

CENTRO MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD “AMPARO POCH”



ZONA DE SALUD JOVEN.



PROGRAMA APEGO ZARAGOZA.

**MEMORIA
2023**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

El Centro Municipal de Promoción de la Salud Amparo Poch (C.M.P.S), es un recurso socio-sanitario municipal, público y gratuito, que tiene como objetivo esencial promover la salud de la población de Zaragoza a través de intervenciones individuales, familiares, grupales y/o comunitarias.

Actualmente se organiza en dos áreas diferenciadas:

- Área Zona de Salud Joven (ZSJ)
- Área de Programas Específicos.

ÁREA ZONA DE SALUD JOVEN.

La Zona de Salud Joven somos un recurso socio sanitario del Ayuntamiento de Zaragoza cuyo objeto esencial es Promover la Salud de los/as Jóvenes zaragozanos/as, de entre 15 y 25 años, a través de intervenciones individuales, familiares y/o comunitarias. Estamos ubicados en la Plaza Añón n.º 3 y 5 de Zaragoza.

Se trata de una atención Gratuita y Confidencial.

Contamos con un equipo multidisciplinar de profesionales de: psicología, ginecología, psiquiatría, medicina, técnicos en planificación familiar, auxiliares de clínica y personal administrativo.

El objetivo de la Zona de Salud Joven es la mejora de la Salud de la juventud, incidiendo en los hábitos de vida saludables y dotando a los jóvenes de recursos, habilidades y capacidades para la toma de decisiones en su vida diaria. Esta etapa de la vida tiene una gran importancia, debido a que en ella se producen múltiples cambios físicos, psíquicos y sociales en un corto espacio de tiempo, precisando en muchas ocasiones un acompañamiento y una atención específica e individualizada.

Desde los distintos Programas de la ZSJ (Programa de Atención y Programa de Educación para la Salud) se ofrecen intervenciones para información, valoración, diagnóstico, asesoramiento, terapia en su caso y orientación individual a los jóvenes. Además, se colabora con otros agentes sociales y con el Sistema Educativo realizando Programas de Educación para la Salud Afectivo Sexual y Psicológica, tanto en las aulas como de apoyo a los docentes y a sus familias.

ÁREA DE PROGRAMAS ESPECÍFICOS.

El objetivo del Área de Programas específicos es dar una respuesta ágil ante nuevas realidades sociales y las situaciones de vulnerabilidad detectadas.

Dependiendo de la necesidad a cubrir se desarrollará el Programa que concrete los objetivos, la población de destino y el modo de intervención. Los distintos Programas estarán dirigidos a promover actitudes y comportamiento saludables que redunden en una mejor calidad de vida y en prevención de situaciones de riesgo que pueden condicionar a la larga, distintos grados de exclusión social.

Durante los años 2021 y 2022 inició la preparación el Programa P.A.Z. (Programa Apego Zaragoza), con el objetivo de fomentar el apego y la parentalidad positiva, realizando un acompañamiento durante el embarazo y el primer año de vida del bebé, tanto a la mujer embarazada como a su entorno más cercano. En junio del 2022 se incorporó una psicóloga al centro para el desarrollo e implementación del mismo. Durante el año 2023 se asienta este programa y se determina la necesidad de ampliar las intervenciones a familias con bebés hasta los dos años de vida.

Esquema de las Áreas y sus distintos Programas

Programa de ATENCIÓN		Programa de EDUCACIÓN PARA LA SALUD			
Dirigido a: Jóvenes entre 15 y 25 años, residentes en Zaragoza. Confidencial y Gratuita.		Dirigido a: Instituciones públicas y privadas: educativas, sanitarias, comunitarias u otras que demanden atención, prevención, formación o información sobre situaciones relacionadas con la Salud Mental y/o Salud Sexual de los Jóvenes.			
Salud Sexual y Reproductiva	Salud Mental	Asesorías y formación para mediadores	Asesorías individuales para Jóvenes	Formación en las Aulas	Talleres Zona de Salud Joven

Programa Apego Zaragoza - P.A.Z.

Dirigido a: Acompañamiento durante el Embarazo y primer año del bebé.

Desarrollo e implementación 2022

A lo largo del año 2023 hemos tenido cambios en nuestro personal, se ha jubilado una psicóloga y se ha incorporado una nueva psicóloga. Debido a las necesidades de los programas y actividades del centro en cuanto a especialidades en psicología, nos ha llevado a la redistribución de los profesionales en dicho ámbito. En la consulta joven se ha ampliado la atención a 35 horas semanales desde el 12 de enero, debido al cambio en la contratación de la ginecóloga que supone la ampliación de su horario. Durante este año no se ha cubierto la plaza de auxiliar administrativo. De febrero a octubre la Jefa de unidad de Zona de Salud Joven ha estado realizando funciones en CMAPA, 2 días por semana.

Durante enero y febrero de 2023 se han realizado obras en el centro:

- Habilitación de una sala de grupo en el local de salud sexual.
- Se ha agregado el local anexo al centro al local de maternaje, realizándose una sala de juegos para el Programa Apego Zaragoza.
- Se han pintado varios despachos del centro

Referente a las medidas para evitar la transmisión comunitaria del virus SARS-Cov2, se mantienen muchas de las medidas higiénico-sanitarias establecidas en 2020 con la aparición de la pandemia por el COVID-19 dejando de ser obligatorio el uso de mascarillas a partir del 5 de julio. Durante todo este periodo se han seguido todas las recomendaciones que indica Salud Pública para evitar la transmisión según la normativa establecidas a centros sanitarios.

Se ha actualizado la página web cambiando los trámites y contenidos que estaban obsoletos por el organigrama actual, especificando actividades y trámites. Se ha incluido dentro de la página web el Convenio de Colaboración entre el Colegio Oficial de Enfermería y el Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza. **SalusLife:** programa de apoyo a la prevención, promoción y actuaciones ante problemas de salud de la ciudadanía.





El Área de Salud Mental, como Centro Psicoterapéutico atiende una amplia gama de patologías y conflictivas intrapsíquicas, además de problemáticas personales en el orden relacional, sexual, familiar o social.

El equipo de Salud Mental a inicios del 2023 estaba formado por una psicóloga Sanitaria y un médico psiquiatra y psicoterapeuta. Tras la Jubilación de la psicóloga en Julio se ha incorpora a la atención en psicoterapia la psicóloga que estaba realizando el programa apego Zaragoza. (quedando una psicóloga y un psiquiatra)

La finalidad de las intervenciones es contribuir a aliviar el malestar psíquico en todos sus niveles de complejidad y conflictiva de los y las jóvenes, intentado favorecer su maduración y ayudándoles a reflexionar sobre el alcance y significado de su situación, contribuyendo a la búsqueda de nuevos modos de afrontar sus dificultades de una forma más saludables para sí mismos y su entorno.

El objetivo principal en esta Area es **promover la salud mental** tal y como la concibe la OMS “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Esta definición considera la salud mental desde una **perspectiva integral**, en que intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales, tanto de origen individual como familiar y social.

Estos factores interactúan entre si de una manera dinámica y pueden ejercer una función protectora (**factores de protección**) para el desarrollo y mantenimiento de la salud mental de la persona, o pueden constituir un riesgo para la misma (**factores de riesgo**).

