



# MEMORIA

2023



## DIRECCIÓN SEDES

- C/ de Santa Lucía 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
- RAES (Red Aragonesa de empresas saludables)

## FORMADA POR

**2606 personas asociadas en la actualidad**

### **Junta directiva**

### **Equipo interdisciplinar**

- 45 psicólogas sanitarias
- 3 trabajadoras sociales
- 2 administrativos
- 1 fisioterapeuta
- 1 psiquiatra
- 1 farmacéutica
- 1 personal de limpieza

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.

### **Reconocida con los siguientes premios por su 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 uno formación reconocido 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 con lleva la depresión, así como el alto riesgo de suicidio. La psicoeducación es un factor clave en la promoción y prevención de este tipo de trastornos. Así como, una vez diagnosticados, el tratamiento psicoterapéutico es fundamental para evitar 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 cronicación.
- Gestionar recursos para conseguir la mayor eficiencia y eficacia.

## LÍNEAS DE INTERVENCIÓN 2023

- Servicios de tratamiento especializado y accesible.
- 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 2023

- Psicoterapia individual (presenciales y online) - 26058 consultas individuales. Una media de 2171 al mes. 1256 de estas consultas fueron becadas.
- Psicoterapia grupal - 10 grupos terapéuticos continuos con 1281 participaciones.
- Escuelas de familias - 330 participantes
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico - 36 consultas
- Servicio de seguimiento neuropsicológico - 76 consultas
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria - 9 seguimientos
- Talleres para el bienestar - 5657 participaciones
- 22 charlas saludables – 561 participaciones
- Biblioteca asociativa y espacio bookcrossing
- Excursiones y salidas – 172 participantes
- Huertos urbanos “La alegría de la huerta”

## TALLERES Y ACTIVIDADES 2023

Grupos de mindfulness (5 grupos)	84 participaciones /mes (1006/año)
Grupos de yoga (3 grupos)	39 participaciones /mes (391/año)
Taller de iniciación a mindfulness (12 ediciones)	148 participaciones
Club de lectura	14 participaciones /mes (140/año)
Grupo escritura creativa	6 participaciones /mes (39/año)
Creativa-mente	11 participaciones /mes (110/año)
Bailamos salsa (4 grupos)	38 participaciones
Camina conmigo	69 participaciones
7 sesiones de cocreación	98 participaciones
11 visitas a exposiciones	253 participaciones
Mente en forma (2 grupos)	33 participaciones/ mes (391/año)
Grupo Boxeo	28 participaciones /mes (343/año)
Grupo Jiu Jitsu	27 participaciones/mes (324/año)
Grupos Espalda Sana /Pilates (4 grupos)	45 participaciones /mes (1342/año)

11 actividades de Saberes Compartidos	154 participaciones
Talleres de Compasión (3 ediciones)	37 participaciones
Taller Dolor crónico	12 participaciones
Taller Rumia y preocupación (2 grupos)	49 participaciones
Taller Zona de estudio	15 participaciones
Taller Mi dirección valiosa	14 participaciones
Taller de Autoestima (3 grupos)	85 participaciones
Taller de Manejo del sueño (2 ediciones)	32 participaciones
Taller Musicoterapia	15 participaciones
Taller de Gestión del estrés (2 grupos)	27 participaciones
Taller Nutrición y Consciencia	15 participaciones
Taller AFDA Academy	8 participaciones
Taller Primeros auxilios para nuestra mente (2 grupos)	46 participaciones
Taller artes meditativas	15 participantes
Taller Cuestión de emociones	26 participaciones
Taller (Sin)vergüenza(s): Habilidades interpersonales	14 participaciones
Taller Activación conductual	9 participaciones
Taller Habilidades sociales	14 participaciones
Taller Surfeando el impulso	23 participaciones
Taller Búsqueda de empleo	12 participaciones

