Grupos de terapia ansiedad y depresión.

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Personas mayores, 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 adolescentes: 14 a 18 años.
Grupo jóvenes. De 18 a 30 años.
Grupo jóvenes 2.0. De 30 a 45 años.
Grupos de 45 al infinito.
Diferentes horarios en función de los grupos.
Disponible online, ofreciendo la posibilidad de acceder a este espacio de forma telemática.
Más información sobre este espacio y horarios en: https://asociacionafda.com/

ACTUALIZADA 06.12.2024

Población

Población General - Mujeres ()

Persona de contacto

AFDA asociación. (976443754, 691846596) (info@asociacionafda.com)

Fecha de última actualización de la actividad

17/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Berenguer 2-4 22002 Huesca Huesca Huesca Huesca Aragón España



Página web del proyecto

https://asociacionafda.com/

Imagen de la Actividad

