

---

# MEMORIA

2024



## DIRECCIÓN SEDES

- C/ de Santa Lucía 9 50003 Zaragoza
- C/ Berenguer 2-4 22002 Huesca
- Plaza de la Constitución 2 50546 Bulbunte

## 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)
- Hagamos un plan (Plan Nacional Prevención Suicidio)

## FORMADA POR

**2948 personas asociadas en la actualidad**

### **Junta directiva**

### **Equipo interdisciplinar**

- 45 psicólogas sanitarias
- 3 trabajadoras sociales
- 2 administrativas
- 1 nutricionista
- 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.
- Premio Aragón Solidario por el proyecto Crecer en Bienestar

## ¿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 cronificación.
- Gestionar recursos para conseguir la mayor eficiencia y eficacia.

## LÍNEAS DE INTERVENCIÓN 2024

- 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 laboral.
- Programas por áreas específicas: discapacidad, infantojuvenil, perinatal, mujer, inclusión.
- Concienciación de la sociedad y desmitificación de la figura de la persona con problemas de salud mental.

## SERVICIOS OFRECIDOS EN 2024

- Psicoterapia individual (presenciales y online) – 29046 consultas individuales. Una media de 2420 al mes. 1664 de estas consultas fueron becadas a 140 personas.
- Fisioterapia – 778 sesiones.
- Nutrición – 214 sesiones.
- Psiquiatría – 669 sesiones.
- Psicoterapia grupal - 10 grupos terapéuticos continuos con 1281 participaciones.
- Escuelas de familias - 350 participantes
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico - 19 consultas
- Servicio de seguimiento neuropsicológico - 99 consultas
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria - 19 seguimientos
- Talleres para el bienestar - 4674 participaciones
- 26 charlas saludables – 822 participaciones
- Biblioteca asociativa y espacio bookcrossing
- Excursiones y salidas – 336 participantes
- Huertos urbanos “La alegría de la huerta”

## TALLERES Y ACTIVIDADES 2024: Zaragoza

Grupos de mindfulness (5 grupos)	90 participaciones /mes (1081/año)
Grupos de yoga (4 grupos)	52 participaciones /mes (630/año)
Taller de iniciación a mindfulness (11 ediciones)	136 participaciones
Club de lectura	11 participaciones /mes (126/año)
Grupo escritura creativa	8 participaciones /mes (101/año)
Creativa-mente	9 participaciones /mes (95/año)
Bailamos salsa (2 grupos)	20 participaciones
Danza oriental	11 participaciones
Camina conmigo	50 participaciones
Con las manos en la masa	10 participaciones
Un yayo o yaya una postal	22 participaciones
Boxeo	20 participaciones
Cineforum	75 participaciones

Coro TEMUC	52 participaciones
7 sesiones de cocreación	85 participaciones
11 visitas a exposiciones	246 participaciones
Mente en forma (2 grupos)	41 participaciones/ mes (391/año)
Grupos Espalda Sana /Pilates (5 grupos)	40 participaciones /mes (481/año)
11 actividades de Saberes Compartidos	214 participaciones
Talleres de Compasión (3 ediciones)	46 participaciones
Taller Primeros auxilios para nuestra mente	21 participaciones
Taller Rumia y preocupación (3 ediciones)	60 participaciones
Taller Zona de estudio	9 participaciones
Taller Dolor crónico	11 participaciones
Taller Prevención de recaídas	18 participaciones
Taller de Autoestima	44 participaciones
Taller Musicoterapia	8 participaciones
Taller de Cuestión de emociones (2 grupos)	29 participaciones
Taller Arte, pensamientos y emociones	12 participantes
Taller (Sin)vergüenza(s): Habilidades interpersonales	13 participaciones
Taller duelo	10 participaciones
Taller Búsqueda de empleo	12 participaciones
Taller ¿Estás en la relación que quieres estar?	18 participaciones
Taller Jugones Activos	9 participaciones

## CHARLAS 2024: Zaragoza

CHARLA	PONENTE	PARTICIPANTES
Juecharla: "Convivir con la enfermedad crónica: entre la ansiedad y la depresión"	Inés Arredondo	66
Juecharla: "¿Estás en la relación que quieres estar?"	Sol Torres	76
Juecharla: "Farmacoterapia en Ansiedad y Depresión;"	Ana Sáez Benito	29
Juecharla "Si yo fuera rico..."	Jónatan Badán	28
Juecharla: "Duelo en pareja".	Carla Buil	45
Juecharla: "Claves para resolver conflictos interpersonales de manera satisfactoria"	Javier Vela	47
Juecharla: "Dependencia emocional"	Andrea Llera	70
Juecharla: "Agorafobia"	Francisco Vinués	29
Juecharla: "Hablemos de la menopausia"	Elena Arroyo	28
Juecharla CRECES: "En equipo. Construyendo relaciones saludables con el deporte"	Joaquín Domingo	9
Juecharla CRECES: "Tiempo de calidad".	Andrea Lebrero	12
Juecharla CRECES: "Cómo hablar de sexo con los hijos/as" (2 ediciones)	Sol Torres	73
Juecharla CRECES: "Lo que aprenden nuestros hijos e hijas: transmisión intergeneracional de la violencia en la pareja".	Joel Juarros	18
Juecharla CRECES: "La atención como trastorno"	Laura Izquierdo	21
Juecharla CRECES: "Cómo hacer las paces con la comida y con tu cuerpo"	Lara Barahona	55
Juecharla CRECES: "Supervivencias en el aula, enfoque sobre el bullying"	Eva Félix	40
Juecharla CRECES: "Educar en positivo"	Roberto Buil	16

