

20

MEMORIA
ANUAL

20

afda



MEMORIA 2020

CIF: G-50902873

C/ San Blas 37 50.003 Zaragoza

C/ Predicadores 4 50003 Zaragoza

C/ Berenguer 2-4 22002 Huesca

C/ Cruz Cubierta, 3, 50800 Zuera, Zaragoza

Teléfono: 976.443754 // 691846596

info@asociacionafda.com

www.asociacionafda.com

MARCO LEGAL

Constituida el 11.05.2001

Inscrita en la DGA con el número 05-Z-0287-2001

Registro Municipal Huesca 01-11.01-145

Registrada como Entidad de Acción Social con el número 1336

Nº inscripción registro de centros y servicios sanitarios: 5024021

Reconocida Entidad De Carácter Social desde el 04.04.2003

Reconocida como entidad de utilidad pública el 22.12.2014

ORGANISMOS A LOS QUE ESTAMOS ADSCRITOS

A nivel autonómico:

REAS. Red de entidades de economía social de Aragón.

Mercado Social . Mescop

Comité Estatal de Responsables de Minusválidos de Aragón: CERMI/ARAGÓN

COCEMFE Aragón

Foro Aragonés de Pacientes

CADIS (Coordinadora de entidades de discapacidad Huesca)

SASM-AEN Sociedad Aragonesa de Salud Mental

A nivel nacional está integrada en:

Asociación Española de Neuropsiquiatría

REAS España

AFDA es una asociación reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad, estrés, depresión y momento adaptativos complicados. Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas, bajo los valores de accesibilidad, asequibilidad, apoyo mutuo y cooperación.

Con la **filosofía** de aportar tratamientos especializados accesibles económicamente para la ciudadanía.

Con la **misión** de mejorar la salud anímica y emocional de la población. Fomentar el bienestar de la salud mental y ofrecer tratamientos accesibles y asequibles económicamente a la mayoría de la población.

A través de nuestro proyecto principal, el centro de salud asociativo, AFDA aporta un recurso municipal de uso para la CCAA de Aragón de un centro de tratamiento especializado para la ansiedad, depresión, con la visión de convertirse en un referente a nivel nacional para el abordaje del tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad. Contamos con tres centros de servicios sanitarios integrados y uno formación reconocido por el Gobierno de Aragón. Dos en Zaragoza y uno en Huesca.

Promueve la integración, favore la autonomía y el acceso a los derechos ciudadanos de salud pública de información, participación, igualdad e intimidad, confidencialidad y respeto a la dignidad.

El centro de salud asociativo para el tratamiento de la ansiedad y depresión, es un centro abierto a colaboraciones sanitarias, empresariales, educativas y sociales y a propuestas que den mayor amplitud y un tratamiento más holístico.

Desde el comienzo de la crisis causada por el Covid19, AFDA ha puesto a sus recursos humanos a disposición de las necesidades de la sociedad, con el objetivo de procurar una mejora en la salud anímica y el bienestar de la comunidad y reducir el impacto sobre la salud emocional de la población.

El sábado 14 de marzo se declaró el estado de alarma sanitaria en España y el confinamiento total. AFDA se adaptó con agilidad a la situación y empezó a impartir consultas individuales online desde el lunes 16 de marzo, así como grupos terapéuticos desde el 18 de marzo. Manteniéndose las atenciones durante todo el año 2020. En formato presencial antes del 14 de marzo. Online desde el 16 de marzo y online y presencial desde el 4 de mayo.

Además de surgir diferentes programas sociales de cuidados y bienestar emocional para las personas más afectadas por esta crisis sanitaria.

La depresión es uno de los problemas más relevantes en la sociedad en la actualidad. Si a todo esto le añadimos lo más importante, el sufrimiento personal y familiar que con lleva la depresión, así como el alto riesgo de suicidio. La psicoeducación es un factor clave en la promoción y prevención de este tipo de trastornos. Así como, una vez diagnosticados, el tratamiento psicoterapéutico es fundamental para evitar que la cronificación y las recaídas.

En la Comunidad Autónoma de Aragón se estima que el 11% de la población padece depresión.

Por desgracia es un trastorno en auge hoy por hoy, con una prevalencia demasiado alta. Dependiendo del estudio consultado se calcula que el riesgo a sufrir un Trastorno Depresivo Mayor a lo largo de la vida en las muestras de población general varía entre el 10% y el 25% para las mujeres y el 5% y 12% para los varones.

El tratamiento farmacológico, suele ser el tratamiento de elección con gran efectividad y resultados bastante rápidos. La psicoterapia; ha demostrado ser igualmente eficaz aunque sin los efectos adversos producidos por alguno de los medicamentos que se suelen administrar habitualmente.

Por lo tanto, es una de las enfermedades que más prevalencia tiene sobre la población en general, una de las que más discapacidad va a generar a corto y medio plazo, y también, una de las enfermedades que más preocupa y afecta de una manera directa o indirecta a la calidad de vida de afectados y familiares.

Necesidades detectadas

Necesidad de seguimientos regulares para el tratamiento de los trastornos anímicos.

Necesidad de tratamientos psicoterapéuticos accesibles económicamente para la población.

Necesidad de apoyo a familiares y allegados de personas afectadas de ansiedad y/o depresión.

Necesidad de apoyo a personas con ideación y tentativas suicidas.

Necesidad de información y formación sobre trastornos anímicos.

Necesidad de investigación para mejorar los tratamientos.

Necesidad de generar espacios de encuentro, apoyo y colaboración entre personas con trastornos anímicos y de ansiedad.

