Asesoría de bienestar emocional para jóvenes

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Servicio de asesoría de bienestar emocional, que ofrece el departamento de Juventud de la Comarca del Matarraña a los jóvenes del territorio de 14 a 30 años.

La asesoría es un servicio gratuito financiado por el Instituto Aragonés de Juventud. El servicio se presta en la **sede comarcal de Valderrobres**, todos los **jueves, de 15:00 a 19:00 horas**. También estará disponible los jueves en horario de Instituto para ayudar a quienes no puedan desplazarse por las tardes, aunque será necesario una autorización.

¿Qué temáticas se abordan en la asesoría?

- Gestión del estrés, ansiedad y manejo de las emociones.
- Insatisfacción generalizada con nosotros mismos y/o 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.
- 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…).
- Timidez, habilidades sociales, asertividad.
-
- ¿Cómo acceder al servicio?
- A través del teléfono 623.60.69.93 o por correo electrónico raquelompsicologia@gmail.com

Contacto

Departamento de Juventud - 978890882 - ssb@matarranya.org

Fecha de última actualización del recurso

03/06/2025

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida CORTES DE ARAGÓN 17-19 44580 Valderrobres Teruel Aragón España

Página web del proyecto

http://www.comarcamatarranya.es

Imagen del Recurso

COMARCA DEL matarraña

GOBIERNO DE ARAGÓN