

1.- LA ASOCIACIÓN CAMINAR

1.1 ¿Quiénes somos?

La Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo Caminar es una entidad no lucrativa y aconfesional que nace con el deseo de crear en Valencia un servicio que consideramos necesario: el acompañamiento y apoyo en el duelo.

Fundada en marzo del 2005, está formada por un grupo de voluntarias y voluntarios que cuentan con su experiencia personal y/o profesional en la pérdida, un espíritu de acogida incondicional y el convencimiento de que compartir el duelo ayuda a recorrer este difícil camino.

La Asociación surge ante la necesidad natural del ser humano de compartir las experiencias vividas con sus semejantes, de verse reflejado en los demás y especialmente, en un proceso de duelo donde el sentimiento de soledad es enorme.

Esta necesidad natural se ve incrementada por la falta de educación ante la muerte que se da en nuestra sociedad y que se refleja en la desorientación a la hora de vivir nuestras pérdidas y acompañar en las suyas a las personas de nuestro entorno.

La **MISIÓN** de la Asociación Caminar es **ACOGER** a las personas que han sufrido la pérdida por fallecimiento de un ser querido, **ACOMPañAR** en este difícil proceso de dolor y crisis existencial y **FACILITAR** el desarrollo personal necesario para afrontar la pérdida.

Nuestros **VALORES** son:

- Acogida incondicional
- Escucha activa
- Confidencialidad
- Calidez
- Empatía
- Honestidad
- Esperanza
- Voluntad de trabajo
- Ganas de crecer
- Compromiso
- Cuidado mutuo

Y nuestras **NORMAS ÉTICAS**:

- Respeto
- Actuar siempre con transparencia
- No lucrarse con las actividades desarrolladas
- No hacer distinción alguna en base a creencias o religiones
- Cuidado con el tratamiento que se da en los medios de comunicación de la Asociación, de sus usuari@s y del dolor
- Tratar los malos entendidos cuando surgen
- Tener claro nuestro campo de actuación respecto a otras entidades

1.2 Ámbito de actuación

Desde su creación en el año 2005, la Asociación tiene su sede en la ciudad de Valencia, aunque su ámbito de actuación se extiende más allá del área metropolitana de la ciudad, siendo numerosas las personas que se trasladan desde diferentes municipios de la provincia de Valencia e incluso de Castellón para participar en las actividades que se ofrecen. Además de presencialmente, la Asociación da cobertura a aquellas personas que se ponen en contacto con la misma no sólo desde otros puntos de la península sino también del extranjero, a través de la atención continuada del teléfono, del correo electrónico y Facebook.

1.3 La sede

Desde el año 2007 la Asociación tiene su sede en la C/ Matías Perelló nº 20 de Valencia, en el céntrico barrio de Ruzafa. Se trata de un local cedido por el Grupo Mémora, a través de un convenio de colaboración firmado el mismo año.

El local es un espacio amplio ubicado en un bajo, lo que favorece la accesibilidad de los usuarios. Está distribuido en 4 salas que permiten diversificar la atención que se lleva a cabo desde la Asociación;

- La entrada o recepción
- Un despacho en el que se realizan los encuentros de acogida y las reuniones de trabajo interno de los voluntarios.
- Dos salas contiguas:
 - La primera, más grande, para la realización de charlas, talleres, encuentros de acogida y reuniones mensuales de los voluntarios. Es además, el espacio en el que se ubican la biblioteca y la videoteca.

- La segunda, más pequeña, en la que tienen lugar los distintos grupos de duelo.

El resto de actividades de la asociación (el yoga y la meditación) se hacen indistintamente en las dos salas, en función del número de asistentes.

Por último, destacar que todas las actividades se desarrollan en la sede de la Asociación.

1.4 Equipo Humano

El Equipo que compone la Asociación está formado en su totalidad por voluntari@s, tanto en la Junta Directiva como en las actividades que se desarrollan. El trabajo, compromiso y generosidad de l@s mism@s ha hecho posible no sólo el nacimiento de este proyecto, sino también su consolidación a lo largo de sus más de diez años de andadura.