Objetivos

El objeto de este centro es dar cobertura de servicios y una respuesta completa y actual al requerimiento contenido en el artículo 43 de la Constitución Española, para tratar de alcanzar y mantener el máximo nivel de salud posible de la población.

- Mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos anímicos y emocionales a través de apoyo psicoterapéutico y psicosocial especializado e interdisciplinar.
- Recuperar la salud mental de las personas con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.
- Promover la integración y el acceso a los derechos ciudadanos de salud pública.
- Colaborar con el sistema público de salud para mejorar los tratamientos, la asistencia y atención a personas, así como mejorar la calidad de vida y evitar la cronificación.
- Gestionar recursos para conseguir la mayor eficiencia y eficacia.

Líneas de intervención 2020

- Ofrecer servicios de tratamiento especializado y accesible.
- Ofrecer servicios para paliar las consecuencias de la crisis sanitaria provocada por Covid19
- Colaboración entre entidades.
- Colaboración en investigaciones científicas y divulgativas.
- Formación en salud anímica
- Programas por áreas específicas
- Concienciación de la sociedad y desmitificación de la figura de la persona con problemas de salud mental.

Servicios ofrecidos en 2020

- Psicoterapia individual: Desde marzo hasta mayo se desarrolló íntegramente online. A partir de mayo se retomó presencialmente, manteniendo la parte online. Se han realizado: **12467 consultas individuales (11458 en 2019). 304 realizadas en Huesca. Una media de 1038 mes. 204 becas. Acogidas 1450**

- Psicoterapia grupal: Se realizarán presenciales hasta el momento del confinamiento y desde entonces permanecen en formato online. Se reactivaron para junio pero una nueva ola con medidas sanitarias y sociales más restrictivas obligo a pasarlos de nuevo exclusivamente a formato online. Los grupos han funcionado de manera continua online desde marzo. Con diferentes formatos. Grupo terapéutico. Grupos de encuentro a la fresca y Consultorios específicos.

De enero a marzo se realizaron: 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) Grupos de inicio (Miércoles 17 h y viernes 10 h) **10 grupos terapéuticos continuos**

De marzo a diciembre: (martes 18 h. Miércoles 12 h / Jueves 18 h) y Martes 17 h. Viernes 18 h Grupos de inicio (Miércoles 17 h y viernes 10 h) **7 grupos terapéuticos continuos.**

- Escuelas de familias (primer jueves del mes de 19 h.) de enero a marzo presencial y de noviembre a diciembre online.

- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico. **39 consultas**

- Servicio de seguimiento neuropsicológico. **50 consultas**

- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria **9 seguimientos**

- Talleres para el bienestar **5318 participaciones**

- Charlas saludables **11 charlas**

- Biblioteca asociativa. Parada desde marzo

- Excursiones y salidas

- Huertos urbanos "La alegría de la huerta"

Talleres desarrollados y participantes 2020

19 grupos de terapia (332 sesiones)	2532 participaciones
22 plazas	157 participaciones
5 grupos de mindfulness	66 participaciones/mes 792/año
3 grupos de yoga	27 participaciones/mes 324/año
2 grupos de Yoga-mindfulness	18 participaciones/mes 216/año
1 grupo boxyarte	6 participaciones
1 encuentro terapéutico	7 participaciones
5 talleres Aikido mental	62 participaciones
9 juecharlas	206 participaciones
11 talleres iniciación a Mindfulness	76 participaciones
10 grupos de inicio en terapia online	137 participaciones
12 talleres de nutrición saludable	66 participaciones
6 Talleres de Compasión 1	94 participaciones
2 Talleres de Compasión 2	20 participaciones
1 Taller de sueño	15 participaciones
2 Talleres de autoestima	36 participaciones
2 Talleres de Rumia y preocupación	23 participaciones
1 Taller de mindfulness en Depresión y Ansiedad	15 participaciones
2 Talleres de gestión de emociones	22 participaciones
1 Taller de gestión del estrés	14 participaciones
4 Talleres primeros auxilios para nuestra mente	41 participaciones
1 Taller de formación para familiares	16 participaciones
1 grupo escalada terapéutica	8 participaciones
2 Talleres de Habilidades Sociales	32 participaciones
1 Taller de crecimiento personal y empoderamiento femenino	14 participaciones

1 Taller de Búsqueda de empleo	12 participaciones
1 Taller online Competencias para mejorar tu perfil profesional	15 participaciones
4 intervenciones / sesiones cocreación	42 participaciones
2 visitas a exposiciones	20 participaciones
1 Taller de Tejemaneje	10 participaciones
1 Grupo de inglés	35 participaciones
1 Taller de Acuarela	12 participaciones
1 Grupo de teatro de las emociones	31 participaciones
1 grupo de juegos de mesa y rol	3 participaciones
1 grupo de mente en forma	46 participaciones
1 ruta senderista	2 participaciones
1 grupo de zumbaile	41 participaciones
1 grupo escritura creativa	26 participaciones
2 Grupos de apoyo al duelo durante el confinamiento	19 participaciones
Club bienestar	60 participaciones
1 grupo terapia para adolescentes	3 participaciones
1 Campaña para el bienestar en tiempos de COVID	6 participaciones
1 encuentro para familiares	8 participaciones

Charlas

Enero: "Comer bien, sentirse mejor" (Impartida por Isabel Melchor y Ana Agudo, médicas endocrinas)

Febrero: "La espiral de la depresión" (Impartida por Francisco Vinués)

Marzo: "Mindful-eating: alimentación consciente" (Impartida por Héctor Morillo)

Abril: "Proxemia: distancia emocional" (Impartida por Silvina Filippini)

Mayo: "Que no te enreden las redes" (Impartida por José María Otín del Castillo,

Junio: "Dependencia emocional vs. Miedo al compromiso" (Impartida por Andrea Llera)

Septiembre: "Buscando el bienestar laboral". (Impartida por Sonia Sáez, asesora jurídica en el ámbito de derecho laboral).

