

MEMORIA

2025



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

3.175 personas asociadas a 31 diciembre

Junta directiva

Equipo interdisciplinar

- 48 psicólogas sanitarias
- 3 trabajadoras sociales
- 2 administrativas
- 1 gestión
- 1 nutricionista
- 1 fisioterapeuta
- 1 psiquiatra
- 1 farmacéutica

AFDA es una asociación reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad, estrés, depresión y momento adaptativos complicados. Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas, bajo los valores de accesibilidad, asequibilidad, apoyo mutuo y cooperación. Con la filosofía de aportar tratamientos especializados accesibles económicamente para la ciudadanía y la misión de mejorar la salud anímica y emocional de la población, fomentar el bienestar de la salud mental y ofrecer tratamientos accesibles y asequibles económicamente a la mayoría de la población.

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 2025

- 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 2025

- Psicoterapia individual (presenciales y online) – 29782 consultas individuales.
- Fisioterapia – 782 sesiones.
- Nutrición – 239 sesiones.
- Psiquiatría – 536 sesiones.
- Psicoterapia grupal - 8 grupos terapéuticos continuos con 911 participaciones.
- Escuelas de familias - 99 participantes
- Talleres 5540 participaciones
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico - 62 consultas
- Servicio de seguimiento neuropsicológico - 101 consultas
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria - 21 seguimientos
- Biblioteca asociativa y espacio bookcrossing
- Huertos urbanos “La alegría de la huerta”

TALLERES Y ACTIVIDADES 2025: Zaragoza

Grupos de Mindfulness (6-8 grupos)	115 participaciones /mes (1381/año)
Grupos de Iniciación a Mindfulness (11 ediciones)	10 participaciones /mes (115 /año)
Grupos de Yoga (4-5 grupos)	59 participaciones/mes (705/año)
Grupos de Pilates-Espalda Sana (5-6 grupos)	62 participaciones /mes (740/año)
Grupos de Inicio en terapia (2 grupos)	20 participaciones/mes (245/año)
Grupos de Terapia (3 grupos)	40 participaciones/mes (490/año)
Grupo Terapia Jóvenes 2.0 (1 grupo)	8 participaciones/mes (99/año)
Grupo Terapia Adolescentes (1 grupo)	2 participaciones/mes (18/año)
Grupo Terapia Mujeres Discapacidad (1 grupo)	5 participaciones/mes (59/año)
Encuentros de familiares (24 encuentros)	7 participaciones/mes (86/año)
Mente en forma (2 grupos)	37 participaciones/mes (448/año)
Escritura Creativa	6 participaciones/mes (67/año)
Club de Lectura	14 participaciones/mes (124/año)
Creativa MENTE	9 participaciones/mes (79/año)
Camina Conmigo (2 grupos en junio)	5 participaciones/mes (66/año)

Cineforum (7 proyecciones)	15 participaciones/mes (106/año)
Prácticas Compasivas (2-3 grupos)	37 participaciones/mes (333/año)
Apoyo a familias en duelo gestacional, perinatal o neonatal	4 participaciones/mes (43/año)
Familias en la discapacidad (inicio septiembre 25)	7 participaciones/mes
Teatro terapéutico	20 participaciones / mes (182/año)
Grupos de fuerza (comienzo octubre 25)	25 participaciones/mes
Exposición "La mujer en Japón"	20
Exposición "Veneradas y temidas"	24
Exposición "Recuerdos"	12
Exposición "Leticia Martínez Pérez"	16
Exposición "Biblioteca Palacio de Sástago"	15
Exposición "Dinosaurios de la Patagonia"	19
Exposición "Tesoros"	20
Exposición "Música y matemáticas"	21
Exposición "Los mundos de Alicia"	22
Exposición "Las curvas de la mente"	19
Exposición "Hilaku"	11
Exposición "Eduardo Chillida, soñar el espacio"	21
Sesión Cocreación "Conexión yokai"	18
Sesión Cocreación "Soltar el control" (2 ediciones)	38
Sesión Cocreación "La Mascarada"	16
Sesión Cocreación "Arboriedades"	14
Sesión Cocreación "Contra la cancelación del futuro"	9
Sesión Cocreación "Ventanas"	16
SC: Punto de cruz	10

SC: Iniciación a la filosofía	8
SC: Iniciación a la observación del cielo nocturno	28
SC: Dinámicas grupales	10
SC: Pintura en blanco y negro	10
SC: Charlas en ingles	16
SC: De la ecoansiedad a la ecoacción	6
SC: Ritmos caribeños	22
SC: Boxeo	12
SC: Movilidad para jóvenes	9
SC: Más allá de lo evidente (fotografía)	5
SC: La vida en el panal	6
SC: Boxeo II	12
Taller: Musicoterapia	15
Taller: Danza Oriental (3 ediciones)	36
Taller: Primeros auxilios para nuestra mente (3 ediciones)	75
Taller: Autoestima (2 ediciones)	55
Taller: Mi dirección valiosa	14
Taller: Gestión del estrés ante un nuevo embarazo	3
Taller: Manejo del sueño (2 grupos)	24
Taller: Cuentacuentos bebés	6
Taller: cuentacuentos niños	7
Taller: Compasión	18
Taller: Rumia y preocupación	15
Taller: Con las manos en la masa	8
Taller: Comer con sentido	15

