

20

MEMORIA  
ANUAL

19

### Servicios ofrecidos en 2019:

- Psicoterapia individual: **11458 consultas individuales. Una media de 760 mes. 187 becadas.**
- Psicoterapia grupal: grupos abiertos (martes 18:00 h / miércoles 11:00 / jueves 17:30 h. / Viernes 18:30 h.) Grupo de adolescentes de 14 a 18 años (martes a las 18 h) Grupo menores de 30 años (martes 17:00 h.) Grupo 30 a 45 años (lunes a las 19.30 h) Grupo destinado TOC (Lunes 17 h) **11 grupos terapéuticos continuos**
- Escuelas de familias (primer jueves del mes de 19 h.)
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico. **200 consultas**
- Servicio de seguimiento neuropsicológico. **255 consultas**
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria por parte de voluntarios especializados. **32 seguimientos**
- Talleres para el bienestar (se especifican la totalidad al final del documento) **1680 participantes**
- Charlas saludables **22 charlas**
- Biblioteca asociativa
- Excursiones y salidas
- Huertos urbanos "La alegría de la huerta"

Contamos en 2019 con **convencios** en las siguientes Universidades:

Universidad de Zaragoza: Master de mindfulness / Investigaciones puntuales / Formación / Prácticas Universidad de estudios laborales y trabajo social.

Universidad de San Jorge: Grupo SEFapp (Servicios Farmacéuticos Aplicados a Pacientes y Poblaciones).

UNED: Formación alumando prácticas.

Universidad de Deusto (Bilbao): Formación alumnado prácticas.

VIU Universidad Internacional de Valencia: Formación alumnado prácticas.

Universidad de Valencia: Formación alumnado prácticas.

Universidad de Salamanca: Formación alumnado prácticas.

UNIR. Universidad de la Rioja

### Colaboración entre entidades:

- Aldeas infantiles: Tratamientos individuales y grupales a menores de 16 años.
- Parroquia del Carmen. Programa de formación a madres / Tratamientos individuales y grupales a mujeres que han sido víctimas de violencia de género
- Caritas: Tratamientos individuales y grupales
- Brisa de mariposas: Tratamientos individuales y grupal específico de duelo perinatal.
- ALADA. Asociación de Lupus Aragón. Tratamientos individuales y grupales
- Fundación Down. Tratamientos individuales y grupales. Valoración de casos, coordinación con equipo de la fundación. Ampliación en 5 h el convenio. 15 h. semanales
- Ozanam.
- ALDA (Asociación de distonía): Tratamientos individuales y grupales
- AETHA (Asociación de trasplantados hepáticos): Tratamientos individuales y grupales



### Colaboración en investigaciones 2019:

- Grupo de activación conductual para la depresión
- Grupo de compasión para la ansiedad y depresión

### Formación

COCEMFE: Curso sobre burnout y sobre habilidades de consciencia. 20 y 25 de Octubre



### Salud mental en la infancia. Huesca



Formación interna AFDA para empleados. 19 diciembre



## Programas por áreas

### Infancia

#### **Programa CRECES sobre competencias emocionales en centros escolares: Colegio Santo Domingo y Tenerías**

CRECES es un programa de desarrollo en competencias emocionales, que fomenta la promoción del bienestar y la salud en centros escolares. Destinado a adquirir una mejor comprensión, regulación, autonomía, habilidades y herramientas sobre nuestros procesos emocionales y relacionales.

Estos programas están formados por diferentes bloques, que se pueden trabajar en una o varias sesiones en función de las necesidades del centro. En los que se abordan diferentes aspectos interdependientes.

Este es un programa flexible, que se puede amoldar a las necesidades del centro. En función de las sesiones/módulos solicitadas y de los objetivos planteados.

Se han impartido 60 h por centro escolar. 10 sesiones por aula de primero a sexto de primaria.

Han participado los ceip. Tenerías / Santo Domingo / Carmen / Candido Domingo.

240 h repartidas en 60 h por centro con 480 participantes entre el alumnado.



