

MEMORIA

2022



DIRECCIÓN SEDES

- C/ Santa Lucia 9 50003 Zaragoza
- C/ Berenguer 2-4 22002 Huesca
- C/ Yague Las Salas 16 44001 Teruel

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

2027 personas asociadas en la actualidad

Junta directiva

Equipo interdisciplinar

- 38 psicólogas sanitarias
- 3 trabajadoras sociales
- 2 administrativos
- 1 fisioterapeuta
- 1 psiquiatra
- 1 farmacéutica

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 y 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.

En 2022 se han recibido 3 premios por la labor asociativa:

- Premio solidario entregado por el Colegio Oficial de Enfermería.
- Premio Aragonés a la empresa social por parte del IAF
- Premio RSA. Responsabilidad Social Aragón por el proyecto de becas terapéuticas entregado por el Gobierno de Aragón.

¿QUÉ ES AFDA?

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 una formación reconocida por el Gobierno de Aragón, dos en Zaragoza y uno en Huesca.

AFDA promueve la integración, favorece 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 asociativo de salud 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.

CONTEXTO

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 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 EN LA POBLACIÓN

- 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 AFDA 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 y con ello:

- 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 2022

- 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 2022

- Psicoterapia individual (presenciales y online) - 21036 consultas individuales. Una media de 1753 al mes. 556 de estas consultas fueron becadas.
- Psicoterapia grupal - 8 grupos terapéuticos continuos con 1259 participaciones.
- Escuelas de familias - 86 participantes
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico - 27 consultas
- Servicio de seguimiento neuropsicológico - 77 consultas
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria - 13 seguimientos
- Talleres para el bienestar - 1028 participaciones
- Charlas saludables - 14 charlas
- Biblioteca asociativa - Apertura de un nuevo espacio bookcrossing gestionado por socios
- Excursiones y salidas - 136 participantes
- Huertos urbanos – 22 participaciones

TALLERES Y ACTIVIDADES 2022

Grupos de mindfulness (5 grupos)	54 participaciones /mes (648/año)
Grupos de yoga (3 grupos)	21 participaciones /mes (252/año)
Grupo de yoga-mindfulness (1 grupo)	9 participaciones /mes (61/año)
Taller de iniciación a mindfulness (11 ediciones)	74 participaciones
3 Juecharlas CRECES	43 participaciones
Club de lectura	25 participaciones /mes (300/año)
Grupo escritura creativa	11 participaciones /mes (132/año)
Club bienestARTE	16 participaciones /mes (192/año)
Encuentros de familiares (10 encuentros)	34 participaciones
Teatro de las emociones	4 participaciones /mes (48/año)
Taller de rumia y preocupación (3 ediciones)	51 participaciones
Taller Mi dirección valiosa	12 participaciones
Taller de búsqueda de empleo	8 participaciones

3 Colaboraciones con otras entidades y proyectos (Taller de búsqueda activa de empleo / Un yayo o una yaya, una posta / Escape Room)	48 participaciones
Zona de estudio	9 participaciones
Taller Cuestión de emociones (2 ediciones)	30 participaciones
Taller Mamás en equilibrio	15 participaciones
Talleres de Compasión: cómo conocerse y quererse a unx mismx (3 ediciones)	51 participaciones
Talleres Mindfulness en Ansiedad y depresión (3 ediciones)	43 participaciones
8 sesiones de cocreación	97 participaciones
8 visitas a exposiciones	136 participaciones
Mente en forma (2 grupos)	15 participaciones/ mes (180/año)
Grupo Boxeo	12 participaciones /mes (144/año)
Grupo Jiu Jitsu	21 participaciones/mes (252/año)
Grupos Espalda Sana /Pilates (3 grupos)	16 participaciones /mes (192/año)
Taller Dolor Crónico	9 participaciones
11 actividades de Saberes Compartidos	110 participaciones

TOTAL DE PARTICIPACIONES: 2979

CHARLAS 2022

DÍA	NOMBRE	PONENTE	PARTICIPANTES
20/01/2022	Juecharla online "Separación responsable"	Erica Franco (Ps de la DGA)	20
17/02/2022	Juecharla mixta "La aventura de escribir y publicar un libro"	Socia AFDA	25
21/04/2022	Juecharla mixta "En la espiral de la depresión"	Francisco Vinués	54
19/05/2022	Juecharla mixta "Prevención del suicidio y redes sociales"	Samara Sáez / Claudia García	10
23/06/2022	Juecharla mixta "Farmacoterapia en ansiedad y depresión"	Ana Sáez	39
16/06/2022	Charla "La importancia de los valores en terapia"	Roberto Buil	36
15/09/2022	Juecharla "Bienestar en discapacidad"	Aisha El Khairi	13
22/09/2022	Juecharla CRECES "Emociones y conducta en la infancia y adolescencia"	Séfora Ene / Samara Sáez	30
20/10/2022	Juecharla "El arte de bien vivir"	Jose Manuel Contel	38
27/10/2022	Juecharla CRECES "Educar en valores"	Roberto Buil	7

17/11/2022	Juecharla "Activación conductual para la depresión"	equipo AFDA	54
24/11/2022	Juecharla CRECES "Construyendo relaciones libres de violencia desde la adolescencia"	Claudia García	6
15/12/2022	Juecharla "Cuidados y autocuidados en redes sociales"	Ana Quintana	8

TOTAL DE PARTICIPACIONES: 340

COLABORACIÓN CON UNIVERSIDADES

En 2022, se han suscrito los siguientes **convenios** con Universidades, gracias a los cuales 22 personas han participado en el programa de prácticas:

- Universidad de Zaragoza: 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 CON 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.
- COCEMFE ARAGON. Programa de apoyo a personas con discapacidad física u orgánica

COLABORACIÓN EN INVESTIGACIONES

- SocialMediaCare. Programa de detección y prevención del suicidio en redes sociales, junto a la Universidad de Zaragoza.
- Estudio sobre la salud mental entre el alumnado de la Universidad de Zaragoza. Junto al grado de Marketing e Investigación de Mercados (MIM) de la Universidad de Zaragoza y la Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad

FORMACIÓN

Formación externa impartida

- Formación gestión de conflictos y del estrés (Fundación Down) - 8 h
- Gestión del estrés (IKEA) - 8 h
- Comunicación a pacientes (SALUD) - 12 h

Formación interna

- Formación en primeros auxilios - 8 h
- Entrenamiento en habilidades clínicas - 28 h (14 reuniones de 2 h)
- Formación en aceptación radical - 8 h
- Formación en TMR - 5 h

PROGRAMAS: INCLUSIÓN

Programa de atención y apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad

El proyecto de atención y apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad nace con el objetivo de ofrecer acompañamiento terapéutico a mujeres que se encuentran en el programa de apoyo residencial para mujeres víctimas de violencias de género de la Obra Social del Carmen, así como a otras mujeres en diferentes situaciones de vulnerabilidad que solicitan ayuda psicológica en AFDA o en la Obra Social del Carmen.

Para cubrir estas necesidades detectadas en este colectivo, el proyecto ofrece apoyo terapéutico a través de atención psicológica individual a mujeres en situación de vulnerabilidad y atención psicológica infanto-juvenil a hijos/as menores a su cargo, en sesiones individuales y familiares, tanto para las mujeres como para sus hijas/os, así como formaciones específicas, enseñándoles a enfrentar los conflictos y enriqueciendo la relación madre-hijo como forma de superar la experiencia de violencia.

Objetivos

- Procurar apoyo psicológico a mujeres que se encuentran en situación de riesgo por falta de apoyos sociofamiliar y a sus hijos/as, así como a mujeres que por riesgo a su integridad física o a la de sus hijos/as han salido del núcleo familiar.
- Promover la prevención de las violencias de mujeres y niñas y/o colectivos de mujeres especialmente vulnerables, facilitando conocimientos y habilidades para

detectar y evitar relaciones de violencia en el futuro a través de acciones formativas.

- Mejorar las condiciones y facilitar la inserción sociolaboral de las mujeres víctimas de violencias, favoreciendo su empoderamiento, autonomía e independencia a través de acciones formativas.
- Reforzar la autoestima y seguridad en sí mismas de las mujeres participantes, dotándoles de estrategias que permitan realizar una toma de decisiones y resolución de conflictos más competente y adaptativa.

