



CUIDA TU PRESENTE

# LA ESPIRAL DE LA DEPRESIÓN



01 Desencadenantes, situaciones, problemas...

02 Rumiación, preocupación, evitación, estrés, ansiedad...

03 Cansancio, falta de energía, dolores, problemas de sueño...

04 Abandono de actividades, frustración, culpa, sentimiento de inutilidad...

05 Aislamiento y evitación de personas queridas, incapacidad para tareas sencillas, irascibilidad...

06 Desesperanza, abandono de toda actividad valiosa, pensamientos de muerte, alejamiento casi total de nuestra vida...

afda

Asociación de  
trastornos depresivos  
de Aragón



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

# INVERTIR LA ESPIRAL



## Nuestra vida

**Aumento de la motivación** para nuevas acciones y establecimiento de nuevas metas en direcciones que nos importan

**Aumento de la energía**, mejora de los problemas del sueño, mejora de la atención y la memoria

**Sentimiento de progreso**, mayor satisfacción y contacto con situaciones antidepresivas

**No perder la pocas energías que tenemos** solucionando aquello que no podemos, destinarlas todas a recuperar

**Pasos pequeños** dirigidos a aquello que nos importa

**afda**

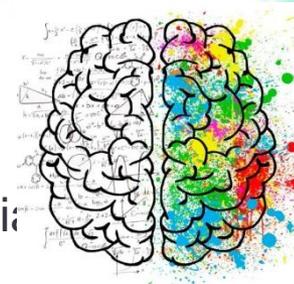
Asociación de  
trastornos depresivos  
de Aragón



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

# Apoyo terapéutico

- Terapia individual
- Terapia de pareja y familia
- Terapia grupal
- Encuentros familiares mensuales
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico
- Servicio de neuropsicología
- Servicio de apoyo para actividades de la vida diaria
- Voluntariado
- Talleres saludables
- Charlas sobre bienestar y promoción de la salud
- Espacios de ocio: Cine fórum, visitas y excursiones
- Huertos urbanos
- Biblioteca asociativa.



## Grupos de terapia

Grupo online (60')

Jueves -18h

Grupos presenciales de 90'

C/San Blas, 37

Miércoles - 12h / Viernes - 18:30h

Grupos presenciales de 60'

C/San Blas, 37

Martes - 17h (jóvenes de 18 a 30 años)

Martes - 18h



## Encuentro de familiares



Los encuentros de familiares son espacios destinados a ayudar a las familias y allegados de personas afectadas de ansiedad y depresión. En ellos se trabaja la comprensión del proceso por el que están pasando, la adquisición de nuevas pautas y estrategias de afrontamiento, y la mejora de la convivencia.

**Próximo encuentro: 2 de noviembre, a las 19h**  
A través de la plataforma online

**Si tus familiares quieren participar, llámanos o escríbenos por WhatsApp al 976 443 754 o 691 846 596**

## PRIMEROS AUXILIOS PARA NUESTRA MENTE

A través de 4 sesiones, conoceremos claves, herramientas y ayudas para trabajar la atención, la memoria y la concentración en nuestro día a día.

Impartido por Laura Izquierdo (neuropsicóloga y psicóloga sanitaria de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Martes a las 10h o miércoles a las 10h  
Inicio: 1 o 2 de junio  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE DE RUMIA Y PREOCUPACIÓN

Curso de 6 sesiones con el que comprender qué es ese proceso en nuestra cabeza que nos atormenta y buscar herramientas que nos ayuden a poder afrontarlo y salir del bucle de la preocupación.

Imparten: Francisco Vinués (psicólogo sanitario de AFDA)



5 sesiones de 90', una a la semana  
1 sesión quincenal de seguimiento  
Jueves a las 19:30h  
Inicio: 4 de noviembre



Precio: 20€ socios  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

A través de 4 sesiones descubriremos lo que es el estrés, los factores que pueden causarlo y cómo gestionarlos: aceptando nuestros pensamientos estresantes y organizando nuestro tiempo.

Impartido por Sèfora Ene y Claudia García (psicólogas sanitarias de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Jueves a las 18h o viernes a las 12h  
Inicio: 20 o 21 de mayo  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE DE DUELO

4 sesiones orientadas a facilitar los procesos y las fases de duelo, que nos ayudarán a mejorar la gestión de nuestras emociones, exteriorizar nuestros pensamientos, manejar la ansiedad, la culpa, la rabia o la tristeza que sobrevienen tras la pérdida.

