

# 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

Mª José Quintilla Nina Diaconu Elisa Rebled - 660619901 - psiqueimportacape@gmail.com

---

## Fecha de última actualización del recurso

13/11/2024

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Plaza España SN 50700 CASPE Caspe Caspe Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

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

## Imagen del Recurso

**PSÍQUE IMPORTA**  
ASOCIACIÓN POR LA SALUD PSICOLÓGICA  
BAJO ARAGÓN CASPE

### TALLER PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y USO RESPONSABLE DE PSICOFÁRMACOS

*Octubre- Noviembre 2022*

**Destinatarios:** Personas adultas residentes en Caspe y comarca que sigan tratamiento puntual con ansiolíticos-antidepresivos.

**Metodología:** Entrevista inicial y Taller en grupo

**Duración:** 8 sesiones de 90 min (octubre-noviembre 2022)

**Días:** (Por determinar lunes y miércoles horario de tarde)

**Lugar:** 3ª planta Casa Asociaciones Caspe. Plaza España SN

**Inscripciones:** Hasta el 20 de Octubre en [psiqueimportacasp@gmail.com](mailto:psiqueimportacasp@gmail.com)

#### Taller autocuidado

- 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.