Taller: Bailar con sentido	13
Taller: Decora tu propia prenda	8
Taller: Cuerpos en movimiento	10
Taller: Arte sonoro	6
Taller: Habilidades sociales	11
Taller: Resolución de conflictos (2 grupos)	26
Taller: Un yayo o yaya, una postal	19
Excursión san juan de la peña (2)	15
Pintura en Blanco y negro (banco de tiempo)	9
Ritmos caribeños (banco de tiempo)	24

Total 5540 participaciones

CHARLAS 2025: Zaragoza

Juecharla: Farmacoterapia en ansiedad y depresión (Ana Sáez)	8
Juecharla: Dónde está mi deseo (Claudia García)	44
Juecharla: Explicando el dolor (Diego Gáligo)	39
Juecharla: Si yo fuera rico... (Jonatan Badán)	19
Juecharla: Ya no soy VIP: responsabilidad afectiva, construimos relaciones poniendo límites.(Andrea Llera)	37
Juecharla: Cuidados y autocuidados en redes sociales (Ana Quintana)	10
Juecharla: Raíces en movimiento (Raquel Aponte y Carol Guerrero)	15
Juecharla: Cuidarte para cuidar (Sol Torres)	28
Juecharla CRECES: Familias en la discapacidad (Alexandra Lafuente)	21
Juecharla CRECES: Ansiedad y deporte (Joaquin Domingo)	15
Juecharla CRECES: Emoción y Conducta en infancia y adolescencia (Séfora Ene)	34

Juecharla CRECES: Creando puentes: cómo construir espacios de crecimiento y confianza para adolescentes (Alicia)	18
--	----

ACTIVIDADES 2025: Huesca

ACTIVIDAD	PONENTE
Presentación de la Guía de Salud Psicológica en el embarazo y el posparto	Claudia García
Charla Introducción a Mindfulness	Goretti Fañanás
Charla: Gestión emocional	Andrea Lebrero
IV Jornadas Cuídate, Cuídales	Claudia García y Andrea Lebrero

COLABORACIÓN CON UNIVERSIDADES

En 2025, se han suscrito los siguientes **convenios** con Universidades, gracias a los cuales 25 personas han participado en el programa de prácticas:

- UNIZAR. 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 alumnado 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.
- CUSE. Centro Universitario Superior Europeo. Formación alumnado prácticas.
- UNIE. Universidad. 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
- ALBADA (Asociación de Alcohólicos y Adictos de Zaragoza) Tratamientos individuales y grupales
- ASAREX (Ayuda alcoholismo en Aragón) Tratamientos individuales y grupales
- AODEM (Asociación Oscense de Esclerosis Múltiple) Tratamientos individuales y grupales
- Asociación de Trabajadoras del Hogar y Cuidados de Zaragoza 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

Formaciones externas

Grupo apoyo salud	De enero a diciembre quincenal	Asociación Parkinson
Talleres apoyo salud	14, 18 marzo y 9 abril	Movera
Programa de autocuidado y bienestar para mujeres	De enero a mayo	Ayuntamiento Utebo
Hablemos del suicidio	junio	H&MV
Reconectando	De abril a junio	Harinera ZGZ
Taller mujer y bienestar	Mayo - junio	Ayuntamiento Utebo
Inserción laboral salud	Junio y parte de julio	Inserta
Arteterapia	Julio	Fogaral
Prácticas compasivas para la gestión del estrés	Octubre	WANATOP
Taller salud mental	16 octubre	ADECCO
Salud mental y personas con discapacidad intelectual	Enero a diciembre	Fundación Down
Programa Cuidados para cuidar	Septiembre a diciembre	Trabajadoras del hogar
Mindfulness infantil	18 noviembre	Colegio Anunciata
Teatro de las emociones	septiembre a diciembre	Harinera ZGZ

Participación en jornadas

- XXXVIII Jornadas de Coordinación Defensorías del Pueblo. Javier Mediel
- Derechos a Capazos. Javier Mediel
- Jornadas de Participación Ciudadana. Ana Quintana
- XI Jornadas de Participación en Salud. Javier Mediel
- Jornada "Hermanos y discapacidad". Sara Sin



Formación interna

Durante el año 2025, el área de formación interna ha desarrollado las siguientes actividades orientadas a la actualización, supervisión y fortalecimiento de competencias del equipo:

- Se han realizado un total de 953 supervisiones clínicas, contribuyendo al acompañamiento continuo de la práctica profesional y a la mejora de la intervención terapéutica.
- Se han llevado a cabo 10 reuniones clínicas, como espacio de análisis, coordinación y revisión de casos.
- Se han desarrollado 22 sesiones de entrenamiento en habilidades terapéuticas, organizadas en tres grupos de trabajo.

