



TALLER PARA ADOLESCENTES

LA ERA DE LAS FÓRMULAS

HIPERCONECTIVIDAD | REDES SOCIALES | BIENESTAR EMOCIONAL

¿QUIÉNES SOMOS?

Wellmind: Psicología, Mindfulness y Coaching es un Centro Sanitario Autorizado en Málaga, especializado en el acompañamiento emocional de niños, adolescentes, adultos, parejas y familias.

Desde el año 2007, **Alicia Tarquini** y **Hugo Cuevas** son co-fundadores y co-dirigen el Centro, siendo pioneros en España en este ámbito.

En Wellmind trabajamos desde un **enfoque integrador**, combinando: psicología clínica, psicoanálisis, regulación emocional y mindfulness.

Nuestro objetivo es ayudar a las personas a comprender su malestar, desarrollar recursos internos y mejorar su bienestar psicológico.

¿QUÉ HACEMOS?

Terapia psicológica para niños, adolescentes y adultos.
Terapia de pareja y familiar.
Talleres psicoeducativos y programas de bienestar emocional.

Este taller forma parte de nuestra línea de actividades orientadas a la promoción del bienestar emocional y el desarrollo personal en adolescentes.

Contamos con amplia experiencia en el desarrollo de talleres, cursos, conferencias, retiros, jornadas y programas de reducción del estrés basados en mindfulness.

EQUIPO WELLMIND

ALICIA TARQUINI

Psicóloga General Sanitaria - Psicoanalista.
Directora Wellmind.

HUGO CUEVAS

Instructor Mindfulness (MBSR) - Coach.

NATALIA LITWAR

Psicóloga - Psicoanalista.

¿POR QUÉ PENSAMOS ESTE TALLER?

En Wellmind entendemos que **las redes sociales, la comparación constante y la hiperoxigencia** forman parte de la vida cotidiana de muchos adolescentes y pueden tener un **impacto significativo en su bienestar emocional**.

Ansiedad
Baja autoestima
Dificultades emocionales
Conflictos interpersonales

**“LA ERA DE LAS FÓRMULAS”
PROPONE UN ESPACIO PARA
PENSAR, CUESTIONAR Y CONSTRUIR
UNA MIRADA PROPIA FRENTE A
ESTAS EXIGENCIAS.**

BENEFICIOS

Comprender mejor el impacto que tienen las redes sociales en la vida cotidiana.
Aprender a reconocer y gestionar emociones.
Reducir el peso de la comparación constante.
Desarrollar una relación más saludable con la autoexigencia.
Fortalecer la confianza en uno mismo.

ESTRUCTURA

PRIMERA PARTE: REFLEXIÓN Y DIÁLOGO

Espacio participativo para pensar y conversar sobre redes sociales, comparación, autoexigencia y bienestar emocional.

SEGUNDA PARTE: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Breve introducción teórica y práctica guiada orientada a la atención plena y la regulación emocional.

CIERRE

Espacio final de intercambio, reflexión y conclusiones.

FORMATO

Destinatarios: 14 a 18 años **Modalidad:** Presencial

Duración: 2 h 30 min

Precio: 30 €

CONTACTO

Centro Wellmind
Paseo Reding, 9. Esc.R. 2B. CP 29016. La Malagueta - Málaga.
Tel. 666 248 205
info@wellmind.es
www.wellmind.es