Octubre: "El duelo, un proceso natural" (Impartida por Sara Sin)

Noviembre: "Orientaciones prácticas en salud sexual" (Impartida por Carolina García)

Diciembre: "jardinería creativa" (Impartida por Eva Creus) cancelada por la ponente.

Colaboración entre entidades

Contamos en 2020 con **convenios** 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
- CEU. Fundación Universitaria San Pablo.
- UDIMA. Universidad a distancia de Madrid

Colaboración entre entidades sociales:

- 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

- AMANIXER (Asociación Aragonesa de mujeres con discapacidad) Tratamientos individuales y grupales
- NUTRICION Y CONCIENCIA. Colaboración conjunta en apoyo nutricional y endocrino a personas asociadas en AFDA.

Colaboración en investigaciones 2020

- Grupo de alimentación mediterránea para la reducción de sintomatología depresiva junto al grupo de investigación de atención primaria del Salud
- Tweetcare. Programa de detección y prevención del suicidio en redes sociales. Junto a la Universidad de Zaragoza.

Formación

COCEMFE: formación online

- Curso sobre gestión de emociones. 21 y 28 de octubre. 8 h.
- Curso sobre maquetación de documentos 4 noviembre 4 h
- Curso sobre gestión de redes sociales 11 noviembre 4 h
- Curso sobre contactos con medios. Notas de prensa. 18 noviembre 4 h

Formación interna. online

- Curso sobre protección de datos 15 de noviembre 4 h
- Curso sobre habilidades terapéuticas. Análisis funcional. 11 diciembre 4 h
- Curso sobre habilidades terapéuticas. Rumia. 18 diciembre 4 h

Programas por áreas

Proyecto BienestARTE

BienestARTE es un proyecto puesto en marcha por AFDA en 2020 con el objetivo de trabajar, desde el arte y la cultura, el concepto de salud mental comunitaria, ampliándola incluso a una noción de bienestar emocional comunitario. Un proyecto que pretende aterrizar las recientes recomendaciones de la OMS en esta materia, que instan a establecer protocolos de actuación que favorezcan la relación entre el sistema sanitario y el entorno artístico.

A través de este programa se pretende favorecer una mejoría en el bienestar emocional y mental comunitario a través de la participación activa en actividades artísticas y culturales dirigidas tanto a personas con padecimientos mentales y/o anímicos como a la ciudadanía en general.

Para ello se han puesto en marcha las siguientes acciones:

Club BienestARTE

Se concibe como un refuerzo al proceso terapéutico a través de la realización de actividades artísticas semanales en grupo en las que se trabaja la exploración de procesos creativos en artes plásticas.

En 2020 se han realizado 13 sesiones en las que se ha explorado la empatía, la autoestima, las emociones dolorosas, los valores, el autocuidado o los miedos, mediante consignas plásticas que basadas en el uso del color, la textura y el trazo, y la exploración con materiales y técnicas.

Lunes de 18 a 19:30h A través de la plataforma online. 12 Participantes

Espacios de cocreación BienestARTE

Esta acción busca generar espacios creativos de aprendizaje comunitario en torno a la salud mental y la gestión de emociones, que permitan una aproximación alternativa a estas cuestiones gracias a la participación en procesos artísticos colectivos.

Para ello, cada una de las sesiones es diseñada por un/a artista de Zaragoza y un/a psicólogo/a de AFDA conjuntamente, lo que permite el desarrollo de actividades que en las que la exploración artística colectiva y la indagación personal en los temas a abordar quedan integradas.

En 2020 se han realizado las siguientes sesiones:

- **Pensando, sintiendo e interviniendo la ciudad tras un confinamiento** (octubre de 2020, Harinera Zaragoza, 10 participantes) En esta sesión se trabajó con el colectivo **uDiversidad**, un laboratorio de arte urbano para personas con diversidad funcional facilitado por los artistas Jose Luis Blasco y Javier Roche, mural en la Plaza de la Memoria de San José





- **Un instante en mi mente** (noviembre de 2020, Etopia Centro de Arte y Tecnología, 14 participantes) En esta ocasión tuvimos la oportunidad de trabajar con la instalación multimedia 48CUBE(Pleyaleds) desarrollada por los artistas Yaguar y Edu Cortina técnica del videomapping o proyección sobre superficies

<https://www.youtube.com/watch?v=Ew1bnyRxWI>

- **Me pesa la cabeza** (diciembre de 2020, La Pantera Rossa, 12 participantes) escaparate La Pantera Rossa dedicado a la salud mental y el género.



Club de lectura AFDA

Este espacio busca crear una experiencia compartida entre sus participantes a través de lecturas conjuntas mensuales, a partir de las cuales socializar, participar, compartir, disfrutar y descubrir o favorecer el reencuentro con la lectura. A partir de esta premisa, en el Club de

lectura se trabaja la Activación Conductual, creando una actividad colectiva placentera y significativa para el mantenimiento del bienestar de sus participantes.