• La Junta Directiva

Es el órgano que asume la dirección de la Asociación para garantizar el cumplimiento de sus fines. En su última reunión del 8 de septiembre de 2016 se aprueba la renovación de cargos, quedando su composición de la siguiente forma:

- Presidenta: Lourdes Molinos Ibáñez
- Vicepresidente: Santiago Manuel Muñoz de Ariza
- Secretaria: Olga María Teruel Sáez
- Tesorero: José Fernández Castillo
- Vocal: David Sapena Martínez
- Vocal: Beatriz González Robles
- Vocal: Salvador Piqueras Planells

• El equipo de voluntari@s:

Su función es llevar a cabo las actividades de la Asociación. Además de su experiencia personal de pérdida, todos cuentan con formación actualizada en duelo. El equipo es el siguiente:

- Lourdes Molinos Ibáñez
- Olga Teruel Sáez
- Santiago Manuel Muñoz de Ariza
- Miryam Angélica Bullón Benvenuto

- Cristina Boj Peris
- Candela Escribá Pérez
- Rosa Bueno Ballester
- Gema Ferrándiz Moreno
- Juan José Vázquez Cortés
- Carmen Hermosilla García
- Ángela González Ruiz
- Pedro Aquiles Delgado Álvarez
- Agustina Gómez Martínez
- Christine Burtin-Olivier
- Marta Albiol Soto
- Ana M^a Muñoz Bastante
- María Tórtola García
- Amparo Milla Pérez
- Rubén Sánchez Sánchez
- José Fernández Castillo
- David Sapena Martínez
- Beatriz González Robles
- Salvador Piqueras Planells



2- ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el período comprendido entre septiembre 2015 y agosto 2016, la Asociación ha desarrollado diferentes actividades en sus distintos ámbitos: atención asistencial, información y sensibilización, actividades complementarias y formación de voluntariado.

2.1 Atención Asistencial

Se trata de aquella atención dirigida a abordar de forma directa el proceso del duelo de las personas usuarias de la Asociación. Se da a dos niveles; individual y grupal.

● **Asistencia individual:**

Se lleva a cabo de la siguiente manera:

- **Web, teléfono, e-mail:** Es la primera atención que reciben las personas que contactan con la Asociación. La mayor parte de las atenciones que se realizan corresponden a personas que están viviendo su propio duelo o del entorno de los dolientes. Otra parte, son profesionales, medios de comunicación o estudiantes que contactan para solicitar información acerca del recurso,
- **Encuentros de acogida:** Se trata de la entrevista personal que el voluntari@ realiza a la persona en duelo con el fin de acoger su dolor, ofrecer información tanto del proceso del duelo como del funcionamiento de la Asociación, tomar los datos personales y valorar su posible incorporación al grupo.
- **Otras atenciones individuales:** Se realizan de forma puntual por los facilitadores de los grupos para trabajar algunos aspectos que no pueden abordarse en el grupo por diferentes motivos.

El total de las atenciones individuales a lo largo de este año es de: **252**

● **Asistencia grupal: Grupos de duelo**

Los grupos de duelo son la principal actividad que la Asociación ofrece para elaborar el duelo por la pérdida de un ser querido. Un grupo de duelo es un lugar donde expresar el abanico de sentimientos, pensamientos, conductas, creencias etc... que ha desencadenado la pérdida, de una forma segura, junto a otras personas en una misma situación vital. En él también se da información sobre el duelo para facilitar la comprensión del propio proceso y el de las personas del entorno. La expresión e indagación de los diferentes aspectos del duelo junto con una psicoeducación adecuada, van haciendo posible la integración de la experiencia.

Están coordinados por facilitadores/as que han realizado su propio proceso de duelo y tienen formación específica para ello.

A lo largo del año se han realizado los siguientes grupos:

En primer lugar, está el grupo de duelo inicial, cuya finalidad es proporcionar una primera atención al duelo de aquellas personas recién llegadas a la Asociación. Como paso previo a la incorporación al grupo se realizan uno o varios encuentros individuales de acogida con las facilitadoras del grupo.

- Grupo de duelo inicial – Características:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Cerrados (Compromiso de asistencia. No hay incorporaciones ni salidas de participantes durante su duración)
- ✓ Periodicidad semanal, los martes.
- ✓ Duración grupo: una media de 13 sesiones (unos 3 meses),
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadoras: 2
- ✓ Nº grupos anuales: 3

Este año se han realizado **3** grupos iniciales, con un total de **24** participantes (media de **8** personas por grupo), **39** sesiones y **97'5** horas de sesión.

