



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.- Diagnostico sobre la personalidad. PDF**
- 5.- Guía sobre la técnica de relajación.**
- 6.- Formato de autoevaluación. PDF**
- 7.- Recetas equilibradas y densas en nutrientes PDF**