## CHARLAS 2023

DÍA	NOMBRE	PONENTE	PARTICIPANTES
19/01/2023	Juecharla: "Ansiedad, Depresión y memoria".	Laura Izquierdo	80 (37 presenciales y 43 online)
26/01/2023	Juecharla CRECES: "Ansiedad y exámenes".	Eva Félix	31 (13 presenciales y 18 online)
16/02/2023	Juecharla: "Higiene del sueño".	Angelines Abad	53 (33 presenciales y 20 online)
16/03/2023	Juecharla "Comer bien, sentirse mejor".	Ana Agudo Isabel Melchor	59 (33 presenciales y 26 online)
20/03/2023	Huesca: "Ansiedad, Depresión y memoria".	Laura Izquierdo	38 participantes
17/04/2023	Huesca: "Bienestar en discapacidad".	Aisha El Khairi	16 participantes
20/04/2023	Juecharla: "¿Estás en la relación que quieres estar?".	Sol Torres	60 (30 presenciales y 30 online)
08/05/2023	Huesca: "Ansiedad y exámenes".	Eva Félix	18 participantes
18/05/2023	Juecharla: "Maternidad real vs. Maternidad idealizada".	Yaravi Rodríguez	18 (3 presenciales y 15 online)
12/06/2023	Huesca: "Mindfulness: para qué sirve".	Yaravi Rodríguez	25 participantes
15/06/2023	Juecharla: "Duelo en la familia ante la discapacidad".	Aisha El Khairi	12 (9 presenciales y 3 online)
03/09/2023	Huesca: "Depresión y familia"	Marta Puértolas	32 participantes
21/09/2023	Juecharla: "Rumia y preocupación".	Francisco Vinués	104 (45 presenciales y 59 online)
27/09/2023	Huesca: "Emociones, sueño y relajación"	Goretti Fañanás	29 participantes

28/09/2023	Juecharla CRECES: "Emoción y Conducta".	Séfora Ene	22 (9 presenciales y 13 online)
19/10/2023	Juecharla: "La sociedad deprimida".	Javier Mediel	30 (8 presenciales y 22 online)
26/10/2023	Juecharla CRECES: "Cómo dar noticias a los niños y niñas".	Eva Félix	17 (7 presenciales y 10 online)
16/11/2023	Juecharla: "Soledad y depresión".	Silvina Filippini	26 (22 presenciales y 4 online)
20/11/2023	Huesca: "La sociedad deprimida"	Javier Mediel	31 participantes
23/11/2023	Juecharla CRECES: "Educar positivamente".	Roberto Buil	12 (presenciales)

## COLABORACIÓN CON UNIVERSIDADES

En 2023, se han suscrito los siguientes **convenios** con Universidades, gracias a los cuales 20 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.
- OCEANO ATLANTICO. Tratamientos individuales y formación
- Rey Ardid. Espacio visiones. Sesiones cocreación y cesión de espacio
- ASPACIDE. Apoyo individual y grupal
- PLENA INCLUSIÓN. Grupos de apoyo

## COLABORACIÓN EN INVESTIGACIONES

- Eficacia terapéutica de ACT en intervención comunitaria de AFDA. Universidad de Zaragoza.  
Con el objetivo de:
  - Examinar los efectos del programa de intervención en sintomatología de ansiedad y depresión.
  - Estudiar el margen temporal en el que el programa de intervención genera un cambio terapéutico significativo en los participantes.

- Evaluar la adherencia al programa de intervención
- Aumentar la eficacia y eficiencia del tratamiento.
- Facilitar la accesibilidad de los tratamientos a la población general.
- Disminuir los costes de la intervención.

## FORMACIÓN

### Formación externa impartida

- Habilidades de comunicación (Ozanam) - 2h
- Gestión del estrés (IBERALBION) - 5 h
- Comunicación en redes (COCEMFE Aragón) - 2 h

### Formación interna

- Formación en intervención en ACT y trastornos personalidad - 8h
- Formación en identidades de género y sexuales – 2h
- Entrenamiento de habilidades terapéuticas – 23h
- Reuniones clínicas - 24h
- Supervisiones realizadas - 656
- Formación dentro del premio de empresas sociales a Ana Quintana en habilitación a arteterapeuta y a Silvia López en gestión de empresas sociales.