Impartido por Sara Sin (psicóloga sanitaria de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Lunes a las 17h  
Inicio: 18 de octubre  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE DE AUTOESTIMA

Curso de 4 sesiones con el que aprender a cultivar una autoestima positiva y estar contentos con nosotros mismos, desarrollando una visión más optimista y trabajando para conseguir aquellos objetivos que nos hemos planteado.

Imparten: Andrea Lafuente y Silvana Filippini (psicólogas sanitarias de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Lunes a las 17h o jueves a las 10:30h  
Inicio: 15 o 18 de marzo



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE MI DIRECCIÓN VALIOSA

Taller dinámico y práctico con el que identificar las cosas importantes que guían nuestro camino hacia acciones con significado para cada uno.

Imparte: Silvana Filippini (psicóloga sanitaria de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Miércoles a las 10h o viernes a las 17h  
Inicio: 20 o 22 de octubre  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## MINDFULNESS EN ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

A través de 8 sesiones identificaremos los mecanismos implicados en la depresión y la ansiedad y plantearemos conductas alternativas mediante la práctica de mindfulness.

Impartido por Francisco Vinués (psicólogo sanitario de AFDA)



8 sesiones de 90', una a la semana  
Miércoles a las 19:30h  
Inicio: 10 de noviembre  
C/San Blas, 37.



Precio: 20€ socixs / 50€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER DE GESTIÓN DE EMOCIONES 2.0

Taller teórico-práctico con el que aproximarnos a las emociones, aprender sobre su gestión y explorar acciones al respecto a través de distintas dinámicas.

Imparten: Claudia García y Sèfora Ene (psicólogas sanitarias de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Martes a las 11h o Jueves a las 18h  
Inicio: 19 o 21 de octubre  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



## TALLER ONLINE DE MANEJO DEL SUEÑO

A través de 4 sesiones combinaremos contenido teórico y ejercicios prácticos para cambiar los hábitos inadecuados, aprender a manejar pensamientos rumiativos y reducir la elevada activación, favoreciendo la inducción del sueño y su calidad.

Impartido por David Valera (psicólogo sanitario de AFDA)



4 sesiones de 60', una a la semana  
Jueves a las 17h  
Inicio: 16 de septiembre  
A través de la plataforma online



Precio: 10€ socixs / 25€ no asociadxs  
Reserva tu plaza en el  
976 443 754 o 691 846 596



# CLUB BIENESTARTE

## PROCESOS CREATIVOS Y EMOCIONES

En este grupo daremos rienda suelta a nuestra creatividad y concebiremos el arte como una potente herramienta de expresión, con la que abordar la gestión de las emociones de manera más saludable y compartida.

### CUERPOS DE BARRO

SESIÓN DE COCREACIÓN ARTÍSTICA CON ALEJANDRA BAÑUELOS

En la era de la imagen y los filtros, nuestros cuerpos están constantemente sometidos a examen público y personal, en una lucha por alcanzar cánones irreales de belleza que a menudo nos hacen habitar en un campo de batalla con nosotros mismos.

En esta sesión de **cocreación artística**, que compartiremos con **Alejandra Bañuelos**, crearemos **colectivamente esculturas antropomorfas**, generando un espacio de conversación mediado por el arte **sobre la autoimagen y la relación con nuestros cuerpos**.

Miércoles 27 de octubre.

16:30 a 19:30h

Centro Joaquín Roncal - CAI

Apúntate por Whatsapp o llamando al 976443754 o



### PAPAGENO

SESIÓN DE COCREACIÓN ARTÍSTICA CON CAYO OTIKO

Hablar del suicidio, lejos de generar el temido efecto llamada, es una herramienta imprescindible para su prevención. Es lo que se conoce como **Efecto Papageno**.

En esta **sesión de cocreación artística**, que compartiremos con **Cayo Otiko**, **intervendremos colectivamente un mural** y crearemos un espacio de conversación mediado por el arte sobre el **suicidio y su ideación**, sin miedo a ser juzgados, a ofender.



Viernes 8 de octubre.

16:30 a 19:30h

Centro Joaquín Roncal - CAI

Apúntate por Whatsapp o llamando al 976443754 o



**VISITA A LA EXPOSICIÓN VISIONARIAS**

MIÉRCOLES 12 DE MAYO, A LAS 18:30H

ETOPÍA CENTRO DE ARTE Y TECNOLOGÍA

VisionalAs recoge las obras de diez artistas internacionales de gran prestigio e interés, cuyas obras se sitúan en los campos del arte generativo, la robótica y el trabajo con inteligencias artificiales.