- Grupos de seguimiento - Características:

- ✓ Específicos (los participantes tienen un mismo tipo de pérdida)
- ✓ Semi-cerrados (Compromiso de asistencia. Incorporaciones y salidas marcadas por los facilitadores)
- ✓ Periodicidad quincenal, los miércoles alternos
- ✓ Duración del grupo: 25 sesiones (11 meses)
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadores: 3
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Hay dos grupos de seguimiento en la Asociación:

○ **Grupo de seguimiento de madres, padres, hijos y otras pérdidas:**

Este año se ha realizado **1** grupo, con un total de **10** participantes, **25** sesiones y **62'5** horas de sesión.

○ **Grupo de seguimiento de parejas:**

Este año se ha realizado **1** grupo, con un total de **9** participantes, **22** sesiones y **55** horas de sesión.

- Grupo de crecimiento – Características:

MEMORIA DE ACTIVIDADES sept.15-ago. 16

- ✓ Heterogéneos (los participantes de los grupos de seguimiento, antes separados por el tipo de pérdida, se vuelven a reunir)
- ✓ Semi-cerrados
- ✓ Periodicidad quincenal, los viernes alternos
- ✓ Duración del grupo: 20 sesiones (11 meses)
- ✓ Duración sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadores: 4
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo, con un total de **10** participantes, **20** sesiones y **50** horas de sesión.

-Grupo de duelo por suicidio - Características:

- ✓ Específico
- ✓ Abierto (Voluntariedad de la asistencia, aunque se solicita un mínimo de compromiso. Existen incorporaciones y salidas durante su duración)
- ✓ Periodicidad mensual, los sábados
- ✓ Duración del grupo: 10 sesiones (11 meses)
- ✓ Duración sesión: 3 horas
- ✓ Nº facilitadoras: 2
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo, con apoyo a **28** personas a lo largo de **10** sesiones y **30** horas de sesión.



2.2 Información y Sensibilización

El duelo no sólo se vive a nivel individual, sino también a nivel relacional y social. Vivimos en una sociedad en la que, en general, no se habla de la muerte y por lo tanto, no se favorece la expresión del dolor que causa la pérdida de un ser querido. Este hecho ha dificultado que aprendamos a afrontar no sólo nuestro

dolor, sino también el de aquellos que tenemos cerca, provocando un dolor añadido al de la pérdida. Para evitar este sufrimiento es necesario contar con información adecuada que nos ayude a comprendernos mejor y también a los demás. Este es el motivo que impulsa a la Asociación, desde hace años, a desarrollar actividades informativas y de sensibilización entorno al duelo, destinadas, además de a las personas en duelo, a la población en general. Las actividades que se realizan son las siguientes:

● **Charlas mensuales:**

La temática gira en torno al duelo desde distintas perspectivas y normalmente se llevan a cabo por profesionales externos a la Asociación. Tienen lugar los viernes por la tarde y la exposición suele durar 1 hora y media aproximadamente, después siempre hay un tiempo para la participación de las personas asistentes.

La relación de charlas a lo largo de este año es la siguiente:

- 23 noviembre de 2015: ***“El duelo en la infancia y juventud. ¿Cómo ayudarles?”***. Impartida por Ana M^a Losa. Psicóloga Clínica.
- 18 diciembre de 2015: ***“Cuando la Navidad duele”***. Impartida por Lourdes Molinos, Terapeuta especializada en duelo y Olga Teruel Psicóloga especialista en familia. Fundadoras de Caminar
- 29 enero de 2016: ***“Duelo y género. Las distintas formas de vivir el duelo”***. Impartida por Marcos Rodes y Rocío Forriol. Psicólogos y Formadores especializados en duelo.
- 26 febrero de 2016: ***“El duelo. Un camino con corazón”***. Impartida por Vera Santos, Psicóloga especialista en duelo.
- 29 abril de 2016: ***“Resiliencia. ¿Es posible rehacerse tras una pérdida?”*** Impartida por Rosa M^a Herrera. Psicóloga
- 27 mayo de 2016: ***“Sobrevivir a la muerte por suicidio. Una realidad silenciada”***. Impartida por Cecilia Borrás. Dra. en Psicología. Fundadora de la DSAS
- 24 junio de 2016: ***“En primera persona. Seguir viviendo tras la pérdida”***. Testimonios de duelo compartidos por los voluntarios de la Asociación.

Durante esta temporada se han realizado **7** charlas, con una asistencia media de **35** personas.

