

20

MEMORIA  
ANUAL

21

# afda



## MEMORIA 2021

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](mailto:info@asociacionafda.com)

[www.asociacionafda.com](http://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

## **FORMADA POR**

1600 PERSONAS ASOCIADAS EN LA ACTUALIDAD. JUNTA DIRECTIVA

EQUIPO INTERDISCIPLINAR 32 PERSONAS: 25 PSICÓLOGAS SANITARIAS / 1 NEUROPSICÓLOGA / 3 TRABAJADORAS SOCIALES / 1 FARMACÉUTICA / 1 PSIQUIATRA / 1 ENDOCRINA

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.

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 conlleva 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 2021

- Ofrecer servicios de tratamiento especializado y accesible.
- Ofrecer servicios para paliar las consecuencias de la crisis sanitaria provocada por Covid19
- Colaboración con instituciones sanitarias, sociales y educativas
- 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 2021

- Psicoterapia individual: presenciales y online **15944 consultas individuales (12467 en 2020). 304 realizadas en Huesca. Una media de 1329 mes. 204 becas. Acogidas 1640**

- Psicoterapia grupal: Realizados en formato online hasta el último trimestre del año que empezaron a ofrecerse presenciales y online.

Horarios: (martes 18:00 h / miércoles 11:00 / jueves 17:30 h. / Viernes 18:30 h.) menores de 30 años (martes 17:00 h.) Grupo 30 a 45 años (lunes a las 19.30 h) Grupos de inicio (Miércoles 17 h y viernes 10 h) **8 grupos terapéuticos continuos**

**1005 participaciones**

- Escuelas de familias (primer jueves del mes de 19 h.) enero a diciembre online. **45 participantes**

- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico. **35 consultas**

- Servicio de seguimiento neuropsicológico. **77 consultas**

- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria **6 seguimientos**

- Talleres para el bienestar **2003 participaciones**

- Charlas saludables **10 charlas**
- Biblioteca asociativa.
- Excursiones y salidas
- Huertos urbanos "La alegría de la huerta"

## Talleres desarrollados y participantes 2021

NOMBRE DEL TALLER	ASISTENTES
Escritura Creativa	10
Club bienestar	10
Club lectura	13
Taller online Búsqueda de empleo	9
Taller online "compasión: como conocerse y quererse a unx mismx"	16
Taller online de Rumia y preocupación	15
Taller online Zona de estudio	13
Sesión de cocreación "Volver a mirar(nos)"	10
Taller de relajación	15
Taller Nutrición: alimentación sabrosa y saludable "cereales"	14
Taller Nutrición: alimentación sabrosa y saludable "legumbres"	15
Taller online "compasión: como conocerse y quererse a unx mismx"	15
Taller online "Profundizar en la compasión"	14
Taller online habilidades Sociales	11
Taller online Mindfulness en ansiedad y depresión	15
Taller online Primeros Auxilios para nuestra mente	20
Taller Nutrición: alimentación sabrosa y saludable "huevos, carnes y pescados"	15
Taller Nutrición: alimentación sabrosa y saludable "vegetales y ensaladas"	15

Escritura creativa	6
Club bienestARTE	10
Escritura Creativa	6
Taller online de Autoestima	18
Taller online de Rumia y preocupacion	15
Taller Nutrición: alimentación sabrosa y saludable en ocasiones especiales "celebraciones, postres, bebidas y pan"	15
Taller Nutrición: cocina un día y come toda la semana "planificación de menús y Batchcooking"	15
Club BienestARTE	10
Escritura creativa	6
Taller online "compasión: como conocerse y quererse a unx mismx"	11
Taller online Manejo del sueño	16
Taller online Mindfuleating	10
Taller online surfeando el impulso	12
Taller online Zona de estudio	10
Taller "Cómo funcionan la ansiedad y la depresión" (para personas esperando acogidas)	23
Juecharla "Relaciones libres de violencia desde la adolescencia"	13
Club BienestARTE	10
Escritura creativa	6
Escritura Creativa	6
Taller Biodanza en la naturaleza	28
Taller online de Rumia y preocupacion	15
Taller online Mindfulness en ansiedad y depresión	9
Club BienestARTE	10
Taller online "compasión: como conocerse y quererse a unx mismx"	9

Taller online Emociones 2.0	9
Taller online Primeros Auxilios para nuestra mente	10
Taller Salud en Movimiento	10
Escritura creativa	6
Club BienestARTE	10
Taller online "compasión: como conocerse y quererse a unx mismx"	9
Taller online de Rumia y preocupacion	12
Escritura creativa	6
Club BienestARTE	10
Escritura Creativa	6
Taller online de Rumia y preocupacion	12
Taller online Habilidades Sociales	8
Taller online Manejo del sueño	7
Taller online Mindfuleating	10
Taller online Mindfulness en ansiedad y depresión	11
Taller online Mindfulness para dolor crónico	9
Zumbaile (jornada puertas abiertas)	7
Exposición Caixaforum "El sueño americano"	9
Club bienestARTE	10
Zumbaile	7
Sesión cocreación Papageno	7
Sesión cocreación "cuerpos de barro"	12
Saberes Compartidos "un paseo con arte"	11
Exposición "materia sensible"	3
Club bienestARTE	12
Escritura Creativa	16
Taller online de Rumia y preocupacion	11
Taller online Mindfulness en ansiedad y depresión	14
Zumbaile	7
Sesión cocreación "Metamorfosis"	8
Sesión cocreación "Sentando las bases"	9
Saberes Compartidos "Taller de fotografía"	10
Saberes Compartidos "Taller organización del tiempo"	24
Exposición "Faraón"	19
Club BienestARTE	17
Escritura Creativa	17
Zumbaile	7

Sesión cocreación "Las caras del bienestar"	12
Visita y taller EMOZ Museo Origami	15
Club bienestARTE	17
Encuentros de familiares	4
Iniciación a Mindfulness	9
Escritura Creativa	19

	MINDFULNESS	YOGA	YOGA-MINDFUL
ENERO	46	28	13
FEBRERO	46	28	13
MARZO	47	28	13
ABRIL	48	28	13
MAYO	49	28	13
JUNIO	49	28	13
JULIO	50	28	13
AGOSTO	49	22	0
SEPTIEMBRE	37	17	13
OCTUBRE	45	15	7
NOVIEMBRE	58	21	7
DICIEMBRE	65	25	8
<b>AÑO</b>	<b>589</b>	<b>296</b>	<b>126</b>

### TOTAL ASISTENTES 2003

#### Charlas

Enero "Presentación del libro Afrontar la depresión con Mindfulness" Javier Campayo psiquiatra

Febrero "Deporte y bienestar" Alex Lamata. Profesor de ciencias de la salud

Marzo "Farmacoterapia en ansiedad y depresión" Lara Martinez farmacéutica

Abril "Relaciones libres de violencia desde la adolescencia" Claudia García psicóloga sanitaria

Mayo "Confinamiento emocional" Andrea Llera psicóloga sanitaria

Junio La violencia de género como cuestión jurídica" Alicia Brox abogada

Septiembre "Emociones y conducta en infancia y adolescencia" Sefora Ene psicóloga sanitaria

Octubre "Construyendo relaciones libres de violencia desde la asolecencia" Claudia Garcia psicóloga sanitaria

Noviembre "Conducta alimentaria" Andrea Lafuente psicóloga sanitaria

Diciembre "¿Cómo entender la factura de la luz?" Mónica Bedia

## Colaboración entre entidades

Contamos en 2021 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: Formación alumnado prácticas.
- CEU. Fundación Universitaria San Pablo: Formación alumnado prácticas.
- UDIMA. Universidad a distancia de Madrid: Formación alumnado prácticas.
- UOC. Universidad Abierta de Cataluña: Formación alumnado prácticas.
- ISABEL I. Universidad de Burgos: Formación alumnado prácticas.

## 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 2021

- 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. 14 de mayo 4 h
- Curso sobre gestión de estrés 21 de septiembre 4 h

Formación interna. online

- Curso sobre habilidades terapéuticas. Metáforas e intervención 8 h
- Curso sobre habilidades terapéuticas. Análisis de conducta 8 h

## Programas

### **Programa atención a personas con discapacidad**

Un proyecto dirigido a la intervención, orientación y acompañamiento de personas con discapacidad en sus dificultades adaptativas y de gestión emocional, con la finalidad de mejorar su salud anímica y potenciar la inclusión, capacitación y autonomía personal como social. Así como, apoyo y aprendizaje familiar a través de una intervención sistémica.

Se desarrolla mediante atención psicológica familiar, individual, grupos terapéuticos, encuentros familiares y diversos talleres que potencien el bienestar de personas con discapacidad.

Sesiones individuales: 191

Consulta familiares: 2

Talleres y grupos: 28

## **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 2021 se han realizado 35 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.

### 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 2021 se han realizado 5 sesiones de cocreación:

- Papageno: octubre de 2021. Centro Joaquín Roncal. 8 participantes. En esta sesión se trabajó junto al artista zaragozano Cayo Otiko en la realización de un mural colectivo a través del cuál exploramos el efecto papageno en la prevención del suicidio.



- Cuerpos de barro: octubre de 2021. Centro Joaquín Roncal. 14 participantes. Junto a la ceramista Alejandra Bañuelos creamos figuras antropomorfas a partir de bolitas de barro, detectando los pensamientos que emergen cuando pensamos en nuestros propios cuerpos.
- Metamorfosis: noviembre de 2021. Etopia. 12 participantes. En esta sesión creamos, junto a la ilustradora Carmen Escario, un cuento a animado mediante la técnica cinematográfica Stop Motion, en la que abordamos la influencia del contexto, la conducta y las emociones en nuestro desarrollo personal.
- Sentar las bases: noviembre de 2021. Harinera ZGZ. 14 participantes. Junto al colectivo artístico Las Bórax, indagamos en los valores que guían nuestro camino vital y los trasladamos a una colmena de teselas cerámicas.
- Las caras del bienestar: diciembre de 2021. Estudio Cañada. 7 participantes. En esta sesión, junto al pintor zaragozano Carlos Carnicer, pusimos en valor la labor de las personas que contribuyen al bien común en nuestra sociedad, creando retratos colectivos con sus rasgos más característicos.