Junto al Colectivo Noray recorreremos la exposición desde una mirada artística y participativa, con el objetivo de acercarnos a esta obra a través de una experiencia didáctica.

Apúntate por Whatsapp o llamando al 976 443 754 o 691 846 596.

**TALKING BRAINS**

PROGRAMADOS PARA HABLAR

**VISITA A LA EXPOSICIÓN TALKING BRAINS**

MIÉRCOLES 30 DE JUNIO, A LAS 18H

CAIXAFORUM

El lenguaje es una facultad compartida por todos los seres humanos y una de las que nos define como especie. En el mundo existen unas 7.000 lenguas distintas.

En esta visita comentada, nos sumergiremos en la exposición "Talking Brains", un viaje interactivo al interior de nuestro cerebro para explorar cómo surgió y evolucionó el lenguaje.

Apúntate por Whatsapp o llamando al 976 443 754 o 691 846 596.

**PAOLO COGNETTI**  
Las ocho montañas

**CLUB DE LECTURA AFDA**

Esta semana abrimos las páginas de un nuevo libro en El Club de Lectura AFDA, un grupo en el que disfrutamos y compartimos el placer de la lectura. Cada mes leemos un libro junts, creamos una experiencia conjunta a través de un espacio virtual y ponemos en común la lectura en encuentros online.

**ESTE MES LEEMOS... "LAS OCHO MONTAÑAS" DE PAOLO COGNETTI**

Si quieres participar, escríbenos por WhatsApp al 691846596 y te daremos acceso al espacio virtual.

**Amélie Nothomb**  
Estupor y temblores

**CLUB DE LECTURA AFDA**

El 2 de noviembre abrimos las páginas de un nuevo libro en El Club de Lectura AFDA, un grupo en el que disfrutamos y compartimos el placer de la lectura. Cada mes leemos un libro junts, creamos una experiencia conjunta a través de un espacio virtual y ponemos en común la lectura en encuentros online.

**ESTE MES LEEMOS... "ESTUPOR Y TEMBLORES" DE AMÉLIE NOTHOMB**

Si quieres participar, escríbenos por WhatsApp al 691846596 y te daremos acceso al espacio virtual.

CENTENARIO DE LA MUERTE DE PRADILLA

**PRADILLA Y LA PINTURA**  
Contexto de una obsesión

**VISITA - CONCIERTO**

JUEVES 26 DE AGOSTO, A LAS 18H

MUSEO PROVINCIAL DE ZARAGOZA

Con motivo del centenario de su fallecimiento, el Museo de Zaragoza acoge una exposición temporal sobre las distintas etapas del pintor aragonés Francisco Pradilla, con especial atención a su obsesión por la reina Juana I de Castilla.

En esta visita comentada conoceremos la obra gráfica, los óleos y esculturas del artista, en una experiencia privilegiada acompañada por la voz en directo de una soprano.

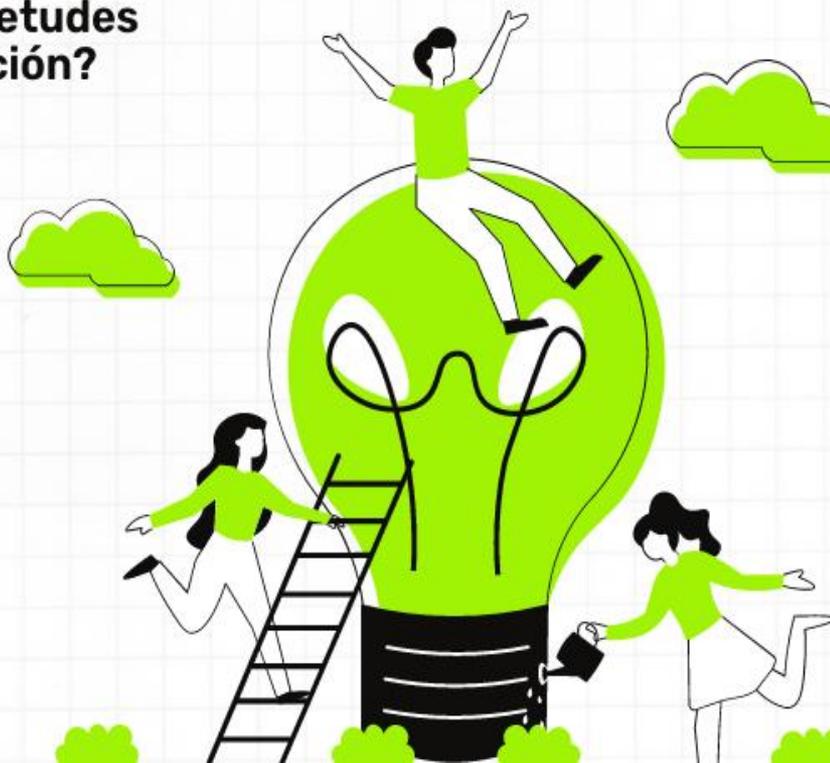
Apúntate por Whatsapp o llamando al 976 443 754 o 691 846 596.