● Página web y Facebook:

Desde la Asociación, somos conscientes de la importancia cada vez mayor de internet y de las redes sociales en el acceso a la información. La puesta en funcionamiento de la página web hace unos años y de la activación de la página en Facebook de forma más reciente pretende, además de aportar un mayor y mejor conocimiento sobre el duelo para la población en general y l@s dolientes en particular, hacer más visible la Asociación, favoreciendo el acceso a la misma, ya que durante los últimos años ha habido un incremento considerable de las personas que contactan con la Asociación a través de esta vía.

En este sentido, en la página web (<http://www.ayudaduelocaminar.com/es/>) ofrece información sobre el duelo y las actividades de la Asociación, que se actualizan constantemente.

En la misma web existe un enlace a la página de Facebook (<https://www.facebook.com/Asociaci%C3%B3n-Caminar-175392902616660/>), que sirve como canal de información y comunicación donde se cuelgan noticias, actividades, recomendaciones de lectura y reflexiones relacionadas con el ámbito del duelo. Los resultados a lo largo de este año han sido los siguientes:

- ✓ Las visualizaciones de la página van en aumento, así como el número de seguidores, que a cierre de ejercicio sumaban **456**.
- ✓ Algunas de las publicaciones en la página de la Asociación en Facebook fueron vistas por más de **1.000** personas, superando una de ellas las **5.000** visualizaciones. El alcance medio es de **2.500** personas al mes, y las interacciones con las publicaciones o posts habitualmente superan las **500** al mes.
- ✓ El rango de edad mayoritario es de **35 a 44** años, formando el total de seguidores un **87%** de mujeres y un **13%** de hombres.
- ✓ Los países con mayor número de seguidores son España, México y Argentina, y la franja horaria de mayor actividad e interacción de 21 a 22h (hora peninsular).



2.3 Actividades Complementarias

Se trata de actividades que, no atendiendo directamente al duelo, contribuyen a un mejor manejo del mismo, aportando bienestar a l@s dolientes. Son en definitiva herramientas que la Asociación pone a disposición de l@s usuarios para favorecer el cuidado personal tan importante en este difícil camino que es el duelo. Éstas son:

● **Yoga - relajación:** Características:

- ✓ Grupo abierto, con incorporaciones y salidas.
- ✓ Periodicidad semanal, los lunes por la mañana (horario: 10-11.30h)
- ✓ Duración del grupo: 41 clases (10 meses)
- ✓ Duración de la clase: 1 hora y media
- ✓ Nº de profesoras: 2
- ✓ Nº de facilitadores de apoyo: 1
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo de yoga, con un total de **9** participantes, **41** clases y **61'5** horas de duración.

● **Grupo de meditación:** Características:

- ✓ Grupo abierto, con incorporaciones y salidas.
- ✓ Periodicidad mensual, los sábados por la mañana (horario: 10:30 a 12h)
- ✓ Duración del grupo: 10 sesiones (10 meses)
- ✓ Duración de la sesión: 1 hora y media
- ✓ Nº facilitadores: 2
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo de meditación, con un total de **23** participantes (un promedio de **8** por sesión), **10** sesiones y **15** horas.

● **Taller: "Expresión corporal en el duelo":**

Esta actividad, impartida por Susana Feijoo, Diplomada en Metodología de las Ciencias del Comportamiento aplicadas a la interpretación artística, actriz y comediógrafa, ha tenido como objetivo concienciar sobre la importancia del cuerpo en el proceso del duelo y proponer ejercicios prácticos para mejorar la relación del doliente con el suyo propio. El taller se realizó el sábado, 23 de abril, en **1** única sesión, de **2** horas de duración, con una participación de **11** personas.

● **Biblioteca de préstamo:**

Desde la Asociación, observamos a menudo el beneficio que tiene la lectura en el duelo. Por esta razón, cada año se invierte en la adquisición de nuevos ejemplares y sobre todo, conscientes de la importancia y utilidad que este recurso tiene para gran parte de los usuarios, su mantenimiento se realiza con sumo cuidado. En este momento la biblioteca cuenta con **229** volúmenes, cuya temática principal es el duelo y tiene un movimiento continuado.

● **Videoteca:**

Por último, de más reciente creación, la Asociación dispone de una videoteca que cuenta con un fondo actual de **41** películas de temática diversa, aunque principalmente sobre la muerte, el duelo y la vida. La mayor parte de las películas han sido donadas por los socios y otras compradas por la Asociación.