## ACTIVIDADES 2024: Huesco

ACTIVIDAD	PONENTE
Charla: En la espiral de la depresión	Francisco Vinués
Taller de gestión emocional (2 ediciones)	Andrea Lebrero
III Jornadas Cuídate, cuídales	Francisco Vinués, David Valera y Marisa Sánchez
Charla: Tiempo de calidad en familia	Andrea Lebrero
Taller de preocupación y rumia	Francisco Vinués
Mesa informativa en el Hospital San Jorge	
Taller de mindfulness	Goretti Fañanás
Charla: Gestión emocional	Andrea Lebrero
Charla: Mindfulness	Goretti Fañanás

## COLABORACIÓN CON UNIVERSIDADES

En 2024, se han suscrito los siguientes **convenios** con Universidades, gracias a los cuales 25 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
- COCEMFE ARAGON. Programa de apoyo a personas con discapacidad física u orgánica.
- OCEANO ATLÁNTICO. Tratamientos individuales y formación
- Rey Ardid. Espacio visiones. Sesiones cocreación y cesión de espacio
- ASPACIDE. Apoyo individual y grupal
- PLENA INCLUSIÓN. Grupos de apoyo
- Fundación PKU OTM. Tratamientos individuales y grupales
- Cooperativa TIEBEL. Tratamientos individuales y grupales
- Asociación AODEM. Tratamientos individuales y grupales
- Asociación Parkinson Huesca. Tratamientos individuales y grupales
- Sindicato Ayuntamiento STAZ. Tratamientos individuales y grupales
- Fundación Tranvia. Tratamientos individuales y grupales

## 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.
- 
- RISCE: proyecto de investigación-acción participativa dirigido a la promoción de la salud mental y la intervención factores de riesgo de la conducta suicida a partir de la evaluación en centros educativos de secundaria y dirigido al alumnado de 14 años en adelante. Universidad de Zaragoza.

Se ha llevado a cabo en siete centros educativos de alta vulnerabilidad social en Zaragoza, evaluando e interviniendo sobre aproximadamente 1000 estudiantes de secundaria. El proyecto continua el presente curso escolar 2024/25.

Este proyecto pretende conocer la realidad de los centros escolares de secundaria con mayor incidencia por vulnerabilidad social y como diferentes factores se asocian directamente con la ideación y tentativas suicidas. A través de los cuestionarios realizados y con intervención directa en las aulas donde más factores de riesgo se dan, formando al profesorado en análisis de conducta y trabajando de forma individual con cada alumno/a que solicita ayuda a través de la última pregunta del cuestionario ¿Quieres recibir ayuda? El 9,5% (n = 87) de los y las participantes indicó que le gustaría recibir ayuda o apoyo psicológico.

## FORMACIÓN

### Formación externa impartida

- Ayuntamiento de Pedrola. Formación en gestión de pensamientos
- CEIP Hermanos Marx. Educación sexual
- ASZA. Herramientas prácticas para la salud
- Ayuntamiento de Zaragoza. Cuidados para salud en el uso de las redes sociales
- Valentia. Educación sexual
- AMPA Lycee Moliere. Emociones y conducta en la infancia y la adolescencia
- ATADES. Herramientas y/o técnicas de gestión emocional para cuidadores de la salud
- Valentia. Mindfulness
- ARAVEN. Salud en el entorno laboral
- Keter Iberia. Salud en el entorno laboral
- Shop and roll. Salud en el entorno laboral
- ARBADA. Cuidarte para cuidar
- COCEMFE Aragón. Arteterapia
- Amanixer. Arteterapia
- Amanixer. Gestión del estrés
- Dirección General de Salud Pública. Salud en el entorno laboral
- Centro de Salud Rebolería. Atención plena y mindfulness
- Centro de Salud Rebolería. Psiconutrición
- Centro de Salud Rebolería. Cuidarte para cuidar
- Comarca del Bajo Martín. Arteterapia en duelo migratorio

### Formación interna

- Formación en intervención en ACT y conducta alimentario – 8h
- Entrenamiento en habilidades terapéuticas sesiones – 36h
- Reuniones clínicas – 24h
- Supervisiones - 1389
- Formación dentro del Premio Empresa Social a Ana Quintana en habilitación en Arteterapia.