## PARTICIPACIÓN EN JORNADAS Y CONGRESOS

- Jornadas de Salud Perinatal. Asistentes Claudia García y Marta Puértolas.
- Jornadas RAPPS. Mesa de experiencias. Participantes Ana Quintana y Javier Mediel.
- Jornadas de Participación en Salud. Participante Javier Mediel.
- Salud mental y estudiantes: orientaciones para una mirada útil e inclusiva. Cursos Extraordinarios UNIZAR. Participante Sefora Ene.
- Museos y arte, un camino hacia la salud. Día Internacional de los Museos. Ayuntamiento de Zaragoza. Participante Ana Quintana.
- Jornada de Economía Social: El poder de lo colectivo. Participante Javier Mediel.
- Charlas Saludables de Adpla Linfedema Aragon. Participante Francisco Vinués.
- Jornada de Salud comunitaria Infantojuvenil. Participante Javier Mediel.
- II Jornadas Aragonesas de Prevención del Suicidio. Participante Samara Sáez.
- Jornadas Salud Mental, Salud Mundial, Un derecho fundamental. Asapme Huesca. Participante Francisco Vinués.
- Gestión de los riesgos psicosociales en la empresa. CEPYME. Participante Javier Mediel.
- Jornadas La importancia de cuidar(se) - Día Mundial del Cuidador. Participante Marta Puértolas.
- El paciente protagonista: Salud mental. Participante Javier Mediel.
- Píldora de Salud Mental: proyectos de salud mental infantojuvenil. Dirección General de Salud Pública. Participante Ana Quintana.
- Jornada para la prevención del consumo abusivo de medicamentos ansiolíticos e hipnosedantes. Participante Javier Mediel.
- Jornadas Montañas de Salud. Participante Goretti Fañanás.
- I Jornada determinantes sociales en salud mental. Organizada desde AFDA. Incluido en el apartado de acción de sensibilización.



## 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 hijos/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 2023

- A lo largo de este año se han llevado a cabo un total de 88 sesiones de atención psicológica. Se han atendido en total a 14 personas, entre las que hay 11 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.

## Programa apoyo a mujeres de minorías étnicas

Este programa de promoción y educación para la salud se dirige a mujeres gitanas en cuyos entornos priman los valores patriarcales, cuyas vidas se centran en el espacio doméstico y de cuidado de forma exclusiva.

La acción busca fomentar el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las mujeres participantes, a través del fortalecimiento de sus capacidades y habilidades de gestión emocional, refuerzo de autoestima y la toma de conciencia de la importancia de su autocuidado y de su papel de modelos de referencia para sus hijos e hijas; convirtiéndolas en agentes activos de su proceso de crecimiento personal y bienestar. Para ello, el programa ofrece a estas mujeres apoyo psicoterapéutico a nivel individual y grupal, así como talleres de promoción de la salud anímica.

### Objetivos

- Mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de las mujeres participantes, convirtiéndolas en protagonistas activas de su proceso de crecimiento personal y empoderamiento.
- Mejorar las habilidades para relacionarse con las personas de su entorno y las habilidades para resolver conflictos.

### Acciones realizadas en 2023

- Apoyo, una vez al mes, en grupo de trabajo de habilidades sociales.
- 21 sesiones de atención psicológica individual durante el año 2023.
- 3 personas atendidas de forma individual
- Reuniones semestrales de coordinación entre entidades.

## 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 2023 se han llevado a cabo un total de 1256 sesiones terapéuticas subvencionadas dentro de este proyecto, atendiendo a un total de 168 personas y dando de alta terapéutica a 7 personas dentro de este programa. Se han casi triplicado las consultas con respecto a 2022 que se ofrecieron 556 consultas becadas.

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 2023 se ha llevado a cabo el proyecto paralizando los meses de verano, 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 2024. Han participado 120 personas.

### **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 2023

Durante 2023 han pasado un total de 31 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.

## **Programa de jóvenes en situación de vulnerabilidad**

A través de este proyecto se ofrecen tratamientos psicoterapéuticos grupales e individuales a jóvenes entre 11 a 18 años, que viven condiciones de vulnerabilidad socioeconómica o familiar y que acuden derivados desde recursos públicos como centros escolares, servicios sociales y atención primaria o especializada.