Actualmente la atención que se realiza en el Centro es de forma presencial y en ocasiones excepcionales se combina con la telefónica o/y telemática, y tiene la finalidad de **potenciar los factores de protección y minimizar los factores de riesgo**; todo ello a través de **intervenciones individuales, de pareja, familiares y grupales** que permitan un óptimo desarrollo psicológico.

A lo largo del año 2023, desde un punto de vista más **individual**, nos hemos centrado en aquellos aspectos de las formas de sentir y pensar de cada persona, sus necesidades emocionales y afectivas, y sus circunstancias vitales. Y desde un enfoque **comunitario**, los objetivos planteados han sido la integración académica o laboral, la inclusión social, la participación activa en la comunidad, así como la mejora de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales en la familia, centros educativos, trabajo y otras entidades comunitarias.

Por otro lado, nuestra atención es una atención específica hacia jóvenes de 15 a 25 años que se articula en **acciones interventivas** en la restauración y promoción de la salud mental, ya que diferentes estudios muestran que el 50% de los trastornos mentales de la edad adulta han tenido su inicio en la infancia, adolescencia y juventud temprana. Por este motivo, la población adolescente constituye una población diana para las políticas preventivas y asistenciales de salud mental y nuestra intervención se plantea precisamente con el objetivo de “reducir la incidencia, prevalencia, recurrencia de los trastornos mentales y el impacto que ejerce la enfermedad en la persona afectada, sus familias y la sociedad”.

El año 2023 se ha caracterizado por un **incremento paulatino de la demanda** y una mayor adherencia al tratamiento.

Respecto a las **derivaciones**, una gran parte de los usuarios que han iniciado tratamiento este año han venido por recomendación de otros usuarios o ex-usuarios (el llamado boca a boca), motivo que probablemente ha facilitado la adherencia puesto que llegan con un buen concepto de la intervención que se realiza.

Otros han sido derivados por el SALUD, Centros educativos, Servicio de protección de Menores, CMSS, Casa de las Culturas, Casa de la Mujer, IAM u otros dependientes de la Administración Pública.

Las **problemáticas** mas frecuentes han sido diferentes casuísticas emocionales disfuncionales como la ansiedad o la depresión; problemas familiares, con los amigos y con la pareja; pantallismo o uso inadecuado de las pantallas; acoso escolar, inadaptación académica o problemas en el aprendizaje o /y rendimiento; trastornos de la conducta alimentaria; otros.

De este año podríamos destacar el **creciente uso de las redes sociales y los dispositivos móviles de nuestros jóvenes** y el acceso a las nuevas tecnologías (Internet, videojuegos y teléfonos móviles) a edades cada vez mas tempranas, haciendo en ocasiones un uso inadecuado.

Los adolescentes/jóvenes empiezan a hacer un uso inadecuado de ellas cuando cambian sus hábitos y costumbres de vida para adaptarlos a su uso; dejan de quedar con sus amigos por estar más tiempo conectados a Internet; abandonan el deporte porque los entrenamientos les quitan tiempo de juego con la consola; cogen a escondidas dinero a sus padres o se muestran agresivos con sus padres ante los límites.

Entre los riesgos asociados al uso inadecuado de internet podemos destacar:

- Exposición de la intimidad
- El ciberbullying (ciber-acoso), o acoso escolar
- El phishing o delito de suplantación de la identidad
- El grooming, o acoso sexual
- El acceso no deseado a pornografía, violencia, anuncios comerciales falsos, entre otros.
- Desarrollo de una adicción.

Esta problemática y la preocupación por la salud de los adolescentes, se ha incorporado a las políticas de intervención y prevención, como la **Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024**, añadiendo en todas las líneas de actuación las adicciones sin sustancia, con especial énfasis en los juegos de apuesta y adicciones a través de las nuevas tecnologías. Igualmente se refleja en recursos municipales, siendo las adicciones comportamentales el tercer motivo de intervención desde el **CMAPA** y en el **II Plan Municipal de Adicciones 2022-2026 del Ayuntamiento de Zaragoza** (ej. Objetivo 2.5 “Desarrollar programas específicos que aborden la prevención de adicciones relacionadas con el uso de tecnologías, las pantallas y el juego de apuestas”).

No existe un modelo explicativo único para entender por qué una persona puede tener problemas por abuso de las nuevas tecnologías. Según **Echeburúa y Corral**, son diferentes los **factores** que intervienen en la formación y mantenimiento de estas conductas, destacando los siguientes factores:

- Una vulnerabilidad psicológica.
- La existencia de una recompensa por realizar actividades agradables y placenteras ayudará al mantenimiento y repetición del comportamiento.
- Pérdida de control de impulsos, llegando a presentar síntomas de abstinencia y tolerancia.
- Presión social y falta de actividades offline, lo que podría llevar a la persona a refugiarse en el mundo online.

Los **efectos del abuso** de las redes sociales y las nuevas tecnologías pueden resumirse en:

- La inmersión en el mundo de ficción y la **desconexión con la realidad** puede suponer el desajuste de horarios, difusión de la personalidad, identificación extrema con el personaje, mantenimiento de relaciones sociales y afectivas únicamente online... Se produce un flujo de transrealidad que recuerda a la experiencia de las adicciones con sustancia.

- Influencia negativa en el **sistema de valores** (objetivo de los juegos: saltarse las leyes)
- **Síndrome de abstinencia:** cuando no pueden conectarse presentan un profundo malestar emocional, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz)
- **Privación del sueño**
- Descuidar **otras actividades** importantes
- **Bajo rendimiento** académico o laboral
- **Trastornos de conducta**
- **Sedentarismo y aislamiento**
- **Efecto bola de nieve:** los problemas se van extendiendo a todas las parcelas de la persona afectada.

Finalmente, los manuales diagnósticos recogen las adicciones sin sustancia: el DSM5 recoge el Trastorno por juego; la CIE-11 recoge el Trastorno por uso de videojuegos y el Trastorno por juego de apuestas, ambos incluyen el especificador de “predominantemente en línea” o “predominantemente fuera de línea”.

Para finalizar, recordar que, si bien no tienen por qué existir problemas en la etapa adolescente, es una etapa con **alta vulnerabilidad a la presentación y desarrollo de patologías emocionales, como son la depresión y la ansiedad**. La **prevención**, así como una detección precoz, permiten un abordaje rápido e integral que evite la cronificación de estas patologías y un aumento del bienestar y desarrollo óptimo para el adolescente, como se realiza específicamente en la **Zona de Salud Joven “Amparo Poch”**.

Los usuarios y en ocasiones sus familiares manifiestan su alto grado de satisfacción con el recurso, la frecuencia con la que se les recibe y la atención de los profesionales.

A lo largo de este año 2.023 hemos atendido en el Área de Salud Mental a 361 jóvenes en consulta de psicoterapia. En total se han realizado 1847 consultas, en sesiones de 45 minutos de duración.

• *Terapia de Grupo:*

La Terapia de Grupo es una alternativa terapéutica.