## PARTICIPACIÓN EN JORNADAS Y CONGRESOS

- Educación inclusiva y acoso escolar. Comisión de Educación y Formación de CADIS Huesca. “(Super)vivencias en el aula. Visión sobre la problemática del bullying”. Eva Félix
- Ciclo de charlas salud mental y física. Universidad de Zaragoza. “La depresión y factores sociales asociados”. Javier Mediel
- III Congreso internacional de accesibilidad a los sistemas públicos de salud
- XXII Jornada de RAPPs. “Sentirnos mejor. Claves para promocionar el bienestar emocional”. Javier Mediel
- Jornada informativa sobre alcohol y medicamentos. Jónatan Badán
- Charla: Depresión y emergencia psiquiátrica. Hospital Miguel Servet. Javier Mediel
- XIII Congreso Nacional y III Internacional de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (AEPCP). Luis Cortés



## 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 2024

A lo largo de este año se han llevado a cabo un total de 153 sesiones de atención psicológica. Se han atendido en total a 46 personas, entre las que hay 40 mujeres en situación de vulnerabilidad y 6 menores, hijos/as a su cargo.

Además, 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 2024

- Apoyo, una vez al mes, en grupo de trabajo de habilidades sociales.
- 96 sesiones de atención psicológica individual durante el año 2024.
- 112 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 como 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.

### Acciones realizadas en 2024

En 2024 se han llevado a cabo un total de 1664 sesiones terapéuticas subvencionadas dentro de este proyecto, atendiendo a un total de 140 personas y dando de alta terapéutica a 16 personas dentro de este programa, colaborando con otros recursos de apoyo para la inclusión como centros especiales de empleo, entidades de formación en competencias profesionales y Fundación ADECCO, a través del plan familia para promover la inclusión en el mercado laboral.

Se ha procedido a dar la baja en el programa a 12 personas debido a cancelaciones sin justificación, con el objetivo de realizar una mejor gestión de los fondos del proyecto.

Además, a través del acceso a grupos de apoyo y talleres del cual han participado 98 personas se tratar de generar una mayor red social de apoyos y vínculos comunitarios que ayuden a la inserción de las personas.

El programa de becas cuenta con la colaboración de fundación FMLA, así como con los ingresos la venta de entradas para el Concierto Solidario del Ciclo Moncayo.

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

En colaboración con el Centro Penitenciario de Zuera, este programa psicoeducativo está 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.

Desde una perspectiva de intervención, el objetivo es 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.

## Objetivos

- Fomentar la aceptación psicológica: promover aceptación de emociones asociadas a su situación actual.
- Desarrollar la conciencia plena (mindfulness): practicar la atención plena, permitiéndole observar sus pensamientos y emociones sin juicio, para reducir la reactividad emocional y mejorar la toma de decisiones consciente.
- Clarificar valores personales: Identificar valores significativos que pueden guiar su comportamiento para proporcionar un sentido de propósito y dirección, contribuyendo a una mayor motivación para el cambio.
- Amplificar la flexibilidad psicológica: Desarrollo de habilidades para adaptarse a las circunstancias desafiantes del entorno penitenciario, fomentando la capacidad de responder de manera más satisfactoria a situaciones difíciles.
- Promover el compromiso con la acción: Identificar acciones concretas alineadas con sus valores, siempre teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran.

En 2024 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. Han participado 120 personas en un total de 35 sesiones.

## **Programa grupal de apoyo a personas con problemas de alcohol**

Este proyecto surge de la colaboración de AFDA con las asociaciones ALBADA y ASAREX, con el objetivo de apoyar el proyecto a las personas que supervisan los grupos de apoyo mutuo en sus entidades.

Las personas con problemas por consumo de sustancias suelen tener asociados frecuentemente otros problemas psicológicos que empeoran la situación de abuso y dificultan la posibilidad de salir de la adicción. Se trata de trastornos como la ansiedad y la depresión, principalmente, que pueden actuar como factores precipitantes y de mantenimiento en el abuso o dependencia del alcohol.

## Objetivos

- Ofrecer apoyo psicoterapéutico para el tratamiento del consumo de sustancias, la depresión y la ansiedad, con el fin de conseguir una mejor calidad de vida y la prevención de recaídas.
- Formar y acompañar a personas acompañantes y voluntarias de ALBADA para mejorar habilidades de apoyo en los GAM.
- Apoyar las labores de acompañamiento para mejorar la asistencia y las posibilidades terapéuticas.

### Acciones realizadas en 2024

En 2024 se ha ofrecido apoyo a las personas que dirigen y moderan los grupos de ayuda mutua con una sesión mensual de 90 minutos centrada en entrenamiento de habilidades terapéuticas, revisión clínica de casos y aprendizaje de análisis funcional de conducta.