### Objetivos

- Promover la psicoeducación emocional en jóvenes.
- Facilitar el acceso a la salud emocional en ámbitos de vulnerabilidad socioeconómica.
- Mejorar la calidad de vida de los participantes.

### Acciones realizadas en 2023

Se han realizado 216 sesiones de psicoterapia individual, además de la participación en diferentes grupos y talleres a lo largo del año 2023.

## 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
- Cocemfe
- Amanixer
- Adecco
- Plena inclusión

### 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 2023

Las acciones realizadas durante el año 2023 han girado en torno a:

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

Dentro de los acompañamientos psicoterapéuticos, se han realizado 2368 sesiones individuales:

- 1033 con Amanixer.
- 816 con Fundación Down.
- 417 con COCEMFE Aragón.
- 102 con Adecco

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 mujeres jóvenes con discapacidad intelectual y otro destinado a familiares.

## 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 2023 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 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 2023 se han realizado 7 sesiones de cocreación:

- **Quién maneja mi barca:** AFDA, junto al colectivo de danza inclusiva Pares Suelos y la psicóloga Sefora Ene. Improvisación en el espacio escénico abordando la gestión de los límites y las ganas.
- **Desde mi pincel:** Espacio Visiones, junto a la artista Carmen Escario y la psicóloga Sol Torres. Pintura en parejas trabajando vínculo y confianza.

- **Luz y huella:** AFDA, junto al colectivo de fotógrafas Rara Avis y el psicólogo Roberto Buil. Creación de cianotipias explorando la huella que queremos dejar en los y las demás.
- **(Des)bordar la (des)igualdad:** Harinera ZGZ, junto al colectivo de arte textil Mottainai ZGZ y el trabajador social Javier Mediel. Bordado de fanzines textiles abordando los determinantes sociales en salud mental.
- **Impermanencia:** AFDA, junto al fotógrafo Héctor Herrero y la psicóloga Eva Félix. Realización de bodegones contemporáneos explorando las sensaciones que asociamos a las emociones.
- **El puzzle infinito:** El Arquetipo, junto al escultor David Ballestar y el psicólogo Jónatan Badán. Realización de esculturas a partir de piezas de maderas explorando en el proceso el censor y juez interno, así como el síndrome del impostor.
- **La rabia que nos une:** Centro Joaquín Roncal, junto a la artista Susana Modrego y la psicóloga Andrea Llera. Creación conjunta de un mural abordando la gestión de la rabia.



### Visitas culturales

- Tattuo. El arte bajo la piel – CaixaForum Zaragoza
- Nikola Tesla. El genio de la electricidad moderna – CaixaForum Zaragoza
- Instantes decisivos de la fotografía – Museo Goya
- Zaragoza a través de la literatura – Paseo teatralizado por el barrio de San Pablo
- Yo soy Goya – La Lonja
- Cine y moda, por Jean Paul Gaultier – CaixaForum Zaragoza
- Colores del mundo – CaixaForum Zaragoza
- Entrevista a Juana Francés – IAACC Pablo Serrano
- Palabras: de grandes mitos a íntimas cartas – Museo de Zaragoza
- Descubriendo el Museo Pablo Gargallo – Museo Pablo Gargallo
- XIX. El siglo del retrato – CaixaForum Zaragoza



### 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 2023 han formado parte del grupo de Facebook del Club de Lectura 128 socios/as de AFDA.

Los Libros leídos en 2023 han sido:

- *El antropólogo inocente*, de Nigel Barley
- *After dark*, de Haruki Murakami
- *El vagón de las mujeres*, de Anita Nair
- *El libro azul de Nebo*, de Manon Steffan Ros
- *Salvatierra*, de Pedro Mairal
- *Kentukis*, de Samanta Schweblin
- *El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes*, de Tatiana Tibuleac
- *La fórmula preferida del profesor*, de Yoko Ogawa
- *Mi planta de naranja lima*, de Jose Mauro de Vasconcelos
- *Al final siempre ganan los monstruos*, de Juarma
- *Piedras en el bolsillo*, de Kaouther Adimi

## Papageno: teatro foro para la prevención del suicidio juvenil

«Papageno. Pequeñas tragedias cotidianas» es una obra de teatro foro concebida para abordar el suicidio en adolescentes en los entornos educativos mediante una dinámica atractiva y lúdica.

