

Mindfulness y regulación emocional

Red adscrita  OBSA 

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Taller grupal gratuito en modalidad online. Las reuniones se llevan a cabo semanalmente a través de un link facilitado a los participantes, previa inscripción. Con una duración de 8 sesiones de 90 minutos aproximadamente cada una. Número de participantes: máximo 8.

El objetivo general del taller es disminuir el sufrimiento percibido y mejorar el bienestar emocional del paciente oncológico. Previo al comienzo, el profesional encargado de dinamizar el taller realizará una entrevista individualizada con la persona interesada para conocer su situación personal y valorar la participación en el taller como recurso adecuado a su caso.

El Taller de Regulación emocional mediante mindfulness forma parte de las actividades terapéuticas que lleva a cabo la Asociación Española Contra el Cáncer propias de su cartera de servicios a disposición de pacientes oncológicos de forma totalmente gratuita.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Población oncológica)

Persona de contacto

Desirée García Trancón (985520472 - 629440279) (desiree.garcia@contraelcancer.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación Española Contra el Cáncer

Fecha de última actualización de la actividad

20/12/2021

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle José Cueto 3, 2º A 33401 Avilés Asturias Asturias España



Imagen de la Actividad

Regulac emoci a través Mindful

Taller on-line
8 sesiones

3 de 4

Inscripciones:

