

CPA

Centro de
Psicología
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Configurate

Apúntate al programa para aprender a controlar tu peso.
También disponible para gente externa a la UAM.

Entra en www.uam.es/cpa e infórmate.



Con-FIGURA-te es un programa grupal con el que se pretende enseñar a los usuarios a controlar su peso a través de la modificación y reorganización de algunos de sus hábitos y pautas de comportamiento haciéndolos más saludables. El sentido de esta *con-FIGURA-ción* es doble: ayudar a los participantes a *configurar* su estilo de vida, especialmente sus hábitos de alimentación, ejercicio físico y autocuidado para que se sientan más satisfechos consigo mismos. Por otro lado, el programa se centra en la *figura*, el aspecto físico, la imagen corporal que desean tener y el bienestar que buscan para su organismo.

Este programa se llevará a cabo en 12 sesiones, que tendrán lugar con una periodicidad semanal. El formato de aplicación será grupal (10-15 participantes). Los terapeutas responsables del programa serán psicólogos especialistas en intervención clínica.

El programa se desarrollará en dos formatos: presencial y *online* con algunas sesiones de apoyo presencial. En el caso del **formato presencial**, todas las sesiones tendrán lugar en el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid bajo la supervisión de los psicólogos responsables del programa. En el caso del **formato online**, todas las sesiones se realizarán a través de Internet, si bien en determinados momentos del programa los psicólogos responsables realizarán entrevistas individuales con los participantes (coincidiendo con las sesiones 1, 5, 9 y 12 del programa). Los precios por el programa completo son:

100,00€ para estudiantes UAM

130,00€ para Personal Contratado UAM

170,00€ para personas no vinculadas con la UAM

El programa dará comienzo a partir de febrero de 2013. Si estás interesado en apuntarte puedes descargar la preinscripción en nuestra página web o consultarnos las dudas que tengas en el teléfono 914978687 o en el correo cpa@uam.es

Si tienes un conocido que pueda estar interesado en el programa, nos harías un gran favor haciéndole llegar esta información.

¡Gracias por tu interés!