

Bienestar emocional para todos

Resumen | Memoria de actividades

2024



Bienestar Emocional

Quienes somos

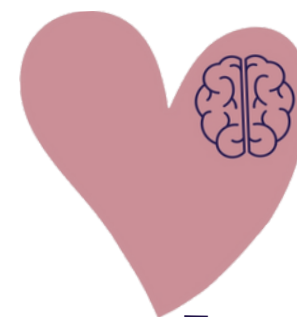
Bienestar Emocional, es una organización sin ánimo de lucro creada en el año 2008 para dignificar y mejorar la calidad de vida emocional de colectivos desfavorecidos en Aragón. Nuestro principal objetivo es ayudar a estas personas a transformar sus vidas a través de nuestros programas de gestión emocional y Mindfulness, ayudando así en su desarrollo personal.

Nuestro propósito en el año 2024 ha sido el brindar la oportunidad de acercar estos programas a colectivos que lo están necesitando por la sobrecarga emocional que supone el vivir con dificultades, tanto económicas como de salud y de riesgo de exclusión social.

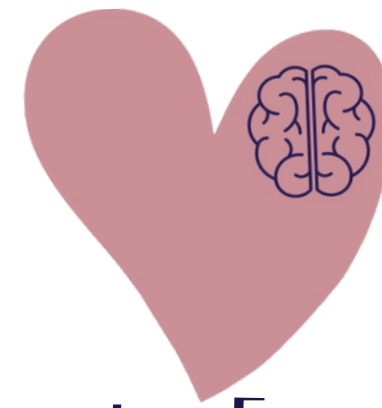
El eje central de nuestro modelo de intervención es lograr a través de nuestros programas aportar las herramientas necesarias para el bienestar emocional de los diferentes colectivos con los que trabajamos desde hace 16 años.

En octubre de 2023 fuimos reconocidos como el mejor proyecto solidario de toda España para ESPABROK. En mayo de 2024 recibimos el premio a la excelencia educativa en Denia (Alicante), otorgado por ForumEduca Higher Award 2024.

En nombre de todo el equipo de la Asociación para Bienestar Emocional, mostramos nuestro agradecimiento por creer en nuestro proyecto para el bienestar de los colectivos más vulnerables nosotros, por acompañarnos en esta labor y por ayudar a transformar la vida de todos los colectivos con los que trabajamos.



Bienestar Emocional



Bienestar Emocional

En los años 2020 y 2021 se instauraron nuevos modelos de acompañamiento en la mayoría de las entidades sociales, teniendo que adaptar el acompañamiento a las necesidades de gran parte de los colectivos en riesgo de exclusión social. Aumentaron las acciones online, este fue un recurso altamente utilizado dadas las circunstancias provocadas por la pandemia. Muchas ONG's tuvieron que readaptar su modelo de actuación y tocó crear nuevos modelos de voluntariado hasta ahora no establecidos oficialmente.

Desde el 2021 hemos tenido que centrar nuestro apoyo fundamentalmente en mitigar el dolor emocional causado por la soledad de muchas de las personas que acompañamos.

Personas mayores, discapacidad, personas privadas de libertad, jóvenes, hospitales.

La creación de modelos de acompañamientos online hizo que pudiéramos continuar con nuestras acciones. Favoreciendo así el bienestar de todos ellos.

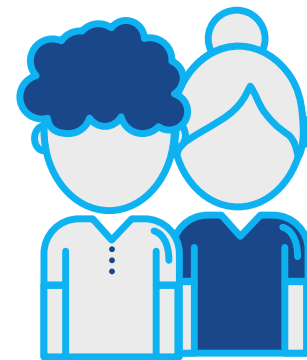
Principales cifras



16 AÑOS DE
PROYECTOS
SOCIALES



+ 5200
PERSONAS
ATENDIDAS



+ 500
BENEFICIARIOS
DIRECTOS



6
LÍNEAS DE
ACTUACIÓN



6
PROYECTOS
ACTIVOS

Nuestros programas *Te los contamos...*



Respira



Acompaña



2^{as} oportunidades



Más calma
Respira + vida



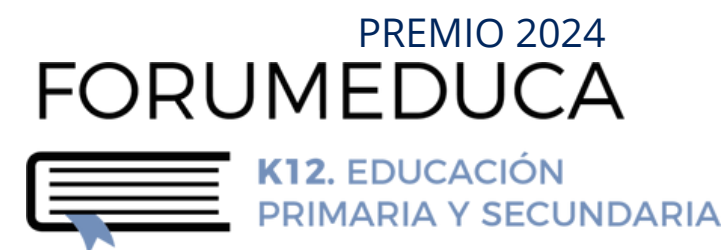
Mindfulness *di*



gps
GUÍA
para adolescentes

El programa GPS busca otorgar al adolescente de las herramientas necesarias para que en este 2023 refuerce el autoconocimiento y por tanto pueda desarrollar mejor sus habilidades, mejorar y/o transformar aquello que les limita, y todo ello le permitirá avanzar y ponerlo en práctica tanto en sus estudios académicos como en su vida personal y social.

