Asesoría de bienestar emocional para jóvenes.

Red adscrita **Salud Comunitaria Aragón**

Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Si tienes entre 14 y 30 años y vives en Huesca capital o en la provincia de Huesca y estás en una de estas situaciones:

- Sentimientos de soledad.
- Insatisfacción generalizada con nosotros mismos y/ o quienes nos rodean y nuestro entorno.
- Problemas de adaptación a nuevas situaciones (incorporación a un nuevo trabajo, cambio de ciudad, situaciones novedosas, duelo ante la muerte de un ser querido...)
- Falta de concentración y atención.
- Resolución de problemas o toma de decisiones.
- Inquietud e irritabilidad, enfados continuos.
- Problemas de relación, dependencia respecto a otras personas.
- Problemas de conducta.
- Sentimientos negativos: de soledad, de desamparo, de vergüenza, de culpa (insatisfacción, bloqueo, desgana...).

- Crisis personales (abandono de la pareja, cambio de valores...).
- Ayuda psicológica ante determinadas enfermedades (cáncer, esclerosis múltiple...).
- Afrontamiento de las secuelas físicas y emocionales después de accidentes o eventos traumáticos.
- Timidez, habilidades sociales, asertividad.

En resumen, si te encuentras en una situación complicada, no dudes en ponerte en contacto con la **Asesoría de Bienestar Emocional del IAJ.**

El servicio se presta de manera presencial o por videoconferencia en todo el territorio aragonés. Dependiendo de la provincia en la que desees ser atendido, tienes que solicitar siempre **cita previa.**

Al realizar la petición de cita deberás seleccionar la comarca en la que quieras realizar la consulta (independientemente de si quieres cita presencial o por videoconferencia). Una vez seleccionada la comarca, aparecerá un calendario donde tendrás visibles los días y horas en los que hay cita disponible.La duración de la cita es de 1 h.

Hay horarios de mañana y tarde. Se puede acudir presencialmente a la sede en calle Sancho Ramírez núm. 24 de Huesca

---

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (Jóvenes de 14 a 30 años)

Persona de contacto

Luisa Duch Orleans (974 213693) (asesoriapsicologica@huesca.es)

Fecha de última actualización de la actividad

19/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Sancho Ramírez 24 22001 Huesca Huesca Huesca Aragón España