En este grupo cada mes sus participantes seleccionan una lectura de entre dos opciones que ofrece su facilitadora. A lo largo del mes, a través de un grupo de Facebook privado creado para este fin, se comparten recursos relacionados con la lectura seleccionada que facilitan el diálogo de sus participantes. Además, se realizan 2 encuentros virtuales al mes con los que se favorece la puesta en común de los diferentes puntos de vista de los/as lectores/as.

A lo largo de 2020 han participado 44 socios/as de AFDA en el Club y se han leído los siguientes libros:

- *Canto yo y la montaña baila*, Irene Solà
- *Sobre los huesos de los muertos*, Olga Tokarczuk
- *La entrometida*, Muriel Spark
- *Cartas de una pionera*, Elinore Pruitt Stewart
- *Penélope y las doce criadas*, Margaret Atwood
- *El curioso incidente del perro a medianoche*, Mark Haddon

Visitas culturales

A pesar de las circunstancias, durante 2020 hemos podido realizar dos salidas grupales con personas asociadas para realizar visitas guiadas concertadas a exposiciones que albergan los espacios culturales de Zaragoza, con las que se ha trabajado la activación conductual de sus participantes a través del contacto con la vida cultural de la ciudad.

Las exposiciones visitadas han sido:

- **Cosas de mi cabeza**, en el **Centro de Historias** de Zaragoza (julio de 2020, 10 participantes).
- **Premio Santa Isabel de Aragón, Reina de Portugal**, en el Palacio de Sástago (octubre de 2020, 10 participantes).

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

120 h repartidas en 60 h por centro con 230 participantes entre el alumnado.

Taller IES Clara Campoamor. Para todo las vías y cursos del IES sobre valores y resiliencia. 140 h. con 146 participantes entre el alumnado.

Familias

Programa de apoyo al duelo perinatal

En colaboración conjunta con la entidad brisa de mariposas. Grupos de apoyo al duelo enero a marzo presenciales. Y desde marzo a diciembre en formato online.

3 encuentros realizados. 1 presencial. 2 online

Consultas individuales y familiares

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 24 mujeres y sus hijos. Con un total de 326 intervenciones

Programa apoyo a matronas

proyecto piloto colaborativo junto a las matronas de la provincia de Huesca. Con la finalidad de reforzar las competencias profesionales en aspectos relacionadas con la salud anímica y emocional. Así como, promover y mejorar la salud anímica de mujeres embarazadas asistentes a estos grupos, como de sus acompañantes. Y así, prevenir la aparición de sintomatología vinculada a la ansiedad y a la depresión posparto. Dirigidas a:

Matronas de la provincia de Huesca sobre salud psicológica en mujeres embarazadas y acompañantes y detección de depresión postparto. Participan todas las matronas del sector Huesca

Mujeres y acompañantes dentro de los cursos de Educación maternal. Pendiente para 2021. Ya están cerradas las fechas para enero 2021.

Valoración muy positiva. Se propone conjuntamente ampliarlo a la CCAA de Aragón a través de la Asociación Aragonesa de matronas.

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 204 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 marzo. Con la crisis sanitaria el programa se suspendió y no se ha vuelto a reactivar ya que no es posible el ingreso a prisión de entidades externas.

Programa grupal de apoyo a personas con problemas de alcohol

Se presta en el centro de la Obra Social el Carmen. En el recurso que tienen residencial para personas con problemas de alcohol. Este es un programa semanal de apoyo grupal e individual. Con un total de 48 sesiones grupales y 90 sesiones individuales.

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.

Este año debido a la pandemia no se han realizado actividades presenciales con el personal voluntario, excepto en casos puntuales como una salida de andarines por el entorno cercano de Zaragoza.

Programas de apoyo a la emergencia sanitaria producida por el Covid19

El Programa de emergencia psicosocial por Covid19 busca garantizar la atención psicológica y el apoyo emocional en sectores de la población aragonesa especialmente afectados por esta crisis, tanto por sus circunstancias personales como por su exposición directa por razones laborales a la gestión de situaciones emocionalmente complejas. Para ello se han puesto en marcha las siguientes acciones:

Atención psicológica individual gratuita para el personal sanitario de la red aragonesa de salud: hasta 3 consultas individuales (a través de videollamada) de 50 minutos de duración con psicólogos sanitarios de AFDA y valoración de necesidades posteriores. Esta acción se complementa con:

Talleres online gratuitos de entrenamiento de habilidades en gestión de estrés y de técnicas para la reducción de ansiedad dirigidos al personal sanitario de la red aragonesa de salud: cada uno de los talleres se ofertan en horario de mañana y de tardes y son impartidos por psicólogos sanitarios de AFDA a través de plataformas de videoconferencia. Cada uno de ellos se componen de 4 sesiones de 1 hora semanal.

Han participado 32 sanitarios en el programa.

Financiado desde el Salud en la convocatoria a entidades sin ánimo de lucro.

Talleres online gratuitos de entrenamiento de habilidades en gestión de estrés y de técnicas para la reducción de ansiedad dirigidos a las personas que forman parte de entidades vinculadas a la discapacidad en colaboración con COCEMFE Aragón: talleres impartidos por psicólogos sanitarios de AFDA a través de plataformas de videoconferencia. Cada uno de ellos se componen de 4 sesiones de 1 hora semanal.

Se han realizado 5 talleres en los que han participado las entidades de ADPLA, ALADA, AETHA y COCEMFE.