## Inclusión

### **Programa de becas de psicoterapia individual para personas con pocos ingresos o en riesgo de exclusión.**

El programa de becas de AFDA tiene la finalidad de ofrecer tratamientos psicoterapéuticos individuales a personas en condiciones de vulnerabilidad socioeconómica que solicitan ayuda en AFDA.

El programa de becas cuenta con la colaboración de psicólogos y donaciones de asociados y no asociados que contribuyen para hacer realidad este programa.

Se han ofrecido 187 consultas becaadas.

### **Programa de control de impulsos en prisión**

En colaboración con el Centro Penitenciario de Zuera, propone este programa psicoeducativo enfocado a la mejora de las conductas de control de los impulsos para personas en reclusión penitenciaria por problemas relacionados con el consumo de drogas.

Se ofrece desde una perspectiva de intervención para mejorar aspectos relacionados con la ansiedad y/o depresión, dos factores esenciales en las recaídas y en el mantenimiento del consumo, mejorando así la integración social.

Grupos semanales de enero a junio y septiembre a diciembre con 60 participantes

## Mujer

### **Programa de atención y apoyo a mujeres**

Se presta atención en colaboración junto a la casa de la mujer, la parroquia del Carmen. Este proyecto va destinado a apoyar a mujeres que se encuentran en riesgo psicológico y/o físico, así como a víctimas de violencia de género.

Mujeres en situación de salir de su hogar por riesgo a su integridad, así como la salida de los hijos del núcleo familiar.

Se han atendido a 48 mujeres y sus hijos.

## Programa de Voluntariado

30 participantes. Integrados en grupos de trabajo en base a líneas de intervención comunitaria, líneas de intervención asociativa –acompañamientos, sensibilización y difusión



## Concurso literario VOCES. Destinado al microrelato

17 participantes. 1 premio: Vivir en aras de vivir 125 € 2 premio: Gigantes 100 €



## Talleres desarrolladas en 2019

Activación conductual	29
Autoestima	33
Escalada. Asociación vive	6
Formación para familiares	13
Fotoemoción	8
Gestión de emociones	30
Gestión del estrés	15
Risoterapia	16
Taller acercate a tu vida	6
Taller autocompasión	22
Taller mente en forma	29

Taller vida en pareja	31
Aikido mental	19
Boxyarte	65
Encuentros terapéuticos	160
Escritura creativa	12
Espacio actívale	17
Formación para familiares	13
Grupo de adolescentes	8
Grupos de rol	10
Grupo de familias	6
Inglés	30
Mantenimiento del bienestar	39
Mente en forma	73
Mindfulness	131
Programa CRECES en AFDA	4
Taller acuarela	12
Taller autoestima adolescentes	8
Taller cerámica	13
Teatro de las emociones	14
Tejemanaje	24
TOC	9
Voluntariado AFDA	30
Yoga	65
Yoga-mindful	65
CRECES	480
<b>Grupos abiertos de terapia</b>	<b>80</b>
Grupo de inicio de terapia	75
Grupos de terapia de jóvenes	15
Grupos de terapia jóvenes 2.0	15
Encuentros familiares	15
<b>HUESCA</b>	
Mindfulness	3
Taller de mindfulness para la depresión y ansiedad	4
Taller de formación para familiares	4
Terapia de activación conductual para depresión	3
Taller de habilidades sociales y comunicación	4
Gestión de emociones	3
Gestión de pensamientos	
	1678
<b>RECuento TOTAL</b>	

**NÚMERO TOTAL PARTICIPANTES: 1678**

## CHARLAS

**CHARLAS DE JUEVES:** El tercer jueves de mes AFDA ofrece una charla, en la que invitamos a facultativos y ponentes a darnos una clase sobre diferentes aspectos relacionados con la salud anímica, hábitos saludables y el bienestar.

Febrero: Relaciones. trabajando la comunicación

Marzo: Actitudes saludables

Abril: Higiene del sueño

Junio: Pareja y bienestar

Septiembre: Higiene del sueño

Octubre: ¿Dónde está mi deseo?

Noviembre: Higiene Bucodental.

Diciembre: Compasión



CHARLAS SENSIBILIZACION EN Huesca

### **Cómo afrontar la depresión:**

**Lugar:** Aula Marro - Calle Coso Bajo, 54, 22001 Huesca **Fecha:** 24 de enero

**Ponente:** Francisco Daniel Vinués Martín – Psicólogo sanitario

**Impacto:** <http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?id=1151757>

**Ansiedad: Comprender a quienes la sufren y a su entorno:**

**Lugar:** Salón de actos del Edificio Bantierra – Calle Berenguer 2-4, Huesca.

**Fecha:** 22 de marzo **Ponente:** Norwin Alberto Talavera – Psicólogo sanitario

- o **Cartel:**



**I Jornadas sobre el bienestar:**

**Lugar:** Salón de Actos CAI – Calle Coso Alto 11, Huesca. **Fecha:** 15, 16, 17 de marzo

**Charlas y ponentes:**

<b>Apertura de las jornadas: Qué es el bienestar</b>	<b>Javier Mediel:</b> Trabajador social y coordinador de AFDA <b>Francisco Daniel Vinués:</b> Psicólogo sanitario y coordinador de AFDA Huesca
<b>Los pilares del Bienestar</b>	<b>Luis Cortés:</b> Psicólogo sanitario y coordinador sanitario de AFDA
<b>Gestión del estrés</b>	<b>Roberto Buil:</b> Psicólogo sanitario
<b>Hábitos saludables: Actividad física y sensación de bienestar</b>	<b>Javier Sevil:</b> Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Doctor en Educación
<b>Neurotransmisores de la felicidad.</b>	<b>Marta Sofia Valero:</b> Bioquímica e investigadora
<b>Sexualidad y calidad de vida</b>	<b>Claudia García:</b> Psicóloga sanitaria
<b>Actitudes saludables: la compasión</b>	<b>Luis Borao:</b> Psicólogo sanitario

<p><b>Alimentación saludable: Comer bien, sentirse mejor</b></p>	<p><b>Natalia Barrachina:</b> Técnica Superior en Dietética y Nutrición y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos</p>
<p><b>Mantenimiento del bienestar</b></p>	<p><b>Francisco Daniel Vinués:</b> Psicólogo sanitario y coordinador de AFDA Huesca</p>

**Cartel:**



**Impacto:**

- <http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165529>
- <http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165677>
- <http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165777>
- <https://www.cope.es/a/746660>

