Asesoría de Bienestar Emocional

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

¿QUÉ ES ESTE SERVICIO?

La Asesoría de Bienestar Emocional es un servicio dirigido a jóvenes de la Comarca del Aranda que ofrece apoyo psicológico, orientación y herramientas para mejorar el bienestar emocional.

Este servicio está impulsado por el Instituto de la Juventud y la Comarca del Aranda y es ejecutado por Fundación Rey Ardid, entidad con amplia experiencia en el ámbito social y en la promoción de la salud mental.

Se prestará en la Biblioteca de Illueca cedida por el Ayuntamiento de Illueca.

El programa cuenta con profesionales cualificados en psicología, garantizando una atención cercana, especializada y adaptada a las necesidades de la juventud del territorio.

El programa nace para dar respuesta al aumento de dificultades emocionales en la juventud y promover una atención temprana y preventiva.

Atención profesional y cercana
Intervención breve y adaptada a cada persona
Total confidencialidad

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Jóvenes de 14 a 30 años que quieran mejorar su bienestar emocional y/o que estén pasando por momentos difíciles o situaciones de estrés

¿QUÉ OFRECEMOS?

Asesoramiento emocional personalizado

Espacio seguro y confidencial para hablar y sentirse escuchado/a.

Herramientas para tu día a día

Aprende a gestionar:

- Ansiedad
- Estrés
- Emociones
- Autoestima

Talleres y actividades

Sesiones prácticas sobre bienestar emocional, relaciones y habilidades personales.

Acompañamiento y orientación

Apoyo y derivación a otros recursos si lo necesitas.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Sesiones individuales de 45–60 minutos
- Atención presencial y online
- Plan personalizado adaptado a tu situación
- Seguimiento durante el proceso

Todo el proceso es confidencial y adaptado a tus necesidades.

DATOS DEL SERVICIO

Lugar: Biblioteca de Illueca. C/ Benedicto XIII, 54, 50250 Illueca, Zaragoza
Inicio: 2 de junio de 2026
Modalidad: Presencial y online
Atención semanal:

- Presencial: martes por la tarde 15:00 a 20:00
- Online: martes por la mañana 9:00 a 12:00

El programa busca prevenir y detectar dificultades emocionales de forma temprana y mejorar la calidad de vida de la juventud.

FORMULARIO DE SOLICITUD DE CITA

Pide tu cita o más información

https://www.reyardid.org/innovacion-social/proyectos-nacionales/asesoria-de-bienestar-emocional/

Campos:

- Nombre y apellidos
- Edad
- Municipio
- Teléfono
- Correo electrónico
- Motivo de consulta (opcional)
- Preferencia:
  - Presencial
  - Online
- Disponibilidad horaria

ENVIAR SOLICITUD -> clbenedi@reyardid.org

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (Jóvenes hasta 30 años)

Persona de contacto

Claudia Benedí (976513979) (clbenedi@reyardid.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Servicios Sociales Comarca del Aranda

Fecha de última actualización de la actividad

09/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Benedicto XIII, 54 50250 Biblioteca Municipal Illueca Zaragoza Aragón España
Calle Benedicto XIII, 54 50250 Biblioteca Municipal Illueca Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.reyardid.org/innovacion-social/proyectos-nacionales/asesoria-de-bienestar-emocional/