

# Plataforma de la Co<sub>12</sub>munidad de Madrid Contra los Riesgos Psicosociales y la Discriminación Laboral

## PRIDICAM

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la C.A.M. con el nº 25.117

### **TERAPIA INDIVIDUAL**

Intervención individual con el afectado de una hora aproximadamente de duración en la que se aborda con una mayor profundidad que en los grupos de autoayuda la sintomatología y malestar presente en este tipo de casos.

Las dos primeras sesiones suelen centrarse en la evaluación del caso en cuestión y la intervención psicoterapéutica puede suponer entre ocho y doce sesiones más dependiendo de la gravedad del caso.

El abordaje de los casos se hará desde una perspectiva cognitivo-conductual y se facilitarán además técnicas de respiración, relajación, meditación, *mindfulness*, entrenamiento en habilidades sociales, enriquecimiento de las estrategias de afrontamiento, etc.

Todo ello con el objetivo de mejorar el estado psicológico del afectado y permitirle un afrontamiento más eficaz de su problema.

Las sesiones se realizan en el centro de Madrid (C/ Alcalá, Metro "Sevilla")

#### **Profesional de contacto:**

D. Sabino Delgado Marina (*Psicólogo y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales*)

Email: [sabino\\_delgado@yahoo.es](mailto:sabino_delgado@yahoo.es)

**Precio:** 50 €/sesión socios. 70 €/sesión no socios.

# Plataforma de la Co<sub>22</sub>munidad de Madrid Contra los Riesgos Psicosociales y la Discriminación Laboral

## PRIDICAM

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la C.A.M. con el nº 25.117

[www.mobbingmadrid.com](http://www.mobbingmadrid.com) [nomobbing@telefonica.net](mailto:nomobbing@telefonica.net)

*Orientación y asesoramiento jurídico, psicológico y prevención de riesgos laborales*