En relación con la formación externa del equipo interdisciplinar:

- El equipo de Psicología ha recibido una formación externa especializada en Terapia Analítico Funcional (FAP).
- Un miembro del equipo de Trabajo Social ha realizado una formación externa de "Orientación sociolaboral para inmigrantes".
- Se ha facilitado la participación del fisioterapeuta en dos congresos.

Además, se han impulsado diversas acciones formativas y de actualización para el conjunto del equipo:

- Formación en Prevención de Riesgos Laborales dirigida a todo el personal de la entidad.
- Adquisición de un libro de referencia para el equipo de Psicología, con el objetivo de fomentar la actualización bibliográfica.
- Financiación de la matrícula de un simposio para el equipo perinatal, sin compensación horaria asociada.
- Financiación de un curso de formación en adicciones.
- Financiación de un curso de formación en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

AFDA Empresa: Formación para el bienestar en entornos laborales

Durante el año 2025, el programa AFDA Empresa se ha consolidado como una nueva línea estratégica dentro de la entidad, orientada a la promoción del bienestar emocional en el ámbito laboral.

AFDA ha dedicado este periodo a la definición, estructuración y puesta en marcha del programa, así como al desarrollo de sus bases metodológicas, áreas formativas y modelo de intervención.

En este sentido, 2025 ha sido un año clave de diseño del proyecto, construcción de la propuesta formativa y elaboración de materiales, así como de configuración de la metodología de trabajo, basada en un enfoque teórico-práctico y adaptado a las necesidades de las organizaciones.

Paralelamente, se ha iniciado una fase de difusión y contactos institucionales y empresariales, orientada a dar a conocer el programa y establecer las primeras líneas de colaboración con entidades interesadas en la promoción del bienestar emocional en el entorno laboral.

Este proceso ha permitido posicionar AFDA Empresa como una propuesta innovadora dentro del ámbito de la salud mental aplicada al contexto organizacional, sentando las bases para su implementación progresiva en ejercicios posteriores.

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 2025

A lo largo de este año se han atendido en total a 101 personas, entre las que hay 48 mujeres en situación de vulnerabilidad, 41 mujeres víctima de violencia de género y 13 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 cuidadoras y trabajadoras del hogar

El trabajo del hogar y de los cuidados es un pilar fundamental en el sostenimiento de la vida, especialmente en sociedades donde el envejecimiento poblacional, la precarización de los servicios públicos y los ritmos acelerados de vida han hecho que muchas familias deleguen estas tareas en mujeres, mayoritariamente migrantes.

Sin embargo, este trabajo sigue siendo invisibilizado, desvalorizado y precarizado, lo que tiene un profundo impacto en la salud física y, especialmente, en la salud emocional de quienes lo realizan. Las mujeres migrantes trabajadoras del hogar y los cuidados se enfrentan a una confluencia de factores de vulnerabilidad: desigualdad de género, racismo, condiciones laborales inestables, ausencia de redes familiares, exposición a la sobrecarga emocional y física, y en muchos casos, situaciones de violencia o abuso. Esta combinación de factores genera un alto riesgo de desarrollar trastornos emocionales, como ansiedad, depresión, estrés crónico o trastornos psicosomáticos.

Este proyecto, realizado en colaboración con la Asociación de Trabajadoras del Hogar y Cuidados de Zaragoza, se propone, en consecuencia, responder a una necesidad real, sentida y muchas veces silenciada: el derecho al cuidado emocional de las mujeres migrantes que sostienen el cuidado de otras personas en contextos ajenos a los suyos.

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 el bienestar emocional y físico de mujeres migrantes trabajadoras del hogar y cuidados, mediante un programa integral de apoyo psicológico y promoción del autocuidado.

Acciones realizadas en 2025

- Consultas psicológicas individuales y familiares: Abordar situaciones específicas de ansiedad, duelo migratorio, depresión, conflictos personales, violencia o estrés laboral.
- Talleres grupales de bienestar
 - Pilates y ejercicios físicos suaves enfocados en la prevención de dolencias comunes por el trabajo físico. Corrección postural y estiramientos guiados.
 - Yoga para el cuidado del cuerpo y la mente, enfocado en la conexión cuerpo-respiración para la reducción del estrés corporal y mental.
 - Entrenamiento funcional de fuerza con el fin de mejorar la fuerza y la resistencia, la estabilidad, la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio.