### **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 2024

Se han realizado 243 sesiones de psicoterapia individual, además de la participación en diferentes grupos y talleres a lo largo del año 2024.

## 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 2024

Las acciones realizadas durante el año 2024 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.
- Talleres saludables en arteterapia 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 1803 sesiones individuales con personas asociadas en las entidades:

- 711 con Amanixer.
- 383 con Fundación Down.
- 625 con COCEMFE Aragón.
- 84 con Adecco

Además, durante el año 2024 también se han llevado a cabo dos grupos continuos. Por un lado, se ha puesto en marcha el Grupo para mujeres adultas con discapacidad, dirigido a mujeres jóvenes con discapacidad intelectual en el que el objetivo es dedicar un espacio de apoyo y aprendizaje en el que abordar temas como la educación sexual, la calidad de las relaciones afectivas, autocompasión, autoconocimiento, etc. Además, se ha continuado colaborando con Amanixer para la realización del Grupo de apoyo mutuo destinado a mujeres con discapacidad, cuyo objetivo es ofrecer a las participantes un espacio seguro y de confianza donde poder compartir sus vivencias e inquietudes, sentirse escuchadas y aprender herramientas de gestión emocional y habilidades sociales.

Dentro de las acciones de esta área previstas para 2025, podemos señalar:

- Grupo mindfulness para personas con discapacidad intelectual.
- Grupos emociones para personas con discapacidad intelectual.
- Grupo gestión de impulsos para personas con discapacidad intelectual.
- Grupos familias para personas con discapacidad intelectual.
- Charla para familiares de personas con discapacidad.

## 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 2024 se han realizado más de 30 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 2024 se han realizado 6 sesiones de cocreación:

- **Latidos**, junto al colectivo musical Murasaki Taiko y el psicólogo Jorge Torrecilla. Tío Jorge
- **Portales de posibilidades**, junto al colectivo artístico Amor de Primas y la psicóloga. Andrea Lebrero. Centro Joaquín Roncal
- **Men(s)ajes**, junto a la ceramista Violeta Bourrut y la psicóloga Andrea Lafuente.
- Harinera ZGZ
- **Imposturas**, junto a la artista Prado Vielsa y la psicóloga Alexandra Lafuente. AFDA

- **Al desNUDO**, junto a la artista textil y botánica Claudia Caracoche y la psicóloga Elena Arroyo. Centro Joaquín Roncal
- **Súper Rayada**, junto a la videoartista Marta L. Lázaro y el psicólogo Francisco Vinués. Centro Joaquín Roncal.



### Visitas culturales

- Cómico. Sueños e historia – CaixaForum Zaragoza
- Momias de Egipto – CaixaForum Zaragoza
- Visita teatralizada: Agatha Christie. Una visita de muerte - Centro de Historias
- Visita teatralizada y taller: Pablo Serrano, escultor de emociones – IAACC Pablo Serrano
- Top secret. Cine y espionaje – CaixaForum Zaragoza
- Exposición del Premio Santa Isabel de Aragón, Reina de Portugal 2024 – Palacio de Sástago
- Arte y Naturaleza – CaixaForum Zaragoza
- ¿Cómo suena el arte? – IAACC Pablo Serrano
- Hilaku: voces – Centro Joaquín Roncal
- Paseos iluminados de Paco Simón – La Lonja
- Cerebros – Centro de Historias



### 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 2024 han formado parte del grupo de Facebook del Club de Lectura 147 socios/as de AFDA. Los libros leídos en 2024 han sido:

- La última neandertal. Claire Cameron
- El maestro de almas. Irène Némirovsky
- El adversario. Emmanuel Carrère
- El pequeño guardia rojo. Wenguang Huang
- Amarilla. R.F. Kuang
- La vecina de arriba. Claire Messud
- Donantes de sueño. Karen Russell
- La Mennulara. Simonetta Agnello Hornby
- Todo el mundo sabe que tu madre es una bruja. Rivka Galchen
- Nada es verdad. Veronica Raimo
- *Pura pasión. Annie Ernaux*

## 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 2024:

Se han realizado un total de 8 representaciones de la obra, con más de 900 participantes, financiadas por Fundación La Caixa, Fundación Carreras y Ayuntamiento de Zaragoza.

Alumnado:

- Colegio Santo Domingo de Silos
- IES Blecua
- IES Ramón y Cajal
- IES María Moliner

Público general:

- Dentro de la II Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio. CaixaForum Zaragoza

Resultados:

- Un 90,5% de los alumnos cree que la obra le ha permitido reflexionar e intercambiar opiniones con sus compañeros/as sobre el tema del suicidio.
- Un 92,3% considera que la dinámica favoreció el diálogo y acercó diferentes puntos de vista.