Acciones realizadas en 2022

- A lo largo de este año se han llevado a cabo un total de 126 sesiones de atención psicológica. Se han atendido en total a 21 personas, entre las que hay 18 mujeres en situación de vulnerabilidad y 3 menores, hijos/as a su cargo.
- Se han llevado a cabo reuniones trimestrales de coordinación entre entidades y coordinación frecuente para la derivación a recursos sociolaborales o de vivienda en el caso de que se detectara necesidades.
- 142 sesiones de atención psicológica durante todo el año
- 21 personas atendidas, de ellas 3 menores

Programa de becas de psicoterapia individual

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 perfil de las personas beneficiarias del programa es muy variado. En muchos casos vienen derivadas desde recursos públicos: atención primaria, especializada u hospitales, así como de entidades sociales de atención a personas en exclusión: Cáritas o la Obra Social el Carmen entre otras. Entre la tipología de personas beneficiarias encontramos:

- Personas con dificultades de acceso al mercado laboral
- Personas con cargas familiares y con pocos recursos económicos
- Personas en paro de larga duración
- Mujeres en situación de riesgo por sufrir algún tipo de violencia
- Hijos de las personas en situación de vulnerabilidad

Para acceder a dicho programa deberán justificar la situación de vulnerabilidad mediante documentos acreditativos de la misma, encontrándose entre ellos los siguientes:

- Declaración de la renta año anterior
- Tarjeta de desempleo
- Certificado discapacidad o dependencia

Objetivos

- Hacer accesible la salud mental en ámbitos de vulnerabilidad económica y social.
- Ofrecer tratamiento psicoterapéutico individual a costes adaptados (sesiones a 0€, 5€ o 10€) en función de las necesidades planteadas y previamente justificadas.
- Mejorar la salud y calidad de vida de las personas que participan.

En 2022 se han llevado a cabo un total de 556 sesiones terapéuticas subvencionadas dentro de este proyecto, atendiendo a un total de 82 personas.

El programa de becas cuenta con la colaboración de fundación TAMDIS, con una dotación de 20.000 €

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 en el módulo terapéutico.

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.

En 2022 hemos vuelto a retomar el proyecto tras la pandemia en septiembre de 2022, con 2 grupos de intervención realizados todos los viernes por la mañana de 10 a 11.30 h y de 12 a 13.30h. continuidad en 2023.

Programa grupal de apoyo a personas con problemas de alcohol

Este proyecto surge de la colaboración de AFDA con la Obra Social El Carmen, con el objetivo de apoyar el proyecto de Centro terapéutico de rehabilitación de alcoholismo de Obra Social El Carmen.

Se llevan a cabo sesiones semanales de intervención psicológica en formato grupal tanto con las personas que se encuentran en régimen de centro de día como residiendo en el centro terapéutico.

Objetivos

- Potenciar estrategias de solución de problemas incompatibles con la ingesta de alcohol.
- Mejora de habilidades personales de control de impulsos
- Mejora de habilidades de regulación emocional.
- Mejora del estado de ánimo favoreciendo la activación conductual.
- Mejora de las habilidades sociales y gestión de conflictos intergrupales.
- Desarrollar estrategias que favorezcan la prevención de recaídas.

Acciones realizadas en 2022

Durante 2022 han pasado un total de 22 personas por el proyecto. A lo largo de todo el año se han realizado 46 sesiones grupales, con frecuencia semanal para los/as usuarios/as del proyecto.

Todos los objetivos terapéuticos se han trabajado de manera transversal durante todo el año. De manera complementaria, se han introducido módulos específicos de mindfulness, compasión, activación conductual, rumia o gestión de impulsos

PROGRAMAS: DISCAPACIDAD

Bienestar en discapacidad

Proyecto de intervención y apoyo a personas con discapacidad, así como a todos los agentes que forman parte de su vida y desarrollo.

Además de la intervención con usuarios de AFDA, colaboramos con diferentes entidades sociales:

- Fundación Down Zaragoza atendiendo a sus usuarios en sus instalaciones.
- Cocemfe
- Amanixer
- Adecco

Objetivos

Nuestro objetivo es mejorar el bienestar anímico y la calidad de vida de personas con discapacidad de una forma integral y accesible.

Acciones realizadas en 2022

Las acciones realizadas durante el año 2022 han girado en torno a:

- Atención psicológica individual.
- Atención a familiares.
- Apoyo y pautas a educadores
- Coordinación con otros profesionales (orientadores, psiquiatras, profesores...)
- Charlas para profesionales y familias en diferentes entidades (Fundación Down Zaragoza y Apascide Aragón)
- Reuniones de coordinación y/o supervisión entre los profesionales que formamos parte del área de discapacidad

Actualmente, estamos trazando nuevos caminos en esta área y estamos trabajando en la creación de dos nuevos grupos de terapia. Uno de ellos destinado al entrenamiento de habilidades sociales en personas jóvenes con discapacidad y otro destinado a familiares.

Sesiones individuales realizadas en 2022: 191

PROGRAMAS: ARTE Y SALUD

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 2022 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 2022 se han realizado 7 sesiones de cocreación:

- **La huella:** Centro Joaquín Roncal, junto a la artista Alejandra Bañuelos y las psicólogas Sara Sin y Marta Puértolas. Creación de sellos y estampación en torno a la pérdida y el duelo.
- **Birbiriloque de palabras:** Centro Joaquín Roncal, junto a la artista Marta PCampos y el psicólogo Roberto Buil. Reapropiación de términos para hablar sobre emociones y procesos anímicos.
- **Paisaje consciente:** Etopia, junto a la artista Nieves Arilla y el psicólogo Luis Cortés. Creación de un paisaje sonoro a partir de los principios de mindfulness.
- **¿Estamos locos?:** Harinera ZGZ, junto al colectivo Imaquinaria y la psicóloga Yaravi Rodríguez. Teatro-foro para abordar el estigma hacia las personas con patologías mentales.
- **El arrecife:** AFDA, junto a Recreando Estudio y la psicóloga Samara Sáez. Realización de un mural colectivo a con motivo del día mundial para la prevención del suicidio.
- **Agoramemes:** Etopia, junto a la artista María del Castillo y la psicóloga Jara Vergara. Creación de memes para hablar desde el humor de la salud mental.
- **Rumiantes:** Centro Joaquín Roncal, junto al artista Álvaro Ortiz y el psicólogo Jonatan Badán. Creación de cómics abordando la rumia y la preocupación.
- **Defusión:** Etopia, junto al artista Néstor Lizalde y la psicóloga Lara Barahona. Toma de perspectiva con nuestros pensamientos a través de videomapping y juegos visuales.



Visitas culturales

- Exposición “**Dame una pantalla y haré que naveguen todos los edificios**”. Etopia Centro de Arte y Tecnología. Exposición de la artista zaragozana Cecilia del Val.
- Concierto **Musethica**. AFDA. Concierto del cuarteto de cuerda compuesto para la ocasión por Kati Raitinen (violonchelo), Jorge Sierra (violonchelo), Giulia Wechsler (viola) y Siqi Yu, (violín).
- Exposición “**Alegría**”. La Lonja. Muestra monográfica de la obra de Eva Armisen.
- Exposición “**Non finito. El arte de lo inacabado**”. CaixaForum Zaragoza. Muestra con la que descubrimos bocetos y procesos creativos de artistas y la historia de algunas obras que pocas veces son exhibidas por considerarse inacabadas o porque el paso del tiempo las ha dejado incompletas.
- Exposición “**Mamut, el gigante de la edad de hielo**”, CaixaForum Zaragoza. Exposición divulgativa sobre este animal prehistórico.
- Exposición “**XXXIII Premio Santa Isabel de Aragón, Reina de Portugal**”. Palacio de Sástago. Obras ganadoras y una selección de las presentadas al XXXIII Premio Santa Isabel de Aragón, Reina de Portugal, el máximo galardón que otorga la Diputación de Zaragoza en el ámbito de la cultura, dirigido a artistas aragoneses/as de cualquier disciplina.
- Exposición “**La imagen humana**”. CaixaForum Zaragoza. Muestra que aborda el afán humano de capturar su imagen, los cánones de belleza o los códigos culturales que utilizamos para representar el poder, la fuerza o la sabiduría.
- Exposición “**Ciudad cerámica**”. Sala Juana Francés. Muestra del trabajo de los colectivos y artistas cerámicos de Zaragoza, enmarcada en la feria internacional CERCO.
- Experiencia audiovisual “**Symphony**”. CaixaForum Zaragoza. Experiencia de realidad virtual dirigida por Gustavo Dudamel y la Mahler Chamber Orquesta.
- Exposición “**Fronteras nómadas**”. Etopia Centro de Arte y Tecnología. Muestra de los artistas de nuevos medios Nestor Lizalde (ES) y Thomas Cheneseau (FR) tras su residencia en los Pirineos.