# II CONVOCATORIA SABERES COMPARTIDOS

¿Te gustaría compartir tus conocimientos, intereses o inquietudes con otrxs miembros de la asociación?

Abrimos la II Convocatoria Saberes Compartidos, con la que podrás proponer y poner en marcha de manera voluntaria actividades dirigidas a otras personas asociadas, con el acompañamiento del equipo de AFDA.

¡Presenta tu propuesta del 25 de agosto al 5 de septiembre!



**¡TODO VA A SALIR SOBRE RUEDAS!**

¡Ven a patinar en grupo!  
El 21 de junio celebramos nuestro segunda quedada.  
Te esperamos con tus patines :)

21 de junio, a las 18:30h  
AFDA (C/Predicadores, 4)  
No es necesaria experiencia  
Gratuito socks

APUNTATE EN EL  
976 443 754 - 691 846 596



**UN PASEO CON ARTE**

¿Quieres saber más sobre los monumentos de la ciudad por los que pasas a menudo?

Te proponemos un paseo con arte, en el que detenernos para conocer detalles sobre la Catedral de La Seo.

Miércoles 20 de octubre | 11:30h  
Apúntate en el 976443754 - 691846596  
Punto de encuentro: bola del mundo de Plaza del Pilar



Taller de mandalas con hilo

¿Quieres iniciarte en la creación de mandalas con hilo? Te proponemos un taller con el que realizar esta técnica paso a paso y en grupo, pasando una agradable tarde en el parque.



Taller de 90 minutos  
23 de junio, a las 18:30h  
Parque Grande  
Gratuito asociadas  
Apúntate en el  
976 443 754  
691 846 596



Taller práctico de fotografía  
**DISFRUTA CON TU CÁMARA**

¿Te gustaría iniciarte en el mundo de la fotografía? Nuestro socio Victor nos propone una actividad con la que solucionar todas nuestras dudas sobre la fotografía básica y aprender a disfrutar con la cámara o el móvil. ¿Te apuntas?

Lunes de 19:00 a 20:30h  
8, 15, 22 y 29 de noviembre  
Apúntate en el 976443754 - 691846596  
C/San Blas, 37.

Trae tu cámara o tu móvil...  
¡y muchas ganas de disfrutar!



# Charlas promoción salud

Noviembre 2020: Orientaciones prácticas en educación sexual.

Diciembre 2020: Jardinería creativa y salud emocional

Enero 2021: Presentación Libro "Afrontar la depresión con Mindfulness"

Febrero 2021: Deporte y bienestar.

Marzo 2021: Farmacoterapia en ansiedad y depresión.

Jornadas "Cuidate,cuidales"

12 de marzo.18:00h – Compasión y mindfulness

12 de marzo.19:30h – Taller de cuidados emocionales

Abril 2021: Construyendo relaciones libres de violencia desde la adolescencia.

Mayo 2021: Confinamiento emocional.

Junio 2021: Aspectos jurídicos de la violencia de género.

Julio 2021: Cómo funcionan la ansiedad y la depresión

Septiembre 2021: ciclo CRECES: salud emocional en la infancia y la adolescencia.

Octubre 2021: ciclo CRECES: alimentación en la adolescencia.



**INDICADORES  
CUANTITATIVOS**

**QUALITATIVOS**

## **COMPROMISOS DE MEJORA**



**EVALUACIÓN CONTINUA**



**REVISIÓN CONTINUA**



**REFORMULACIÓN CONTINUA**



Cuida tu **Presente**  
en el vivirás el resto de tu vida

9766443754 // 691846596

[info@asociacionafda.com](mailto:info@asociacionafda.com)

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