

## Grupos de terapia ansiedad y depresión



### 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

## 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 Lucía 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionafda.com>

## Imagen de la Actividad

afc