En esta obra estudiantes de secundaria y FP, educadores de servicios de atención al menor del Ayuntamiento de Zaragoza y público general, han conocido a Andrea, su protagonista, una joven de 17 años que siente que no encaja ni cumple con las expectativas que los demás depositan en ella. Los y las participantes pudieron escuchar sus pensamientos y ver cómo reacciona la sociedad ante la ideación suicida, para posteriormente reflexionar en colectivo sobre lo acontecido y proponer e improvisar cambios en las escenas que tengan un impacto en el desenlace.

Para este proyecto se ha contado con el colectivo de artes escénicas Zonas Comunes que, junto a una psicóloga infantojuvenil de AFDA, ayudaron a desmentir algunos de los mitos en torno al suicidio y recordar los recursos de ayuda en cada representación.

### Objetivos del proyecto:

- Contribuir a la prevención del suicidio infantojuvenil interviniendo con estudiantes de secundaria, docentes, familias y educadores a través del Teatro Foro
- Derribar mitos en torno al suicidio y dotar de información veraz a estos colectivos, estimulando el efecto Papageno.
- Favorecer un diálogo constructivo sobre salud mental, autolesiones e ideación suicida en las comunidades educativas.
- Facilitar material de apoyo a las comunidades educativas con el que reforzar los planes de prevención autonómicos.

### En 2023:

Se han realizado un total de 8 representaciones de la obra, con más de 500 participantes: 6 representaciones con alumnado de centros de educación secundaria de la provincia de Zaragoza, 1 representación para educadores de servicios de atención al menor del Ayuntamiento de Zaragoza y 1 representación para público general.

- Alumnado:
  - 29 de noviembre. Centro Cívico Río Ebro. 70 alumnos de 2º de la ESO del Liceo Francés.
  - 29 de noviembre. Centro Cívico Río Ebro. 78 alumnos de 3º y 4º de la ESO del IES Miguel de Molinos.
  - 4 de diciembre. Centro Cívico Delicias. 105 alumnos de 2º de la ESO del IES Ángel Sanz Briz de Casetas.
  - 5 de diciembre. Centro Cívico Teodoro Sánchez Punter. 100 alumnos de 3º y 4º de la ESO del IES Pablo Gargallo.
  - 11 de diciembre. Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola. 97 alumnos de 3º y 4º de la ESO de los IES Conde Aranda de Alagón y del IES Miralbueno.
  - 11 de diciembre. Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola. 85 alumnos de los grados medios y superiores del IES Luis Buñuel.

- Educadores:
  - 30 de noviembre. Centro Cívico Río Ebro. 90 educadores de PRIDES, Gusantina y El Tranvía (casas de juventud, CTLs, educación de calle)
  
- Público general:
  - 1 de diciembre. Centro Cívico Río Ebro.

De cara a 2024 contamos con numerosas peticiones de los departamentos de orientación y PIEs de centros de educación secundaria de Zaragoza, por lo que vamos a buscar financiación para continuar realizando representaciones.



## 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 2023

#### **Intervención en primaria**

- CEIP Parque Venecia: “La nube de Julia”. Gestión del miedo y la ansiedad.
- CEIP Tenerías:
  - Sesiones individuales, ajustadas a las necesidades del menor.
  - Sesiones grupales (4º EP), entrenamiento de la atención, memoria, consciencia y ecuanimidad.
  - Sesiones grupales EP: Mindfulness infantil.
- CEIP Santo Domingo:
  - Sesiones grupales: emociones y conducta.
  - Sesiones individuales, ajustadas a las necesidades de los menores.
- CEIP El Carmen y San José:
  - Sesiones grupales: emociones y conducta.