### Visitas a exposiciones

- Visionarias - 12 de mayo, Etopia Centro de Arte y Tecnología, 16 participantes. La exposición VisionarIAs recoge las obras de diez artistas internacionales de gran prestigio e interés, cuyas obras se sitúan en los campos del arte generativo, la robótica y el trabajo con inteligencias artificiales. Visita didáctica sobre el futuro de la tecnología.
- Talking Brains – 30 de junio, CaixaForum Zaragoza. 15 participantes. Visita participativa al interior de nuestro cerebro para explorar cómo surgió y evolucionó el lenguaje, en donde conoceremos las aportaciones al respecto de paleoantropólogos, neurólogos, psicólogos, neurolingüistas y especialistas en computación que recoge la muestra.
- Pradilla y la pintura. Contexto de una obsesión – 26 de agosto, Museo de Zaragoza. 22 participantes. Visita comentada junto al Colectivo Noray, en la que conocimos la obra gráfica, los óleos y esculturas del artista y vivimos una experiencia privilegiada acompañada por la voz en directo de una soprano.
- El sueño americano – 22 de septiembre, CaixaForum Zaragoza. 14 participantes. Visita comentada que nos permitió viajar por los Estados Unidos desde el Pop Art hasta las tendencias más recientes, conociendo los temas que configuran parte de nuestra cultura visual reciente, como el racismo, el feminismo, el consumo, la política o la identidad.
- Faraón, Rey de Egipto – 17 de noviembre, CaixaForum Zaragoza. 21 participantes. Visita didáctica en la que exploramos las creencias, el simbolismo y la ideología de la civilización del Nilo.

- Origami – 1 de diciembre, EMOZ (Centro de Historias). 16 participantes. Visita guiada por la historia del papel y el plegado, en la que descubrimos el arte de la papiroflexia desde oriente hasta occidente, pasando por el papiro y el pergamino, hasta hoy. Además, realizamos junto a su equipo un pequeño taller de iniciación.

### 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.

En 2021 han participado 62 socios/as de AFDA. Los Libros leídos en 2021 han sido:

- *La librería ambulante*, Christopher Morley
- *Un amor*, Sara Mesa
- *La dependienta*, Sayaka Murata
- *Este libro te salvará la vida*, AM Homes
- *Entre visillos*, Carmen Martín Gaité
- *Las gratitudes*, Delphine de Vigan
- *Un cadáver en el jardín*, Maria Lang
- *El universo contra Alex Woods*, Gavin Extence
- *Las ocho montañas*, Paolo Cognetti
- *Estupor y temblores*, Amelie Nothomb
- *El baile de las locas*, Victoria Mas

## **Infancia y juventud**

### **Programa CRECES**

#### **competencias emocionales en centros escolares**

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.

Herramientas para profesionales: acompañamos en el recorrido de aprendizaje de niños y adolescentes ofreciendo formación dirigida a todos los agentes que forman parte de éste (profesores, educadores, monitores de tiempo libre...). Y lo hacemos a través de:

– **Talleres** cuyo objetivo es facilitar herramientas para la transmisión de conocimientos relacionados con emociones, habilidades o dificultades en el comportamiento.

– **Charlas** con las que ampliar su conocimiento sobre bienestar anímico en infancia y adolescencia y sobre aquellas cuestiones que suelen ser motivo de preocupación entre el colectivo de profesionales en trato directo con menores, como relaciones de pareja, uso de redes sociales, ideación suicida...

Charlas Clara Campoamor 2021:

- Emociones 24 febrero (Sam y Sef) online

-Duelo 28 abril (Clau) online

Formación a profesionales en tentativas y conductas autolíticas en adolescentes. 22 participantes. IES Ramón y Cajal . Casa juventud San Pablo.

Nueva web: <https://crececoncreces.com/>

## 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.

- Nº personas atendidas: 14
- Sesiones individuales o de pareja: 62

## Mujer

### Programa de atención y apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad

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.

Nº mujeres atendidas: 39

Nº sesiones individuales realizadas: 261

### **Programa apoyo a matronas**

Promoción de la salud mental en el embarazo y posparto: proyecto piloto de apoyo a la Educación maternal del sector Huesca.

Proyecto piloto colaborativo iniciado en 2020, entre las matronas del sector Huesca y AFDA (Asociación de trastornos depresivos de Aragón). Con la finalidad de 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.

- Talleres con embarazadas y acompañantes: 4 talleres de 2 sesiones de 90'. Fechas: febrero, abril, junio, noviembre
- - Personas atendidas: 43 (seguramente rondarán en torno a 50-60, pero no contabilizamos en todas las ocasiones)

Formación impartida Asociación Científica de Matronas de Aragón (ACMA):Curso de "Salud psicológica y embarazo: aspectos prácticos en la atención y acompañamiento de mujeres gestantes." Noviembre 2021

- 16 horas de duración, en formato presencial.
- Acreditación de 3,1 créditos por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón.
- Asistentes: 14

Proyecto de formación matronas residentes del Salud. Esta es una propuesta de proyecto colaborativo entre la Unidad Docente de Matronas del Gobierno de Aragón y AFDA (Asociación de trastornos depresivos de Aragón). Con la finalidad de complementar la formación de las residentes en relación a la salud psicológica de gestantes y púerperas, y sus acompañantes; para mejorar y promover la salud anímica y prevenir la aparición de sintomatología vinculada a la ansiedad y a la depresión posparto.

- Reunión con Jefa de estudios de Unidad Docente de Matronas del Salud para proyecto de formación de matronas residentes durante el curso académico 2021/22.
- La formación de las matronas residentes R1 está prevista en marzo 2022.

## **Apoyo al duelo en tiempos de covid19**

Grupo de apoyo al duelo para personas que han perdido a personas durante la pandemia  
8 sesiones. 21 participantes

## **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 205 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.

No realizado este año, el centro se ha mostrado precavido a la hora de entrar proyectos externos al centro.