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 2022 han formado parte del club 96 socios/as de AFDA. Los Libros leídos en 2022 han sido:

- *Canciones de amor a quemarropa*, Nickolas Butler
- *Prisioneros en el paraíso*, Arto Paasilinna
- *Los amigos*, Kazumi Yomuto
- *Por si las voces vuelven*, Ángel Martín
- *Un amor cualquiera*, Jane Smiley
- *Instrucciones para una ola de calor*, Maggie O'Farrell
- *Los mejores años*, Kiley Reid
- *Elenor Oliphant está perfectamente*, Gail Honeyman
- *La biblioteca de la medianoche*, Matt Haig
- *Ritos funerarios*, Hannah Kent
- *Kim Ji-Young, nacida en 1982*, Cho Nam-Joo

Artemayor

Artemayor es un programa de dinamización comunitaria y establecimiento de redes de apoyo a través del arte, la expresión artística, la neuropsicología y la atención psicoterapéutica, que se plantea como ralentizar, de un lado, el deterioro cognitivo en personas mayores con distintos grados de afectación de sus funciones cognitivas estimulando la mente en demencias y ralentizando su desarrollo y, de otro, de mejorar su bienestar anímico, fomentando con todo ello su autonomía personal. Además, se pretende incidir en los recursos personales y del entorno próximo de los participantes, aumentando su pertenencia al grupo y con ello favoreciendo un envejecimiento activo.

Este proyecto se ha realizado en 2022 con los y las residentes de La Casa de Amparo de Zaragoza. Se ha trabajado con un total de 31 participantes, divididos en dos grupos (leves y moderados) en función del estado de afectación de sus funciones cognitivas, dentro de las siguientes casuísticas.

- Personas mayores con deterioro cognitivo asociado a enfermedades neurodegenerativas
- Personas mayores con funciones cognitivas alteradas a causa de accidentes cerebrovasculares
- Personas mayores con funciones cognitivas alteradas a causa de accidentes y traumatismos craneo-encefálicos
- Personas mayores con deterioro cognitivo inespecífico asociado a la edad

Con ambos grupos se ha trabajado en 15 sesiones de 150 minutos con cada uno, a través de diferentes propuestas artísticas supervisadas por una neuropsicóloga y una psicóloga, con el fin de favorecer la estimulación cognitiva y la expresión emocional a través de sesiones dinámicas y atractivas para los y las participantes. Las sesiones han sido estructuradas de la siguiente manera:

- Fase de **caldeamiento**: Actividad ocupacional, de desarrollo de las funciones cognitivas y de expresión emocional para el mantenimiento del bienestar.
- Fase de **consigna artística**: Actividad artística en distintas disciplinas (artes plásticas y visuales, música y exploración sonora, artes escénicas y corporales...)
- Fase de **cierre**: Cierre integrador, puesta en común y despedida.

El proyecto ha sido llevado a cabo por:

- 1 neuropsicóloga
- 1 psicóloga sanitaria
- 1 técnico sociocultural
- 2 arteterapeutas
- 1 musicoterapeuta
- 1 fisioterapeuta



PROGRAMAS: INFANCIA Y JUVENTUD

Programa CRECES: competencias emocionales en centros escolares

El proyecto CRECES consiste en acercar tanto a la población infanto-juvenil como a los agentes implicados en ella, el trabajo en la mejora de competencias emocionales y de conducta. Un conjunto de enseñanzas, reflexiones, dinámicas, metodologías y herramientas de autoconocimiento diseñadas para potenciar e incrementar el desarrollo personal, bienestar y calidad de vida.

Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento y desarrollar herramientas necesarias para conseguirlo.
- Ayudar a regular, etiquetar y aceptar las emociones. Reconocer los sentimientos.
- Mejorar las habilidades sociales y de comunicación.
- Fomentar la empatía y la paciencia.
- Favorecer el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
- Desarrollar amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás.
- Abordar temáticas presentes en la actualidad que susciten preocupación y/o necesiten de formación específica.

Acciones realizadas en 2022

- Fundación Carreras en IES Blecua
- IES Luis Buñuel Emociones y pensamientos
- Ciclo charlas CRECES anual
- Grupos terapéuticos
- Talleres Terapéuticos
- Colegio Hijas de San José
- Centro de Formación Profesional Movera
- Formación a profesionales infanto-juveniles Salud Aragón
- Mesa redonda Salud Aragón
- Curso de Verano: aproximación a las realidades y necesidades de estudiantes con problemas de salud Mental
- Casa de la Juventud San Pablo gestión de emociones
- Casa de la Juventud San Pablo tolerancia a la frustración
- Grupo Pich Salud Infanto-juvenil
- CEIP Tenerías
- Colegio Escuelas Pías
- PIE Ramón y Cajal
- Proyecto Calma
- Formaciones Impartidas a alumnos de prácticas en el área infanto-juvenil
- Proyecto La Nube de Julia



PROGRAMAS: FAMILIAS

Atención terapéutica a familias y parejas

En la terapia de familia y de pareja se trata de crear un espacio de comunicación adecuado y seguro, para abordar los comportamientos y las relaciones de todos los miembros y así tomar conciencia de cómo afectan a cada uno de ellos. De esta manera optimizar la interacción favoreciendo vínculo saludable.

Estas sesiones pueden ser presenciales u online y ser complementadas con otras actuaciones como talleres o grupos, siempre que la persona se sienta cómoda con el proceso.

Objetivos

- Crear un espacio seguro de comunicación
- Favorecer el desarrollo de relaciones saludables
- Facilitar habilidades adecuadas de comunicación

Acciones realizadas en 2022

- 225 sesiones
- Sesiones mensuales de supervisión individuales con la terapeuta de pareja y con la de familia
- Sesiones mensuales de equipo

Programa de acompañamiento psicológico a familias en proceso de duelo gestacional, perinatal o neonatal

Las muertes gestacionales, perinatales y neonatales son una trágica realidad que rompe los esquemas evolutivos, ya que no sólo se pierde la presencia física de ese hijo o hija, sino también los sueños y expectativas que la familia tenía en mente. La forma de afrontar este duelo es algo muy personal y, por tanto, el proceso no será el mismo para todas las familias que hayan vivido una pérdida de este tipo. Sin embargo, si existen procesos que son compartidos o sentimientos comunes como la soledad, vacío, rabia o culpa.

Las características de esta pérdida hacen que con frecuencia pueden darse situaciones que puedan complicar la elaboración, cronificar el sufrimiento, afectar la relación de pareja u otras áreas de vida. Recibir acompañamiento psicológico especializado puede mejorar el bienestar de las familias durante este proceso.

Este proyecto surge de la colaboración con la asociación Brisa de Mariposas.

Objetivos

- Ofrecer un espacio guiado para compartir sentimientos y experiencias que ayuden al proceso del duelo.
- Aumentar el conocimiento, el acompañamiento y el apoyo mutuo entre las familias.
- Ofrecer información sobre los procesos normales de duelo psicológico ante la pérdida de un/a hijo/a.
- Dar estrategias para aprender a validar emocional ante sentimientos de rabia, miedo, ira, resentimiento, culpa, etc. que son parte del proceso del duelo.
- Desarrollar estrategias de prevención ante la aparición de sintomatología ansiosa o depresión.
- Promover acciones de autocuidado y acciones basadas en valores.

Acciones realizadas en 2022

Encuentros mensuales del grupo de apoyo mutuo (GAM).

Se han realizado un total de 11 encuentros mensuales, durante todo el año, en formato mixto (presencial y online). La participación ha sido variable según el mes y la demanda de nuevas familias. La asistencia mensual ha sido entre 2-10 personas por encuentro. Las familias han sido tanto de todo el entorno de Aragón, incluyendo zonas rurales. Al tener carácter abierto y online, también han participado familias de otras regiones españolas y latinoamericanas, que no tenían un recurso similar disponible en su zona.

Talleres trimestrales específicos

Según las necesidades detectadas en las familias, en 2022 se han llevado a cabo 4 talleres con estas temáticas específicas:

- Estrés ante un nuevo embarazo (mayo)
- Iniciación al Mindfulness (junio)
- Encuentro de abuelos/as y familiares en duelo (octubre)
- Cómo afrontar la Navidad (diciembre)

Apoyo e intervención psicológica individual o de pareja.

