

# ASESORÍA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA JÓVENES

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA PARA JÓVENES DE 14 A 30 AÑOS

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



# ASESORIA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA JÓVENES



## ¿Qué encontrarás en la asesoría de bienestar emocional?

Un servicio gratuito y confidencial que presta apoyo personalizado a jóvenes y adolescentes de 14 a 30 años.

## ¿En qué te ayudamos?

- Gestión del estrés, ansiedad y manejo de las emociones.
- Insatisfacción generalizada con nosotros mismos y/o nuestro entorno.
- Problemas de adaptación a nuevas situaciones (cambio de residencia, duelo ante la muerte de un ser querido...).
- Falta de concentración y atención.
- Sentimientos negativos de soledad, desamparo, vergüenza, culpa, enfado, etc.
- Problemas de relación o dependencia hacia otras personas.
- Crisis personales (abandono de la pareja, incertidumbre con el futuro, cambio de valores...).
- Ayuda psicológica ante determinadas enfermedades o eventos traumáticos.
- Timidez, habilidades sociales, asertividad.

**Estamos aquí para ayudarte.**

**Ponte en contacto con nosotros a través del código QR**

