



**PROGRAMA HOLISTICO SOBRE ANSIEDAD**  
**BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA**  
**COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE**

**MATERIALES Y CONTENIDOS IMPARTIDOS:**

- 1.- ¿Guía introductoria sobre la ansiedad? PDF**
- 2.- Programa holístico de la ansiedad. PDF**
- 3.- Libro: El fin de la ansiedad. PDF**
- 4.- Diagnóstico sobre la personalidad. PDF**
- 5.- Guía sobre la técnica de relajación.**
- 6.- Formato de autoevaluación. PDF**
- 7.- Recetas equilibradas y densas en nutrientes PDF**