Se ha demostrado en estos últimos años la necesidad de trabajar con el colectivo de jóvenes porque los datos son alarmantes. Más del 58% de jóvenes de entre 12 y 18 años ingresados por problemas de salud mental se autolesionan, hasta el 45% de los jóvenes admite haberse cortado alguna vez. (Noticia aparecida en el periodico.com).



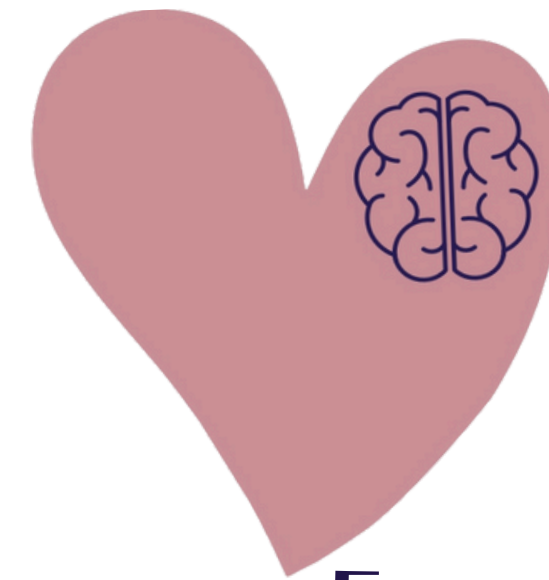
RESUMEN

PROYECTO BIENESTAR EMOCIONAL



La mirada compasiva llena este hospital
de amor, solidaridad y respeto...

SALA DE ESPERA DE URGENCIAS DEL
HOSPITAL M. SERVET



Bienestar Emocional

PROYECTO "CALMA"

RESPIRA Y CONFÍA

de 2018 a 2024

Zaragoza

Hospital Miguel Servet

18 centros de salud (sector II)

Sede de Integra de Atades

Módulo de comunicaciones en el Centro Penitenciario Zuera

9 Centros de salud de la comarca de Calatayud

Colegio Inmaculada Concepción

Centro de Salud San Mateo de Gállego

Residencia de mayores Ariza

Residencia de mayores Delicias Rey Ardid

Hay frases que dan vida



Lo que nunca te dije

🎄✨ Lo Que Nunca Te Dije - Navidad en el Hospital Miguel Servet 🎄✨

En esta Navidad, queremos crear espacios emocionales y de reflexión en el Hospital Miguel Servet. Nuestro objetivo es crear pequeños instantes en los que pacientes, familiares y el personal del hospital expresen mensajes que nunca se han atrevido a decir. ❤️

📝 ¿Cómo puedes participar?

En el hall de la general y en el hall de trauma hay un árbol de Navidad, decorados con luces y adornos. Te invitamos a escribir un mensaje de amor, perdón o gratitud y colgarlo en el árbol. Cada mensaje es una oportunidad para liberar sentimientos y compartir esperanza. ✨

🎁 Además, el 24 de diciembre, los pacientes ingresados recibirán una postal llena de cariño, hecha por niños de diferentes colegios y por aquellos que se quieran sumar a esta acción.

Esta Navidad, compartamos palabras que sanan. No dejes que lo que nunca dijiste se quede sin decir.

2400 postales repartidas
en 16 hospitales en todo Aragón gracias
a la colaboración de 20 colegios.



2024/2025

Hace frío

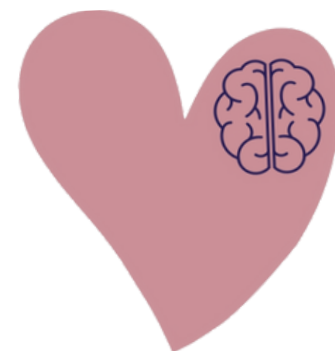
MUCHO FRÍO...

DEL 23/12 al 3/01

CAMPAÑA

RECOGIDA DE CALCETINES y CALZONCILLOS. (sin usar)

Para personas sin hogar



ORGANIZA:

Bienestar Emocional

COLABORA:



Voluntariado
CaixaBank



Ayúdanos a ayudar

