

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Salud comunitaria.

Descripción

Es proposa la creació d'un espai grupal psicoterapèutic orientat a l'acompanyament emocional i la promoció del benestar psicològic dins del marc de la prescripció social. El model es fonamenta en l'ajuda recíproca, el creixement personal i la vinculació comunitària, buscant oferir una resposta no farmacològica a situacions de malestar emocional lleu o moderat derivades des dels equips d'atenció primària. Els temes a tractar entren en la diversitat del malestar emocional col·lectiu de la comunitat: ansietat, depressió, gènere, dol, solitud no desitjada, adolescents, benestar emocional, etc.

Es tracta de sessions grupals setmanals-quincenals d'una hora de durada.

El projecte s'alinea amb el Pla de Salut de Catalunya 2021–2025 i amb les estratègies de salut comunitària promogudes pel Departament de Salut. Els seus objectius són:

- Afavorir l'expressió emocional i la regulació afectiva.
 - Potenciar el suport social i la percepció de pertinença.
 - Reforçar l'autonomia i els recursos personals d'afrontament.
 - Promoure hàbits de salut mental positiva i prevenció de recaigudes.
-

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Juan Carlos Hernández Navarro (640299675) (jcnavahe71@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

24/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Llocs s/n 08880 Cubelles Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