Programa financiado a través del apoyo de Fundación ONCE

Apoyo a redes vecinales: emocional, escucha afectuosa y seguimiento de sus necesidades a través de llamadas telefónicas y videollamadas, dirigido las personas más afectadas por la soledad y el aislamiento durante el confinamiento, y las personas que, por sus circunstancias vitales, se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad, gracias a la colaboración con las Redes de Apoyo Vecinales de los barrios aragoneses y a través del equipo de voluntariado psicológico de AFDA

Se ha colaborado principalmente con personas de la red de el Gancho y San José.

En colaboración con las personas de prácticas de psicología.

Programa de apoyo al duelo durante el confinamiento

Desde AFDA ofrecemos de forma abierta y gratuita un grupo de apoyo al duelo para personas que han sufrido una pérdida durante el confinamiento. La finalidad del grupo es ofrecer un espacio de apoyo emocional, autocuidado, y ayuda para la elaboración del proceso de duelo. Este grupo se puede complementar con atención individualizada y talleres saludables, en caso de que la persona esté interesada en recibir un mayor apoyo. Con una duración de 4 sesiones de 90 minutos, una vez a la semana. Facilitado y guiado por psicólogas/os sanitarias/os.

Se han realizado 4 grupos de apoyo y 12 consultas individuales de personas participantes.

Financiado desde el Ayuntamiento de Zaragoza a través del programa de acción social.

Programa de apoyo a la salud mental de la comunidad universitaria

Destinado a concienciar al cuerpo docente de la universidad de Zaragoza en relación a la salud mental del estudiantado universitario. Conocer el estado de bienestar psicológico del estudiantado universitario. Y proporcionar pautas y recursos para uso propio del estudiantado con déficit en su salud anímica y emocional para mejorar su desempeño en la Universidad.

Metodología y fases realizadas

FASE 0. RECOGIDA INFORMACIÓN: Sobre la realidad de la salud mental en la Universidad. Programas y recursos asignados en diferentes universidades. Devolución a la universidad de los resultados. Realizada recogida de información de los programas de todas las universidades públicas de España. Y de los artículos más relevantes en el tema de los últimos 4 años.

FASE 1. CREACIÓN DE UN GRUPO DE TRABAJO. Entre universidad, profesorado, alumnado y entidades sociales afines. Grupo realizado entre AFDA el Vicerectorado de asuntos estudiantiles y la OUAD. Oficina atención a la diversidad.

FASE 1. REALIZAR UNA ENCUESTA AL ESTUDIANTADO DE UNIZAR. Recogida de cuestionario realizado en charla ofrecida sobre gestión de estrés en noviembre 2020.

FASE 2. TALLERES Y ACCIONES FORMATIVAS. Tanto para estudiantes como profesores en base a las encuestas realizadas con propuestas iniciales en trabajo de técnicas de gestión de estrés y ansiedad, entrenamiento en resolución de conflictos y en herramientas de atención y concentración. Realización de dos charlas en el mes de noviembre, Una para profesorado de la universidad con una participación de 45 personas y otra para alumando con una participación de 118 personas. Ambas en herramientas para la gestión del estrés. Valoración muy favorable por parte de la universidad que nos propone continuar durante este 2021 con el programa.

Pendiente acción de sensibilización con infografía y cartelería para las facultades, así como charlas divulgativas y talleres de entrenamiento de habilidades. Pendiente salida de la licitación de la asesoría psicológica

Además, este año hemos colaborado el curso extraordinario de aproximaciones a la realidad de la salud mental de los estudiantes universitarios.

Programa de apoyo al suicidio

Atención para personas en riesgo por ideación o tentativa:

Apoyo terapéutico individual y/o grupos de terapia semanales

Atención a familiares supervivientes:

Apoyo terapéutico individual o familiar y grupos de terapia tempranos y tardíos

Formación dirigida a:

Colectivos de primeros intervinientes (Policía, Bomberos, servicios de emergencia sanitarios)

Centros educativos

Sensibilización y acciones divulgativas

Jornada 10 septiembre 2020. Día prevención del suicidio

<https://www.youtube.com/watch?v=G6d97Fz76r8&t=5844s>

<https://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?id=1203929&fbclid=IwAR3qjxyG2VwtsB4jPcE4aHrkVMLRRgH0bVvLRdls3BXcDgTnGbx8j0uDC0>