Dentro del proyecto, se ofrecen 3 sesiones de atención psicológica gratuitas para familias en proceso de duelo gestacional, peri o neonatal.

Durante 2022, se han incluido 3 mujeres con pérdida perinatal reciente en este servicio, que continúan con la intervención psicológica en la actualidad. Además, se continua con la intervención y acompañamiento de otras familias que comenzaron en 2021.

En la mayoría de las atenciones individuales realizadas, el proceso de acompañamiento psicológico continua durante la búsqueda de un nuevo embarazo y finaliza después del posparto.

Las actividades “Café para papás” y “Encuentro de Mamás Arcoiris” son dos actividades que fueron promovidas por las familias de Brisa de Mariposa, aprovechando el espacio de AFDA, en donde poder reunirse, como forma de potenciar el apoyo mutuo entre familias. Finalmente, no se han puesto en marcha, se espera que se puedan realizar a partir de 2023.

Proyecto de promoción de la salud psicológica en gestantes y puérperas del sector Huesca

Este es proyecto colaborativo entre las matronas del sector Huesca y AFDA, que tiene como finalidad la promoción y mejora de la salud anímica y prevención de aparición sintomatología vinculada a ansiedad y depresión posparto de mujeres embarazadas y acompañantes, asistentes a los grupos de Educación maternal que se imparten dentro de estos centros de Atención Primaria.

El inicio de la etapa perinatal es un periodo clave tanto para la adaptación de la madre a los cambios que acontecen en su cuerpo como para la entrada a la m/paternidad. En general, este importante cambio vital suele traer consigo muchos cambios emocionales que es importante conocer y gestionar de manera saludable. Así mismo, los/as parejas pueden igualmente presentar cambios emocionales y en su estado de ánimo que con frecuencia son desatendidos.

Por ello, es fundamental un abordaje de la salud maternal que incluya aspectos vinculados a la salud anímica y emocional. Una buena preparación en este sentido, ayuda al bienestar emocional

de la futura mamá, ayuda a afrontar con mayor calma y serenidad tanto el embarazo como el parto y los primeros meses de maternidad y por último, pero no menos importante, ayuda a reducir las posibilidades de padecer depresión postparto.

A través del taller de Herramientas de cuidado de la salud psicológica en el embarazo y posparto, se complementa las sesiones de educación maternal que ya se imparten desde los centros de Atención Primaria del sector Huesca (Jaca-Hecho-Berdún, Sabiñánigo-Biescas-Broto, Huesca Rural, Perpetuo Socorro, Grañen-Sariñena, Pirineos y Los Olivos), impulsados y realizados por las matronas de estos centros, incluyendo un módulo que potencie la salud psicológica de las mujeres gestantes durante el final del embarazo y puerperio.

Objetivos

- Promover la salud psicológica de las mujeres gestantes y sus acompañantes durante la embarazo, parto y postparto.
- Promover estrategias para el autocuidado emocional durante la gestación y puerperio.
- Reforzar las competencias profesionales de las matronas en aspectos relacionadas con la salud anímica y emocional.
- Incluir la promoción y el cuidado de la salud psicológica en los grupos de educación maternal.
- Detectar sintomatología ansioso-depresiva en las mujeres gestantes o sus acompañantes.
- Promover estrategias saludables de cuidado emocional ante la aparición de síntomas leves de ansiedad o depresión.

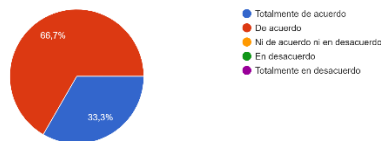
Acciones realizadas en 2022

Los talleres se realizan siguiendo el ciclo de módulos de Educación maternal, que se vuelven a comenzar cada dos meses, de forma que todas las mujeres gestantes tengan la oportunidad de poder asistir. Durante 2022, los talleres se realizaron en febrero, abril, junio, octubre y diciembre.

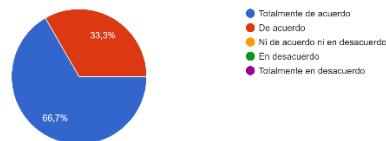
- **Talleres de febrero-junio:** talleres de sesión única de 90' centrados en los cambios psicológicos y emocionales que acontecen durante gestación y puerperio, adaptación a estos cambios y estrategias de cuidado para gestantes y acompañantes.
- **Talleres octubre-diciembre:** talleres de 2 sesiones de 90' cada una. La primera, centrada en los cambios psicológicos y emocionales que acontecen durante gestación y puerperio, adaptación a estos cambios y estrategias de cuidado para gestantes y acompañantes. La segunda sesión, centrada en, a través de técnicas de mindfulness o atención plena, potenciar herramientas de gestión emocional para poner en marcha los recursos personales de las familias y orientarles hacia una maternidad/paternidad basada en valores.

Se realizaron 2 reuniones semestrales con las matronas de AP del sector Huesca para obtener feedback y revisar y reorientar los objetivos del proyecto. Además, al finalizar los talleres se solicitó a las participantes colaborar de manera voluntaria y anónima en una breve encuesta para valorar la satisfacción y utilidad del taller. La satisfacción global del taller en una escala del 1-5 fue de 4,6. Los principales resultados son de una muestra reducida (N=6) para las 4 variables específicas evaluadas son los siguientes:

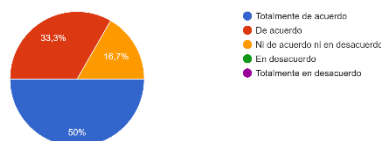
Participar en el taller ha mejorado mi comprensión sobre los procesos psicológicos asociados al embarazo y posparto.
6 respuestas



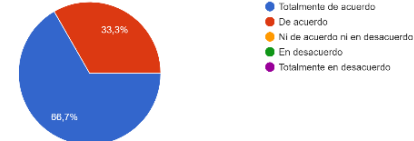
Participar en el taller ha mejorado mi adquisición de herramientas de autocuidado emocional en el embarazo y posparto.
6 respuestas



Participar en el taller ha mejorado mi adquisición de estrategias saludables de cuidado emocional ante la aparición de síntomas leves de ansiedad o depresión.
6 respuestas



Considero que esta actividad ha favorecido el apoyo mutuo entre mujeres y familias en esta etapa.
6 respuestas



Formación a matronas residentes en promoción de la salud psicológica en el embarazo y posparto

Este es un 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.

El acompañamiento profesional de las matronas a las mujeres y parejas en toda la etapa perinatal y puerperal es fundamental. Son absolutamente necesarias para mejorar los conocimientos, despejar dudas y orientar a las familias. Sobre todo, a las familias primerizas, habitualmente llenas de curiosidad y de preguntas, incertidumbre que puede hacer que surjan inseguridades o temor a lo desconocido, lo que puede favorecer la ansiedad y los estados de estrés.

Es fundamental un abordaje de la salud maternal que incluya aspectos vinculados a la salud anímica y emocional. Una buena preparación en este sentido, ayuda al bienestar emocional de

las futuras madres, ayuda a afrontar con mayor calma y seguridad tanto el embarazo como el parto y los primeros meses de maternidad. En general, este importante cambio vital suele traer consigo muchos cambios emocionales que, si no son comprendidos y gestionados de manera saludable, pueden desembocar en sintomatología depresiva y ansiosa que lleve en última instancia a desarrollar depresión posparto. Así mismo, los progenitores o compañeros/as pueden igualmente presentar cambios emocionales y en su estado de ánimo que con frecuencia son desatendidos.

De acuerdo con esto, desde AFDA se llevó a cabo una acción formativa dirigida a las matronas residentes de primer año sobre promoción de salud psicológica y prevención de detección de ansiedad y depresión posparto en mujeres gestantes y puérperas, y sus acompañantes.

Objetivos

- Reforzar las competencias profesionales de las matronas en aspectos relacionadas con la salud anímica y emocional
- Promover la salud psicológica de las mujeres embarazadas y sus acompañantes durante la embarazo, parto y postparto.
- Promover estrategias saludables de cuidado emocional ante la aparición de síntomas leves de ansiedad o depresión.
- Mejorar la detección de sintomatología ansioso-depresiva en las gestantes y puérperas o sus acompañantes.
- Potenciar herramientas de acompañamiento saludable y reforzar las competencias emocionales en las familias.

