

## PROGRAMA DE GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

(disponible en versión Presencial y Online)

El **Programa de Gestión de la Ansiedad de Humano Development (HDPGA)** es un tratamiento completo basado en técnicas psicológicas contrastadas y métodos de mindfulness que permiten gestionar la ansiedad y reducir sus síntomas. Es un programa que se adapta a la situación de cada persona y al tipo de trastorno de ansiedad (Trastorno de Pánico, Ansiedad Generalizada, Fobia Social, Fobia Específica, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, etc.), una vez realizada la *evaluación inicial*, y que incluye *sesiones de seguimiento* para ir ajustando el programa en función de los resultados que se vayan obteniendo y los indicadores de éxito definidos.

### **DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

El programa se compone de **sesiones de noventa minutos**, en las que se abordan los aspectos principales para un tratamiento efectivo de la ansiedad:

1. Evaluación de la situación actual: incluye entrevista inicial y pruebas psicológicas, así como una revisión inicial de la historia personal y de los eventos vitales relevantes.
2. Explicación del programa de tratamiento al cliente, su duración y resolución de dudas: Definición de indicadores clave. Estilos de afrontamiento. Técnicas cognitivas, conductuales, fisiológicas y emocionales. Indagación en la historia personal y familiar en caso necesario.
3. Aplicación del programa de tratamiento. Adicionalmente, entrega de diverso material de apoyo, así como de algunos ejercicios para realizar en casa (entre sesiones).
4. Seguimiento continuado de los resultados: indicadores clave y ajustes al programa.
5. Finalización del programa y posterior sesión de seguimiento a los tres meses.

### **CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN**

- Formulario de contacto web: <https://www.humanodevelopment.com/contacto/>
- Email: [info@humanodevelopment.com](mailto:info@humanodevelopment.com)
- Móvil: 680 315 769