- Ciudad Violeta: reportaje de AFDA en cuarentena con Luis y Sol
<http://ciudadvioleta.com/cuidados/2020/5/4/hefz8q3o4273q6antj6jhh7oxhkoso>
- Entrevista a Roberto Buil en Hoy por hoy Zaragoza de la SER - covid 19 (1:20:12)
https://play.cadenaser.com/audio/ser_zaragoza_hoyporhoyzaragoza_20200526_123000_140000/
- Entrevista a Roberto Buil en Más Zaragoza de la cope - covid19 (3:25)
https://www.cope.es/emisoras/aragon/zaragoza-provincia/zaragoza/audios/mediodia-cope-zaragoza-cope-mas-zaragoza-1305-25-05-20-20200525_1116356
- Programa de duelo durante el confinamiento el diario.es
https://m.eldiario.es/aragon/sociedad/duelo-Asociacion-Trastornos-Depresivos-Aragon-muerte-ansiedad-autocuidado-psicologos-miedo-coronavirus_0_1032047253.html
- Entrevista a Claudia García en EBRO FM. Programa covid19
http://pub.diarioaragones.com/28_MAYO_2020_15_SOL_CAI_CLAUDIA_GARCIA_AFDA.mp3
- Entrevista a Claudia García en Más de uno Aragón de onda cero. Programa covid19 (23:10)
https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/audios-podcast/zaragoza-mas-de-uno/mas-de-uno-aragon-1300-a-1400-27052020_202005275ece587fd84fea0001514488.html
- Artículo en plan de empleo sobre uso del móvil
<https://plandempleo.com/2020/05/21/la-gestion-de-la-mente-en-el-uso-del-movil-eliges-u-obedeces/>
- Grupos de duelo covid19. Heraldo de aragón
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/06/08/grupos-de-apoyo-al-duelo-para-quienes-hayan-perdido-a-un-ser-querido-durante-lagr-crisis-del-coronavirus-1379300.html>
- Grupos de duelo covid19. Diario del Alto Aragón
<https://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?id=1209747>
- Grupos de duelo covid19. La Brújula de Onda Cero. Entrevista a Javier Mediel (20'15)
https://dpvclip.antena3.com/mp_audios4//2020/06/08/09C94F5A-E3BC-45F6-BDAA-7058BF5CE331/09C94F5A-E3BC-45F6-BDAA-7058BF5CE331.mp3
- Grupos de duelo covid19. Entrevista Javier Mediel en Heraldo de Aragón
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/06/10/coronavirus-grupo-apoyo-duelo-perdidas-crisis-sanitaria-1379564.html>
- Grupos de duelo Covid19. Entrevista a Marta Puértolas en Hola Aragón de radio 4G
<http://www.ivoox.com/51926413>
- Grupos de duelo Covid19. Entrevista Claudia. Informativos TVE Aragón (5:30)
<https://www.rtve.es/alcarta/videos/noticias-aragon/ara-20200623-completo/5605915/>
- Jornada Hablemos del suicidio. Arainfo <https://arainfo.org/hablemos-del-suicidio-una-jornada-en-zaragoza-para-romper-el-estigma-y-los-tabus-y-presentar-recursos-de-ayuda/>

- Jornada Hablemos del suicidio. Heraldo de Aragón
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/09/10/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-hablar-del-suicidio-sigue-siendo-tabu-1394573.html>
- Jornada Hablemos del suicidio. Periódico de Aragón
https://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/confinamiento-puede-elevar-numero-suicidios-largo-plazo_1434997.html
- Premios aragonés de emprendimiento social. La vanguardia
<https://www.lavanguardia.com/local/aragon/20200917/483521449769/ocho-empresas-son-finalistas-del-iii-premio-aragones-al-emprendimiento-social-y-a-las-empresas-sociales.html>
- Día de la muerte gestacional, perinatal y neonatal
<https://www.alcancedigital.es/2020/10/15/15-de-octubre-dia-mundial-de-la-muerte-gestacional-perinatal-y-neonatal/>
- Salud mental en la pandemia. Heraldo de Aragón
https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/10/27/aragon-coronavirus-pandemia-ansiedad-agorafobia-y-trastornos-compulsivos-afloran-en-un-contexto-de-apatia-y-tristeza-1402094.html?utm_source=whatsapp.com&utm_medium=socialshare&utm_campaign=mobile_web&fbclid=IwAR3t-QPNPBhPKbwVo0JpqHoElhUG09Nj7VmLZxZHnNtaf_9C7BZsTY7JqeU
- Proyecto matronas <https://www.radiohuesca.com/sociedad/las-clases-de-educacion-maternal-oscenses-abordaran-el-cuidado-de-la-salud-animica-durante-el-embarazo-07012021-148741.html>
- Proyecto matronas <https://arainfo.org/las-clases-de-educacion-maternal-de-uesca-abordaran-el-cuidado-de-la-salud-animica-durante-el-embarazo/>

Proyecto matronas <https://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1233952>

Material de sensibilización:

Plataforma de salud informa. Video sobre estrés / Video sobre ansiedad / Video sobre depresión

Tips y píldoras sobre bienestar para la población a través de redes sociales. Instagram / videos youtube / Facebook / blog

Material generado

6 consultorios de AFDA	2261 reproducciones
5 AFDA en casa	1917 reproducciones
8 píldoras de bienestar	2584 reproducciones
5 prácticas de mindfulness para youtube	1192 reproducciones
30 audio prácticas mindfulness para grupos	

1 Tip para sanitarios	321 reproducciones
12 Charlas	890 reproducciones
Videos para salud informa: Depresión / Ansiedad / Estres	150 reproducciones

Redes sociales

Facebook AFDA Aragón:

1519 seguidores

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 76%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria.

De esta audiencia, más de un 75% proviene de Zaragoza.

La frecuencia de publicación en esta red es de 1 publicación al día de lunes a viernes.

Balance medio mensual

- **1400** likes mensuales de media en las publicaciones
- La media de likes por publicación es de **30**
- Nuestro perfil es visto por unas **14.000** personas al mes y nuestras publicaciones tienen unas **11.000** impresiones al mes.
- Cada mes, unas **300** personas se dirigen a nuestra web desde la página de Facebook, unas 10 visitas al día.
- Mensualmente adquirimos aproximadamente **30** nuevos seguidores y perdemos 4 seguidores.
- Nuestras publicaciones tienen una media de **900** interacciones al mes (likes, compartidos, comentarios...)
- Cada mes logramos aproximadamente **500** clics en los enlaces que compartimos.

Facebook AFDA Huesca:

555 seguidores

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 82%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 35 a 44 la mayoritaria.