**Mindfulness en la ansiedad y la depresión:**

**Lugar:** Salón de actos del Edificio Bantierra – Calle Berenguer 2-4, Huesca.

**Fecha:** 27 de mayo **Ponente:** Francisco Daniel Vinués Martín – Psicólogo sanitario

**Resiliencia: Crecer con la adversidad:**

**Lugar:** Salón de actos del Edificio Bantierra – Calle Berenguer 2-4, Huesca.

**Fecha:** 13 de junio **Ponente:** Claudia García – Psicóloga sanitaria

**Cómo afrontar la depresión**

**Lugar:** Barbastro. Centro cultural **Fecha:** 13 de septiembre

**Ponente:** Samara Sáez (Psicóloga sanitaria)

**Mantener nuestro bienestar**

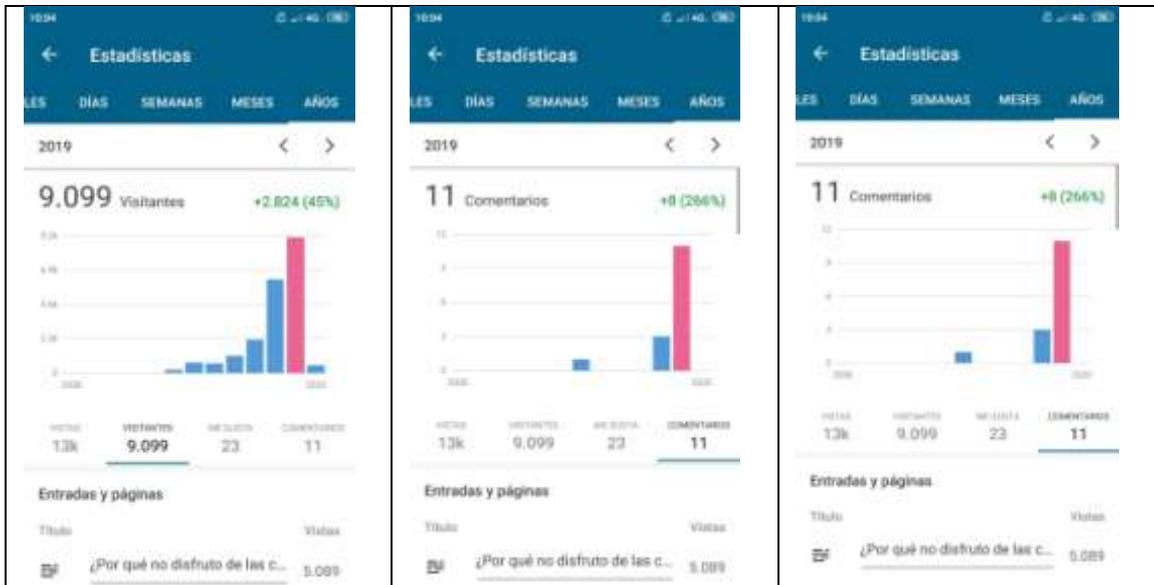
**Lugar:** Huesca **Fecha:** 22 de septiembre **Ponente:** Francisco Vinués (Psicólogo sanitario)

**Salud emocional en la infancia y adolescencia**

**Lugar:** Huesca **Fecha:** 09 de octubre **Ponente:** Séfora Ene y Samara Sáez (Psicólogas sanitarias)

## DIFUSIÓN EN REDES

### BLOG AFDA



### CANAL YOUTUBE

[https://www.youtube.com/channel/UCT\\_2FHHo4APlrOuP4-rseLg](https://www.youtube.com/channel/UCT_2FHHo4APlrOuP4-rseLg)



242 suscriptores / 20 videos

### FACEBOOK

4967 seguidores. 234 en sección Huesca

### INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/afdaaragon/>

820 seguidores

## ACTOS PUBLICOS Y DIFUSIÓN EN MEDIOS

### DIA EUROPEO DE LA DEPRESIÓN.

El primer jueves de octubre, se conmemora el Día Europeo de la Depresión, con el objetivo de realizar un llamamiento sobre la necesidad de una mayor sensibilización.



Se pusieron mesas informativas en 3 centros de atención primaria con unidades de salud mental para sensibilizar sobre la realidad de la depresión.

Además, se realizaron dos charlas divulgativas en Joaquín Roncal: Como afrontar la depresión. Y el impacto de las nuevas herramientas en el tratamiento de la depresión

**DÍA EUROPEO  
DE LA DEPRESIÓN**

**3 octubre 2019**



**CHARLAS SALUDABLES**

- **Como afrontar la depresión**  
Preparada por Francisco Virrués, Psicólogo sanitario AFDA
- **Impacto de las nuevas tecnologías en el tratamiento de la depresión**  
Preparada por Roberto Bui, Psicólogo sanitario AFDA

17:30 h. Centro Joaquín Roncal  
C/ San Praxedo 8. 50003 Zaragoza  
Entrada gratuita hasta completar aforo



Apariciones en medios: Aragón radio 2 octubre / TVE1 / Radio TVE / Cadena ser / Radio Ebro / Aragón radio 3 octubre

## OTRAS ACCIONES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Concierto solidario junto a estrella de la mañana 19 mayo



Jornada buenas prácticas en entidades sociales. 12 junio



## GUIA: EN LA ESPIRAL DE LA DEPRESIÓN

Guía realizada desde AFDA con el apoyo del departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón. Con una tirada de 30000 ejemplares. Repartidos el sábado 14 de diciembre en Heraldo de Aragón en toda la Comunidad Autónoma de Aragón.



