

Dossier Asesorías del Instituto Aragonés de la Juventud

Desde el Instituto Aragonés de la Juventud ponemos a disposición de los jóvenes aragoneses las siguientes asesorías gratuitas:

- Bienestar Emocional
- Afectivo Sexual
- Víctimas de Delitos Sexuales
- Prevención Digital
- Punto de Información sobre Vivienda Joven

Las asesorías se ofrecen a jóvenes de entre 14 y 30 años.

Página web en la que se puede encontrar toda la información de cada una de ellas:

<https://www.aragon.es/-/asesorias-del-instituto-aragones-de-la-juventud>

1. Bienestar Emocional

El objetivo de la Asesoría de Bienestar Emocional es asesorar y orientar en cuestiones relacionadas con el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes.

Dar a los jóvenes recursos y herramientas imprescindibles y necesarias para alcanzar un óptimo desarrollo psicológico que les permita afrontar las situaciones de su momento vital de la mejor manera posible.

En la asesoría de Bienestar Emocional se tratan entre otras las siguientes situaciones:

- Sentimientos de soledad.
- Estrés, ansiedad y manejo de emociones.
- Insatisfacción generalizada con nosotros mismos y/ o quienes nos rodean y 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.



- Resolución de problemas o toma de decisiones.
- 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...).
- Afrontamiento de las secuelas físicas y emocionales después de accidentes o eventos traumáticos.
- Timidez, habilidades sociales, asertividad.

El servicio ofrece citas individuales, personales y gratuitas con psicólogos especialistas.

La asesoría de bienestar emocional se ofrece presencialmente en las capitales de provincia Zaragoza, Huesca y Teruel en horario de mañana y de tarde y en las diferentes comarcas. Las atenciones individuales podrán ser además de presenciales, por videollamada, telefónicas y puntualmente por correo electrónico.

En el siguiente link se encuentra la información del servicio y los enlaces para coger cita:

<https://www.aragon.es/-/asesoria-de-bienestar-emocional-para-jovenes-1>

2. Afectivo Sexual

Ofrece terapia afectivo-sexual, aclaraciones sobre dudas y mitos comunes sobre la sexualidad, información sobre métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual y en caso de ser necesario, derivación hacia otros recursos. Además, ofrece terapia relacionada con las relaciones de pareja, la comunicación, las prácticas sexuales o la orientación sexual entre otros.

Las sesiones pueden ser presenciales o por videoconferencia.

Días y horario del servicio:

- Zaragoza: los martes de 16:00 a 19:00 horas y los jueves de 17:00 a 20:00 horas,
- Huesca: los lunes de 15:00 a 18:00 horas.
- Teruel: los miércoles de 15:00 a 18:00 horas.



En el siguiente link se encuentra la información del servicio y los enlaces para coger cita:

<https://www.aragon.es/-/asesoria-afectivo-sexual-para-jovenes>

Correo electrónico: asesoriaafectivosexual@aragon.es

3. Para jóvenes víctimas de delitos Sexuales

El Instituto Aragonés de la Juventud ofrece una asesoría específica para las víctimas de delitos sexuales con el objeto de prestar:

- Servicio de información y asesoramiento tanto a los y las afectadas por una situación de delito sexual como a profesionales que puedan necesitar un asesoramiento u orientación ante una posible situación de riesgo.
- Servicio de acogida, que implicará entrevistas presenciales con los profesionales especializados para explorar las necesidades iniciales de la víctima.
- Servicio Terapéutico que permita la evaluación psicológica de la víctima para poder trabajar las secuelas psíquicas que pueden aparecer a corto o largo plazo. realizando sesiones individuales, grupales o de terapia familiar con la periodicidad adecuada a la complejidad del caso.

Días y horario del servicio:

- Zaragoza: los lunes de 16:00 a 19:00 horas y los miércoles de 17:00 a 20:00 horas,
- Huesca: los jueves de 15:00 a 18:00 horas.
- Teruel: los martes de 15:00 a 18:00 horas.

En el siguiente link se encuentra la información del servicio y los enlaces para coger cita:

<https://www.aragon.es/-/asesoria-para-jovenes-victimas-de-delitos-sexuales-1>

Correo electrónico: asesoriaviolenciasexual@aragon.es

4. De prevención digital

La asesoría en prevención digital tiene como objetivo facilitar herramientas que permitan un uso adecuado y saludables de los dispositivos digitales de forma que se pueda realizar un uso seguro, equilibrado y responsable de la tecnología.



Si el uso de tus dispositivos tecnológicos te hace:

- Aislar de tu entorno.
- Te genera ansiedad no estar conectado a ninguna red social.
- Tiendes a abandonar tus actividades cotidianas y las relaciones sociales con otras personas de tu entorno.
- Has comenzado a tener un bajo rendimiento escolar.
- Tienes cambios de humor bruscos, ansiedad, estés...
- Trastornos de sueño.

En suma, si no eres capaz de controlar los tiempos y usos de tus dispositivos digitales puedes tener un problema de adicción digital.

Días y horario del servicio:

- Zaragoza: los miércoles de 17:00 a 20:00 horas y los viernes de 16:00 a 19:00 horas,

Las atenciones individuales podrán ser además de presenciales, por videollamada, telefónicas y puntualmente por correo electrónico. Los talleres grupales se realizarán solo de manera presencial.

En el siguiente link se encuentra la información del servicio y los enlaces para coger cita:

<https://www.aragon.es/-/asesoria-de-prevencion-digital-para-jovenes-y-sus-familias>

Correo electrónico:

asesoriaprevenciondigital@aragon.es

5. Punto de Información sobre Vivienda Joven

El objetivo de esta asesoría es ofrecer información a los jóvenes, de manera gratuita y confidencial, sobre cualquier tema relacionado con la vivienda como, por ejemplo:

- Redacción, negociación y firma de contratos de venta, alquiler o donación de inmuebles.
- Inscripciones de inmuebles en el Registro de la Propiedad y Catastro.
- Gestión y negociación de hipotecas.
- Planes autonómicos, provinciales o estatales de ayuda al alquiler.



- Información, tramitación y gestión de ayudas al alquiler a la compra o la rehabilitación de vivienda.
- Viviendas sociales y bolsas de alquiler joven.
- Depósito de fianzas en el Gobierno de Aragón.

Además, se han incorporado materias relacionadas con la fiscalidad de la vivienda, ofreciendo información y asesoramiento sobre obligaciones fiscales, bonificaciones y pagos de impuestos derivados de:

- Transmisión y/o tenencia de inmuebles
- Donaciones o prestamos de dinero entre particulares para la compra de una vivienda.
- Fiscalidad relacionada con el cobro de ayudas al alquiler, compra o rehabilitación de viviendas.
- Plusvalías.

Este servicio se presta, en días laborables, los martes y jueves de 10:00 a 14:00 horas y los miércoles de 15:00 a 18:00 horas.

De forma presencial en las instalaciones del Instituto Aragonés de la Juventud en Zaragoza (calle Franco y López número 4), siempre con Cita Previa, solicitada a través de la aplicación del Gobierno de Aragón.

De forma telefónica llamando en los horarios y días de atención al teléfono 976 714 032.

Enviando un correo electrónico con el objeto de la consulta: emancipacionvivienda@aragon.es

En el siguiente link se encuentra la información del servicio y los enlaces para coger cita:

<https://www.aragon.es/-/el-instituto-aragones-de-la-juventud-pone-en-marcha-el-punto-de-informacion-sobre-vivienda-joven-pivaj->