El tipo de Terapia Grupal que se realiza en el Centro requiere un encuadre específico, determinado no por el tipo de sintomatología que presentan los pacientes, si no por las características estructurales de las personalidades de cada uno de ellos. Por ello, cuando hablamos de Grupo Terapéutico no hablamos de grupos de personas ansiosas o de depresivas, de alcohólicas, de obsesivas, o de personas anoréxicas, etc., sino de individuos con estructuras de personalidad determinadas cuyo encuentro permita un trabajo dinámico y productivo en los procesos conflictivos originarios y específicos de cada uno de ellos, descentralizados de su patoplastia.

Lo que cohesiona o da sentido a un Grupo Terapéutico es la tarea para la que son convocados sus componentes, que en este caso es la terapia, es decir, realizar un tratamiento -en grupo, en el contexto dinámico del encuentro- del conflicto personal. El proceso terapéutico tiene una importante herramienta en el auto-conocimiento del mundo emocional de la propia persona y para ello el grupo aporta elementos situacionales exclusivos que no tienen obviamente otros encuadres de tratamientos individuales.

El concepto terapéutico que describimos, como decimos, está basado en el núcleo estructural de la personalidad de sus componentes, los cuales, en su dinámica interactiva se organizan también como unidad, de la que surgen los llamados *emergentes grupales*, objeto del análisis e interpretación donde cada elemento -individuo- encuentra él mismo la posición que ocupa y el porqué de ello,

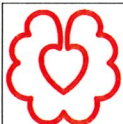
llegando a lo que en psicoterapia denominamos *insight*, una visión profunda de nuestro desarrollo emocional.

Se han atendido a un total de 746 intervenciones grupales y se han realizado un total de 128 sesiones de Terapia de Grupo.

- ***Tratamientos psiquiátricos:***

El médico psiquiatra-psicoterapeuta del Área organiza su tiempo de trabajo para realizar diariamente nueve sesiones psicoterapéuticas individuales de 40 minutos cada una.

Además, cualquier profesional del Centro puede solicitarle una valoración como psiquiátrica de la necesidad de incorporar tratamiento y seguimiento farmacológico a los pacientes que estén bajo su responsabilidad sin que ello suponga cambiar la relación terapéutica. En estos casos el medicamento se presenta como un coadyuvante de la intervención que venía -y continuará- realizándose.



ESPACIO DE ACOGIDA. EDUCACIÓN Y ASESORAMIENTO SEXOLÓGICO

Consulta donde adolescentes y jóvenes reciben la primera atención y asesoramiento siendo derivados si precisan a la sección que las profesionales consideran más adecuada. La atención se realiza en el momento que se hace la demanda, o facilitando una cita inmediata, si se contacta telefónicamente.

Constituye un primer espacio de escucha ante su demanda del cuidado de la salud sexual y reproductiva.

Algunas demandas habitualmente atendidas son:

- Dudas ante riesgos en las relaciones sexuales.
- Información y valoración de la necesidad de usar anticoncepción de emergencia.
- Retrasos en la menstruación, información ante la posibilidad de embarazo no planificado.
- Sospechas de contagio de ITS, dudas sobre prácticas sexuales de riesgo.
- Información sobre métodos de protección y anticonceptivos.
- Corresponsabilidad en el cuidado y la protección en las relaciones sexuales.
- Aprendizaje en habilidades para el uso de los métodos de barrera.
- Vivencia de las primeras relaciones eróticas,
- Inquietudes sobre la sexualidad, conocimiento del cuerpo, compartir placer.
- Riesgos en el uso de la tecnología para las relaciones, conocerse, ligar, tener encuentros eróticos.
- Habilidades para las relaciones saludables.
- Cuestiones relacionadas con la identidad y orientación sexual.

Durante el 2023 hemos atendido en este espacio a 39 jóvenes como nuevos usuarios, 33 mujeres y 6 hombres, resultando un total de 65 consultas de este tipo.

Habitualmente las/os jóvenes llegan por propia iniciativa, la recomendación de otras personas usuarias o profesionales. En cualquier caso son las chicas las que más se acercan al recurso. En el equipo consideramos que sigue recayendo la responsabilidad del cuidado de la salud sexual sobre las chicas. Por ello es necesario hacer un esfuerzo para promover la corresponsabilidad.

Por otro lado, estamos observando que junto al cuidado de la salud sexual, como demanda más habitual, sobre todo en edades más jóvenes y como preocupación de la familia, van aumentando las consultas por riesgo en el uso de tecnologías por compartir información e imágenes íntimas. Es

importante trabajar en la prevención desde nuestro ámbito así como reforzar este abordaje en las familias y centros educativos.

CONSULTA JOVEN:

Con el objetivo de cuidar la Salud Sexual y el uso correcto de los métodos anticonceptivos de los y las jóvenes se realizan tareas de información sobre: riesgo sanitario (información sobre Covid 19), información general sobre la sexualidad, situaciones de urgencia, métodos anticonceptivos, prevención de VIH/ITS mediante la promoción de prácticas saludables y seguras, y sobre como evitar embarazos no planificados (ENP).

En consulta joven llevamos a cabo las siguientes acciones:

- Información sobre métodos anticonceptivos. Se ofrece orientación individualizada que ayude en la elección del mejor método anticonceptivo para cada joven y su pareja, así como incentivar su adhesión y cumplimiento.
- Iniciación al método anticonceptivo de elección:
 - Métodos de barrera (uso de doble método)
 - Píldoras anticonceptivas
 - Anillo vaginal,
 - Parche (transdérmico)
 - Dispositivos intrauterinos (DIU)
 - Implante
 - Inyectable.
- Seguimiento de la utilización de los métodos anticonceptivos, con revisiones periódicas y cambio del mismo si es necesario, así como los efectos adversos derivados del método utilizado.
- Fomentar el deporte e informar de los riesgos del tabaquismo
- Atención a dudas sobre el ciclo menstrual.
- Anticoncepción de urgencia.
- Información y acompañamiento al embarazo no planificado.
- Información de IVE.
- Valoración de la situación de Salud Mental de las jóvenes por si precisaran atención y/o derivación.
- Prevención de VIH/ITS mediante la promoción de prácticas saludables, y la realización de serologías de hepatitis B, hepatitis C, VIH y Sífilis, en casos de sospecha.
- RRSS con las que se comunican, así como comentar las horas diarias de exposición a pantallas.
- Si es necesario se realiza derivación al médico de Familia o a Médicos del Mundo para la determinación de otras ITS como gonorrea, clamidia, herpes y microplama genital.
- Se remiten, en caso necesario a CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de Adicciones) o ZUPI (Centro de información y Prevención de Infecciones de Transmisión sexual) ante la detección de consumos de riesgo o sospecha de adicciones.

La Consulta Joven del Área de Salud Sexual ha atendido durante 2023 a 277 jóvenes:

- 791 visitas presenciales,
- 393 consultas telefónicas,
- 178 revisiones ginecológicas.

Del total de intervenciones, 138 han sido con nuevos usuarios, habitualmente derivadas por centros sociolaborales, centros de Salud, Caritas, Cruz Roja, Albergue, asociaciones gitanas y farmacias cercanas, así como por otros profesionales de Servicios Sociales y de protección de menores.