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 2025

En 2025 se han llevado a cabo un total de 1662 sesiones terapéuticas subvencionadas dentro de este proyecto, atendiendo a un total de 123 personas y 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.

Además, a través del acceso a grupos de apoyo y talleres se ha buscado generar una mayor red social de apoyos y vínculos comunitarios que ayuden a la inserción de las personas.

El programa de becas cuenta ha contado en 2025 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 2025 se ha llevado a cabo el proyecto paralizándolo 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 la asociación ALBADA, 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 2025

En 2025 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 2025

Se han realizado 621 sesiones de psicoterapia individual, atendiendo a 59 jóvenes.

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
- Inserta

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 2025

Las acciones realizadas durante el año 2025 han girado en torno a:

- Atención psicológica individual y familiar.
- Atención a familiares, tutores y educadores.
- Grupos terapéuticos en entidades.
- Coordinación con otros profesionales (orientadores, psiquiatras, profesores...).
- Charlas para profesionales y familias en diferentes entidades.
- Reuniones de coordinación y/o supervisión entre los profesionales que formamos parte del área de discapacidad.

Durante el año 2025 también se han llevado a cabo tres grupos continuos. Por un lado, se han puesto en marcha los encuentros de **Familias en la discapacidad**, un espacio de seguridad, validación, expresión y aceptación emocional para las familias, tutoras, amigas o red de apoyo de personas con discapacidad intelectual. Por otro, se ha continuado con 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. Por último, 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.

Además, hemos puesto en marcha el **proyecto Bienestar en discapacidad**, que busca proporcionar un entorno de apoyo que no sólo aborde la capacitación técnica para el empleo, sino que también atienda aspectos psicológicos y emocionales necesarios para el desarrollo de la inclusión y la autonomía de las personas. Este proyecto está dirigido a personas con discapacidad física o/y orgánica, intelectual, sensorial, psíquica y psicosocial, así como a personas con pluridiscapacidad.



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.

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 2025 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 2025 se han realizado 6 sesiones de cocreación:

- **Conexión Yokai**, junto a la artista Ira Torres y el psicólogo David Valera. Centro Joaquín Roncal CAI
- **Soltar el control**, junto a la artista Leticia Martínez y la psicóloga Elena Arroyo. IAACC Pablo Serrano.
- **La Mascarada**, junto al colectivo artístico Bosque Anouk y la psicóloga Elisa Giménez. IAACC Pablo Serrano
- **Arboriedades**, junto a la artista Sara Chueca y el psicólogo Juanjo Burgos. CDAMAZ
- **Contra la cancelación del futuro**, junto al Colectivo Noray y el trabajador social Javier Mediel. Teatro Romano
- **Ventanas**, junto al colectivo Bolboreta Press y el psicólogo Javier Vela. CDAMAZ



Exposición 5º aniversario BienestARTE

Para celebrar este quinto aniversario del proyecto BienestARTE, el viernes 7 de febrero inauguramos una exposición en el Centro Joaquín Roncal. A través de las obras expuestas, trazamos un recorrido por algunas de las huellas que nos han dejado las sesiones de cocreación del proyecto – diseñadas conjuntamente por psicólogas y artistas, y abiertas a la participación de toda la ciudadanía -, a través de las cuales contamos una historia que nos interpela a todas.

La muestra, que estuvo abierta al público hasta el 4 de marzo, contó con obras colectivas realizadas en las sesiones de cocreación del proyecto junto a las artistas Marta L. Lázaro, Ira Torres, Mottainai ZGZ, Claudia Caracoche, Recreando Estudio Creativo, Las Bórxas Colectiva Cerámica, Amor de Primas y Cayo Otiko.

Visitas culturales

En 2025 visitamos:

- La mujer en Japón. Palacio de Sástago
- Veneradas y temidas. CaixaForum Zaragoza
- RECuerdos. CaixaForum Zaragoza
- Taller de Leticia Martínez Pérez. IAACC Pablo Serrano
- Biblioteca Palacio de Sástago
- Dinosaurios de la Patagonia. CaixaForum Zaragoza
- Tesoros. Colecciones de arte asiático del Museo de Zaragoza. La Lonja
- Música y matemáticas. CaixaForum Zaragoza
- Los mundos de Alicia. CaixaForum Zaragoza
- Las curvas de la mente. IAACC Pablo Serrano
- Hilaku. Centro Joaquín Roncal CAI
- Eduardo Chillida, soñar el espacio. La Lonja



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 2025 han formado parte del grupo de Facebook del Club de Lectura 159 miembros. Los libros leídos han sido:

- La clase de griego. Han Kang
- Altar. Catherine Lacey
- La nostalgia de la Mujer Anfibio. Cristina Sánchez-Andrade
- El descontento. Beatriz Serrano
- La vida feliz. David Foenkinos
- Golpe Magistral. Jessica Anthony
- La invitada. Emma Cline
- Los reyes de la casa. Delphine de Vigan
- Listas, guapas, limpias. Anna Pacheco
- Como bestias. Violaine Beriot

