Grupos de terapia ansiedad y depresión

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Trabajo de 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.

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.

Gratuita para asociados.

Más información sobre este espacio y horarios en: https://asociacionafda.com/actividades/grupos-terapeuticos/

actualizado 03/12/2025

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación AFDA

Fecha de última actualización de la actividad

12/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Santa Lucia 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

http://www.asociacionafda.com

Imagen de la Actividad