En la Consulta ginecológica, cuando ha sido necesario, se han realizado:

- 159 ecografías,
- 108 exámenes en fresco,
- 136 ph vaginales,
- 63 revisiones con citología y colposcopia.
- 14 inserciones de DIUS,
- 150 pruebas de embarazo,
- Se han administrado 50 píldoras de urgencia.

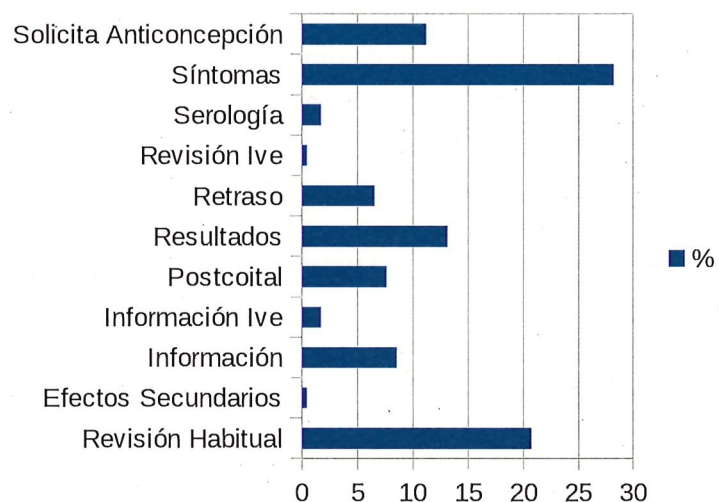
Se considera a la colposcopia prueba complementaria realizándose en cada revisión de las jóvenes que acuden por primera vez a consulta y que presentan síntomas o signos de riesgo como coitorragia y flujo vaginal atípico.

Los pacientes que por su edad dejan de ser pacientes de la Zona de Salud Joven, se derivan a la Red del SALUD.

Contamos con la colaboración del ZIPI (Centro de Información y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual), perteneciente a Omsida, donde se realizan estudios de ITS como gonorrea y clamidias siendo estas ultimas las más frecuentes entre los jóvenes junto con el herpes y microplasma genital.

Motivos de Consulta

	%
Revisión Habitual	20,70
Efectos Secundarios	0,40
Información	8,50
Información Ive	1,70
Postcoital	7,60
Resultados	13,10
Retraso	6,50
Revisión Ive	0,40
Serología	1,70
Síntomas	28,20
Solicita Anticoncepción	11,20



Preservativos: Los /as jóvenes usuarios de la Zona de Salud Joven, tanto en las áreas de atención, como participantes en las actividades de Educación para la Salud tienen acceso gratuito, como medida preventiva, a preservativos externos, internos y barreras.

TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA MUJERES:

Durante el año 2023, se realizaron 7 Talleres de formación en promoción de salud, para mujeres de distintas asociaciones y edades:

- Federación Secretariado Gitano
- Fundación San Ezequiel Moreno
- Federación de Asociaciones Gitanas.
- Puérperas del Centro de Salud Rebolera.

Dependiendo de las edades, se trataron temas como:

- Medidas de higiene diaria
- Salud bucal, alimentación, peso adecuado evitando la obesidad.
- Conocimiento y control de la tensión arterial.
- Concretar medidas para la prevención de enfermedades
- Riesgos por antecedentes familiares
- Prevención y diagnóstico precoz de cáncer ginecológico
- Consejo sobre vacunaciones (VPH, herpes Zóster, gripe y neumococo)
- Síntomas de la menopausia y premenopausia para prevención de resisteros y manejo de la artrosis y de otras enfermedades crónicas degenerativas, fomentando el ejercicio físico diario, así como las revisiones médicas, mamografías, etc...

Las mujeres más jóvenes se interesaron principalmente por:

- Métodos anticonceptivos y prevención de ITS
- Explicación acerca del Doble Método Anticonceptivo (uso del preservativo, junto a otro método)
- Anatomía genital y autoconocimiento del cuerpo
- Riesgos del tabaquismo y otras adicciones.

Al terminar los talleres, entregamos a cada asistente fotocopias explicativas de lo tratado durante la reunión y a todas se les mide la tensión arterial basal, de este modo, vinculamos la salud al bienestar.

En estas asociaciones, la mediadora hace una evaluación del taller para saber como podemos mejorar en posteriores reuniones.



Zona de Salud Joven Programas de Educación Para la Salud: ASESORÍA PSICOLÓGICA

Desde marzo de 2022 se puso en marcha la “Asesoría Psicológica” desde la cual, bajo un enfoque de intervención psicosocial, psicolaboral y/o psicoeducativo breve, se está complementando la atención que hasta ahora se venía realizando en la Zona de Salud Joven.

Esta asesoría es realizada por una psicóloga, y está dirigida a jóvenes entre 15 y 25 años que buscan un espacio de acompañamiento, escucha y asesoramiento en el que mejorar sus recursos y habilidades personales para manejar los conflictos cotidianos, como los problemas de adaptación a situaciones nuevas (entornos escolares y/o laborales, cambio de ciudad, emancipación...), problemas en las relaciones sociales (con familia, amigos o pareja), etc. o que presentan dificultades en la gestión de las emociones, la toma de decisiones, etc.

Durante el 2023, se ha trabajado con un total de 202 jóvenes, que acuden por iniciativa personal, o derivados de distintos recursos (principalmente centros educativos o centros municipales de servicios sociales) con un total de 222 consultas.

Además, se han realizado coordinaciones con recursos educativos y sociales de la ciudad de Zaragoza, quienes se pusieron en contacto con la Zona de Salud Joven para plantear dificultades que habían detectado en sus centros. A raíz de esas coordinaciones, se llevaron a cabo Talleres sobre “Autoestima y Gestión Emocional” 2 grupos de FP Básica y un grupo de Grado Medio, en el CFP Valle de Tena.

En la asesoría se han atendido variedad de casos muy dispares pero también con problemáticas que se han ido repitiendo. Dentro de estas últimas se pueden mencionar:

- Dificultad para superar una ruptura de pareja así como dificultades para darse cuenta de que estaban en una relación tóxica.
- Problemas de autoestima y dificultad para confiar en sí mismos
- Insatisfacción con la imagen corporal
- Rumiación, con dificultades para apartar pensamientos de la cabeza
- Dificultades para organizarse en su vida diaria y a nivel académico
- Problemas de relación con familia, amigos o entorno escolar – laboral
- Desmotivación a nivel académico
- Ansiedad ante los exámenes y ante los cambios vitales
- Problemas de conducta que cursan con impulsividad y agresividad.
- Dificultades para reconocer y gestionar emociones
- Problemática en el área de las habilidades sociales, como asertividad o comunicación → dificultades para expresar intereses y deseos propios, para decir “no”, para negociar en las relaciones de pareja.