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 Eva Félix, 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 2025:

Se han realizado un total de 11 representaciones de la obra: 10 representaciones con alumnado de centros de educación secundaria de la provincia de Zaragoza (IES Miguel de Molinos, IES Ramón y Cajal, IES Miralbueno, IES Río Gállego, IES Miguel Servet, Centro Santo Domingo de Silos, centros educativos de la Comarca de Daroca y centros de Utebo), y 1 representación para público general en la Feria de Salud de Casetas. En las que han participado casi 1.000 personas.

Resultados:

- Un 88,4% del alumnado está de acuerdo – totalmente de acuerdo en que su participación le ha servido para empatizar con las personas con ideación suicida y comprender lo que les sucede
- Un 82,8% del alumnado está de acuerdo – totalmente de acuerdo en que su participación le ha permitido reflexionar e intercambiar opiniones con sus compañeros/as sobre la realidad suicidio
- Un 88,8% del alumnado cree que en esta función de teatro foro se han ofrecido herramientas para actuar ante ideaciones suicidas (tanto propias como de gente de su

entorno)

- Un 91,2% del alumnado cree que en esta función de teatro foro se les ha informado sobre recursos de ayuda ante situaciones de riesgo
- Un 92,8% del alumnado recomendaría que otros chicos y chicas de su edad participaran en esta actividad
- El 100% del profesorado está de acuerdo – totalmente de acuerdo en que la dinámica es útil para la reflexión responsable sobre la temática
- Un 88,9% del profesorado cree que ha mejorado sus habilidades y aptitudes sobre el tema tratado en relación a su trabajo con menores
- Un 97,8% del profesorado recomendaría que más alumnos de su centro educativo participaran en la actividad



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 2025

Intervención psicoterapéutica

- Se han realizado 2918 sesiones de terapia individuales de niños y adolescentes.
- Grupo de terapia abierto para adolescentes: taller semanal para población de entre 13 y 17 años.

Proyectos colaborativos

En 2025 se ha colaborado con 2 proyectos impulsados por la Fundación Carreras:

- **Conecta-2:** Proyecto que busca dar apoyo y motivar a los jóvenes que están cursando Formación Profesional Básica, entendiendo que se trata de un colectivo bastante olvidado que necesita un seguimiento más personalizado para fomentar que continúen con su formación educativa y, al mismo tiempo, darles una motivación extra para que aumente su confianza y seguridad en el plano personal. Para ello, se busca crear un vínculo con su centro educativo y sus compañeros/as, formando a voluntarios que se convertirán en los guías de los/as alumnos/as de FP Básica y les ayudarán a ampliar sus horizontes personales y educativos, fomentar el refuerzo en conocimientos y en actitudes positivas para el aumento de autoestima y poner en valor una educación de calidad. Se ha realizado en los centros IES María Moliner, IES Blecua, Santo Domingo de Silos e IES Miguel de Molinos.

- **Hype!**: Con el objetivo apostar por una intervención en bienestar temprana, cercana y práctica, que sitúe al alumnado en el centro y promueva aulas emocionalmente más seguras donde cada estudiante se sienta respetado, se ha trabajado con alumnado de 1º y 2º de secundaria de 14 centros educativos de Zaragoza en prevención conflictos y malestar emocional a través de herramientas concretas de gestión de emociones y pensamiento, fortalecimiento el sentido de pertenencia, que es clave para reducir el abandono escolar y mejorar la motivación y la mejora de la convivencia y la capacidad de construir relaciones sanas y solidarias.



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 la evaluación del curso 24-25 el 7,4% (n=92) pidió ayuda y el 52,2% (n=58) la aceptó finalmente. En su conjunto, acudieron a 572 sesiones individuales (ene-dic. 2025) Lo que supone un incremento significativo en el alcance del proyecto en los últimos 12 meses.

En 2025, se ha realizado en los centros IES Miguel de Molinos, IES Blecua, IES María Moliner, IES Ramón y Cajal y OD Santo Domingo de Silos.

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 2025

- 273 sesiones de psicoterapia para familias y parejas.
- 28 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 2025

- **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 2025, se han incluido 15 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 11 encuentros mensuales, durante todo el año, en formato mixto (presencial y online). La participación ha sido variable según el mes y la demanda de nuevas familias. La asistencia mensual ha sido entre 2-10 personas por encuentro. Las familias han sido tanto de todo el entorno de Aragón, incluyendo zonas rurales. Al tener carácter abierto y online, también han participado familias de otras regiones españolas y latinoamericanas, que no tenían un recurso similar disponible en su zona.
- **Talleres trimestrales específicos** Según las necesidades detectadas en las familias, en 2025:
 - Estrés en la búsqueda de un nuevo embarazo (abril)
 - Encuentro de abuelos/as y familiares en duelo (octubre)
 - Vivir el duelo en Navidad (diciembre)

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 posparto.