### **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.

Nº personas atendidas: 20. 13 hombres y 7 mujeres. 12 nacionalidad española. 8 extranjeros: (Guinea Ecuatorial, Ghana, Guatemala, Portugal, Rumanía, Paraguay, Sáhara, Rusia)

Nº de sesiones grupales: 46

## Programa de Voluntariado

Uno de los pilares fundamentales del proyecto de AFDA es el apoyo mutuo entre personas que se encuentran en un momento de dificultad, cambio, crecimiento y búsqueda de alternativas. Entendemos que la mejor forma de superar la adversidad es cooperando, ya que el intercambio de saberes y conocimientos, la escucha, el afecto, los cuidados y la solidaridad, son nuestras mejores herramientas.

Saberes Compartidos es una convocatoria trimestral que forma parte de nuestro Plan de Voluntariado y está dirigida a personas asociadas en AFDA con el fin de acompañarles en el proceso de diseño y ejecución de actividades que deseen poner en marcha dirigidas a otras socixs de la entidad de forma voluntaria. De esta manera, cualquier persona asociada puede proponer la realización de una actividad a través de esta convocatoria y, con ello, poner en común sus saberes, intereses e inquietudes con otras personas. Desde el equipo social y terapéutico de AFDA valoramos cada propuesta, acompañamos en el proceso de diseño, difusión y ejecución de la actividad a las candidaturas seleccionadas y ponemos a disposición de las personas promotoras los recursos necesarios para llevarlas a cabo.

En 2021 hemos lanzado 3 convocatorias (abril, septiembre y diciembre) con un total de 23 propuestas recibidas, 11 seleccionadas y 7 ejecutadas (quedando pendientes de ejecutar las 3 correspondientes a la convocatoria lanzada en diciembre de 2021).

Las actividades seleccionadas han sido:

- Todo va a salir sobre ruedas. Salidas de patinaje para socios. 2 sesiones. 10 participantes.
- Mandalas con hilo. Taller de introducción a esta técnica. 1 sesión. 15 participantes.
- La violencia como cuestión jurídica. Charla informativa. 1 sesión. 14 participantes.
- Disfruta con tu cámara. Taller práctico de fotografía. 4 sesiones. 10 participantes.
- Paseos con arte. Visitas comentadas a la Zaragoza monumental. 2 sesiones. 11 participantes.
- Entender la factura de la luz. Charla informativa. 1 sesión. 9 participantes.
- La aventura de escribir y publicar un libro. Charla y consejos prácticos. 1 sesión. Pendiente de realización.
- Cerebros activos. Taller de juegos de mesa y funciones cognitivas. 3 sesiones. Pendiente de realización.
- Lettering. Taller introductorio a esta disciplina de caligrafía. 4 sesiones. Pendiente de realización.

## **Programa de apoyo a la prevención del suicidio**

Jornada colaborativa junto a entidades sociales del 10 de septiembre. Junto a ASAPME, Paso a paso, asociación liana y el teléfono de la esperanza. Joaquín Roncal. Charla la prevención del suicidio en la adolescencia. Samara Saez psicóloga sanitaria

Elaboración de tríptico para supervivientes de suicidio en colaboración con el departamento de salud, dentro del plan de prevención del suicidio en Aragón

### **Material de sensibilización:**

#### CAMPAÑA LOS ABRAZOS VOLVERÁN

Esta campaña de calle se ha realizado en el municipio de Zaragoza, con un circuito de 50 mupis y 150 vinilos interiores de autobús urbano, así como en el municipio de Huesca, con 20 mupis.

Hemos creado un portal para ampliar información sobre las 4 áreas, así como estamos generando contenidos para redes sociales con el hashtag #prepárate [http://www.asociacionafda.com/los\\_abrazos\\_volveran.html](http://www.asociacionafda.com/los_abrazos_volveran.html)



Propuesta de la campaña en Teruel, desestimada por el Ayuntamiento de Teruel al haber realizado otra reciente en salud emocional.

## EXPOSICIÓN MATERIA SENSIBLE

30 participantes en actividades 283 visitantes

La sensibilidad no es debilidad, sino fortaleza. Con la exposición Materia Sensible tratamos de reclamar y dignificar esta sensibilidad mediada por el arte, poniendo en valor la práctica colectiva del arte y del disfrute de la cultura como factores protectores de nuestro bienestar, que nos conecta a unas con otras a partir de interacciones desinteresadas y basadas en nuestro universo emocional y anímico, para las que se ofrece poco espacio en nuestra sociedad.

La exposición Materia Sensible, que estuvo abierta al público del 7 al 28 de octubre de 2021 en el Centro Joaquín Roncal CAI, fue una muestra del trabajo realizado en la primera edición del proyecto BienestARTE, puesto en marcha por la Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón – 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.

Con esta exposición, AFDA pretendió visibilizar el resultado del trabajo no solo creativo, sino también de investigación y de creación de relatos comunitarios en materia de bienestar anímico del proyecto, invitando a las y los visitantes a imaginar los posibles futuros que nos permite vislumbrar la relación entre el sector artístico y cultural de la ciudad y el entorno sociosanitario.

Durante el periodo expositivo, y de una forma dinámica y participativa, dimos a conocer el trabajo que realiza en AFDA por trazar puentes que conecten el entorno artístico con el sociosanitario en el abordaje de prevención y la intervención en salud anímica y emocional. La metodología de esta actividad buscó provocar, en el sentido de crear un ambiente que genere diferentes reacciones emocionales, lo que nos permitió guiar el relato a la hora de presentar el proyecto de una forma vivencial y lúdica. Así, se realizaron visitas participativas y actividades plásticas.

Enlace video expo:

<https://www.youtube.com/watch?v=krj1EEXVtY>



CARTEL SENSIBILIZACIÓN ANSIEDAD PARA LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA. Dentro del programa de apoyo a la comunidad universitaria.

