

GRUPS SALUT I CANVI

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Descripció en català

Salut i Canvi és un espai que integra les vessants psicoeducativa i psicoterapèutica i que facilita l'expressió del malestar emocional amb la finalitat de potenciar els recursos personals d'afrontament que tots tenim. Està dirigit a persones que presenten simptomatologia emocional i que tenen ganes de fer un treball personal per a millorar el seu estat.

Situacions vitals com l'estrés, les pèrdues, els conflictes, abusos... poden arribar a ser la causa o contribuir al desenvolupament de trastorns psicològics d'origen multicausal (model biopsicosocial).

En aquest sentit, cal fer accessibles els tractaments psicològics a les persones que presenten malestors emocionals i oferir intervencions amb suport d'evidència científica, breus i focalitzats.

El grup, de freqüència quinzenal, ofereix una part teòrica amb informació sanitària que afavoreixi el benestar emocional dels participants i un espai vivencial que té en compte les necessitats, sentiments i ajuda mútua dels participants. Està conduït per un psicòleg especialitzat en la conducció de grups i per una infermera de l'ABS.

Versión en castellano

Salut i Canvi es un espacio que integra las vertientes psicoeducativa y psicoterapéutica y que facilita la expresión del malestar emocional con el fin de potenciar los recursos personales de afrontamiento que todos tenemos. Está dirigido a personas que presentan sintomatología emocional y que tienen ganas de realizar un trabajo personal para mejorar su estado.

Situaciones vitales como el estrés, las pérdidas, los conflictos, los abusos... pueden llegar a ser la causa o contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos de origen multicausal (modelo biopsicosocial).

En este sentido, es necesario hacer accesibles los tratamientos psicológicos a las personas que presentan malestares emocionales y ofrecer intervenciones con apoyo de evidencia científica, breves y focalizados.

El grupo, de frecuencia quincenal, ofrece una parte teórica con información sanitaria que favorezca el bienestar emocional de los participantes y un espacio vivencial que tiene en cuenta las necesidades, sentimientos y ayuda mutua de los participantes. Está conducido por un psicólogo especializado en la conducción de grupos y por una enfermera del ABS.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Recepció del CAP d'Argentona (937561092) (absargentona@csdm.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

15/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Joan Fuster i Ortells 1 08310 Argentona CAP d'Argentona Argentona Barcelona Cataluña España

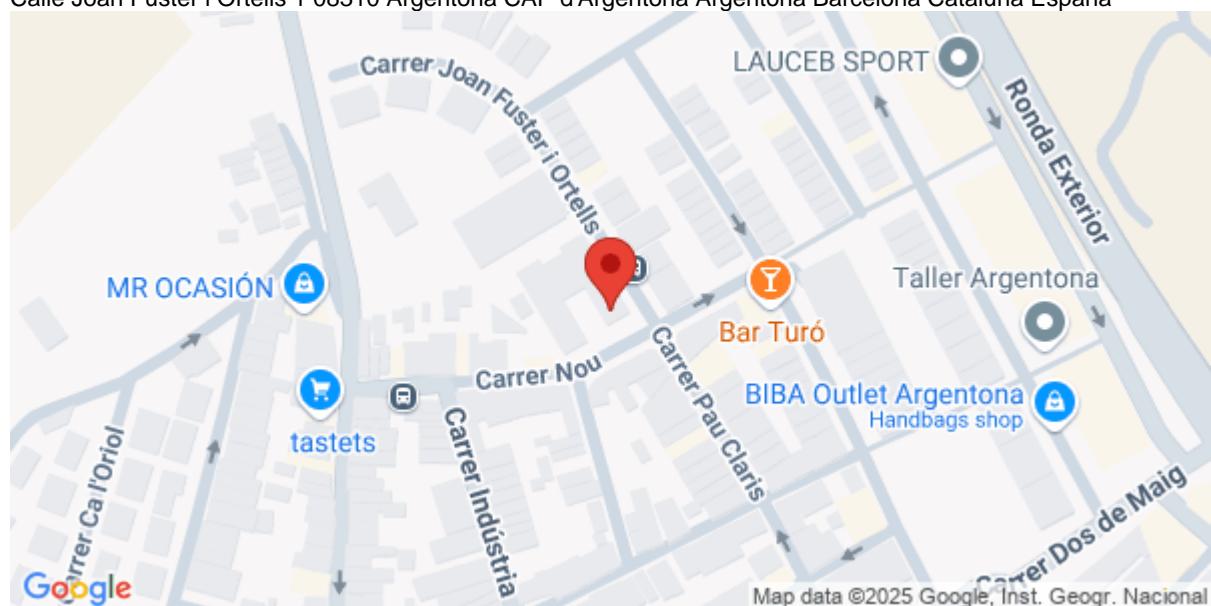


Imagen de la Actividad



4 de 5