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 2025

- **Talleres para gestantes y sus acompañantes.** Se han realizado 6 ediciones del taller de herramientas para el cuidado de la salud psicológica en el embarazo y posparto, dentro de los módulos de Educación maternal, en enero, marzo, mayo, julio, septiembre y noviembre, con una participación media de 15 personas por edición, con un total de 89 participantes.
- **Charlas de salud psicológica perinatal:** se celebraron 2 charlas.
- **Formación a matronas**

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 2025

- **Sesiones de valoración:** 56 sesiones a lo largo del año y con 23 personas atendidas. En este caso, se realizan unas 2-4 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 45 sesiones de neurorrehabilitación, 10 de técnicas de estudio en población infantil y 9 de problemáticas en el aprendizaje en población infantil.
- **Grupo de mente en forma:** Se trabaja, a través de fichas, diferentes dominios cognitivos. A mitad de sesión (tiene una duración de 1,5h), se explican y corrigen los ejercicios y se dan pautas de mejora. Para finalizar, se hace una dinámica/juego en común. Se han realizado dos grupos continuos (de mañana y de tardes) con una asistencia media de 8/9 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. El taller se realizó 3 veces a lo largo del año.

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 2025 hemos lanzado 4 convocatorias (enero, mayo, agosto y diciembre) con un total de 20 propuestas recibidas, quedando pendiente de resolver la convocatoria de diciembre. Las actividades seleccionadas han sido:

- Taller de improvisación
- Grupo de conversación de inglés (2 grupos)
- Pintura en Blanco y Negro
- Grupo de ecoacciones
- Taller de fotografía
- Charla sobre programas de movilidad internacional para jóvenes
- Boxeo (2 grupos)
- Charla La importancia de las abejas en nuestra sociedad
- Cuentacuentos para bebés y sus familias y para niños de 7 a 11 años en Fiestas del Gancho



SENSIBILIZACIÓN

I Jornada de Promoción de la Salud Psicológica en el Embarazo y el Posparto

El 3 de abril, en Centro Joaquín Roncal CAI, celebramos la I Jornada de Promoción de la Salud Psicológica en el Embarazo y el Posparto, dirigida a población general y profesionales, con el fin de generar un espacio de sensibilización y presentar la guía de salud psicológica perinatal escrita Claudia García, psicóloga sanitaria de AFDA.

Entendiendo la salud psicológica en el embarazo como un aspecto integral de la salud materna y fetal, la Jornada contó con la participación de diversas profesionales relacionadas con el bienestar perinatal, como la psiquiatra Isabel Irigoyen, las psicólogas de AFDA Claudia García y Laura Izquierdo, la experta en lactancia María Duque, la psicóloga de Servicios Sociales Especializados del Ayuntamiento de Zaragoza Aída Pascual, la matrona Pilar Sánchez Molina y la enfermera de salud mental del Centro de Salud Actur Oeste Inmaculada Marco.

Durante la Jornada se presentará la Guía Salud Psicológica en el Embarazo y el Posparto, escrita por la psicóloga Claudia García y dirigida a mujeres en etapa perinatal y sus acompañantes. Este recurso 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 los mitos que rodean a la salud mental de las embarazadas y puérperas.

Además, se celebró una mesa redonda de agentes del entorno, con la que conocer el trabajo situado que se realiza desde diferentes proyectos públicos y asociativos dirigidos a gestantes y madres recientes, como el Proyecto Apego del Ayuntamiento de Zaragoza, la Asociación Vía Láctea, el Proyecto MUSA (Mujeres por la Salud) o los programas de bienestar perinatal que desarrolla AFDA, entre los que se encuentra el proyecto de acompañamiento en duelo perinatal, desarrollado junto a la asociación Brisa de Mariposas.



IV Jornadas Cuídate Cuídales

Durante los días 29 y 30 de mayo, desde AFDA (Asociación de Apoyo al Tratamiento de Ansiedad y Depresión de Aragón) y AODEM (Asociación Oscense de Esclerosis Múltiple) celebramos la cuarta edición de las jornadas “Cuídate, cuídales”, una iniciativa que busca acercar estrategias y recursos saludables para toda la población mediante charlas y talleres impartidos por profesionales de ambas entidades.

La iniciativa parte de una realidad cotidiana: sabemos lo importante que es cuidarnos, pero no siempre lo conseguimos. El cansancio, las obligaciones diarias y otras circunstancias acaban dejando nuestro bienestar en un segundo plano. Desde esta reflexión, AFDA y AODEM volvieron a unir fuerzas para impulsar unas jornadas pensadas para reconectar con nuestro propio cuidado.

