

ASESORÍA DE

BIENESTAR EMOCIONAL

PARA JÓVENES DE 14 A 30 AÑOS

**ATENCIÓN
PERSONALIZADA
Y GRATUITA**

Estrés, ansiedad
y manejo de
emociones

Soledad y
sentimientos
negativos

Adaptación a
nuevas situaciones

Problemas
de relación y
habilidades
sociales



Sesiones
presenciales
u online

**MARTES de
15.30 a 19.30**

Pide cita o
infórmate:  

604 444 504

 **Sede comarcal**



SERVICIO

GRATUITO

CONFIDENCIAL

Apoyo personalizado a **jóvenes y adolescentes de 14 a 30 años.**

Estamos para escucharte



Ponte en contacto con nosotros a través del código QR



¿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.

Tímidez, **habilidades sociales**, asertividad.