**EL 44,7% DE LXS ESTUDIANTES PRESENTA ANSIEDAD**

La ansiedad es una respuesta adaptativa normal ante un estímulo que nos parece amenazante. Es nuestro cuerpo enviándonos de que algo que allí le parece peligroso. Y lo hace activando la "alarma".

**VIENE ACOMPAÑADA DE...**

<b>SINTOMAS FÍSICOS Y SOMÁTICOS</b>	<b>IDEAS INTRUSIVAS Y RUMIA</b>	<b>CAMBIOS EN LA CONDUCTA</b>
Como palpitaciones, sudoración, náuseas, dolor de cabeza, sensación de ahogo, etc.	Preocupación excesiva, pensamientos negativos, ideas intrusivas, control y pensamientos recurrentes sobre qué algo malo ocurrirá.	Desde procrastinar, aislamiento, pérdida de interés, etc. o irritabilidad, a llegar y abandonar el curso.

Esas señales nos dan información, pero **TÚ ERES QUIEN DECIDE** cómo actuar cuando se activa esa alarma.

**RECOMENDACIONES**

- Mantén un **estilo de vida saludable**: alimentación bien, descanso, realiza ejercicio, hidratación.
- No luches** contra la ansiedad, así provoca más ansiedad.
- Busca formas alternativas** de adaptarte a la situación.
- Mantén **en lo que es importante y valioso** para ti.
- Pide ayuda** si sientes que la necesitas.
- Trátate con amabilidad**.

**Y PREGUNTA: ¿qué es lo que quieres la ansiedad que hagas y qué es lo que tú quieres hacer?**

Universidad Zaragoza

TRÍPTICO DUELO PERINATAL EN COLABORACIÓN CON BRISA DE MARIPOSAS

TRÍPTICO PARA SUPERVIVIENTES DE SUICIDIO junto a la coordinadora del plan estratégico de salud mental y entidades afines a objetivos en prevención del suicidio.

DISEÑO NUEVA WEB. Lista para marzo 2021

Nuevo logo implicando a asociados, junta y profesionales



## JORNADA CONSEJO SALUD SAN PABLO

Una jornada apoyada y financiada desde la Red Aragonesa de proyectos de promoción de salud de Aragón. (RAPPS)

Dentro de las directrices de la Estrategia de Atención Comunitaria. Donde se potencian las acciones sobre problemas y necesidades de salud detectados prevalentes en un territorio, a través de las Actividades comunitarias dirigidas a promover la salud, incrementar la calidad de vida y el bienestar de la población,

Potenciando la participación y la capacidad de las personas y grupos para el abordaje de sus propios problemas o necesidades.

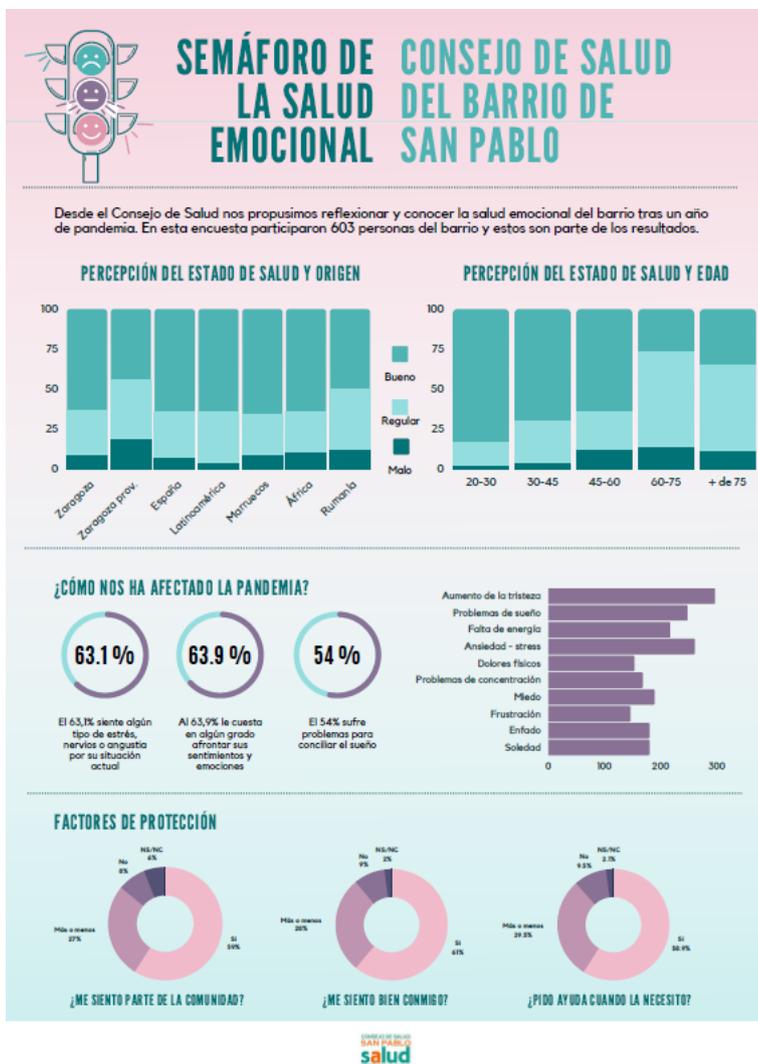
En esta jornada participaron salud pública, la RAPPS, foro de presidencias de consejos de salud, el Foro Aragonés de pacientes, profesionales y entidades sociales del territorio del Casco Histórico, colegios pertenecientes al territorio, miembros del consejo de salud y vecindario.