IV Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio

El miércoles 10 de septiembre, con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, celebramos la IV Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio, organizada por las entidades LIANA, ASAPME Aragón, Paso a Paso Aragón, AFDA y COPPA, y gracias al apoyo de la Fundación CAI.

Bajo el lema “Cambiar la narrativa”, la jornada se centró especialmente en los colectivos de riesgo, entre los que destacan las personas en situación de vulnerabilidad socioeconómica, la juventud, y las personas adultas mayores, con el objetivo de concienciar sobre los factores estructurales, emocionales y sociales que inciden en la mayor prevalencia de conductas suicidas que presentan, y fomentar una cultura de comprensión y apoyo hacia estos.

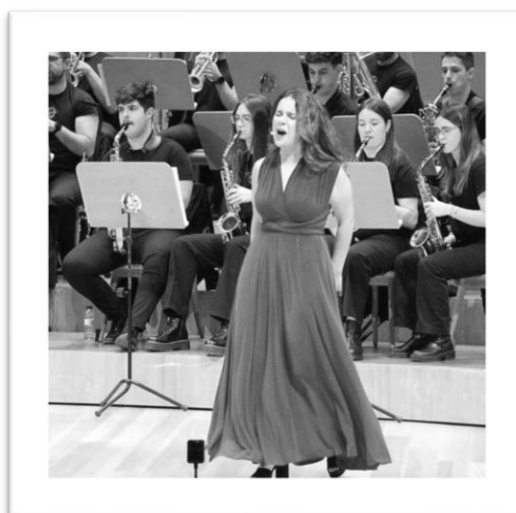
Durante la jornada, pudimos conocer los resultados del proyecto RISCE (Riesgo Suicida en Contextos Escolares), gracias a la participación de los investigadores de la Universidad de Zaragoza Joel Juarros y Héctor Morillo que han desarrollado este proyecto de investigación-acción durante los últimos 2 cursos en 7 centros educativos de secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Además, en la mesa de experiencias contamos con la participación de entidades clave comprometidas en la prevención del suicidio y la salud mental en Aragón: 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), AFDA (Eva Félix, Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón) y Grupo de prevención del suicidio del COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón).

Concierto solidario

Dentro del Ciclo del Moncayo de Música Solidaria, el 21 de noviembre celebramos una Gala Benéfica Musical a beneficio del bienestar emocional de niños y adolescentes de la mano de Estrella de La Mañana y AFDA.

Una velada llena de música, arte y solidaridad que contará con los artistas invitados: Ángel Cortés · Sara Serena · Artistas del Gremio · Coro Niños Colegio Madre María Rosa Molas · Film Symphony Rondalla · Academia de Baile Bybaila. Así como con la participación especial de la Asociación Musical Musicara y sus niños y músicos profesionales.



MEDIOS

Web de AFDA

En 2025 la web ha tenido 104.222 visitas, con 28.715 usuarios activos, siendo las páginas más visitadas:

- Inicio 19.802 visitas
- Actividades 4.996 visitas
- Apoyo terapéutico 4.805 visitas
- Conócenos 4.605 visitas
- Asóciate 3.175 visitas
- Contacta 3.104 visitas

Un 57,54% de las visitas provienen de tráfico orgánico y un 36,96% de tráfico directo. A través del tráfico orgánico se han registrado 933.652 impresiones en la web, repartidas principalmente en:

- Inicio 103.241 impresiones
- Artículo "Por qué no disfruto de las cosas como antes" 77.826 impresiones
- Artículo "Determinantes sociales en salud anímica" 71.901 impresiones
- Conócenos 60.139 impresiones
- Apoyo terapéutico 49.464 impresiones
- Actividades 48.823 impresiones

Redes sociales

Facebook

2.562 seguidores.

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 81.5%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 la mayoritaria. De esta audiencia, más de un 63% proviene de Zaragoza. La frecuencia de publicación en esta red es de 3-4 publicaciones a la semana.

Balance medio anual

- Durante 2025, nuestra página de Facebook ha tenido 204.319 visualizaciones, de las cuales 104.310 son de origen orgánico y 100.009 provienen de anuncios.
- En este periodo más de 9144 personas se han dirigido a nuestra web desde la página de Facebook.
- Los contenidos que más interacciones ha generado en 2025 son:
 - I Jornada de Promoción de la Salud Psicológica en el Embarazo y Posparto (38176 visualizaciones, 108 interacciones)

- Equipo CRECES (13869 visualizaciones, 185 interacciones)
- Formación interna en PAF (9843 visualizaciones, 198 interacciones)
- 5º aniversario BienestARTE (8563 visualizaciones, 20 interacciones)

Facebook AFDA Huesca

760 seguidores.

