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

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

juventud
instituto aragonés de la juventud

ASESOR
BIENE
EMOCI
PARA JÓ

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUIT

- Estrés, ansiedad y manejo de emocion
- Soledad y sentimientos negativos
- Adaptación a nuevas situaciones
- Problemas de relación y habilidades s

Sede Comarca del Matarraña

Miércoles. de 15h a 19h