Acciones realizadas en 2022

Se llevó a cabo un taller de formación de 2 horas de duración de “Promoción de salud psicológica en el embarazo y posparto”

Metodología: Presencial. Encuentro en formato de taller, con contenidos psicoeducativos, basados en la evidencia. Impartida por psicóloga sanitaria especializada en Salud mental perinatal.

Mamàs en equilibrio. Programa piloto de autocuidado para la reducción del estrés en madres primerizas

Con este piloto se ha trabajado en implementar un programa de intervención basado en la terapia de aceptación y compromiso que favorezca el bienestar emocional de las madres primerizas, trabajando aspectos centrales como son: el rol materno, el estrés y el autocuidado, favoreciendo así la reducción del estrés de las madres primerizas y fomentando su autocuidado.

Para ello se ha trabajado con madres primerizas con niños de 0 a 3 años.

Resultados de la evaluación pre-post: tras el desarrollo y la aplicación de la intervención, se puede ver que los resultados obtenidos apoyan las hipótesis de partida, ya que el programa ha ayudado a las participantes, las ocho madres primerizas, a reducir el estrés y a fomentar el autocuidado. Se cumplen los objetivos marcados al inicio, aportando así una base sobre la que seguir investigando, donde las madres primerizas sean las partícipes de su maternidad y no meras conductoras de cubrir las necesidades del bebé. Se observa también que las madres primerizas aprenden otras formas de autocuidado, como dar espacio a los errores que puedan cometer en el proceso de crianza, y no juzgarse y compararse continuamente con otras madres. La mayoría reporta que les ha sido útil el taller y que les ha aportado nuevas estrategias en su maternidad

NEUROPSICOLOGÍA

El área de neuropsicología tiene como objetivos conocer las capacidades cognitivas de la persona, trabajar para mejorarlas o mejorar su utilidad en su día a día, fomentando así el uso omentar el uso de estrategias y herramientas para las dificultades cognitivas que encuentren en su día a día.

Se dirige a personas con dificultades cognitivas a las que se evalúa y acompaña mediante sesiones de valoración y rehabilitación, así como talleres y se colaborará con diferentes centros donde se necesite de este servicio.

Además, se colabora con centros específicos en daño cerebral adquirido o demencias, donde se ofrece este tipo de servicios a las personas con esas necesidades.

Acciones realizadas en 2022

Sesiones de valoración

Habiendo realizado 60 sesiones a lo largo del año y con 23 personas atendidas. En este caso, se realizan unas 2 o 3 sesiones de valoración de las funciones cognitivas a través de test estandarizados. Posteriormente son corregidas y con eso y lo observado en las sesiones, se

procede a dar los resultados al terapeuta que lleva a esa persona y comentar posibilidades de trabajo.

Sesiones de neurorrehabilitación o sesiones de problemáticas neuropsicológicas

Habiendo realizado un total de 52 sesiones de neurorrehabilitación, 1 de técnicas de estudio en población infantil y 1 de problemáticas en el aprendizaje en población infantil.

Grupo de mente en forma

Se trabaja, a través de fichas, diferentes dominios cognitivos. A mitad de sesión (tiene una duración de 1,5h), se explican y corrigen los ejercicios y se dan pautas de mejora. Para finalizar, se hace una dinámica/juego en común.

Grupo de los martes por la mañana desde abril, con una asistencia media de unas 7 personas. En octubre se añade un grupo de tardes por la lista de interesados en espera que había. En este caso, la media de asistencia ha sido de unos 6 participantes.

Taller Primeros Auxilios en Amanixer:

Dirigido a personas que quieran saber un poco más sobre las funciones cognitivas y cómo sacarles el mejor partido, así como obtener herramientas que ayuden en los primeros signos de dificultades en esta área. Se realiza un taller de 3 sesiones durante el mes de enero en el Joaquín Roncal. Mismo objetivo que el taller anterior, pero en este caso la población fue mujer con discapacidad.

Taller Zona de estudio:

Taller de 8 sesiones repartidas en 8 semanas, impartidas por 2 terapeutas. Se trabajan las dificultades asociadas al estudio, afrontamiento de exámenes, etc.; así como el trabajo de técnicas de estudio que puedan ayudar a conseguir sus objetivos. Las sesiones se realizaron online a lo largo del mes de enero y febrero (los lunes por la tarde) y se apuntaron 9 personas.

Proyecto Artemayor en Casa Amparo:

Proyecto dirigido a personas con deterioro cognitivo leve o moderado, donde el objetivo fue trabajar esas dificultades desde diferentes áreas como: la emocional, cognitiva, arte, música, física, etc. El proyecto se realizó en la residencia Casa Amparo con población seleccionada por sus trabajadoras. En el grupo A, con menor deterioro, había 9 personas y en el B, 8.

El proyecto se realizó durante 8 semanas de lunes a jueves. Desde neuropsicología (4 sesiones), nos encargamos de la valoración inicial y final cognitiva, del trabajo mediante ejercicios lúdicos, de esas dificultades, y el aconsejar al resto de compañeros qué trabajar cognitivamente desde sus áreas.

Sesiones en Ineava:

Ineava es un centro de rehabilitación neurológica al que vamos a realizar sesiones de neuropsicología y valoraciones, algunas de las cuales se hacen para Adecco y MAZ. Se han realizado un total de 118 sesiones de neuropsicología en Ineava y un total de 12 valoraciones e informes neuropsicológicos

Sesiones en Afadacer:

Centro de día especializado en daño cerebral adquirido. Allí se realizan durante la mañana de los viernes, sesiones de neuropsicología a usuarios del centro o personas externas. Este año se han realizado un total de 90 sesiones.

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 2022 hemos lanzado 4 convocatorias (enero, abril, junio y octubre) con un total de 30 propuestas recibidas, 14 de ellas seleccionadas y ejecutadas:

Las actividades seleccionadas han sido:

- La aventura de escribir y publicar un libro. Charla y consejos prácticos.
- Cerebros activos. Taller de juegos de mesa y funciones cognitivas.
- Lettering. Taller introductorio a esta disciplina de caligrafía.
- Grupo de audiciones musicales de diferentes géneros y épocas.
- Taller de deporte consciente
- Tejemaneje: grupo de labores de punto y ganchillo.
- Taller de pintura sobre piedras.
- Sesión de acercamiento a la Lengua de Signos Española.
- Grupo de bookcrossing: clasificación y liberación de libros en AFDA.
- Grupo de Dungeons and Dragons (juego de rol)
- Taller de iniciación al claqué.
- Recital poético “Escribir nos calma”
- Grupo Con un pedazo de lana: arte textil
- Grupo Warhammer: (juego de miniaturas y estrategia)



SENSIBILIZACIÓN

El 3 de noviembre, junto al Heraldo de Aragón, vio la luz «La nube de Julia», un cuento redactado por Roberto Buil (psicólogo sanitario de AFDA) e ilustrado por Beatriz Entralgo con el que validar y aprender a manejarse con los miedos de los niños y niñas (y los nuestros propios). En el cuento se ilustran metafóricamente la toma de perspectiva con el mundo de los pensamientos y la orientación a valores hacia las consecuencias naturales de nuestras acciones, como herramientas para manejarse ante un temor y desencadenantes de procesos ansiosos, además de aportar componentes para una mente más resiliente y adaptativa.

El cuento «La nube de Julia» se complementa con una guía para madres, padres y educadores/as, en la que se explica el uso de estas herramientas a la hora de saber guiar a los y las menores a través de sus miedos, además de ofrecer herramientas prácticas que pueden usarse en caso de encontrarse ante esta situación.

25.000 ejemplares de «La nube de Julia» se repartieron en formato físico junto al Heraldo de Aragón el 3 de noviembre, una difusión que se completó con el envío en formato digital a entidades sociales y sanitarias, el departamento de recursos educativos del Gobierno de Aragón y las AMPAS de los centros educativos de Zaragoza.

Versión web disponible en: <https://asociacionafda.com/wp-content/uploads/2022/11/La-nube-de-Julia.pdf>

En 2023 se proyecta realizar talleres en coles y ludotecas con un taller de la nube.



MEDIOS

Web de AFDA

Desde su puesta en funcionamiento en septiembre de 2022, la web ha recibido 67.000 visitas de 17.000 usuarios y 167.000 interacciones en los contenidos durante la navegación.