Zona de Salud Joven

Programas de Educación Para la Salud:

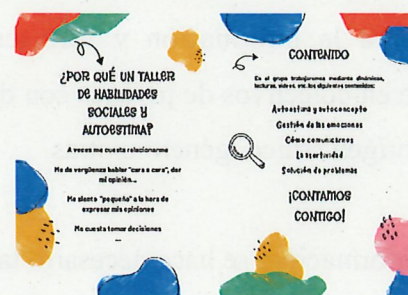
TALLERES SOBRE “BIENESTAR EMOCIONAL”

Con el objetivo de poder intervenir desde una perspectiva más amplia y mejorar las oportunidades de aprendizaje, en el 2022 se han diseñado dos talleres que se llevaron a cabo en el 2023.

Se han proyectado sesiones grupales en las que se trabajarán aspectos relacionados con el “bienestar emocional”, orientados a la mejora del autoconocimiento y el desarrollo de habilidades personales y relacionales.

Algunos de los talleres:

- Aprender a reconocer y gestionar las emociones
- Mejorar nuestra autoestima
- Grupo de Habilidades Sociales
- Taller de lectura “Leemos juntos”.



El taller de HHSS se llevó a cabo en los meses de enero a abril de 2023 participando un total de 9 jóvenes.



Zona de Salud Joven

Programas de Educación Para la Salud:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Desde la Promoción de la Salud diseñamos una serie de intervenciones para ampliar el conocimiento de la población joven sobre la salud afectivo sexual. Este trabajo está destinado a las personas jóvenes como protagonistas de su propia salud y de su propia vida, que con los recursos adquiridos tienen un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su sexualidad. Partimos de las múltiples vivencias y experiencias personales que la configuran, y que incluye conocimientos pero también sentimientos, creencias, actitudes, habilidades... así como diversos factores del entorno que la condicionan.

Buscamos contribuir a que los jóvenes piensen en la sexualidad desde un enfoque más amplio incluyendo la perspectiva del género, la afectividad, el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, los sentimientos, las emociones, la búsqueda del placer, el deseo y la salud sexual, entre otros.

Como herramienta fundamental dentro de la P.S., la educación en sexualidad tiene efectos positivos en adolescentes y jóvenes ya que se encuentran en un momento vital en que muchas personas comienzan a explorar su sexualidad y a desarrollar relaciones con los demás. Les proporciona un mayor conocimiento sobre esta dimensión del ser humano, mejora sus actitudes en cuanto a la Salud Sexual y Reproductiva y ayuda a tener una vivencia más satisfactoria de la sexualidad al tiempo que aminora los comportamientos de riesgo.

Seguimos observando que los adolescentes cuentan con información errónea e incompleta sobre las prácticas de riesgo de transmisión del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Continua siendo necesaria la información y formación para evitar además embarazos no planificados, especialmente en colectivos de jóvenes con determinadas situaciones familiares, condiciones socio-económicas, origen étnico, género u otras.

Junto a esta información, se hace necesario también un trabajo actitudinal y en habilidades sociales, puesto que la información por sí sola, no es garantía de comportamientos responsables. A esto además habría que añadir que pese a la gran cantidad de información que se recibe, la gestión que algunos jóvenes hacen de la misma no siempre es la más adecuada de cara a su salud sexual y afectiva.

Además existen otros temas clave que pueden afectar al bienestar de los /as jóvenes que necesitan de estas acciones de educación para la salud: los espacios virtuales utilizados para las relaciones afectivo-sexuales, las relaciones abusivas o de violencia relacionadas con los condicionantes de

género, el acceso temprano y consumo de pornografía ampliamente disponible en Internet, comportamientos sexuales de riesgo relacionado con el uso de alcohol y drogas.

Ofreciendo espacios donde puedan hablar abiertamente sobre sexualidad, sin que se sientan juzgados y donde puedan compartir con sus iguales reflexiones y puntos de vista diversos ayudamos al empoderamiento de los jóvenes en materia de sexualidad.

Las **ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL** se realizan tanto en el propio centro como en los centros educativos.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL

Se realizan actividades de educación sexo-afectiva en centros educativos en coordinación con los equipos docentes.

El programa se oferta directamente a los centros educativos: Colegios, I.E.S y Centros Socio Laborales al inicio del curso escolar. Las demandas se atienden con relación a un baremo donde se priorizan los centros con determinadas necesidades del alumnado junto con la fecha de la demanda.

Durante el curso 22/23 las sesiones se han estructurado de la siguiente manera:

<i>CURSO</i>	<i>Nº SESIONES</i>	<i>LUGAR DE REALIZACIÓN</i>
4º ESO	4h.	Centro educativo
1º F.P.B. /1º PCI/ A.T.	4h.	Centro educativo (2h.) y ZSJ (2h.)
1º Bchto./ 1º CFGM	2h.	Centro educativo o TEATRO FORO

Así mismo, ofrecemos la posibilidad de llevar a cabo una sesión informativa a familias y profesorado.

El **objetivo general** del programa es que chicos y chicas se conozcan, se acepten y se expresen satisfactoriamente y en su conducta sepan evitar los riesgos.

Los **objetivos específicos** en las sesiones con jóvenes están encaminados a:

- Fomentar actitudes positivas hacia la sexualidad y la construcción de aprendizajes significativos sobre contenidos de la misma.
- Potenciar la autoestima y habilidades de autocuidado y protección.
- Llevar a cabo una labor coeducadora, fomentando valores de igualdad y relaciones de buentrato.
- Analizar roles y estereotipos de género y su influencia en las conductas y la vivencia de la sexualidad.

- Desarrollar habilidades sociales para facilitar relaciones interpersonales satisfactorias, el manejo de la presión grupal y la prevención de conductas de riesgo
- Visibilizar, generar reconocimiento y actitudes positivas la diversidad sexual existente.
- Impulsar y asesorar en la labor de educación sexual a familias y profesorado.
- Dar a conocer la Zona de Salud Joven como recurso juvenil para la promoción de la salud sexual y salud mental.

De manera general, realizamos las siguientes actividades adaptadas según el curso y el grupo concreto. En coordinación con el equipo docente podemos considerar necesario priorizar unas actividades sobre otras según las particularidades de cada grupo o incluso ampliar el número de sesiones si se considera pertinente:

- **SEXUALIDAD:** Conceptos, funciones, mitos, respuesta sexual humana, anatomofisiología.
- **COEDUCACIÓN:** Análisis de estereotipos sexuales y roles de género promocionando la convivencia de los sexos y las relaciones en igualdad.
- **DIVERSIDAD:** Visibilizar las diferentes formas de vivencia de la sexualidad (personal, familiar...), cuestionando prejuicios y poniendo en valor las distintas identidades y orientaciones sexuales.
- **AUTOESTIMA:** Autovaloración, dar/recibir cumplidos, comunicación asertiva.
- **HABILIDADES SOCIALES:** Diferenciar deseos personales de los socialmente valorados y fomentar habilidades de relación.
- **PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD:** Información métodos anticonceptivos e ITS, trabajo actitudinal, cuestionamiento de la percepción del riesgo y facilitación de conductas alternativas saludables.
- **RECURSOS PARA LA SEXUALIDAD:** Fuentes de información fiable, contenidos divulgativos en redes, cuestionamiento de la pornografía, recursos para jóvenes.