Con los Objetivos de:

- Tener un espacio de reflexión presencial que posibilite el encuentro y recuperar vínculos entre distintas personas que trabajamos y vivimos en el territorio.
- Mejorar la coordinación entre distintos recursos y entidades del barrio.
- Presentar el trabajo realizado en cada una de las comisiones durante el tiempo de pandemia.
- Reflexionar sobre los problemas identificados, las propuestas trabajadas y generar nuevas propuestas en cada una de las líneas.
- Operativizar la manera de trabajar sobre las nuevas propuestas.

Desde AFDA coordinamos junto al centro de salud de San Pablo, Servicios sociales y médicos del mundo el "semáforo de salud emocional". Con una recogida de 600 entrevistas a personas para reflexionar y conocer la salud emocional del barrio, a través del "Semáforo de salud emocional". Como punto de partida, un año después del inicio de la pandemia. Abordar la incertidumbre y los miedos, fomentar la comunicación y los vínculos, la convivencia, la vida cotidiana en el barrio, lo emocional y como recuperar una vida más o menos normal equilibrándola con las medidas de prevención Covid19 que todavía nos acompañarán durante un tiempo.

Resultados expuestos en la jornada de 12 septiembre 2021



## Apariciones en medios

Día mundial de la lucha contra la depresión

- 13 de enero Luis Cortés en "Buenos días Aragón" de Aragón TV (a partir del 1:41:40)  
<http://alacarta.aragontelevision.es/.../buenos-dias...>
- 13 de enero Roberto Buil en "Las mañanas" de Onda Aragonesa  
<https://www.ivoox.com/mananas-onda-aragonesa-afda-roberto...>
- 13 de enero Roberto Buil en Radio La barandilla  
<https://www.labarandilla.org/dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion-ii/>
- Salud mental en pandemia  
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/01/24/expertos-aragoneses-advierten-lo-peor-coste-mental-pandemia-esta-llegar-1416457.html>
- Cuidate, cuídate  
<https://www.diariodelaltoaragon.es/noticias/huesca/2021/03/15/quillermo-badenes-el-cuidador-debe-cuidarse-para-poder-cuidar-de-otra-persona-1477893-daa.html>
- Los abrazos volverán  
Zaragoza  
<https://amp.20minutos.es/noticia/4643721/0/los-abrazos-volveran-preparate-el-mensaje-de-la-asociacion-de-trastornos-depresivos-a-los-aragoneses/>  
<http://europapress.es/aragon/noticia-abrazos-volveran-preparate-mensaje-asociacion-trastornos-depresivos-aragoneses-20210403124147.html>  
<https://www.rtve.es/alacarta/videos/noticias-aragon/segunda-edicion-24-03-2021/5826354/?t=12m00s>  
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/04/03/los-abrazos-volveran-preparate-el-mensaje-de-la-asociacion-de-trastornos-depresivos-a-los-aragoneses-1482385.html>
- Huesca  
<https://arainfo.org/la-campana-los-abrazos-volveran-preparate-llega-a-uesca-de-la-mano-de-la-asociacion-de-trastornos-depresivos-de-aragon/>  
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/huesca/2021/06/10/huesca-lanza-una-campana-que-estemos-preparados-cuando-lleguen-los-abrazos-1498584.html>  
<https://www.diariodelaltoaragon.es/noticias/huesca/2021/06/11/una-campana-promueve-el-bienestar-animico-durante-la-pandemia-1498794-daa.html>  
[https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/audios-podcast/huesca-mas-de-uno/mas-uno-huesca-11062021\\_2021060460c35eb52ef66a0001e1b5db.html](https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/audios-podcast/huesca-mas-de-uno/mas-uno-huesca-11062021_2021060460c35eb52ef66a0001e1b5db.html) (min 21:17)
- ESPACIO DFA (Aragón Radio) Entrevista Javier Mediel (2/6/21)  
<https://www.cartv.es/aragonradio/radio?reproducir=226446>

- TVE en Aragón - Entrevista sobre los efectos de la pandemia en la salud mental infanto-juvenil (2:30)  
<https://www.rtve.es/play/videos/noticias-aragon/noticias-aragon-2-02-08-21/6033772/>
- Día para la prevención del suicidio. Unidad móvil de Aragón TV. Luis Cortés  
<http://alacarta.aragontelevision.es/programas/unidad-movil/suicidio-hablamos-08102021-2142>
- Monográfico en Diario del Alto Aragón (PDF Web CADIS)

### Exposición Materia Sensible

- Despierta Aragón de Aragón Radio (1:04:00) Ana Quintana y Luis Cortés  
<https://www.cartv.es/aragonradio/radio?play=podcast/110887>  
Las mañanas de Onda Aragonesa. Entrevista con Luis Cortés  
<https://go.ivoox.com/rf/76630857>
- El blog de Zoe  
<https://elblogdezoe.es/post/materia-sensible-la-expresion-artistica-como-protectora-del-bienestar-animico>
- Cadena ser  
[https://cadenaser.com/emisora/2021/10/19/radio\\_zaragoza/1634627417\\_359585.html](https://cadenaser.com/emisora/2021/10/19/radio_zaragoza/1634627417_359585.html)
- Happening Next  
<https://happeningnext.com/event/apertura-de-la-exposici%C3%B3n-materia-sensible-eid3a089brvvm>
- El diario Alerta  
<https://www.eldiarioalerta.com/articulo/agencias/aragon-zaragoza-centro-joaquin-roncal-acoge-muestra-materia-sensible-asociacion-trastornos-depresivos-aragon/20211007190129304367.html>
- Aragón Cultura  
<https://www.cartv.es/aragoncultura/nuestra-cultura/la-salud-mental-pasa-a-la-pintura-y-el-arte-en-materia-sensible>
- Europa Press  
<https://fotos.europapress.es/fotonoticia/f3987376/>

## Redes sociales

**Facebook AFDA Aragón:** 1715 seguidores Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 80%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria. De esta audiencia, más de un 70% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 1 publicación al día de lunes a viernes.

