

Manejo de la Ira

Si usted se enoja con demasiada frecuencia, intensidad o lo expresa de manera inapropiada, este programa le ayudará a identificar las distintas señales de enojo, así como las situaciones que lo provocan.

Codependencia

A través de este grupo de apoyo usted podrá reconocer las distintas conductas y pensamientos asociados a relaciones tóxicas e identificar cuáles son sus posibles causas. Así también, obtendrá estrategias que le ayuden a establecer nuevas formas de relacionarse sanamente.

Salud Mental (Ansiedad y depresión)

Este grupo de apoyo está dirigido a personas con trastornos ansiosos y/o depresivos que estén interesadas en aprender acerca de su proceso y de las estrategias que pueden seguir para favorecer su recuperación.

Sana Nutrición

Este grupo ofrecerá un plan nutricional no solo basado en dietas específicas, sino en la recuperación física y emocional de nuestro cuerpo, mediante un programa que ayude a cada participante a encontrar las causas de su problema alimenticio y logre alcanzar salud integral.

Duelo

El propósito es encontrar en medio del dolor el consuelo de Dios. Así mismo brindarle a cada persona la posibilidad de ser escuchado y poder expresar sus emociones en una atmósfera de amor, escucha, entrega, sigilo, prudencia y sanación.