- Un 95,2% afirma que en la función de teatro foro se han ofrecido herramientas para actuar ante ideaciones suicidas (tanto propias como de gente de su entorno)
- Un 90,5% considera que en esta iniciativa se le ha informado sobre recursos de ayuda ante situaciones de riesgo.
- Un 90,5% cree que su participación le ha permitido acceder a información relevante sobre la realidad del suicidio.
- Un 66,7% siente estar mejor preparado para apoyar a una persona en situación de ideación o tentativa suicida.
- Un 81% afirma que, tras haber participado en esta actividad, cuenta con más información para gestionar la ideación suicida propia.
- Un 95,3% está satisfecho o muy satisfecho con su participación en la actividad.
- Un 95,2% recomendaría que otros chicos y chicas de su edad participaran en esta actividad.
- Un 85,7% de los profesores/as que han acompañado al alumnado de su centro educativo considera que su participación ha mejorado sus habilidades y aptitudes sobre el tema tratado en relación a su trabajo con menores
- Un 100% cree que la dinámica que plantea; favorece que los y las adolescentes empaticen con otros chicos y chicas con ideación suicida y comprendan lo que les sucede.
- Un 85,7% valora de manera muy positiva el grado de participación del alumnado al que acompañó.

De cara a 2025 contamos con numerosas peticiones de los departamentos de orientación y PIEs de centros de educación secundaria de Zaragoza y contamos con la financiación de la Fundación Carreras.



## PROGRAMAS: INFANCIA Y JUVENTUD

### Programa CRECES:

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 2024

##### **Intervención psicoterapéutica**

- Se han realizado 2261 sesiones de terapia individuales de niños y adolescentes.
- Grupo de terapia abierto para adolescentes: taller semanal para población de entre 13 y 17 años.

##### **Formaciones en centros educativos, AMPAS y CTLs**

- Charla afectivo-sexual en el Centro Municipal de Tiempo Libre Bárbol y AMPA del CEIP Hnos. Marx
- Charla sobre redes sociales en el CEIP La Aljaferia.
- Café-charla en la Association de Parents d'Élèves du Lycée Français Molière: "Emoción y conducta en la infancia y adolescencia"



### Proyecto Crecer en Bienestar:

Junto a investigadores/as de la Universidad de Zaragoza y con el apoyo de la Fundación Carreras, este es el segundo curso en el que se realiza este proyecto, que consiste en un proceso de investigación- acción a partir del análisis de datos sobre ansiedad, depresión, acoso y ciberacoso, relaciones de violencia e ideación suicida recogidos en centros de educación secundaria públicos, cuyos resultados sirven para diseñar e implementar intervenciones para cada centro, basadas en la psicoeducación en las aulas y acompañamientos psicológicos individuales.

Durante el curso 23-24 se ha trabajado con los centros: IES Miguel de Molinos, IES Blecuá, IES María Moliner, IES Ramón y Cajal y OD Santo Domingo de Silos. En estos centros, el 10.2% (n=96) pidió ayuda y el 15.6% (n=15) la aceptó finalmente. En su conjunto, acudieron a 46 sesiones individuales (ene.-ago. 2024) y tres de ellos/as recibieron el alta en noviembre. El resto de usuarios han continuado y asistido a 71 sesiones individuales más (sep. 2024- ene. 2025).

El proyecto recibió en 2024 el Premio Aragón Solidario.



## 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 2024

- Se incluyen en el equipo dos personas más: Jara Vergara y Javier Vela.
- 238 sesiones de psicoterapia para familias y parejas.
- 20 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 2024

- **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 2024, se han incluido 8 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 años anteriores.
- **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 2024:
  - Estrés en la búsqueda de un nuevo embarazo (febrero)
  - Cómo afrontar un nuevo embarazo (abril)
  - Vivir el duelo en Navidad (diciembre)

### Resultados del impacto del proyecto en 2024:

- 100% Ha mejorado su comprensión sobre los procesos psicológicos asociados al duelo perinatal
- 93,8% Ha mejorado su adquisición de herramientas de autocuidado emocional durante esta etapa.
- 87,6% Ha mejorado su adquisición de estrategias saludables de cuidado emocional ante la aparición de síntomas leves de ansiedad o depresión.
- 100% Considera que esta actividad ha favorecido el apoyo mutuo entre mujeres y familias en esta etapa.
- 100% Satisfacción global

### Proyecto de salud mental perinatal

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.

