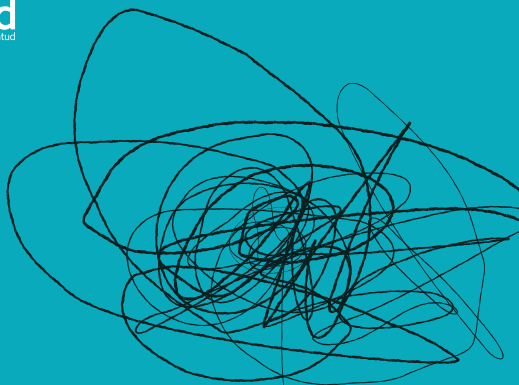




Bienestar emocional *para jóvenes de la Hoya de Huesca*

Un espacio próximo y seguro
de apoyo y asesoramiento
gratuito, dirigido a jóvenes
de la comarca que buscan
mejorar su estado emocional



El programa

Un servicio de asesoría impartido por profesionales cualificados y diseñado para acompañar a jóvenes y adolescentes en el manejo de sus emociones, el desarrollo personal y la adopción de resortes para una vida más equilibrada.

Los destinatarios

Jóvenes de entre 14 y 30 años de la Comarca Hoya de Huesca|Plana de Uesca.

Servicios

- **Asesoramiento psicológico** individual y familiar presencial u on-line desde para la gestión emocional (identificar y comprender emociones de manera saludable).
- **Manejar la ansiedad** (estrategias prácticas para hacer frente a la presión académica, laboral o personal).
- **Relaciones sanas** (comunicación asertiva y resolución de conflictos).
- **Autoestima** (desvelar fortalezas y confiar en ti mismo).
- **Motivación** (orientación para establecer objetivos vitales claros y realistas).
- **Prevención de riesgos** (apoyo en temas como depresión, consumo de sustancias o conductas autodestructivas).
- **Habilidades sociales** (empatía, liderazgo y trabajo en equipo).

Ámbito de servicio

Comarca Hoya de Huesca desde la sede comarcal o los centros de enseñanza secundaria localizados en el medio rural de la Hoya: Almudévar, Ayerbe y Tierz.

Cita previa 974 27 56 36

asesoriaemocional@hoyadehuesca.es

www.hoyadehuesca.es

