



NOTA DE PRENSA

21.04.2026

La ansiedad, la baja autoestima y la gestión emocional, principales motivos de consulta entre los jóvenes de La Litera



Ana Añaños, psicóloga de ABCEDari, atendiendo a un joven.

Más de 30 jóvenes utilizan periódicamente el servicio de Bienestar Emocional puesto en marcha en noviembre de 2025 por el Consejo Comarcal de La Litera, una iniciativa que continúa creciendo y consolidándose como un recurso útil, cercano y necesario.

La experiencia de estos primeros meses confirma una realidad clara: los principales motivos de consulta son la ansiedad, la baja autoestima y las dificultades en la gestión emocional, a los que se suman duelos, dificultades sociales o académicas y la toma de decisiones.

El servicio ofrece sesiones individuales de una hora, adaptadas a cada caso. Según el equipo profesional, uno de los elementos más repetidos es la necesidad de sentirse escuchados y contar con un espacio seguro donde expresarse sin juicio.

Los resultados son positivos. Tras varias sesiones, mejoran la capacidad para expresar emociones, gestionar el estrés y reforzar la autoestima. También incorporan herramientas para afrontar situaciones difíciles, identificar emociones y actuar con mayor seguridad.



NOTA DE PRENSA

21.04.2026

Se observa además una mejora general en la ansiedad, la autoestima y la toma de decisiones. En muchos casos, al tratarse del primer contacto con un psicólogo, el espacio terapéutico se consolida como un entorno de confianza.

Otro indicador relevante es la buena continuidad en los procesos, lo que refleja la utilidad percibida del servicio. El número de sesiones se adapta a cada caso, manteniendo en general un seguimiento continuado.

La demanda ha crecido progresivamente desde su lanzamiento, especialmente tras su difusión en centros educativos. Actualmente, se accede a través de campañas informativas, derivaciones de orientadores o solicitudes directas.

La asesoría es un servicio comarcal, dirigido a jóvenes de entre 14 y 30 años, y se presta de forma presencial en Binéfar y Tamarite de Litera, favoreciendo la proximidad y el acceso.

Uno de sus principales valores es el carácter gratuito y confidencial, que elimina barreras económicas y sociales y contribuye a reducir el estigma asociado a la atención psicológica. No se requieren informes previos.

El proyecto está subvencionado por el Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ) y el Gobierno de Aragón, y es gestionado por Abcdari, centro transdisciplinar especializado en aprendizaje, neurodesarrollo y neuropsicología. Las sesiones son realizadas por su equipo profesional, en coordinación con recursos educativos y sociales.

Desde la Comarca de La Litera se subraya la importancia de seguir impulsando estos servicios preventivos, que contribuyen a mejorar el bienestar emocional y a evitar situaciones más complejas. “Nuestro objetivo es claro: que ningún joven de La Litera se enfrente solo a una dificultad emocional. Este servicio está demostrando que es necesario y útil”, ha señalado la presidenta comarcal, Tania Solans.

Las personas interesadas pueden solicitar cita a través del teléfono +34 744 609 534 o del correo electrónico info@abcdari.com