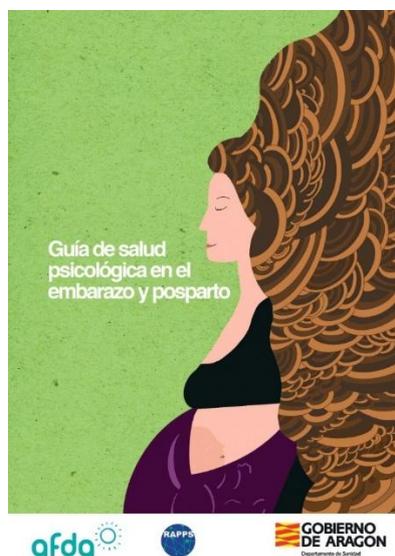
A través del taller de Herramientas de cuidado de la salud psicológica en el embarazo y posparto, se complementa las sesiones de educación maternal que ya se imparten desde los centros de Atención Primaria del sector Huesca (Jaca-Hecho-Berdún, Sabiñánigo-Biescas-Broto, Huesca Rural, Perpetuo Socorro, 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 2024

- **Talleres para gestantes y sus acompañantes.** Se realizaron talleres de herramientas para el cuidado de la salud psicológica en el embarazo y posparto, dentro de los módulos de Educación maternal, en marzo, mayo, julio, septiembre y noviembre. Además, se han realizado
- **Charlas de salud psicológica perinatal:** se celebraron 2 charlas, una de gestión del estrés posparto y otra de gestión del dolor y el miedo al parto.
- **Formación a matronas:** Introducción a Mindfulness en el acompañamiento a mujeres gestantes y puérperas.
- **Publicación de la Guía de Salud Psicológica en el Embarazo y el Posparto**, que se ha difundido en papel y [formato digital](#) entre matronas, centros de atención primaria, entidades y otros recursos. Esta guía se complementa con los artículos "[Desde el otro lado de la piel. Padres o madres no gestantes](#)" y "[Fertilidad y búsqueda de embarazo: cómo cuidarnos en el camino](#)".



## 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 2024

- **Sesiones de valoración:** 46 sesiones a lo largo del año y con 19 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 37 sesiones de neurorrehabilitación y 16 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. Se han realizado dos grupos continuos (de mañana y de tardes) con una asistencia media de 6/7 personas.
- **Taller Primeros Auxilios:** Dirigido a personas que quieran saber un poco más sobre las funciones cognitivas y cómo sacarles el mejor partido, así cómo obtener herramientas que ayuden en los primeros signos de dificultades en esta área.

## 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 2024 hemos lanzado 4 convocatorias (enero, abril, agosto y diciembre) con un total de 35 propuestas recibidas. Las actividades seleccionadas y realizadas en 2024 han sido:

- Introducción a Office
- Taller de cómic
- Maceteros de macramé (2 ediciones)
- Grupo de debates filosóficos
- Partida de juegos de rol
- Taller de juegos de mesa
- Iniciación al punto de cruz (2 ediciones)
- Observación del cielo nocturno (2 ediciones)
- Acercamiento a Lengua de Signos Española
- Baile Jitterbug Stroll

En el primer trimestre de 2025 se realizarán las actividades correspondientes a la última convocatoria de 2024: Grupo de conversación de inglés, pintura en blanco y negro, grupo de ecoacciones y taller de dinámicas grupales



## SENSIBILIZACIÓN

### Guías y publicaciones

#### [Guía de salud psicológica en el embarazo y el posparto](#)

Publicamos la [Guía de salud psicológica en el embarazo y posparto](#), escrita por Claudia García Martínez, psicóloga sanitaria de AFDA e ilustrada por Inés Lamarca. Un proyecto para el que contamos con la colaboración de la RAPPS (Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud) y del Gobierno de Aragón.

Esta guía, que está dirigida a mujeres en etapa perinatal y sus acompañantes, recoge información útil sobre la salud emocional y anímica en el embarazo y el posparto, desde los cambios que se producen durante el embarazo, a las emociones que pueden aparecer en estas etapas, pasando por la sintomatología psicológica habitual y mitos que solemos escuchar sobre la salud psicológica de las embarazadas y púerperas. Además, se complementa con dos artículos alojados en nuestra web: Desde el otro lado de la piel. Padres o madres no gestantes escrito por Yaravi Rodríguez, y Fertilidad y búsqueda de embarazo: cómo cuidarnos en el camino firmado por Claudia García.

La guía ha sido distribuida entre las matronas de los Centros de Salud y enviada al servicio de recursos y asesoramiento del Salud, la RAPPS – Red de Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud, el Programa Apego del Ayuntamiento de Zaragoza y entidades y colectivos. Además, está alojada tanto en nuestra web como en el portal del Salud del Gobierno de Aragón.

## Guía para comunicar noticias a niños, niñas y adolescentes

Guía para familias escrita por Eva Félix (psicóloga sanitaria infantojuvenil de AFDA) sobre cómo abordar y afrontar la comunicación con los y las menores.

Siempre es complicado recibir una mala noticia, pero, en ocasiones, ser quien da esta noticia puede ser igual o más difícil todavía. En la [Guía para comunicar noticias a niños, niñas y adolescentes](#) ofrecemos estrategias comunicativas a la hora de informarlas, centrándonos especialmente en la comunicación con los y las más jóvenes con el fin de trasladarles información de una forma respetuosa y adecuada a su edad.

Esta guía está dirigida a familiares y acompañantes de menores y jóvenes. Su objetivo es dar a conocer claves y herramientas prácticas para cuidar ese momento de “primera noticia” y su impacto en los niños, niñas y adolescentes.

