

# Asesoría de bienestar emocional para jóvenes

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Servicio de asesoría de bienestar emocional ofrecido desde 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 de Comarca del Matarraña/ Matarranya en Valderrobres**, todos **los miércoles de 15h a 19h**. También está disponible los **miércoles de 10h a 13h en el Instituto** para ayudar a quienes no puedan desplazarse por las tardes.

¿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?
  - Pide cita a través del teléfono 623.60.69.93 o por correo electrónico [raquelompsicologia@gmail.com](mailto:raquelompsicologia@gmail.com)
-

## Contacto

Departamento de Juventud - 978890882 - ssb@matarranya.org

---

## Fecha de última actualización del recurso

18/06/2026

---

## 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

# ASESOR BIENES EMOC PARA JÓ

**ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA**

- **Estrés, ansiedad y manejo de emociones**
- **Soledad y sentimientos negativos**
- **Adaptación a nuevas situaciones**
- **Problemas de relación y habilidades sociales**

**Sede Comarca del Matarraña**  
**Miércoles. de 15h a 19h**