#### **Intervención en secundaria**

- IES Blecua
- IES María Moliner
- IES Alcañiz
  - Sesiones grupales: competencias emocionales y estrategias de regulación.
- IES La Azucarera
  - Sesiones grupales: motivación y autoestima.

#### **Formación al profesorado**

- IES Alcañiz: análisis funcional de conducta
- IES Goya: ansiedad
- CEIP El Carmen y San José:
  - Protocolo de suicidio
  - Acompañamiento y asesoría al departamento de coordinación de bienestar
- CEIP Juan XXIII:
  - Emociones y conducta.
  - Hablemos del suicidio.

#### **Colaboración con entidades**

- APASCIDE Escuela de padres: Psicoeducación emocional.
- YMCA- Programa de empleo juvenil (PEJ) Programa experimental para jóvenes desempleados entre 16 y 29 años: Ansiedad.

- Bárbol: Conducta afectivo sexual y prevención de abusos, dirigida a madres y padres, menores de 12 años y mayores de 12 años.

### Proyectos de investigación

- Eficacia de las terapias ACT en pacientes con depresión y ansiedad, dentro de un carácter asociativo: preparación del estudio para detectar cuáles son las estrategias clave que hacen de la Terapia ACT una intervención eficaz en casos de trastornos depresivos y/o de ansiedad.
- Proyecto OBRI: estudio de algunas de las variables que más problemática están causando en la población infanto-juvenil (suicidio, violencia en pareja, bullying y cyberbullying, etc.) en distintos institutos y centros de formación profesional, para poder implementar tanto la asistencia individual como grupal para aquellos individuos/grupos con mayor vulnerabilidad.

### Neuropsicología infantil

- Taller AFDA Academy (de 6 a 12 años): mejora de competencias educativas.
- Charla-taller AFDA Academy para madres y padres
- Sesiones individuales de lectoescritura ajustadas a las necesidades individuales de cada menor.

### Intervención psicoterapéutica

- Atención individualizada a población infanto-juvenil y acompañamiento efectivo a sus familiares, con la coordinación pertinente con colegios e institutos, centros de salud, etc.
- Grupo de terapia abierto para adolescentes: taller semanal para población de entre 13 y 17 años.



## 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 2023

- Se incluyen en el equipo dos personas más: Yaravi Rodríguez y Carla Buil, ambas para realizar terapia de pareja.
- 225 sesiones de psicoterapia para familias y parejas.
- 17 encuentros para familiares de personas en tratamiento por ansiedad y/o depresión.

### 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 2023

### *Encuentros mensuales del grupo de apoyo mutuo (GAM).*

Se han realizado un total de 10 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 2023 se han llevado a cabo 4 talleres con estas temáticas específicas:

- Estrés ante un nuevo embarazo (marzo)
- Embarazo arcoíris (mayo)
- Reconectando con tu cuerpo (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 2023, se han incluido 9 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.

## 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 posparto.

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 posparto.
- 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 2023

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 2023, los talleres se realizaron en febrero, abril, junio, octubre y diciembre.

Los talleres constan 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.

### **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 púerperas, 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 el 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 2023

Se llevó a cabo un taller de formación de 2 horas de duración de “Promoción de salud psicológica en el embarazo y posparto” en el que participaron 25 matronas residentes.

## **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 2023

### *Sesiones de valoración*

Habiendo realizado 27 sesiones a lo largo del año y con 12 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 neurorehabilitación o sesiones de problemáticas neuropsicológicas*

Habiendo realizado un total de 95 sesiones de neurorehabilitación y 49 de problemáticas en el aprendizaje con 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 con una asistencia media de unas 7 personas, y 6 personas en el grupo de tardes.

#### *Taller Primeros Auxilios*

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.

