete ahora**  
[www.dbtibague.com](http://www.dbtibague.com)

## Módulos de habilidades que se enseñan en DBT



### Atención plena:

La práctica de dirigir y enfocar nuestra atención y vivir en el aquí y el ahora.



### Tolerancia al malestar:

Cómo tolerar el dolor emocional en situaciones difíciles.



### Regulación de las emociones:

Aprender a nombrar emociones, regularlas y gestionarlas.



### Efectividad Interpersonal:

Cómo pedir lo que quieres y decir que no manteniendo el respeto por ti mismo y las relaciones con los demás.



### Camino del medio:

Aprender a resolver los desafíos propios de la relación entre padres e hijos.



## Nuestro propósito

El objetivo del entrenamiento en habilidades es ayudar a las personas a regular sus emociones, siendo efectivo en el control de la ira y en personas con diagnósticos de ansiedad o depresión (incluida la depresión mayor resistente al tratamiento y la depresión crónica) o personas que presentan comportamientos autoagresivos.