

Asociación para Salud Psicológica "Psique Importa" Bajo Aragón Caspe

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

La Asociación creada a finales de 2021, surge de la falta de recursos en nuestra zona rural de apoyo a la Salud Mental y pretende convertirse en un Activo para la salud para aquellas personas que quieran participar en las actividades y talleres de prevención y promoción de la salud y/o colaborar como Voluntarios/as.

La asociación Psique Importa tiene entre sus fines estatuarios:

- La creación y/o gestión de servicios, proyectos, programas y en general a través de todo tipo de actuaciones encaminadas a la prevención, la atención psicológica y/o acompañamiento de personas en situación de vulnerabilidad (mujeres, menores, personas con enfermedad mental, en desventaja social, personas con adicciones, etc.)

- La sensibilización sobre diferentes problemáticas derivadas de dificultades de salud mental y/o vulnerabilidad social desde una perspectiva de género y multicultural.

- La formación y divulgación sobre diferentes temáticas de carácter psicológico de interés y así como la promoción de estudios e investigación.

Y entre sus actividades:

- Acciones de prevención, tratamiento, y orientación psicológica.
- Intervención psicológica y terapéutica.
- Acciones de capacitación personal Acompañamiento a colectivos en situación de vulnerabilidad psicológica y social.
- Acciones formativas y de divulgación de la psicología y otras temáticas de interés psicológico.

- Acciones de sensibilización sobre diferentes problemáticas de carácter social y desigualdad de género
- Terapia Familiar.
- Estudio e investigación.

- Acciones de promoción del Voluntariado-
-

Contacto

M^a José Quintilla Nina Diaconu Elisa Rebled - 660619901 - psiqueimportacaspe@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

13/11/2024

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Plaza España SN 50700 CASPE Caspe Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/search/top?q=ps%C3%ADque%20importa>

Imagen del Recurso

The poster features a large purple Greek letter Psi logo at the top left, with the text 'SÍQUE IMPORTA' and 'ASOCIACIÓN POR LA SALUD PSICOLÓGICA BAJO ARAGÓN CASPE ***' below it. The main title 'TALLER PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y USO RESPONSABLE DE PSICOFÁRMACOS' is centered in bold purple text. Below the title, the text 'Octubre- Noviembre 2022' is written. To the right, a vertical column lists eight topics numbered 01 to 08, each with a brief description and a small purple icon. The background of the poster is a photograph of a rocky coastline at sunset.

01	Sueño	Autoevaluación hábitos sueño Pautas Higiene del Sueño Técnicas básicas respiración
02	Estresores diarios	Autoevaluación situaciones que provocan estrés Técnicas afrontamiento y reestructuración
03	Alimentación	Autoevaluación hábitos alimentación Orientaciones Alimentación "relajante" Diseño de un menú personal
04	Ed. emocional	Reconocimiento y manejo de emociones negativas e indiferenciadas. Entrenamiento Autorregulación.
05	Familia	Autoevaluación relaciones familiares y de pareja Práctica Reencuadre.
06	Tiempo libre	Autoevaluación utilización tiempo libre Dinámica reorganización/ planificación tiempo libre
07	Entorno social	Autoevaluación Contextos Sociales. Personas tóxicas o relaciones tóxicas?
08	Filosofía de vida	Autoevaluar las prioridades. Rueda de vida. Lecturas y cuentos para pensar.

Taller autocuidado