La metodología que se utiliza es participativa, trabajando sobre la información, la reflexión de las actitudes, contextualizando los aprendizajes y el trabajo en habilidades que tenga como resultado ampliar su visión sobre la sexualidad y la adquisición de competencias para el alumnado. Las actividades se realizan con el grupo intentando favorecer el diálogo entre ellos/as y permitiendo que escuchen y analicen diferentes opiniones de sus compañeros/as.

Este aprendizaje horizontal que se da entre iguales es especialmente útil en grupos donde lo habitual es la diversidad (cultural, socioeconómica, por identidad u orientación sexual...).

La coordinación con los docentes consiste en por un lado, organizar las sesiones con los diferentes grupos dentro del horario lectivo y por otro, dar a conocer las características del programa. Se

ofrece un espacio para poner en común los intereses e inquietudes del profesorado en su ámbito y se ofrecen materiales y herramientas para reforzar la educación sexual. Habitualmente abordamos cuestiones que observan en la vivencia de la sexualidad de los adolescentes en torno al uso de protección frente a embarazo e infecciones, establecimiento de relaciones saludables y en igualdad, la presión del grupo, la influencia de los contenidos en redes sobre modelos de belleza y roles de género, el entorno virtual para relacionarse y sus riesgos y el consumo de pornografía.

También se da a conocer la Zona de Salud Joven ya que la accesibilidad y disponibilidad de los profesionales y recursos de nuestro centro es indispensable para darle continuidad a la labor de la educación sexual tras la intervención directa.

Al finalizar la intervención se realiza una evaluación sistemática con el alumnado de manera online a través de una ficha individual anónima, y una autoevaluación por parte de las profesionales que la desarrollan.

En el curso escolar 22/23 se ha trabajado con 48 **centros educativos**:

IES/Colegios	36
Centros Sociolaborales	12
TOTAL CENTROS	48

1 Actividad en el aula y ZSJ

En cuanto a número de **grupos**, este curso se ha trabajado con 164 grupos, llegando a un total de 2.902 personas, 1.350 alumnas y 1.552 alumnos.

Grupos IES 4º ESO	63
Grupos Bachillerato/CFGM	25
Grupos FPB/CSL	76
TOTAL GRUPOS	164

Durante este curso hemos trabajado con dos Colegios de Educación Especial (CEE Angel Riviere, ATADES), así como varios centros educativos que atienden a chicos y chicas con discapacidad (Fundación DFA, Fundación Rey Ardid, PCI IES Ramón y Cajal). Durante las sesiones llevamos a cabo una adaptación del Programa de Educación Sexual a las necesidades e intereses específicos del alumnado, individualizando en ocasiones la intervención.

Durante el curso 21/22 se realiza un contrato menor con sexólogas profesionales que nos ayudan a completar las actividades de Educación Sexual, ya que tras la situación sanitaria vivida los centros educativos refuerzan su interés en este tipo de intervención. Este contrato termina su colaboración en noviembre del 22 llegando a realizar una pequeña parte de las sesiones en aula del curso 22/23.

2 Actividad Teatro-Foro

Con el apoyo de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) durante el curso 22/23 ponemos en marcha la actividad Teatro Foro Cuida(te) con Placer. Promoción de la Salud Sexual y prevención del VIH y otras ITS.

Se inicia un proceso de creación con el equipo de trabajo constituido por la Zona de Salud Joven y PSIARE Asociación Psicología, Artes y Educación. En esta fase preparatoria trabajamos sobre elaboración de los contenidos y dinámicas de participación, que tiene una metodología concreta: Teatro Foro. Pretendemos integrar una acción educativa diferente a la formación en el aula que ya se está realizando a través del Programa de Educación Sexual.



El Teatro Foro permite pasar del estado pasivo del/a espectador/a su transformación en autores-actores en el teatro, y por tanto un impulso de promover esa actitud en la vida diaria.

Reforzamos la prevención del VIH y otras ITS con un folleto informativo sobre medidas para reducir riesgos en las prácticas eróticas. Este material refuerza la idea de la corresponsabilidad en el cuidado de la salud sexual y parte de la diversidad de sexualidades.

Tanto el teatro-foro, como la difusión de información serán los vehículos que permitirán reforzar temas tratados en la actividad en el aula así como profundizar en:

- La ética de las relaciones afectivosexuales: el consentimiento, el placer compartido, la igualdad, los buenos tratos, y la salud sexual.
- El autocuidado y responsabilidad compartida ante el embarazo no planificado, y las Infecciones de Transmisión Sexual. La percepción del riesgo y negociación del uso de la protección.
- Acercamiento de los recursos existentes en Salud Sexual que contribuya a vivir una sexualidad libre, satisfactoria y segura.

La evaluación de la actividad se realiza a través de una encuesta de valoración dirigida al alumnado y profesorado que nos permita introducir mejoras en la intervención. Así mismo el proyecto piloto

se evalúa desde la ZSJ junto con PSIARE a lo largo de las sesiones, realizando las modificaciones necesarias para alcanzar los objetivos propuestos.

Tras esta evaluación de la experiencia piloto en el curso 22/23 se decide incorporar esta actividad al **Programa de Educación Sexual** y ofrecer a los centros educativos para el siguiente curso 23/24.



Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se pueden contraer por contacto genital en las relaciones eróticas.

Existe riesgo en prácticas de penetración (vaginal y anal), sexo oral, rozamiento entre genitales y al compartir juguetes sexuales.

El riesgo tiene que ver con la práctica que compartimos y no con la identidad u orientación sexual.

Proponer el uso de barreras a tu pareja no significa que desconfíes de ella. Habla sobre ello. La comunicación, el humor y la protección ofrecen **MÁS PLACER ¡SIN RIESGOS!**



Métodos de protección para reducir riesgos

Preservativo interno o vaginal

- Tiene un anillo flexible en cada extremo.
- El del fondo se introduce en la vagina o en el ano y el externo queda fuera.
- Se debe usar para la penetración vaginal y anal.

Preservativo externo o para el pene

Es más conocido. Se utiliza de esta forma:

- Abrir con cuidado, **no usar dientes, ni tijera**.
- Ponerlo sobre el pene en erección apretando la punta para que no quede aire.
- Desenrolla el preservativo hasta la base del pene.
- **Retira el preservativo inmediatamente después de la eyaculación**, antes de perder la erección.
- Puede usarse para penetración, sexo oral (felación) y uso de juguetes sexuales.

Para un buen uso, **los preservativos deben ponerse desde el principio de la penetración**; uno nuevo para cada práctica y nunca juntos. En caso de usarlo junto a lubricantes deben ser de base acuosa.



Barrera bucal o cuadrante de látex

Aunque se venden no son muy accesibles.

También puedes hacerla con un condón para el pene:

- 1) Abre con cuidado y desenróllalo.
- 2) Corta la punta del condón.
- 3) Corta el borde superior del condón.
- 4) Corta uno de los lados del condón.
- 5) Colócala de forma plana para usarla entre vulva-vulva, boca-vulva o boca-ano.



Si se rompe un condón o no usamos ningún tipo de barrera, puedes acudir a tu centro de salud o pedir cita en la **Zona de Salud Joven** para recibir información sobre:

- # Embarazo no planificado y píldora del día después*.
- # Prueba VIH e ITS.

