

# Asesoramiento y apoyo a familias-personas de referencia



## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

## Descripción

Para la participación en esta actividad es necesario que la persona interesada sea socia familiar o colaboradora y/o voluntaria de ASAEME.

Este grupo tiene como nombre "**las esponjas**" y se encuentra enmarcado dentro del proyecto **Cuida tu salud mental**.

Las actividades de preparación, realización y seguimiento de las diferentes actividades enmarcadas dentro de este grupo de psicoeducación son ejecutadas por el psicólogo con habilitación sanitaria de ASAEME. Los temas pertenecientes a este grupo se presentan a los participantes mediante el uso de recursos digitales y con una dificultad progresiva. Manteniendo el siguiente esquema:

- Ejercicios de atención al momento presente.
- Proyección de los conceptos teóricos.
- Role-playing.
- Debate sobre las escenas y formas de solución más adecuadas.
- Resolución de dudas.

## Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Familiares y/o personas de referencia de personas con problemas de salud mental)

## Persona de contacto

Andrés E. Rodriguez M. (671147621) (contacto@asaeme.es)

## Fecha de última actualización de la actividad

14/03/2025

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Paseo Av San Juan el Real 6 50300 Calatayud Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.asaeme.es/>  
<https://www.facebook.com/Asaeme-Calatayud-105592166855319>