

Grupo de terapia para jóvenes 2.0

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Los espacios de terapia grupal que se ofrecen desde AFDA son 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 del 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.

Dirigido a personas de 30 a 45 años.

Duración: Grupo continuo y abierto, viernes a las 18:00.

Disponible a través de la plataforma online, accediendo a este espacio de forma telemática.

Más información sobre este espacio y horarios en: <https://blogafda.com/2020/10/19/terapia-grupal/>

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

04/10/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Santa Lucia 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.asociacionafda.com>

<https://blogafda.com/>

Imagen de la Actividad