* La píldora del día después también puede comprarse en la farmacia.

Zona de Salud Joven AMPARO PCH

Plaza Añón, 3-5 | 976 726 043 • 976 726 044



No dejes tu salud en manos de la otra persona, PROTÉGETE SIEMPRE y recuerda que el amor, o la estabilidad no son una vacuna.



Reforzamos la prevención del VIH y otras ITS con un folleto informativo sobre medidas para reducir riesgos en las prácticas eróticas que incluye un **preservativo**.

En el curso 22/23 **han participado** en esta actividad

Grupos 1º Bachillerato	15
Grupos 1º CFGM	2
TOTAL GRUPOS	17
Alumnas	224
Alumnos	217
TOTAL ALUMNADO	441



PROGRAMAS ESPECÍFICOS:

Programa Apego Zaragoza. PAZ

El PAZ o Programa de Apego de Zaragoza ES un programa destinado a apoyar, promover y reparar las capacidades de las figuras de apego para vincularse sanamente con sus hijos e hijas.

En términos generales el PAZ consiste en:

- Potenciar las habilidades parentales que atienden las necesidades de los hijos
- Ayudar a desarrollar una seguridad sólida y permanente en los niños
- Mejorar la conexión entre los progenitores y los hijos.

Es un programa que busca:

- Garantizar los derechos del niño y de la niña, y en consecuencia
- Proteger a la Infancia y a la Familia

Durante el 2023 se ha ido consolidando el Programa Apego Zaragoza (PAZ), que ofrece un acompañamiento a las mujeres durante el embarazo y a las madres, padres o cuidadores durante los dos primeros años de vida del bebé.

Este programa fue diseñado inicialmente para acompañar a las familias durante el primer año de vida del bebé, pero tras su puesta en marcha, se ha valorado la necesidad de ampliarse a los dos años, permitiéndonos así un margen de tiempo más amplio para acompañar en la maternidad (y paternidad) y consolidar los aprendizajes instaurados. En el PAZ ofrecemos un espacio donde poder sentirse acompañado en esta etapa vital, tan importante para promover la salud mental, aportando, conocimientos, orientaciones y estrategias para promover el desarrollo y bienestar del bebé y para reforzar el vínculo seguro con los hijos.

Especialmente se hace énfasis en las siguientes áreas:

- Conocer las necesidades infantiles.
- Reflexionar sobre el rol materno y paterno.
- Aprender a gestionar las expectativas sobre lo que implica el cuidado de un bebé.
- Aprender estrategias de auto regulación en el día a día.
- Conocer los principios de la parentalidad positiva.

El Programa Apego se ofrece en formato individual, de pareja y grupal, y está coordinado por una psicóloga que es quien imparte las sesiones, contando con la colaboración del resto del equipo de Zona de Salud Joven. Además, en los grupos realizados en los barrios, se ha contado con el apoyo de los equipos de los Centros Municipales de Servicios Sociales, quienes son un eje fundamental para la difusión, captación y seguimiento de las familias participantes.

Dado que se trata de un programa de reciente creación, una de las labores que se ha priorizado en este año ha sido la difusión del programa. Para facilitar esta difusión se diseñaron un logotipo y un tríptico, que fue distribuido a los Centros Municipales de Servicios Sociales, Centros de Salud y otros colectivos.

DIRIGIDO A

- Mujeres embarazadas
- Madre, padre, familiar o persona cuidadora del niño/a durante su primer año de vida.

REQUISITOS

- Residir en Zaragoza

TIPO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

- Atención individual según necesidades.
- Talleres grupales. 1 día/semana durante 8 semanas, en sesiones de 90 minutos.
- Posibilidad de Servicio de Guardería durante las sesiones.



PROGRAMA apego ZARAGOZA

MÁS INFORMACIÓN EN
Plaza Añón, 3-5, 50002 Zaragoza
976 726 043 | 976 726 044 | 609 015 439
promocion.salud@zaragoza.es

Horario de atención
Previa solicitud de cita
Lunes a viernes, de 8 a 15 horas
(Para otros horarios, consultar)

SI ESTÁS EMBARAZADA o acabas de tener un hijo o hija y deseas apoyo y asesoramiento sobre la maternidad/paternidad y la crianza, podemos acompañarte en este proyecto vital personal y familiar.

* Acceso al programa libre y gratuito.

Acompañamiento durante el embarazo y primer año de crianza




PROGRAMA APEGO ZARAGOZA

Es un programa que tiene por objetivos:

- Promover competencias para ser madres/padres y ayudar al desarrollo y bienestar de los hijos e hijas.
- Orientar a las madres y padres en el reconocimiento y satisfacción de las necesidades infantiles.
- Transmitir los principios de parentalidad positiva que permitan el pleno desarrollo del niño o la niña.



ATENCIÓN INDIVIDUAL

- Acompañamiento en la gestión emocional y aceptación del nuevo rol de madre/padre.
- Orientación en las dificultades o dudas características del embarazo y de la crianza.
- Aprendizaje de conocimientos, competencias y habilidades para vivir esta etapa vital con serenidad.
- Adquisición de hábitos de salud durante el embarazo, parto y postparto y en la crianza del hijo/a.
- Apoyo a la familia para reforzar la vinculación afectiva, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta el primer año de edad.

ATENCIÓN GRUPAL

- Espacio de acompañamiento, intercambio y aprendizaje en grupo guiado por profesionales de la intervención psicosocial, donde se abordan **4 áreas fundamentales del desarrollo del hijo/a**:
 - Vínculo o apego.
 - Necesidades infantiles.
 - Regulación emocional.
 - Hábitos saludables.

CRONOGRAMA

Se desarrollarán 8 sesiones de 90 minutos, a razón de una sesión por semana.

METODOLOGÍA

Exposiciones orales, dinámicas de grupo, vídeos, debates y ejercicios prácticos.

Todo ello en un entorno de confianza y complicidad, donde podamos expresar cómodamente las dudas y temores que la nueva situación nos plantea.

Se realizaron coordinaciones y presentaciones del programa con diferentes centros de salud (ej. C.S. Rebolería, C.S. San Pablo, C.S. Delicias Sur, C.S. Delicias Norte) y colectivos de interés (ej. matronas del Sector III). En esta línea de colaboración con otros recursos sociales y/o sanitarios, se ha participado impartiendo una sesión sobre el apego en los grupos de crianza de los centros de salud Rebolería y San Pablo, proponiéndose como colaboración estable para las siguientes ediciones, y planificándose como próxima colaboración en otros centros de salud interesados. Respecto a centros hospitalarios, se iniciaron coordinaciones con el Hospital Universitario Materno – Infantil Miguel Servet, estando pendiente de reunión con el equipo de matronas de maternidad.

A nivel comunitario, se realizaron dos “Grupos de Apego” como experiencia piloto en la zona Universidad y zona Casco Histórico, impartándose un total de 8 sesiones, a las que acudieron un total de 13 personas, de las 19 derivadas inicialmente. Para estos grupos “piloto” se tuvo que reducir el número de sesiones previstas debido a situaciones sobrevenidas del servicio (obras de acondicionamiento de las salas dedicadas al Programa Apego en nuestro dispositivo), ofreciéndose a las participantes poder continuar de forma individual.