## Gestión público-comunitaria de los cuidados bajo la óptica de la Economía Social y Solidaria: Guía de Buenas Prácticas y Diagnóstico

Guía editada por el Instituto de las Mujeres en la que hemos colaborado. Con la elaboración de [esta guía](#) se ha buscado como objetivo general el poder avanzar en una hoja de ruta de la Economía Social y Solidaria en el ámbito de los cuidados proporcionando un marco teórico-práctico. De esta forma, se ha buscado identificar y sistematizar el conocimiento colectivo de todas las entidades y personas que, desde la óptica de la economía social.

## **Campaña #NoEsTuCulpa**

A través de esta campaña en redes sociales, lanzada en el verano de 2024, se buscó combatir el estigma, la vergüenza y el sentimiento de fracaso personal ante el diagnóstico de ansiedad y/o depresión, buscando aliviar la carga de la responsabilidad individual en la ansiedad y la depresión, e invitar a poner el foco en los problemas colectivos que tenemos que abordar como sociedad para garantizar el bienestar de toda la población.

La campaña estuvo compuesta por seis animaciones realizadas por la diseñadora zaragozana Inés Lamarca publicadas en nuestra cuenta de Instagram. Para cada una de estas seis animaciones se contó con el testimonio de personas que estaban atravesando procesos de ansiedad y/o depresión como consecuencia de situaciones de exclusión social, efectos del cambio climático, discriminación por razón de género, acoso laboral, desahucio de la vivienda y feminización de los cuidados.

Estos factores externos se conocen como determinantes sociales en salud mental y son, según la Organización Mundial de la Salud, “las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen”. El empleo y las condiciones laborales, la equidad de género, el entorno ambiental y social, la disponibilidad de servicios públicos, el acceso a vivienda y

seguridad, o los condicionantes culturales, se reconocen así como factores que tienen un importante impacto sobre el bienestar colectivo e individual.

El enfoque social de la salud mental que planteó la campaña #noestuculpa pretendió combatir los sentimientos de fracaso personal, vergüenza y culpabilidad que aparecen con frecuencia ante el diagnóstico de ansiedad y depresión, así como incentivar un debate público sobre los aspectos sociales y culturales que ponen en riesgo la salud mental y provocan desigualdades en el bienestar.

Para ello, cada uno de los vídeos fue acompañado de datos que permiten contextualizar los testimonios recogidos. De esta manera, esta campaña expuso que la tasa de suicidio entre las personas trans es 7,7 veces más alta que en el resto de la población, que la dificultad de acceso a la vivienda, la inseguridad o la pobreza energética elevan sustancialmente el riesgo de padecer ansiedad y estrés, o que el desempleo triplica las probabilidades de sufrir depresión, entre otros datos con los que desde AFDA invitamos a la reflexión.



### III Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio

El martes 10 de septiembre de 2024, con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, organizamos en CaixaForum Zaragoza la III Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio, gracias al apoyo de la Fundación Carreras, la Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad y el Ayuntamiento de Zaragoza. Esta jornada, que fue inaugurada por la Justicia de Aragón Concepción Gimeno Gracia, lleva por lema “Cambiar la narrativa» y busca promover iniciativas con las que derribar barreras, crear conciencia y fomentar una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio.

Con este objetivo, el acto central de la jornada fue la representación abierta al público de la obra de teatro foro “Papageno: pequeñas tragedias cotidianas” y una mesa de experiencias que contó con la participación de Paso a Paso Aragón (Asociación de familias relacionadas con salud mental y Grupo de apoyo en duelo por suicidio), ASAPME Aragón (Asociación Aragonesa pro

Salud Mental), LIANA (Asociación aragonesa para la prevención del suicidio y conductas autolesivas), MovEnRed (Movimiento en Red contra el Suicidio), Zona de Salud Joven del Ayuntamiento de Zaragoza, y AFDA (Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón). Se encargó de clausurar la jornada Santiago Boira, presidente del COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón).



## MEDIOS

### Web de AFDA

En 2024 la web ha tenido 25.511 visitas, de las cuales 12.289 han conllevado interacción con contenidos. Un 59,36% de las visitas provienen de tráfico orgánico y un 31,67% de tráfico directo. Además, la página cuenta con 3.349 usuarios recurrentes.

A través del tráfico orgánico se han registrado 1.185.849 impresiones en la web, repartidas en:

- Artículo "Determinantes sociales en salud anímica" 229.037 impresiones
- Artículo "Por qué no disfruto de las cosas como antes" 202.336 impresiones
- Taller de nutrición y conciencia 124.924 impresiones
- Inicio 89.925 impresiones
- Conócenos 59.223 impresiones
- Contacta 45.920 impresiones
- Actividades 45.605 impresiones

Por su parte, se han registrado 58.934 visitas a la web, repartidas en:

- Inicio 10.462 visitas
- Actividades 2.803 visitas
- Apoyo terapéutico 2.680 visitas
- Conócenos 2.616 visitas
- Asóciate 1.984 visitas
- Contacta 1.819 visitas

### Redes sociales

#### [Facebook](#)

2488 seguidores.