Es interesante pormenorizar en este caso la ubicación de la audiencia:

- Zaragoza: 241 seguidores
- Huesca: 144 seguidores
- Barbastro: 24 seguidores
- Monzón: 10 seguidores
- Sabiñánigo: 6 seguidores

La frecuencia de publicación en esta red es de 3 publicaciones a la semana.

Balance medio mensual

Dado que la versión gratuita de Metricool (con la que se está realizando el seguimiento de las redes) no permite más que el seguimiento de una página de Facebook, no podemos extrapolar los mismos datos de en la página AFDA Aragón. La única información que podemos contrastar es la media de visitas mensuales a la página web desde esta página de Facebook: 55 visitas.

Instagram:

1572 seguidores

Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 78%) de entre 25 y 44 años, siendo la franja de 25 a 34 la mayoritaria.

De esta audiencia, más de un 85% proviene de Zaragoza.

La frecuencia de publicación en esta red es de 1 publicación al día de lunes a viernes en stories, y una media de 3,5 publicaciones a la semana en el feed.

Balance medio mensual

- **800** likes mensuales de media en las publicaciones
- La media de likes por publicación es de **40**
- Nuestro perfil es visto por unas **23.000** personas al mes y nuestras publicaciones tienen unas **10.000** impresiones al mes.
- Cada mes, unas **535** personas se dirigen a la información de contacto de nuestro perfil a partir de las publicaciones.
- Mensualmente adquirimos aproximadamente **38** nuevos seguidores.
- Nuestras publicaciones tienen una media de **800** interacciones al mes.

YouTube:

496 seguidores

Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 82%) de entre 25 y 54 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria.

De esta audiencia, más de un 85% proviene de Zaragoza.

La frecuencia de publicación en esta red es intermitente, en función de los contenidos.

En 2020:

- **9.942** visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.

- De estas visualizaciones, un **25'3%** proviene directamente de búsqueda nativa en YouTube, y un **21,3%** de otras fuentes (principalmente redes sociales)
- El canal ha tenido **79.500** impresiones, de las cuales el 17,3 corresponde a recomendación de YouTube.
- Se han ganado **254** nuevos seguidores.
- **800** reproducciones mensuales de media de los videos publicados.

Los contenidos más vistos del canal han sido:

- Arenas movedizas (una metáfora sobre la ansiedad): 2996 visualizaciones
- Jornada Hablemos del Suicidio: 562 visualizaciones.
- Práctica de mindfulness: sensaciones corporales: 526 visualizaciones.

Las listas de reproducción más visitadas han sido:

- Píldoras de bienestar
- Prácticas de mindfulness

Blog Actividades saludables:

En 2020 este blog recibió 22.814 visitas de 11.156 visitantes diferentes.

Los archivos compartidos más descargados han sido

- Guía "En la espiral de la depresión", con 350 descargas
- Guía "Hablemos del suicidio", con 120 descargas

Las páginas más visitadas han sido

- Taller de autoestima para adolescentes, con 837 visitas
- Taller de compasión, con 565 visitas

El tráfico a este blog se ha conseguido principalmente a través de la comunicación por WhatsApp con las personas asociadas. El resto de fuentes de tráfico principales han sido:

- Motores de búsqueda:3666 visitas
- Web: 3401 visitas
- Facebook: 1537 visitas

Blog Noticias para el bienestar:

En 2020 este blog recibió 43.657 visitas de 32.716 visitantes diferentes.

Las páginas más visitadas han sido

- Psicología positiva: la felicidad y las 24 fortalezas humanas, con 13.542 visitas
- ¿Por qué no disfruto de las cosas como antes? con 9.599 visitas.

El tráfico a este blog se ha obtenido a través de:

- Motores de búsqueda:30.789 visitas
- Facebook: 2309 visitas
- Web: 815 visitas.

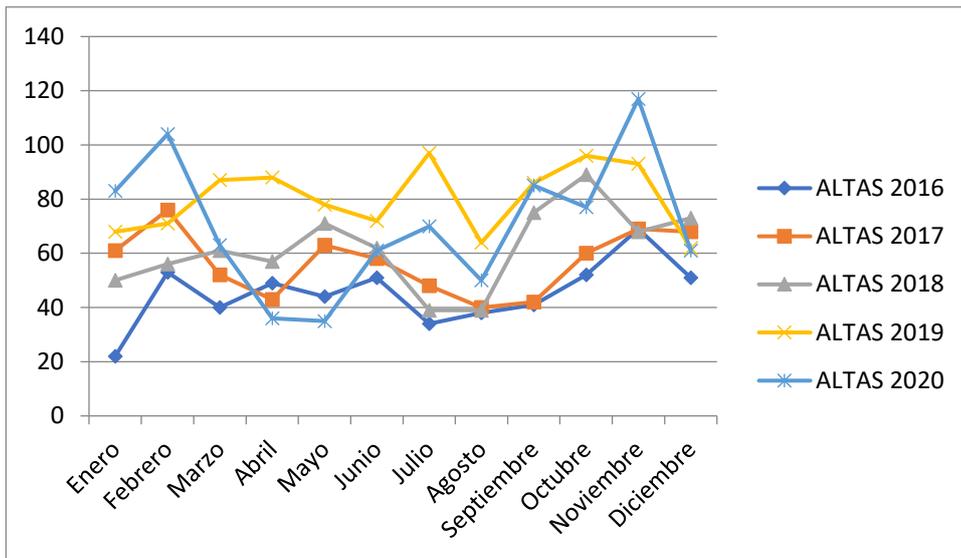
ALTAS Y BAJAS 2020

	ALTAS 2020	BAJAS 2020	Sesiones 2020
Enero	83	64	1060
Febrero	104	61	1148
Marzo	63	61	1024
Abril	36	57	977
Mayo	35	63	992
Junio	61	69	1071
Julio	70	60	1069
Agosto	50	44	646
Septiembre	85	73	1191
Octubre	77	70	1149
Noviembre	117	52	1143
Diciembre	61	69	997
	842	743	12467