#### *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.

#### *Sesiones en Ineava:*

Ineava es un centro de rehabilitación neurológica al que vamos a realizar sesiones de neuropsicología y valoraciones, algunas de las cuales hacen para Adecco y MAZ. Se han realizado un total de 54 sesiones de neuropsicología en Ineava y un total de 7 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 otros socios 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 2023 hemos lanzado 4 convocatorias (enero, abril, junio y octubre) con un total de 22 propuestas recibidas, 9 de ellas seleccionadas y ejecutadas

- Taller de Origami
- Taller de iniciación a Zentangle
- Taller de iniciación al 3D y a la impresión con plástico
- Grupo de running
- Partida de rol infantil
- Taller de improvisación teatral
- Taller de maceteros de trapillo
- Taller de defensa personal
- Taller de claqué



## SENSIBILIZACIÓN

### I Jornada de determinantes sociales en salud mental

Del 3 al 10 de octubre de 2023, dentro de los actos celebrados con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, desde AFDA pusimos el foco en los factores estructurales de nuestra sociedad que inciden en el bienestar de las personas, colectivos y comunidades que la forman.

Partiendo de la importancia del conocimiento colectivo a la hora de afrontar procesos que comprometen su salud, diseñamos unas jornadas en colaboración con las librerías y bibliotecas saludables de nuestro entorno, en las que revisar y reflexionar sobre los determinantes sociales en salud mental, es decir, sobre las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen y que tienen un impacto relevante en el mantenimiento y la mejora de la salud en general y de la salud anímica especialmente.

Así, estas I Jornadas de Determinantes Sociales en Salud Mental fueron diseñadas con un enfoque comunitario y destinado a hacer partícipe a la ciudadanía del impacto en el bienestar social e individual de la educación, el empleo, la equidad de género, el entorno ambiental y social, los servicios públicos, la urbanización, la alimentación, la cultura o los estilos de vida. Asimismo, las jornadas tuvieron como objetivo generar espacios de diálogo en los que conocer e imaginar estrategias colectivas con las que mitigar el impacto de los determinantes sociales en nuestras vidas.

#### Acciones realizadas

- Intervención de los escaparates de las librerías La Montonera y La Pantera Rossa junto a Believe in Art y la artista argentina afincada en Zaragoza Claudia Caracoche.
- Elaboración de un catálogo de libros vinculados a la salud mental, segmentado por tipologías y públicos, para las librerías y bibliotecas participantes.
- Presentación del libro «Malestamos» junto al médico coautor del libro Javier Padilla y a cargo de Javier Mediel (Coordinador de AFDA). Celebrado el 3 de octubre. 18:30h en la librería La Pantera Rossa y con acceso libre hasta completar aforo. 47 participantes.
- Sesión de cocreación artística «(Des)bordar la (des)igualdad» junto a Mottainai ZGZ. Realizado en los días 4 y 5 de octubre, de 17 a 20h, en Harinera ZGZ (Avda. San José 201). Diseño y elaboración de un fanzine textil arte textil en el que identificamos los determinantes sociales que impactan en nuestras vidas y qué estrategias colectivas podemos desplegar ante sus efectos. Inscripción previa. 14 participantes.
- Charla «Vivienda y salud» a cargo de Rosa Macipe (pediatra y médica comunitaria) Andrés Gaspar (técnico de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza), miembros del Consejo de Salud de San Pablo. 6 de octubre a las 18h en la Biblioteca Verde. Acceso libre. 10 participantes.
- Club de lectura exprés del libro «Malestamos» dinamizada por Ana Quintana (Técnica Sociocultural de AFDA). 10 de octubre a las 19h en la Librería La Montonera. Previa inscripción. 9 participantes.



## Redes sociales

### [Facebook](#)

2281 seguidores. Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 81,3%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria.

De esta audiencia, más de un 63,6% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3-4 publicaciones a la semana.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2023, nuestra página de Facebook ha llegado a 36.259 cuentas.
- En este periodo 7.402 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.
- Las campañas pagadas han llegado a 118.558 impresiones.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2022 son:
  - Primer aniversario en la nueva sede (1.300 cuentas alcanzadas, 53 reacciones, 5 comentarios, 7 veces compartido)
  - Concierto SOULidario, resumen (996 cuentas alcanzadas, 16 reacciones, 1 comentario, 5 veces compartido)
  - Formación con Carmen Luciano (972 cuentas alcanzadas, 42 reacciones, 1 comentario, 3 veces compartido)
  - Programa Mañana será otro día con Pilar Comeras, Roberto Buil y Javier Mediel (971 cuentas alcanzadas, 41 reacciones, 1 comentario, 3 veces compartido)