2.4 Formación

Un aspecto que la Asociación valora como primordial es la formación continuada de su voluntariado para poder acompañar de la mejor manera posible a las personas en duelo. Este año se ha realizado un curso basado en el modelo integrativo-relacional, con el fin de homogeneizar conceptos y formas de intervención, dotando de mayor calidad la atención que se ofrece. El curso, de carácter teórico-práctico, ha tenido lugar los días 18 y 19 de septiembre de 2015, a lo largo de **13** horas de duración y ha contado con la participación de **15** voluntari@s. La docente ha sido nuestra compañera Lourdes Molinos, que este año ha finalizado el Máster de Counselling en Duelo, Pérdidas y trauma desde el modelo integrativo-relacional.

3- GESTIÓN INTERNA

Una parte menos visible que las actividades que se realizan en la Asociación, pero fundamental para su adecuado funcionamiento es la gestión interna de la misma, que a continuación se detalla.

● Reuniones de la Junta Directiva:

Se realizan aproximadamente dos anuales, a fin de tomar decisiones que afectan a la organización. En la última reunión se aprobó la renovación de cargos de la Junta Directiva y se decidió sobre las nuevas aportaciones de l@s soci@s y formas de ingreso que posibiliten el sostenimiento de la Asociación.

● Reuniones de coordinación con el equipo de voluntari@s:

En ellas, l@s voluntari@s responsables de las actividades valoran el desarrollo de las mismas, exponiendo ideas, dificultades, proponiendo cambios etc... Las reuniones son mensuales, los jueves por la tarde y duran alrededor de 2 horas y media de duración.

Este año se han realizado de **11** reuniones, con un total de **13** voluntarios y **27'5** horas de duración.

● Otras gestiones:

Son tan numerosas las horas y el trabajo continuado que se dedica a atender las diferentes responsabilidades que conlleva la marcha normal de la Asociación, que no se pueden cuantificar. Esta labor tan importante como invisible hace posible el funcionamiento de la Asociación:

- ✓ Gestión diaria de los aspectos internos de la asociación (organización, etc.)
- ✓ Coordinación continuada entre los facilitadores de los grupos para preparar las sesiones
- ✓ Gestión económica diaria
- ✓ Mantenimiento continuado del local (luces, pintura, reparaciones simples, etc.)
- ✓ Compra y provisión de todo el material necesario para el desarrollo de las actividades
- ✓ Gestión bancaria
- ✓ Registro y actualización de soci@s
- ✓ Contratación de la limpieza del local con una empresa externa

4- COLABORACIONES

A lo largo del año 2016, la Asociación sigue contando con la colaboración del Grupo Mémora y de la Asociación Carena a través de los respectivos convenios de colaboración con ambas entidades.

Por otro lado, se sigue manteniendo el contacto puntual con asociaciones y profesionales del ámbito del duelo.

Como novedad, señalar que este año se ha colaborado con el Instituto IPIR en la difusión y realización en Valencia de un taller introductorio del Máster de Counseling en duelo, pérdidas y trauma que realiza dicho Instituto junto con la Universidad de Barcelona.

5- PROYECTOS AÑO 2017

Para esta temporada, nuestros proyectos a nivel de actividades son:

- Continuar con las actividades que ya tienen una trayectoria y están consolidadas dentro de la Asociación.
- Inicio de una nueva actividad: **grupo de duelo inicial para pérdida por suicidio**. Se trata de un grupo bianual, cerrado, de periodicidad quincenal, los jueves, de 2 horas y media de duración, que se realizará a lo largo de **10** sesiones con **un máximo de 8** participantes en cada grupo. La asistencia a este grupo es compatible con la participación en el grupo abierto de los sábados.
- Fomento de la responsabilidad y compromiso personal de l@s soci@s que participen en las actividades de la Asociación, a través de la potenciación del uso de buzones para las aportaciones conscientes.
- Formación continuada del voluntariado.

Queremos constatar que se han cumplido todos los objetivos marcados para el año anterior.

6- REFLEXIONES FINALES

De lo anteriormente expuesto en esta memoria, podemos concluir que la Asociación vive un momento de solidez respecto a: los servicios que presta en la atención al duelo dentro de su ámbito de actuación, la consolidación del equipo humano y la buena gestión económica.

Esto se ha logrado por el compromiso de las personas asociadas, la dedicación del equipo voluntario y la colaboración del Grupo Mémora.

Y sobre todo, la asociación es posible por el corazón que todas las personas ponemos en ella. GRACIAS.



Gracias a la colaboración de:

