



asme

Acompañamiento integral en salud mental

Apoyar y reconectar

Quienes somos

Con 30 años de experiencia, en la **Asociación de Salud Mental Madrid Este (ASME)** entendemos la salud mental como un reto comunitario y empático. Defendemos que el bienestar nace del apoyo mutuo y no solo del individuo. Contamos con Grupos de Apoyo Mutuo para usuarios y familiares, escuela de familias, servicio de información, acompañamiento emocional y actividades de ocio sociocultural. Nuestra misión es tejer una red donde nadie tenga que enfrentar el sufrimiento en soledad.

La realidad: El día a día de nuestros usuarios

En los últimos años, los problemas de salud mental han aumentado de forma preocupante, especialmente entre las personas en situación de mayor vulnerabilidad. Esta realidad afecta de lleno a las personas con Trastorno Mental Grave (TMG) y a sus familias, generando aislamiento, dependencia y una gran carga emocional. Los servicios públicos de salud mental, ya saturados, no siempre pueden ofrecer el acompañamiento continuo y personalizado que estos procesos requieren. En los casos de TMG, este acompañamiento no es solo recomendable: es esencial para una recuperación real.

Este proyecto nace para cubrir ese vacío, creando espacios comunitarios de apoyo que complementan la atención sanitaria. A través del acompañamiento integral, el apoyo mutuo y la creación de redes, se fomenta la autonomía, el bienestar emocional y la inclusión social, reduciendo el aislamiento y cuidando también a las familias. Desde una mirada comunitaria y no estigmatizante, el proyecto apuesta por la participación activa y por la construcción de proyectos de vida con sentido para las personas con TMG.

¿Qué queremos conseguir?

Nuestro objetivo no es solo "tratar" una condición, sino devolver la ilusión por vivir. Queremos lograr que:

- **Crear una red de seguridad:** Construir espacios donde sentirse protegido y escuchado por personas que hablan el mismo idioma.
- **Vencer al aislamiento con la comunidad:** Que el ocio y la cultura sean herramientas de curación y conexión real con los demás.
- **Cuidar a quien cuida:** Dar a las familias ese respiro vital, y ese lugar central en el proceso de recuperación.

¿Qué vamos a hacer?

El proyecto se basa en una metodología comunitaria y centrada en la persona. Las distintas actividades no funcionan de manera aislada, sino que se complementan entre sí, acompañando a cada participante según su momento y sus necesidades.

La participación es flexible y progresiva, respetando los ritmos individuales. El apoyo entre iguales y la creación de entornos seguros son la base del proyecto. El papel de las personas profesionales es acompañar y facilitar los procesos, sin imponer cambios ni jerarquías.

Grupos de Transición a la Comunidad (GTC)

Objetivos:

- Favorecer la autonomía personal y social.
- Ofrecer un espacio seguro de apoyo entre iguales.
- Iniciar la creación de redes de apoyo comunitarias.

Descripción: Los Grupos de Transición a la Comunidad son espacios grupales de acompañamiento pensados para facilitar una reconexión progresiva con la vida social. A través de encuentros periódicos, las personas participantes pueden compartir experiencias, trabajar el autocuidado y desarrollar habilidades para afrontar el malestar emocional.

Estos grupos funcionan como una primera puerta de entrada al proyecto y están especialmente dirigidos a personas jóvenes con poca cronificación. De forma indirecta, también contribuyen a aliviar la carga familiar al ampliar las redes de apoyo.

Grupos de Ayuda Mutua (GAM)

Objetivos:

- Consolidar un espacio estable de apoyo entre iguales.
- Favorecer el bienestar emocional y la autorregulación.
- Reducir la sobrecarga familiar.

Descripción: Los Grupos de Ayuda Mutua son espacios estables donde las personas con un problema de salud mental agravado o cronificado comparten vivencias, dificultades y aprendizajes desde la confianza y la horizontalidad. No solo eso, sino que contamos con grupos específicos para los familiares, porque entendemos que el contexto importa. El grupo fomenta el apoyo colectivo y la corresponsabilidad entre sus miembros.

Cuentan con el acompañamiento de una persona profesional que cuida el espacio y apoya al grupo cuando es necesario, sin sustituir la lógica del apoyo mutuo. Estos espacios permiten que parte del malestar se gestione fuera del ámbito familiar, generando un alivio en la convivencia.

Escuela de Familias

Objetivos

- Ofrecer información clara y accesible sobre los distintos trastornos de salud mental.

- Aportar herramientas prácticas para afrontar situaciones del día a día.
- Favorecer el autocuidado y el bienestar de las familias y personas cuidadoras.

Descripción: La Escuela de Familias es un espacio formativo y de acompañamiento dirigido a familiares y personas cuidadoras de personas con Trastorno Mental Grave. A través de sesiones grupales, se ofrece información comprensible sobre distintos trastornos y conceptos clave de la salud mental, facilitando una mejor comprensión de lo que está ocurriendo.

En ASME entendemos que no nacemos sabiendo a gestionar situaciones difíciles en nuestro día a día. Por eso se trabajan estrategias relacionadas con el malestar emocional, la convivencia y autocuidado. Este espacio busca fortalecer a las familias, reducir la sobrecarga emocional y mejorar la calidad de las relaciones, tanto con la persona acompañada como consigo mismas.

Nuestro Club Social

Objetivos:

- Favorecer la socialización en un entorno seguro.
- Promover el bienestar a través del ocio y el tiempo libre.
- Facilitar espacios de respiro para familias y personas cuidadoras.

Descripción: El club social, ese lugar donde ser como tu eres, compartir experiencias viviéndolas. Mediante actividades adaptadas a los intereses del grupo, se fomenta la participación, la comunicación y el disfrute. Aquí se incluyen actividades que realizamos en la sede, desde cine, juegos de mesa, talleres. Como algunas al aire libre, como ciertos deportes, bolos, senderismo, al final un espacio donde ser parte de un grupo con vinculaciones sociales a través del ocio.

Salidas Socioculturales

Objetivos:

- Favorecer la integración social.
- Promover la autonomía en entornos comunitarios.
- Ofrecer respiro a las familias.

Descripción: Las Salidas Socioculturales se realizan en espacios culturales, sociales y naturales de la comunidad. Incluyen visitas culturales, cine, exposiciones o paseos, y están adaptadas a las capacidades e intereses del grupo. Estas actividades amplían los espacios de relación, refuerzan la participación social y promueven la toma de decisiones de las personas participantes.

Acompañamiento Emocional Individual

Objetivos

- Ofrecer un espacio accesible de escucha y apoyo emocional.
- Acompañar a las personas en momentos de malestar.
- Detectar necesidades y prevenir situaciones de mayor crisis.

Descripción: El Acompañamiento Emocional Individual se articula a través de la figura del psicólogo del proyecto. Cualquier persona participante o familiar que lo necesite puede solicitar una cita para conversar de manera presencial, telefónica o mediante WhatsApp.

Este espacio no se concibe como un tratamiento psicológico, sino como un apoyo continuado y flexible, adaptado a las necesidades de cada persona. Permite acompañar procesos personales, sostener momentos de dificultad y ofrecer orientación emocional tanto a personas con TMG como a sus familiares, fortaleciendo la red de apoyo y el bienestar global.

EVALUACIÓN

La evaluación se realiza a lo largo de todo el proyecto. Se recogen opiniones y niveles de satisfacción a mitad y al final mediante cuestionarios sencillos, y se realizan ajustes continuos según las necesidades y experiencias de las personas participantes.

Un equipo sólido y cercano

En ASME trabajamos con el corazón y con rigor profesional. Contamos con un psicólogo y educadora social que coordinan cada paso, apoyados por un equipo de voluntarios comprometidos. Nuestras actividades se realizan en espacios cedidos por Alcalá y Torrejón, integrados totalmente en el día a día de nuestros barrios. No trabajamos solos; estamos coordinados con la red pública de salud mental para ofrecer una atención ágil y humana



Asociación Salud Mental Madrid Este

C/ Boyeros, 3. Torrejón de Ardoz, 28850, Madrid.