#### *AFDA Huesca*

667 seguidores. Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 83,6%) 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: Huesca 30,4%, Zaragoza 29,7%, Barbastro 4% y Monzón 2,1%, Jaca 1,5% y Sabiñánigo 1,2%.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2023, nuestra página de Facebook ha llegado a 14.019 cuentas.
- En este periodo 1608 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2022 son:
  - Nuevo ciclo de charlas en AFDA Huesca (675 cuentas alcanzadas, 6 reacciones, 2 veces compartido)
  - Reportaje en el Diario del Alto Aragón sobre AFDA con Francisco Vinués (650 cuentas alcanzadas, 16 reacciones, 3 veces compartido)

- Reportaje sobre salud mental infantojuvenil en el Diario del Alto Aragón con Eva Félix (419 cuentas alcanzadas, 4 reacciones, 4 veces compartido)
- Charla Bienestar en Discapacidad (379 cuentas alcanzadas, 2 reacciones, 2 veces compartido)

### Instagram

3414 seguidores.

Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 82,2%) de entre 25 y 44 años, siendo la franja de 25 a 34 la mayoritaria. De esta audiencia, un 58,8% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3 publicaciones a la semana en stories, y una media de 2-3 publicaciones a la semana en el feed.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2023, nuestro perfil de Instagram ha llegado a 26.187 cuentas.
- En este periodo 8.121 personas se han dirigido a nuestra web desde el perfil de Instagram.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2023 son:
  - Campaña por el Día Internacional de la Lucha contra la Depresión (5.800 cuentas alcanzadas, 6.400 impresiones)
  - Jornadas de Determinantes Sociales (4.100 cuentas alcanzadas, 6.900 impresiones)
  - Felicitación de Navidad (2.900 cuentas alcanzadas, 3.500 impresiones)
  - Intervención Ana Quintana en Buenos Días Aragón. Proyecto Papageno (2.700 cuentas alcanzadas, 3.200 impresiones)

### YouTube

812 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*

- 7.515 visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.
- De estas visualizaciones, un 87,1% proviene de no suscriptores directamente de búsqueda nativa en YouTube (27,9%)
- El canal ha tenido 65.600 impresiones, de las cuales el 21,6% corresponde a recomendación de YouTube.
- Los contenidos más vistos del canal han sido:
  - Arenas movedizas (una metáfora sobre la ansiedad): 3868 visualizaciones
  - Ejercicios para mejorar la memoria episódica: 741 visualizaciones.
  - Práctica de mindfulness: sensaciones corporales: 437 visualizaciones.

## Apariciones en medios

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

[El periódico de Aragón](#)

[CARTV](#)

[Onda Cero](#)

[Onda Cero \(La brújula\)](#)

[RTVE](#)

*Bienestar en Discapacidad*

[CARTV](#)

*AFDA Huesca: Jornadas Montañas de Salud*

[CARTV](#)

[Cadena Ser](#)

*BienestARTE*

[Radio La Granja](#)

[ZaragoZio](#)

[Diario Aragonés](#)

*Creces*

[Onda Aragonesa](#)

*Monográfico sobre depresión*

[Mañana será otro día \(Aragón Radio\)](#)

*Jornada REAS: El poder de lo comunitario en la economía*

[Arainfo](#)

[Heraldo de Aragón](#)

*Día de la alegría*

[RTVE en Aragón](#)

*¿Quién cuida a quienes nos cuidan?*

[La Buena Vida de Aragón Radio](#)

Jornada de Determinantes Sociales en Salud Mental

[Arainfo](#)

Jornadas de Salud Mental en Huesca

[Diario del Altoaragón](#)

[El Diario de Huesca](#)

Zona Joven

[Web del Ayuntamiento de Zaragoza](#)

Jornadas Cuidate, cuidales

[La Vanguardia](#)

## ALTAS Y BAJAS 2023

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2022 - 2008

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2023 - 2606



