

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.9077>

Página 1/1

---

## Esta semana en el programa Psicobienestar...

Director, Friday 26 April 2024 - 22:26:10

Daremos por cerrada la trilogía dedicada al miedo, pánico y ansiedad encargándonos en el próximo programa de ver cuáles son los elementos clave para evitar desarrollar aspectos no deseados de una mala gestión de la emoción del miedo. Así mismo os daremos algunas estrategias para poder abordar esas posibles situaciones donde podríamos encontrar dificultades derivadas de aquellas soluciones habituales que resultan ser disfuncionales.

Esperamos compartir con vosotros este espacio con gran ilusión.

Primer jueves y tercero del mes de 5 a 6 de la tarde.

Segundo y cuarto jueves del mes de 5 a 6 de la tarde (repetición)

Un programa dirigido y presentado por Cristina Gómez y Mauro Bolmida.