

# Taller de Habilidades DBT en Adolescentes

## MÓDULO 1

S/.450  
6 SESIONES



### MINDFULNESS

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad de vivir en el aquí y ahora, en el presente, siendo consciente de lo que sucede sin intentar cambiar, ni juzgar nada, para reducir el estrés e incrementar el bienestar emocional.

## MÓDULO 2

S/.650  
8 SESIONES



### REGULACIÓN EMOCIONAL

**Objetivo:** Identificar, expresar y gestionar las emociones, para incrementar mayor estabilidad emocional y manejo de su vida impulsiva, sin dañar, ni dañar a los demás.

## MÓDULO 3

S/.450  
6 SESIONES



### TOLERANCIA FRENTE AL MALESTAR

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para tolerar situaciones difíciles sin reaccionar impulsivamente, manteniendo el equilibrio emocional.

## MÓDULO 4

S/.650  
8 SESIONES



### EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para comunicarme de manera asertiva y resolver conflictos sin afectar las relaciones, se busca mantener el respeto mutuo y fortalecer interacciones saludables.



**INICIO:**  
Sábado 02 de agosto



**HORARIO:**  
Sábado: 09:00 - 11:00 hrs  
32 horas / 4 meses



**DIRIGIDO A:**  
Adolescentes 12 a 16 años