Grupos de terapia ansiedad y depresión

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Los espacios de terapia grupal que se ofrecen desde AFDA van guiados por psicólogos sanitarios y se ofrecen durante todo el año de manera ininterrumpida.
Se trabajan estrategias de afrontamiento, recursos emocionales y adaptativos, psicoeducación y mejora de la comprensión sobre los estados de ánimo así como herramientas para la disminución de sintomatología, reducción de estrés, autocuidado y compromiso sobre su bienestar.
Las dinámicas de grupos tienen como ventaja el ayudar a aumentar los niveles de apoyo, conocimiento, crecimiento personal, aceptación, confianza y autonomía. Favoreciendo la amistad entre sus miembros.

Los grupos están distribuidos por edades:
Grupo de 14 a 18 años. Martes
Grupo jóvenes. De 18 a 30 años
Grupo jóvenes 2.0. De 30 a 45 años
Grupos de 45 al infinito. Horarios: Martes 18:15 h / Miércoles 11:30 h. / Jueves 17:30 h. / Viernes 18:30 h.
La duración de los grupos es de 90 minutos

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Coordinador/a de AFDA (976443754) (actividades@asociacionafda.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AFDA

Fecha de última actualización de la actividad

25/09/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle San Blas 37 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

http://www.asociacionafda.com
https://www.facebook.com/afda.aragon

Imagen de la Actividad