



GABINETE PSICOLÓGICO DÁNAE

# TU BIENESTAR NUESTRA ILUSIÓN



Terapia psicológica individual y grupal  
basado en terapias de tercera generación.



# SERVICIOS

## Sobre PLENAMENTE

El equipo PLENAMENTE forma parte del gabinete psicológico Dánae, y está formado por las psicólogas generales sanitarias y colegiadas, María Goretti González González, María del Carmen García Mora y María Fernanda Gualdrón Herrera.

## Programa de reducción de estrés

Basado en el programa de 8 semanas del MIT de Jon Kabat Zin, ofrecemos un programa abierto a todos los públicos donde aprender la técnica de atención plena.

## Mindfulness adaptado a tí

Si estas interesado/a en recibir asistencia individual contacta con cualquiera de nuestras psicólogas.

## Terapias basadas en mindfulness

Hemos adaptado el programa de reducción de estrés de 8 semanas para responder a las necesidades de varios colectivos entre los que se encuentran:

- Personas con dolor crónico.
  - Personal sanitario.
  - Trabajadores sociales.
  - Fuerzas de seguridad.
- Mujeres sujeto de violencia en pareja.
  - Personal educativo y alumnos.

## Mindfulness y las emociones

Programa avanzado para profundizar en las emociones a través de la atención plena.

## Mindfulness y alimentación

La atención plena en la alimentación ha resultado una técnica muy positiva para ayudar con los trastornos relacionados con la alimentación.