Balance medio mensual

- Durante 2021, nuestra página de Facebook ha llegado a más de 20.000 cuentas.
- Cada mes, unas 350 personas se dirigen a nuestra web desde la página de Facebook, unas 10 visitas al día.
- Nuestras publicaciones tienen una media de 900 interacciones al mes (likes, compartidos, comentarios...)
- El promedio de alcance de cada una de nuestras publicaciones es de 580 cuentas.

Los contenidos que más interacciones ha generado en 2021 son:

- Campaña #yotambiénvoyalpsicólogo
- Evento del Día Mundial para la Prevención del Suicidio
- Día Mundial de la Lucha contra la Depresión ¡Cambiemos el futuro!
- 8 vitaminas para nuestra salud anímica

**Facebook AFDA Huesca:** 536 seguidores.

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 3%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 35 a 44 la mayoritaria. La frecuencia de publicación en esta red es de 1 publicación a la semana de media.

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

Zaragoza 38%

Huesca 27%

Barbastro 5,2%

Monzón 2,1%

El contenido que más interacciones ha generado durante 2021 han sido las apariciones en medios de la provincia de Huesca.

### **Instagram AFDA Aragón:**

2165 seguidores. Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 73,6%) de entre 25 y 44 años, siendo la franja de 25 a 34 la mayoritaria. De esta audiencia, más de un 68% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3 publicaciones a la semana en stories, y una media de 2 publicaciones a la semana en el feed.

#### Balance medio mensual

- Durante 2021, nuestra página de Instagram ha llegado a más de 48.000 cuentas.
- Cada mes, unas 750 personas se dirigen a nuestro perfil de Instagram.
- Nuestras publicaciones tienen una media de 2000 interacciones al mes (like, guardados, comentarios...)
- El promedio de alcance de cada una de nuestras publicaciones es de 1000 cuentas.

Los contenidos que más interacciones ha generado en 2021 son:

Campaña #yotambienvoyalpsicólogo

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión ¡Cambiemos el futuro!

Campaña los abrazos volverán

El mito de la felicidad

### **YouTube:**

620 seguidores. Demográficamente, nuestra audiencia es principalmente de mujeres de entre 45 y 54 años (38%) y de más de 65 años (36%).

En 2021:

- 9.350 visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.
- De estas visualizaciones, un 25,5% proviene directamente de búsqueda nativa en YouTube, y un 24,3% de otras fuentes (principalmente redes sociales y búsqueda en Google)
- El canal ha tenido 75.700 impresiones, de las cuales el 23,2% corresponde a recomendación de YouTube.
- Se han ganado 121 nuevos seguidores.

Los contenidos más vistos del canal han sido:

- Arenas movedizas (una metáfora sobre la ansiedad): 3588 visualizaciones
- Ejercicios para mejorar la memoria episódica: 792 visualizaciones.
- Práctica de mindfulness: sensaciones corporales: 487 visualizaciones.

### **Blog Actividades saludables:**

En 2021 este blog recibió 30151 visitas de 14212 visitantes diferentes.

Los archivos compartidos más descargados han sido

- Guía "En la espiral de la depresión", con 289 descargas
- Estatutos de AFDA, con 124 descargas
- Guía "Hablemos de suicidio", con 121 descargas

Las páginas más visitadas han sido

- Taller de autoestima para adolescentes, con 1319 visitas
- Cambio de local, con 852 visitas
- Iniciación a mindfulness, con 730 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: 4911 visitas
- Web: 2179 visitas

- Facebook: 877 visitas

### **Blog Noticias para el bienestar:**

En 2021 este blog recibió 43035 visitas de 32873 visitantes diferentes.

Las páginas más visitadas han sido

- ¿Por qué ya no disfruto las cosas como antes? 13520 visitas
- Determinantes sociales en salud anímica. 6150
- Diferencia entre inteligencia e inteligencia emocional. 2076 visitas

El tráfico a este blog se ha conseguido principalmente a través de:

- Motores de búsqueda: 30365 visitas
- Web: 496 visitas
- Facebook: 200 visitas

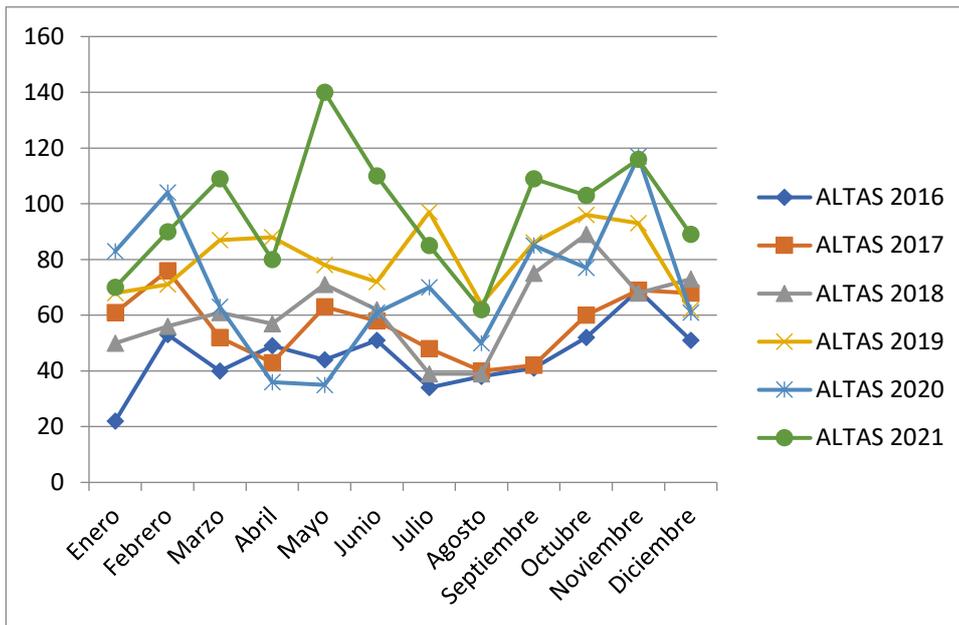
### **ALTAS Y BAJAS 2020**

	<b>ALTAS</b>	<b>BAJAS</b>	<b>Socios aprox</b>
<b>ENE</b>	70	67	1354
<b>FEB</b>	93	63	1383
<b>MAR</b>	109	68	1417
<b>ABR</b>	80	50	1447
<b>MAY</b>	140	57	1514
<b>JUN</b>	110	62	1556
<b>JUL</b>	106	74	1568
<b>AGO</b>	72	53	1585
<b>SEP</b>	125	89	1607
<b>OCT</b>	103	89	1613
<b>NOV</b>	116	79	1667
<b>DIC</b>	89	67	1681
	<b>1213</b>	<b>818</b>	1532

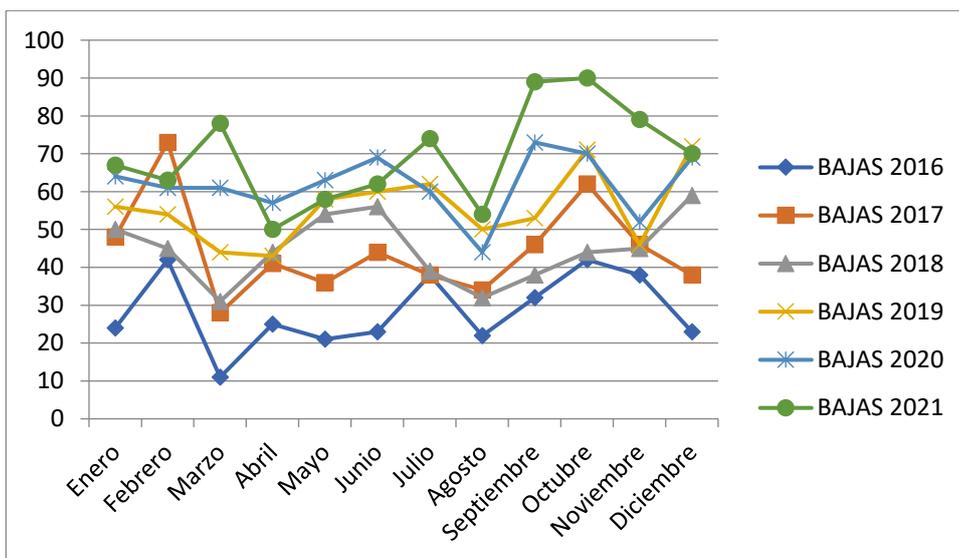
TOTAL ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2020 1346

TOTAL ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2021 1532

GRAFICA ALTAS 2016-2021



GRAFICA BAJAS 2016-2020



## PROPUESTAS PLANTEADAS 2021

Cambio local AFDA. Conseguido!

Apertura AFDA Teruel. Conseguido!

Nueva web AFDA / CRECES. En construcción web de AFDA. / Realizada web proyecto CRECES

Programa suicidio. Jornada 10 septiembre. Grupo colaborativo entre instituciones y entidades sociales. Diseño y elaboración de material de sensibilización en postvención.

Programa apoyo salud mental en la comunidad universitaria. Cartel sensibilización ansiedad. Entrada en la red de riesgos psicosociales

Asesoría psicológica universidad. No adjudicada por baremo económico.

Vivero de entidades.

COCEMFE programa apoyo familiar para personas con discapacidad

Proyecto Europeo. Plataforma autoapliada para tratamientos. No presentado proyecto

Proyecto de prevención depresión postparto. Proyecto desarrollado a través de las matronas

Sacar el sello RSA+ . Empresa Socialmente Responsable +. Conseguido!

Formación en sello EFQM de calidad y excelencia empresarial. Conseguido!

## PROPUESTAS 2022

- Apertura local y ampliación de servicios y talleres.

Vivero de entidades sociales: con entidades destinadas a la infancia, salud, inclusión.

Espacios de coworking social

Actividades de psicología deportiva

Actividades artísticas

Espacio de encuentro: cafetería asociativa

- Desarrollo programa prevención y promoción de salud

Programa Soft skills centros educativos

Evaluación salud mental y anímica en centros educativos

Formación a profesorado

- Red de riesgos psicosociales  
Junto a la universidad de Zaragoza y ASLA
- Actividades entorno a la prevención del suicidio  
Junto al grupo de entidades colaboradoras