De estas visitas, un 68% provienen de tráfico orgánico y un 28,5% de tráfico directo. Siendo las siguientes páginas las más visitadas:

- Inicio 14.000 usuarios
- Actividades 3.800 usuarios
- Conócenos 3.700 usuarios
- Apoyo terapéutico 3.100 usuarios
- Artículo “Determinantes sociales en salud anímica” 2.500 usuarios
- Contacta 2.200 usuarios
- Asóciate 2.100 usuarios

Las visitas provienen principalmente de España, siendo Zaragoza, con 4.800 usuarios, la ubicación más relevante, seguida de Barcelona y Madrid. Estas navegaciones se han producido especialmente a través de dispositivos móviles 61,7%, frente a un 37,5% a través de ordenador.

Redes sociales

Facebook

AFDA Aragón

2084 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 60% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 1 publicación al día de lunes a viernes.

Balance medio anual

- Durante 2022, nuestra página de Facebook ha llegado a 26.662 cuentas.
- En este periodo 4.530 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2022 son:
 - Premio Empresa Social de Aragón (2.200 cuentas alcanzadas, 154 reacciones, 21 comentarios, 13 veces compartido)

- Formación interna de AFDA (2.100 cuentas alcanzadas, 89 reacciones, 3 comentarios, 13 veces compartido)
- Grupo de apoyo mutuo para ucranianos y ucranianas en Zaragoza (1.800 cuentas alcanzadas, 81 reacciones, 1 comentario, 24 veces compartido)
- Presentación a los medios de las nuevas instalaciones de AFDA (1.600 cuentas alcanzadas, 50 reacciones, 7 veces compartido)

AFDA Huesca

625 seguidores. Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 84%) 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 33% Huesca 29% Barbastro 5% Monzón 2 %.

Balance medio anual

- Durante 2022, nuestra página de Facebook ha llegado a 11.399 cuentas.
- En este periodo 589 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2022 son:
 - Nueva programación de talleres en AFDA Huesca (873 cuentas alcanzadas, 22 reacciones, 1 comentario, 5 veces compartido)
 - Premio Ayuda Solidaria del Colegio de Enfermería de Huesca (657 cuentas alcanzadas, 14 reacciones, 2 comentarios, 3 veces compartido)
 - Participación en A la fresca de CADIS Huesca (649 cuentas alcanzadas, 7 reacciones, 3 veces compartido)
 - Entrevista en el Diario del Alto Aragón (604 cuentas alcanzadas, 22 reacciones, 2 veces compartido)

Instagram

2720 seguidores. Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 81,7%) de entre 25 y 44 años, siendo la franja de 25 a 34 la mayoritaria. De esta audiencia, más de un 59,7% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3 publicaciones a la semana en stories, y una media de 3 publicaciones a la semana en el feed.

Balance medio anual

- Durante 2022, nuestro perfil de Instagram ha llegado a 43.501 cuentas.
- En este periodo 7.928 personas se han dirigido a nuestra web desde el perfil de Instagram.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2022 son:

- Campaña por el Día Internacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer (14.200 cuentas alcanzadas, 1030 reacciones)
- Campaña Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión (10.400 cuentas alcanzadas, 1340 reacciones)
- Resumen de la sesión de cocreación Birbiriloke de palabras (3.200 cuentas alcanzadas, 52 reacciones)
- Intervención artística por el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (3.100 cuentas alcanzadas, 110 reacciones)

YouTube

732 suscriptores. Demográficamente, nuestra audiencia es principalmente de mujeres de entre 45 y 54 años (38%) y de más de 65 años (36%). Principalmente de Zaragoza

Balance medio anual

- 7.253 visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.
- De estas visualizaciones, un 85,7 % proviene de no suscriptores directamente de búsqueda nativa en YouTube (35,2%)
- El canal ha tenido 46.400 impresiones, de las cuales el 13,9% corresponde a recomendación de YouTube.
- Los contenidos más vistos del canal han sido:
 - Arenas movedizas (una metáfora sobre la ansiedad): 4123 visualizaciones
 - Ejercicios para mejorar la memoria episódica: 462 visualizaciones.
 - Práctica de mindfulness: sensaciones corporales: 319 visualizaciones.

Apariciones en medios

13 de enero - Día mundial de la lucha contra la depresión

- Entrevista en Onda Cero - Francisco Vinués

https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/noticias/francisco-vinues-psicologo-hay-que-dar-cabida-todas-emociones-pedir-ayuda_2022011361e0278f7c3dac0001ff5e0c.html

- Entrevista Buenos días Aragón (Aragón TV) - Luis Cortés y Pilar Comeras(a partir del 34:40)

<http://alacarta.aragontelevision.es/informativos/buenos-dias-aragon-12012022-0800>

- Reportaje en informativos de Aragón TV - Marina Luna (socio)(a partir de 33:40)

<http://alacarta.aragontelevision.es/informativos/aragon-noticias-1-13012022-1359>

- Entrevista en Las Mañanas de Onda Aragonesa - Javier Mediel

https://www.ivoox.com/mananas-onda-aragonesa-javier-segarra-audios-mp3_rf_80829592_1.html

- Entrevista en Mediodía de Cope Huesca - Javier Mediel

https://www.cope.es/emisoras/aragon/huesca-provincia/huesca/informativo-mediodia-en-huesca/noticias/los-aragoneses-padece-depresion-calcula-que-2030-sera-primer- causa- discapacidad-20220113_1724728

https://www.cope.es/emisoras/aragon/huesca-provincia/huesca/la-manana-en-cope-huesca--informativo-local/audios/mediodia-cope-huesca-1350h-entrevista-pte-asociacion-trastornos-depresivos-20220113_1690405

- Entrevista en Diario del Alto Aragón - Francisco Vinués

<https://www.diariodelaltoaragon.es/noticias/huesca/2022/01/17/la-depresion-es-sentirse-como-una-cascara-vacia-entrar-en-una-espiral-hacia-abajo-1546717-daa.html>

Concierto solidario

- Aragon TV

<https://www.cartv.es/aragoncultura/nuestra-cultura/quinta-edicion-del-ciclo-moncayo-de-musica-solidaria-8339>

- Onda Aragonesa

https://www.ivoox.com/mananas-onda-aragonesa-jimmy-blunts-audios-mp3_rf_86547881_1.html?fbclid=IwAR1eqZm3tL8MH_idRka3Yu8LtzbbLg9b-QNnqgHkblAcSwhFZuEiT20v7g

Feria de Huesca

- Feria de Huesca

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/huesca/2022/05/09/huesca-acoge-la-i-feria-de-la-psicologia-de-aragon-que-busca-romper-etiquetas-1573037.html>

Presentación de AFDA Promueve

- Despierta Aragón de Aragón Radio (1:08)

<https://www.cartv.es/aragonradio/radio?play=podcast/121891>

- Onda Cero

https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/noticias/afda-promueve-concentra-recursos-depresion_2022050962791b5a2632cd0001891434.html

- Onda Cero informativos

https://www.ondacero.es/emisoras/aragon/audios-podcast/informativos/romareda-nuevo-campo-proceso-participativo-colectivos-jjoo-azcon-ucrania-estrella-europa-fiesta-goyesca-noticias-zaragoza-matinal-10052022_20220510627a07132632cd000189fcd5.html

- Aragón digital

<https://www.aragondigital.es/2022/05/09/la-asociacion-de-trastornos-depresivos-de-aragon-atiende-a-120-nuevos-pacientes-cada-mes/>

- Informativos RNE Aragón

<https://www.rtve.es/play/audios/informativo-de-aragon/cronica-aragon-departamento-sanidad-presenta-su-plan-abordaje-lista-espera-quirurgica-2022-2023-09-05-2022/6531643/>

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2022/06/03/afda-sigue-creciendo-y-trabajando-para-mejorar-la-calidad-de-vida-y-la-salud-animica-de-la-poblacion-1578047.html>

Invertir la espiral

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/branded/claves-para-invertir-la-espiral-en-salud-mental/>

Premio Empresa Social

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/noticias/economia/2022/06/18/empresas-optan-premios-emprendimiento-social-instituto-aragones-fomento-iaf-1582485.html>

- Aragón digital

<https://www.aragondigital.es/2022/06/21/ixeia-y-afda-ganadoras-de-los-premios-al-emprendimiento-social-y-a-las-empresas-sociales-de-aragon/>

- El economista

<https://www.eleconomista.es/actualidad/noticias/11831170/06/22/IXEIA-y-AFDA-ganan-los-Premios-al-Emprendimiento-Social-y-a-las-Empresas-Sociales.html>

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/noticias/economia/2022/06/22/ixeia-y-afda-se-llevan-los-premios-al-emprendimiento-social-y-a-las-empresa-sociales-1583174.html>

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/noticias/economia/2022/11/14/abierto-hasta-el-8-de-enero-el-plazo-para-presentarse-al-vi-premio-aragon-social-1612453.html>

Jornadas Huesca

- COPE

https://www.cope.es/emisoras/aragon/huesca-provincia/huesca/informativo-miiodia-en-huesca/noticias/colegio-enfermeria-huesca-organiza-unas-jornadas-para-reflexionar-sobre-suicidio-20220929_2315712

- Diario del enfermero

<https://diarioenfermero.es/enfermeras-huesca-foco-suicidio-organizacion-jornadas/>

- La Vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/local/aragon/20221219/8650365/afda-aodem-celebran-huesca-ii-jornadas-promocion-salud-fisica-animica-cuidate-cuidales.html>

ATREVETE Huesca

- Jacetania express

<https://jacetaniaexpress.com/el-alto-gallego-lanza-un-programa-para-atender-las-necesidades-psicologicas-de-los-jovenes/>

- Cadena SER

<https://cadenaser.com/aragon/2022/10/26/ante-el-aumento-de-ansiedad-y-conductas-autolesivas-en-jovenes-comienza-el-proyecto-atrevete-radio-jaca-ser-pirineos/>

Premio RSA

- Última hora

<https://www.ultimahora.es/noticias/comunidades/2022/11/24/1834665/empresa-arpa-afda-cartv-domusvi-cynthia-nale-premios-responsabilidad-social-aragon-2022.html>

- Go Aragón

<https://www.goaragon.es/cartv-domusvi-arpa-afda-y-cynthia-nale-reciben-los-premios-rsa-2022/>

- Heraldo de Aragón

<https://www.heraldo.es/noticias/economia/2022/12/01/aragon-domusvi-arpa-afda-cynthia-nale-y-cartv-reciben-los-premios-rsa-2022-1616130.html>

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2022/11/24/empresa-arpa-afda-cartv-domusvi-cynthia-nale-premios-responsabilidad-social-aragon-1614531.html>

- El Periódico de Aragón

<https://www.elperiodicodearagon.com/economia/2022/11/24/cartv-domusvi-arpa-afda-cynthia-79027999.html>

- El Economista

<https://www.eleconomista.es/actualidad/noticias/12066057/12/22/Estos-son-los-premios-RSA-2022.html>

BienestARTE

- 941

<https://nuevecuatrouno.com/2022/10/28/entrevista-ana-urbina-ceramica-terapia-contr-frustracion/>

- CarTV

<https://www.cartv.es/aragoncultura/nuestra-cultura/bienestarte-habla-sobre-nuestra-salud-animica-a-traves-del-arte>

- RAPPs

<http://redaragonesaproyectospromocionsalud.blogspot.com/2022/11/afda-proyecto-bienestarte.html>

- Arainfo

<https://arainfo.org/la-salud-mental-tambien-se-cuida-a-traves-del-arte-comunitario/>

- El blog de Zoe

<https://elblogdezoe.es/post/bienestarte-hablar-sobre-nuestra-salud-animica-a-traves-del-arte-comunitario>

Otras apariciones

- Heraldo de Aragón. Economía social

<https://www.heraldo.es/noticias/economia/2022/12/04/renacer-economia-colaborativa-aragon-1616466.html>

- Heraldo de Aragón. Libro de Susana Guardiola.

<https://www.heraldo.es/noticias/ocio-y-cultura/2022/11/24/artista-susana-guardiola-necesario-se-llame-cosas-por-su-nombre-1614611.html>

- Unidad móvil (Aragón TV) Reportaje sobre obesidad. Aparición de Andrea Lafuente en 24:20

<https://alacarta.aragontelevision.es/programas/unidad-movil/obesidad-27052022-2146>

- ZaragozaZio. Impacto del ocio y la cultura en el bienestar anímico

<https://zaragozio.es/el-ozio-tambien-es-salud/>

- Diario del Alto Aragón. Mindfulness

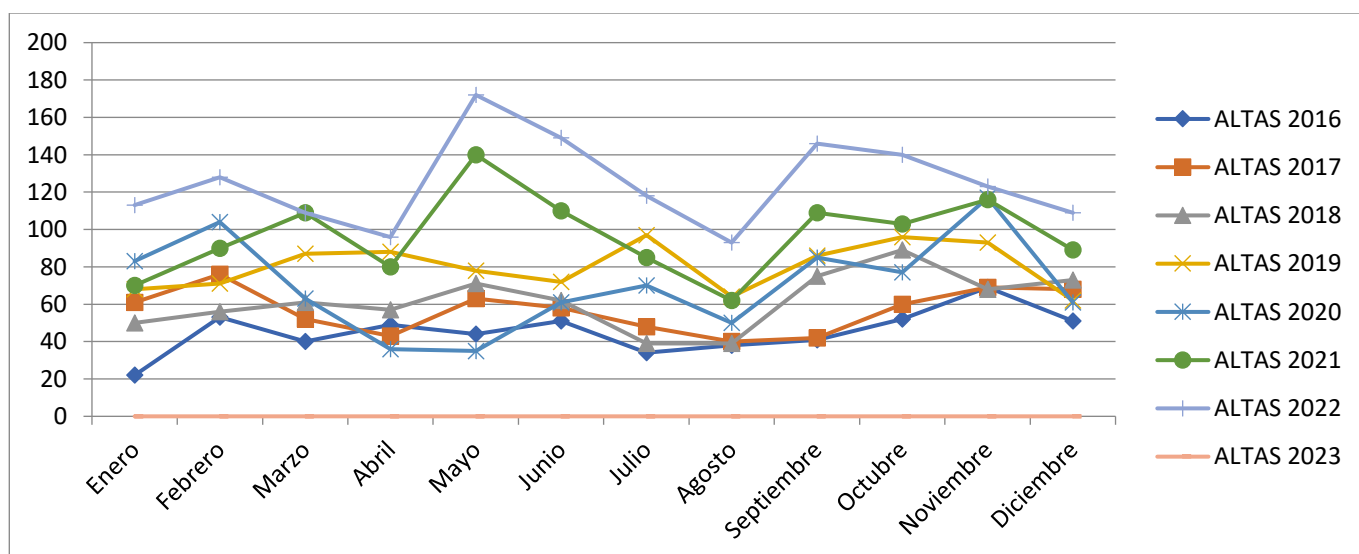
<https://www.diariodelaltoaragon.es/noticias/huesca/2022/09/23/conectar-con-nuestra-vida-a-traves-del-presente-1601360-daa.html>

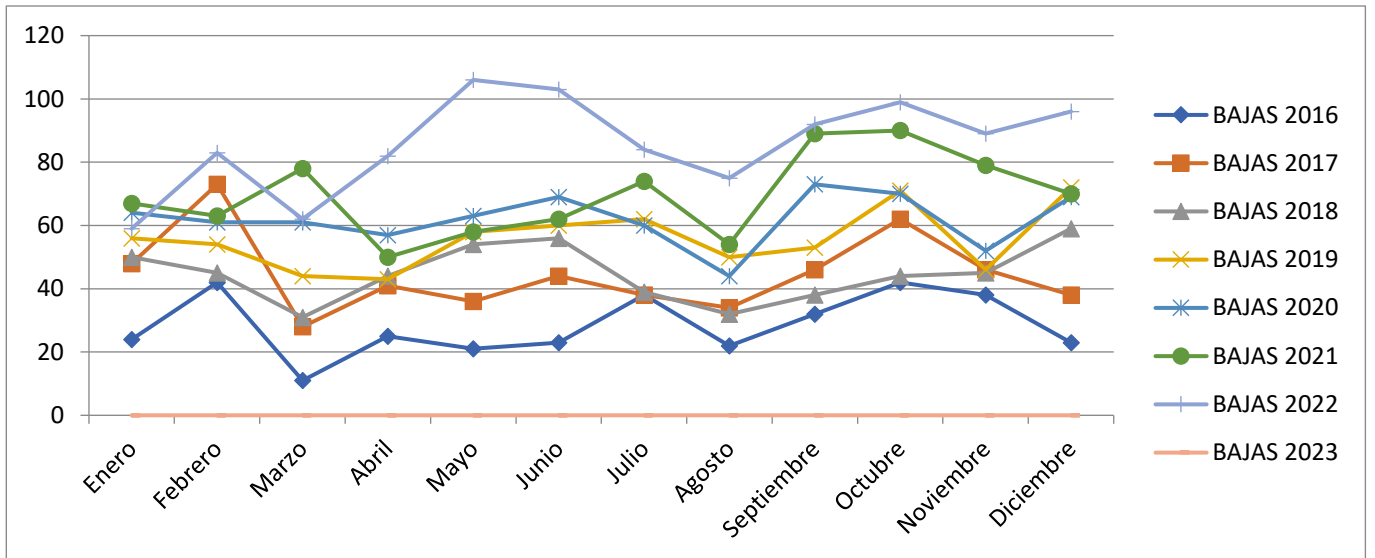
ALTAS Y BAJAS 2022

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2021 - 1532

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2021 - 2027

ALTAS 2022	BAJAS 2022
113	59
128	83
109	62
96	82
172	106
149	103
118	84
93	75
146	92
140	99
123	89
114	96
1496	1030





VALORACIÓN DE LAS PERSONAS ASOCIADAS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE LA INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES GRUPALES DE AFDA