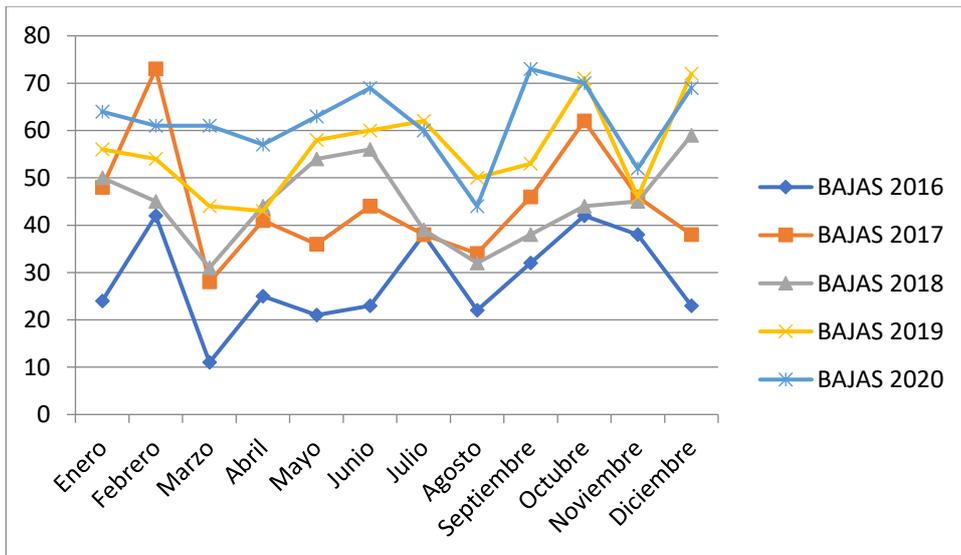
TOTAL ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2019 1234

TOTAL ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2020 1346

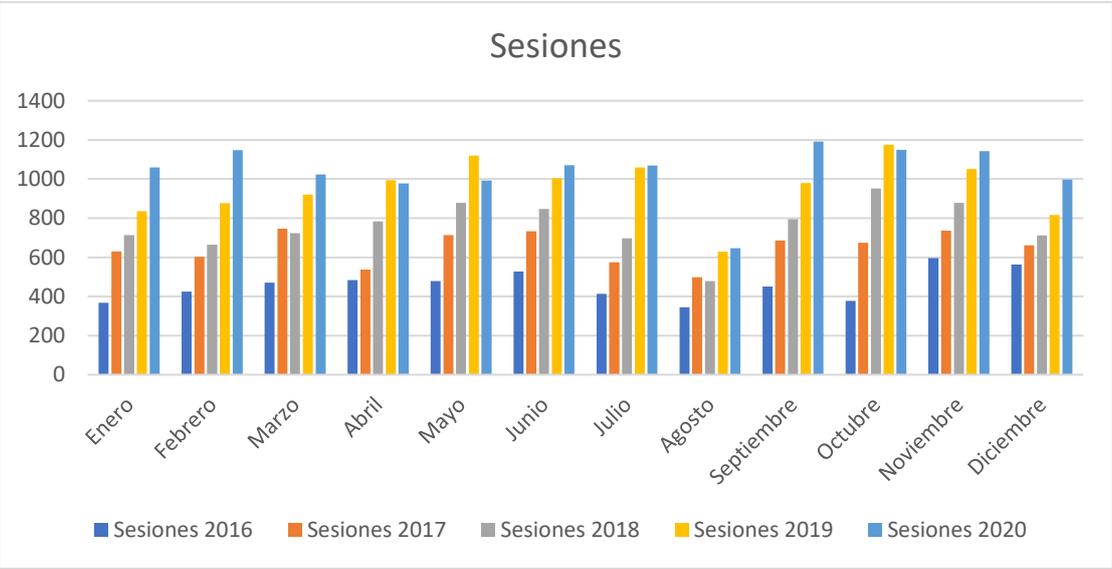
GRAFICA ALTAS 2016-2020



GRAFICA BAJAS 2016-2020



GRAFICA SESIONES 2016-2020



PROPUESTAS PLANTEADAS 2020

Ampliación AFDA local Zaragoza. No realizado

AFDA Teruel y AFDA Zuera. Apertura en AFDA Zuera y permanencia en actividades hasta marzo

Contratación TS. Realizado

Ampliación programa CRECES. Página web creada y ampliación a nuevos centros educativos

Estrategia autonómica sobre prevención del suicidio. Realizado. Programa superviviente.

PROPUESTAS PLANTEADAS 2021

Cambio local AFDA

Apertura AFDA Teruel

Nueva web AFDA / CRECES

Programa suicidio. Formación a cuerpos de seguridad ciudadana. Grupos apoyo

Programa apoyo salud mental en la comunidad universitaria

Asesoría psicológica universidad

Vivero de entidades

COCEMFE programa apoyo familiar para personas con discapacidad

Proyecto Europeo. Plataforma autoapliada para tratamientos

Proyecto de prevención depresión postparto

Sacar el sello RSA+ . Empresa Socialmente Responsable +

Formación en sello EFQM de calidad y excelencia empresarial