## MÁS APARICIONES EN MEDIOS:

EXPERIENCIA DE UNA ASOCIADA TRAS EL TRATAMIENTO. HERALDO DE ARAGÓN

<https://www.heraldo.es/multimedia/videos/aragon/zaragoza/asi-salio-marivi-garcia-de-una-depresion/>

LA REALIDAD DEL TOC. ARAGON TV

Domingo, 17 de Marzo - 17/03/2019 18:05 - Aragón en Abierto - Aragón TV A la Carta @MIUI | <http://alacarta.aragontelevision.es/programas/aragon-en-abierto/domingo-17-de-marzo-17032019-1805><http://alacarta.aragontelevision.es/programas/aragon-en-abierto/domingo-17-de-marzo-17032019-1805>



En el momento 1 hora 12 minutos 45 segundos comienza

CRECES. ARAGON TV

<http://alacarta.aragontelevision.es/programas/cosas-de-clase/cap-21-16062019-1038>

JORNADAS HUESCA

<http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165529>

<http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165677>

<http://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1165777>

<https://www.cope.es/a/746660>

DIA DEPRESIÓN

Aragón radio / TVE1 / Radio TVE / Cadena ser / Radio Ebro / Aragón radio

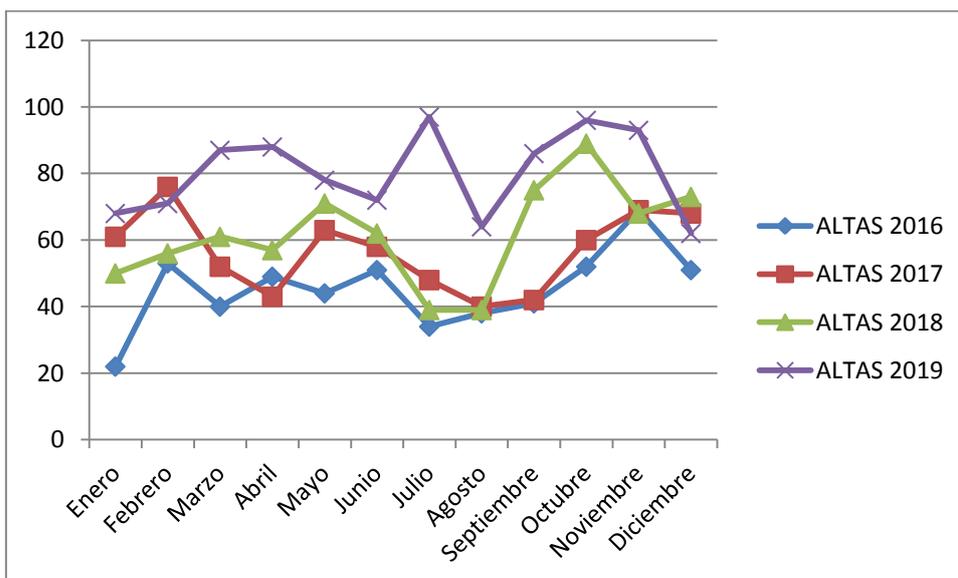
ASOCIADOS. ALTAS / BAJAS

	ALTAS	BAJAS	Media Socios aprox
ENERO	68	56	1003
FEBRERO	71	54	1032
MARZO	87	44	1059
ABRIL	88	43	1106
MAYO	78	58	1112
JUNIO	72	60	1120
JULIO	97	62	1149
AGOSTO	64	50	1165
SEPTIEMBRE	86	53	1215
OCTUBRE	96	71	1224
NOVIEMBRE	93	46	1283
DICIEMBRE	62	72	1234
	<b>962</b>	<b>669</b>	