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 80,9%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria. De esta audiencia, más de un 60,7% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3-4 publicaciones a la semana.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2024, nuestra página de Facebook ha tenido 34.990 visualizaciones, de las cuales un 88% son de origen orgánico y un 12% provienen de anuncios.
- En este periodo más de 930 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.

- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2024 son:
  - Campaña por el Día de la Salud Mental (1.579 visualizaciones, 61 interacciones)
  - Un yayo, una postal (1.541 visualizaciones, 40 interacciones)
  - Campaña por el Día Europeo de la Depresión (836 visualizaciones, 46 interacciones)
  - Presentación del equipo de administración (831 visualizaciones, 41 interacciones)

### Facebook AFDA Huesca

721 seguidores.

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 83,9%) 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 32,5%, Zaragoza 26,1%, Barbastro 3,7% y Monzón 1,7%, Jaca 1,4% y Sabiñánigo 1,2%.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2024, nuestra página de Facebook ha tenido 20.077 visualizaciones, un 17% de origen orgánico y un 83% a través de anuncios.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2024 son:
  - Charla de gestión emocional (3.749 visualizaciones, 5 interacciones)
  - Mesas informativas por el Día de la Salud Mental (918 visualizaciones, 18 interacciones)
  - Jornada Educación inclusiva y acoso escolar (498 visualizaciones, 4 interacciones)

### Instagram

4691 seguidores.

Demográficamente, de nuevo la audiencia coincide plenamente con la audiencia media de Instagram. Principalmente mujeres (un 83,4%), siendo las franjas de 35 a 44 y 25 a 34 la mayoritaria. De esta audiencia, un 59,2% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 4 publicaciones a la semana en stories, y una media de 2-3 publicaciones a la semana en el feed.

#### *Balance medio anual*

- Durante 2024, nuestro perfil de Instagram ha tenido 288.519 visualizaciones, de las cuales un 81% son de origen orgánico y un 19% proveniente de publicidad. El perfil ha tenido 5737 interacciones y ha recibido 11.070 visitas
- En este periodo 1481 personas se han dirigido a nuestra web desde el perfil de Instagram.

- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2024 son:
  - Jornada aragonesa de prevención del suicidio (38.553 visualizaciones, 326 interacciones)
  - Campaña por el Día Mundial de la Salud Mental (36.765 visualizaciones, 728 interacciones)
  - Guía de salud mental perinatal (9.783 visualizaciones, 232 interacciones)
  - Campaña #NoEsTuCulpa (7.888 visualizaciones, 333 interacciones)

## [YouTube](#)

881 suscriptores.

Demográficamente, nuestra audiencia es principalmente de mujeres de entre 35 y 44 años, principalmente de Zaragoza

### *Balance medio anual*

- 8.256 visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.
- De estas visualizaciones, un 95,8% proviene de no suscriptores directamente de búsqueda nativa en YouTube.
- Los contenidos más vistos del canal han sido:
  - Arenas movedizas (una metáfora sobre la ansiedad): 4210 visualizaciones
  - Ejercicios para mejorar la memoria episódica: 701 visualizaciones.
  - El elefante encadenado: 575 visualizaciones.

## Apariciones en medios

[Jornadas Cuídate, Cuídale Huesca - Diario del Alto Aragón](#)

[Entrevista a Pilar Comeras en AEA](#)

[BienestARTE en el Heraldo de Aragón](#)

[Buenos días Aragón. Sol Torres cómo hablar de sexo con tus hijos \(A partir del 1:40:45\)](#)

[Crecer en Bienestar: resultados – Heraldo de Aragón](#)

[Crecer en Bienestar: resultados - RTVE](#)

[Crecer en Bienestar: resultados - COPE](#)

[Crecer en Bienestar - Heraldo de Aragón](#)

[Crecer en Bienestar - Diario Aragonés](#)

[Jornadas Asarex](#)

[Campaña No es tu culpa](#)

[Jornada de prevención del suicidio – Europa Press](#)

[Jornada de prevención del suicidio – Heraldo de Aragón](#)

[Jornada de prevención del suicidio – Hoy Aragón](#)

[Jornada de prevención del suicidio - COPE](#)

[BienestARTE – Heraldo de Aragón](#)

[Salud mental en el trabajo – Heraldo de Aragón](#)

[Mascotas y salud mental – Heraldo de Aragón](#)

[Jornadas educación inclusiva – Heraldo de Aragón](#)

[Premio Aragón Solidario – Heraldo de Aragón](#)

## ALTAS Y BAJAS 2024

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2023 - 2606

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2024 - 2948