1

FAVORECEN MI
ADQUISICIÓN DE
HERRAMIENTAS PERSONALES
E INTERPERSONALES

84 %

2

MEJORAN MI
COMPRENSIÓN SOBRE LOS
PROCESOS ANÍMICOS

88 %

3

FAVORECEN EL APOYO
MUTUO ENTRE PERSONAS
CON ANSIEDAD Y/O
DEPRESIÓN

88 %

5

ME MOTIVAN A HACER
OTRAS COSAS EN MI
DÍA A DÍA

82 %

6

SUPONEN UN REFUERZO A
MI TRATAMIENTO
TERAPÉUTICO

88 %

7

ME AYUDAN EN EL
MANEJO DE MIS
EMOCIONES

63 %

8

ME ENSEÑAN A
GESTIONAR MIS
PENSAMIENTOS

68 %

9

MEJORO EN ELLAS MIS
HABILIDADES SOCIALES

60 %

10

ME SIRVEN PARA
ADQUIRIR ESTRATEGIAS
PARA MANTENER MI
BIENESTAR

65 %

RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE LAS INSTALACIONES DE AFDA

IDONEIDAD DE LA SEDE



ACEDUACIÓN A
LA ACTIVIDAD



ACCESIBILIDAD



COMUNICACIÓN
CON EL RESTO
DE LA CIUDAD



LIMPIEZA

IDONEIDAD POR ESPACIOS



DESPACHOS
PARA
SESIONES
INDIVIDUALES



SALAS DE
TALLERES Y
GRUPOS



ESPACIO
PARA SOCIOS
Y SOCIAS

ALGUNAS CIFRAS DE INTERÉS

149

PERSONAS HAN
CONTESTADO A ESTA
ENCUESTA

72

PERSONAS LLEGAN A
AFDA EN MENOS DE
MEDIA HORA

81

PERSONAS HACEN UN
USO FRECUENTE O
ESPORÁDICO DEL
ESPACIO DE SOCIOS/AS

23

PERSONAS NO CONOCEN
EL ESPACIO DE
SOCIOS/AS

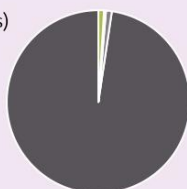
PROPUESTAS PLANTEADAS 2022

- Apertura local y ampliación de servicios y talleres. Conseguido!
- Programa Soft skills centros educativos. Conseguido. Inicio en CPIFP Movera y Alcañiz
- Formación a profesorado. Realizada en CPIFP Movera, Alcañiz y Colegio Santo Domingo
- Red de riesgos psicosociales. Junto a la universidad de Zaragoza y ASLA. Conseguido
- Actividades entorno a la prevención del suicidio, junto al grupo de entidades colaboradoras.
- Participación en Movember

BALANCE SOCIAL

Miembros de la organización

- 1991 socias (no trabajadoras)
- 21 trabajadoras no socias
- 6 personas de org. socias
- 1 organizaciones socias
- 20 voluntarias



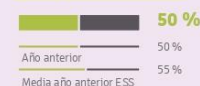
TOTAL: 2038 personas

Paridad

Composición general



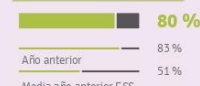
Aprobación plan y presupuesto



Cargos directivos



Cargos societarios



*Las cifras resaltadas corresponden al % de mujeres

Democracia

Organización¹

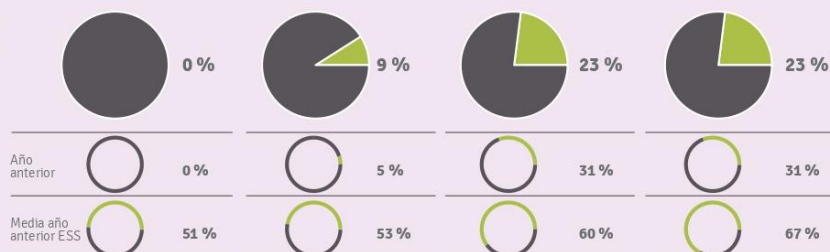
Estructura laboral¹

Cargos directivos²

Cargos societarios²

¹ Han participado en la aprobación de planes de trabajo y presupuestos

² % de cargos sobre el total de personas trabajadoras



Formación

Medidas para fomentar la formación de las trabajadoras:

Se incluyen horas de formación en el horario laboral y se ayuda a cubrir el coste de la formación

Se incluyen horas de formación en el horario laboral o se ayuda a cubrir el coste de la formación ✓

Se adaptan los horarios para facilitar la formación

No se contempla la formación de las personas trabajadoras

Calidad laboral

Medidas preventivas y/o para la promoción de la salud en el centro de trabajo ✓

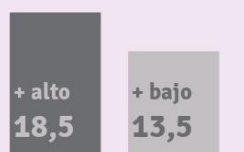
Reglamento o protocolo interno que mejora las condiciones laborales establecidas en el convenio ✓

Mejoras de los permisos establecidos por la ley en conciliación de la vida familiar y laboral ✗

Espacios de atención emocional y cuidado de las trabajadoras en el entorno laboral ✓

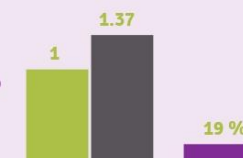
Igualdad salarial

En salario bruto por hora (€)



Ratio entre salario más alto y más bajo

- entre mujeres
- entre hombres
- brecha salarial (entre hombres y mujeres)



Índice de banda salarial

1.37

Perspectiva feminista	
¿La entidad utiliza lenguaje no sexista e inclusivo?	
Se utiliza el lenguaje inclusivo en la expresión oral	
¿La entidad dispone de un plan de igualdad vigente y de los recursos para realizar el correspondiente seguimiento y evaluación?	✓
¿La entidad dispone de un protocolo para la prevención y abordaje del acoso sexual, por razón de sexo, de identidad de género o de preferencia sexual?	✓

Intercooperación	
La entidad coopera con otras:	
Compartiendo local	✗
Compartiendo conocimiento	✓
Compartiendo gestión	✗
Compartiendo proyectos	✓
No coopera	✗

Contribución al procomún	
No se utiliza software libre o solo de manera puntual	✓
Se utilizan programas ofimáticos de software libre	✗
Además de programas ofimáticos, se utilizan programas profesionales de software libre	✗
La mayoría de los sistemas operativos de los ordenadores son de software libre	✗
¿Generáis algún tipo de bien, servicio o material que pongáis a libre disposición y/o generáis bienes creativos o conocimiento bajo licencias Creative Commons?	✓

Redes y movimientos	
Entidades, redes, federaciones o iniciativas de transformación social en las que participa la entidad:	
Mescoop, COP57, Foro Aragonés de Pacientes, CADIS, COCEMFE, Sociedad Aragonesa de Salud Mental, Red Aragonesa de proyectos de promoción de salud, consejo de salud de zona	

Finanzas éticas	
¿La entidad es socia o cliente de entidades de finanzas éticas y solidarias?	✓

Medio ambiente			
¿Disponéis de una política, plan de acción o sistema de gestión ambiental?	✓	¿Prácticas y procedimientos para el ahorro y la eficiencia energética?	✓
¿Se lleva un control interno de las emisiones de CO2?	✗	¿Prácticas y procedimientos para el ahorro y la eficiencia en el consumo de agua?	✗
¿Se facilita alguna alternativa/ayuda en lo relacionado con el transporte?	✓	¿Servicio eléctrico con empresas proveedoras 100% renovables?	No