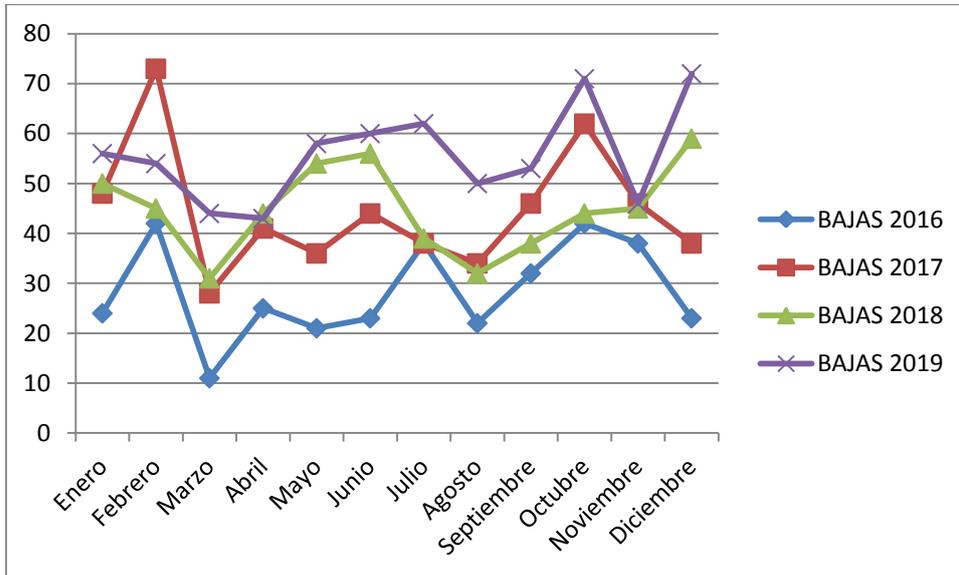
TOTAL ASOCIADOS DICIEMBRE 2018. 1023

TOTAL ASOCIADOS DICIEMBRE 2019. 1234

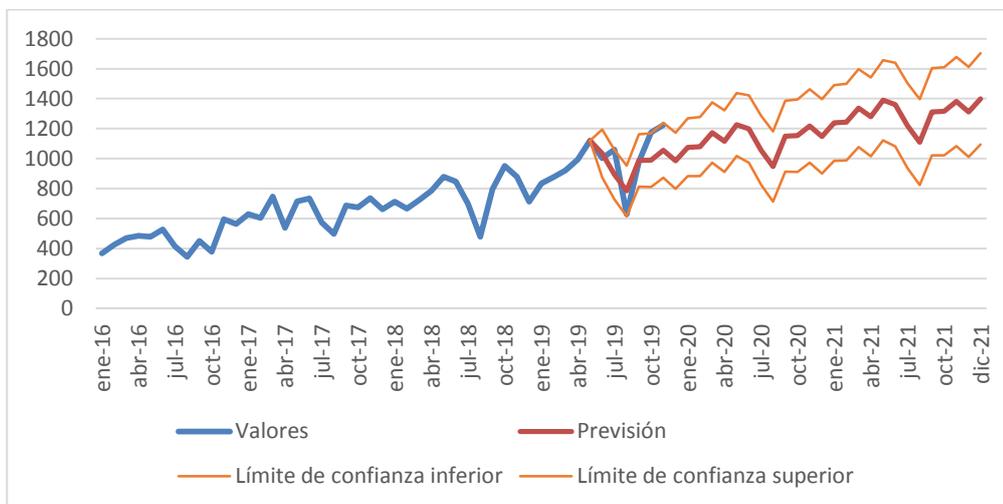
altas



bajas



Sesiones



### **PROYECTOS PLANTEADOS 2019**

- Ampliación local cedido por el Gobierno de Aragón: la cesión se paralizó con la solicitud del local por parte del departamento de desarrollo rural.
- Jornadas bienestar en Huesca. Mayo. Realizadas con muy buena acogida
- CRECES Proyecto en centros educativos sobre competencias emocionales para la infancia. Se ha realizado en 5 colegios del municipio de Zaragoza y en un colegio de Huesca
- Propuesta de ajuste de coste por consultas individuales. Se mantienen.
- Propuesta de ajuste de coste de talleres para no asociados. Se amplía a 25 € los talleres que se puede tener acceso como no asociado
- Incluirnos en redes: Red de entidades de inclusión / CADIS Huesca. Incluidos y participando en ambas redes
- Contratación TS: Se realizó contratación, pero la persona solicitó la baja voluntaria en 3 meses alegando que le costaba manejarse con las situaciones y se veía desbordada.
- ENCUESTA SATISFACCION: Contestaron 76 personas con muy buenos resultados tanto en el trato, como en la profesionalidad de la intervención.

### **PROYECTOS PLANTEADOS 2020**

- Ampliación AFDA local Zaragoza
- AFDA Teruel y AFDA Zuera
- Contratación TS
- Ampliación programa CRECES