Demográficamente, la audiencia a la que se llega principalmente con esta red coincide plenamente con la audiencia media de Facebook. Principalmente mujeres (un 84,3%) de entre 25 y 65 años, siendo la franja de 45 a 54 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 31,7%, Zaragoza 27,2%, Barbastro 3,2% y Monzón 2,4%.

Balance medio anual

- Durante 2025, nuestra página de Facebook ha tenido 55.760 visualizaciones, 6.271 de origen orgánico y 49.489 a través de anuncios.
- Los contenidos orgánicos que más interacciones ha generado en 2025 son:
 - Jornadas de Participación Ciudadana (588 visualizaciones, 7 interacciones)
 - Ampliamos servicios junto a AODEM (567 visualizaciones, 2 interacciones)
 - Entrevista en Francisco Vinués (524 visualizaciones, 5 interacciones)

Instagram

5.458 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 65,3% 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 2025, nuestro perfil de Instagram ha tenido 290.140 visualizaciones, de las cuales el 100% son de origen orgánico. El perfil ha tenido 3549 interacciones y ha recibido 8540 visitas
- Los contenidos que más interacciones ha generado en 2025 son:
 - I Jornada de Promoción de la Salud Psicológica en el Embarazo y Posparto (26509 visualizaciones, 163 interacciones)
 - Campaña por el Día Mundial de la Depresión (16957 visualizaciones, 472 interacciones)
 - 5º aniversario BienestARTE (20220 visualizaciones, 188 interacciones)
 - Equipo CRECES (12345 visualizaciones, 166 interacciones)

YouTube

911 suscriptores.

Balance medio anual

- 5872 visualizaciones de los contenidos alojados en el canal.
- De estas visualizaciones, un 32,6% 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): 2976 visualizaciones
 - El elefante encadenado: 433 visualizaciones.
 - Metáfora de las olas: 389 visualizaciones.

Apariciones en medios

[Día mundial de la depresión](#)

[Teatro foro Papageno](#)

[Premios Aragón solidario](#)

[BienestARTE](#)

[Entrevista a Javier Mediel](#)

[Resultados RISCE](#)

- <https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2025/02/10/baja-6-7-numero-estudiantes-114167111.html>
- <https://www.europapress.es/aragon/noticia-baja-67-numero-estudiantes-intento-suicidarse-ultimo-ano-investigadores-unizar-20250210131350.html>
- <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2025/02/10/casi-10-alumnado-secundaria-pensado-quitarse-vida-ultimo-ano-aragon-1798700.html>
- <https://www.noticiasde.es/aragon/el-numero-de-estudiantes-que-intento-suicidarse-el-ultimo-ano-disminuyo-al-67-segun-investigadores-de-unizar/>
- https://cadenaser.com/audio/ser_aragon_hora14aragon_20250210_140612_143000/
- https://www.cope.es/emisoras/aragon/zaragoza-provincia/zaragoza/audios/herrera-cope-zaragoza-11-feb-2025-12-30h-20250211_3093664.html
- <https://www.noticiasde.es/aragon/el-numero-de-estudiantes-que-intento-suicidarse-el-ultimo-ano-disminuyo-al-67-segun-investigadores-de-unizar/>

[Jornada de Promoción de la Salud Perinatal](#)

- <https://www.aragondigital.es/articulo/sanidad/zaragoza-acoge-i-jornada-promocion-salud-psicologica-embarazo-posparto/20250402111327915337.html>
- <https://redaragonesaproyectospromocionsalud.blogspot.com/2025/03/i-jornada-de-promocion-de-la-salud.html>

[Jornada de Párkinson](#)

[Huerto AFDA](#)

[Jornada Cuídate, cuídales](#)

[Jornada Aragonesa de Prevención del Suicidio](#)

[Entrevista a Javier Mediel](#)

[Digitalización para entidades sociales](#)

- <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2025/10/10/apoyo-digitalizacion-entidades-sociales-aragonesas-1860398.html>
- <https://www.heraldo.es/noticias/economia/2025/09/23/transformacion-digital-entidades-sociales-aragon-fundacion-ibercaja-amazon-1856108.html>

[Ciclo Moncayo](#)

[Un yayo, una postal](#)

[Artículo sobre menkeeping](#)

[Series para la educación emocional](#)

[Relaciones suegras-nueras](#)

[Qué es la felicidad](#)

[Prevención del suicidio](#)

[Alcohol y adolescencia](#)

[Poner límites](#)

[Los peligros de los lifehacks](#)

[Reto viral de las princesas Disney](#)

[Confort shows](#)

[Higiene del sueño](#)

[Síndrome del cuidador](#)

[Sueño y adicciones](#)

[Anhedonia](#)

ALTAS Y BAJAS 2025

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2025 - 2948

TOTAL DE ASOCIADOS 31 DICIEMBRE 2026 - 3175