Durante el último trimestre del año, se decidió que la nueva zona en la que se iba a desarrollar nuestro programa sería el barrio de Delicias, dado que se trata de uno de los barrios más populosos de Zaragoza (98.696 habitantes según los últimos datos del padrón de Zaragoza), con un índice de maternidad del 15% y un índice de infancia del 11%. Se iniciaron reuniones y coordinaciones con los CMSS Delicias 1 y Delicias 2 y con los agentes de salud del barrio.

En cuanto al número de personas atendidas, fueron derivadas un total de 61 usuarias, de las cuales acudieron 43 personas a nivel individual y 13 a nivel grupal. De todas ellas, 19 continúan acudiendo en 2024.

La principal fuente de derivación fueron los CMSS, con 42 casos derivados, seguidos por los centros de salud (7 casos) y entidades sociales (4). El resto de casos fueron derivaciones realizadas por centros educativos (1), Servicio Especializado de Menores (1), Casa de la Mujer (1), Zona de Salud Joven (2) y 3 personas que acudieron al conocer el programa por otras personas que estaban acudiendo.

La edad media de las mujeres atendidas fue de 28 años de edad, y 15 de ellas estaban embarazadas cuando acudieron por primera vez. El perfil más frecuente era el de familia monoparental, con su primer hijo, que solicita apoyo por encontrarse desbordada por la maternidad.

Datos recogidos:

Se nos derivaron un total de 61 usuarias, de las cuales llegaron a atenderse:

- 43 personas en atención individual. De ellas, 19 personas siguen acudiendo en 2024.
- 13 personas en atención grupal, en dos grupos que se realizaron en la Zona Distrito Sur (Universidad) y en Zona de Salud Joven, con 7 y 6 usuarias respectivamente. Los grupos eran inicialmente de 10 y 9 personas.

En cuanto al número de citas individuales:

- Se han dado un total de 200 citas, habiendo acudido un total de 108.

Se ha hecho difusión fuera de los Servicios Sociales del Ayuntamiento:

- Centro de Salud San Pablo (asisten 6 profesionales)
- Sesión de crianza en el Centro de Salud San Pablo (asisten 10 madres, 2 padres, 1 abuela y 5 sanitarios)
- Centro de Salud Delicias Sur (asisten 15 profesionales)
- Matronas sector 3 (aproximadamente 25 matronas)

Y se ha distribuido el tríptico en:

- CMSS
- Centros de Salud: San Pablo, Rebolería, Delicias Sur, Delicias Norte

Como retos para el próximo año, nos planteamos continuar con la difusión del proyecto, con el objetivo de poder desarrollar la intervención grupal en más barrios de la ciudad.

**ASESORÍAS Y FORMACIÓN PARA MEDIADORES:
APOYO FORMATIVO A AGENTES SOCIALES, MEDIADORES,
ESTUDIANTES Y PROFESIONALES.**

Asesoría individual a mediadores

Demandas de estudiantes que desean conocer la Zona de Salud Joven: cómo se desarrollan las actividades de promoción de la salud, cómo es la atención en el área de salud sexual y el área de salud mental. Algunas de ellas desean profundizar en algún aspecto concreto como es la atención en embarazos no deseados en jóvenes, factores que condicionan la maternidad juvenil, cómo se diseña un programa de educación afectivosexual, el imaginario de los jóvenes sobre la sexualidad, qué información manejan las /os adolescentes en sexualidad y prevención de riesgos...

Atendemos a un profesor del IES Pedro de Luna, varias estudiantes en prácticas del Centro de Tiempo Libre Gusantina y de Animación Sociocultural del PIEE Virgen del Pilar.

Sesión informativa a mediadores sociales

Diferentes profesionales de los recursos integrados en el Plan integral del Casco Histórico acuden a la Zona de Salud Joven para conocer el recurso y contar con él para difundirlo entre la población con la que trabajan y promover la coordinación y colaboración entre profesionales.

Formación grupal a mediadores

FORMACIÓN EN EDUCACIÓN SEXUAL para mediadores de ALDEAS INFANTILES.

Dirigido a profesionales de los distintos proyectos de ALDEAS Infantiles Zaragoza (educadores sociales, trabajadoras sociales, y psicólogas), con el objetivo de dotar de contenidos y herramientas en educación sexual que puedan ser útiles en el acompañamiento de la sexualidad de jóvenes. La formación combina contenidos teóricos con el análisis de casos y una metodología basada en la reflexión y el debate, teniendo en cuenta el propio saber y experiencia, tratando de incorporar nuevos conocimientos que puedan servir a los/as profesionales en sus espacios de trabajo. Febrero 2023.

Prácticas Grado en Psicología de la Universidad de Zaragoza

Durante el curso 2022/23 tuvimos una alumna en prácticas perteneciente al Grado en Psicología de la Universidad de Zaragoza (4º curso). La responsable de dichas prácticas fue la psicóloga de la Asesoría Psicológica.

Fecha de inicio: 20/02/2023

Fecha de finalización: 21/04/2023

Horario y días de realización de la práctica: De 8 a 15h.

Duración: 240 Horas

TRABAJO EN RED, DIFUSIÓN Y COLABORACIONES CON MEDIADORES.

Grupo de Trabajo sobre Educación Sexual Integral:

Durante el 2022 continuamos participando en el grupo de trabajo integrado por los diferentes agentes educativos convocados desde Salud Pública y Educación del Gobierno de Aragón.

La tarea de definir un itinerario de educación sexual integrada en las diferentes etapas educativas consensuado entre los agentes educativos culmina en mayo del 2023 con la presentación del Informe de Resultados sobre la situación en Aragón de la Educación Sexual integral desde la perspectiva de la comunidad educativa. Finalizada la creación del itinerario educativo se da a conocer el material *Hablamos de Educación Integral de la Sexualidad* dirigida a centros de Infantil y Primaria que recoge orientaciones metodológicas aplicables con actividades concretas, y los recursos necesarios para desarrollarlas, así como el anuncio de la realización de formación al profesorado de estos niveles en Aragón.

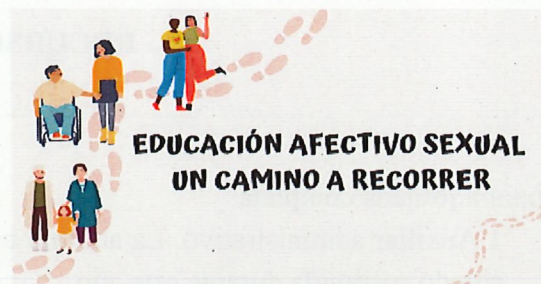
Integración del Programa de Educación Sexual en la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS).

Red que pretende facilitar la extensión de la promoción y educación para la salud en la Comunidad Autónoma de Aragón y que integra grupos de trabajo multidisciplinares que desarrollan proyectos de salud en distintos ámbitos.

Se ha realizado el proceso para la integración en la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS). Se consigue la integración con la Resolución de 16 de mayo de 2023, del Director General de Salud Pública, por la que se publica el resultado de la convocatoria de 2023 para integración en la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS).

La pertenencia a la RAPPS proporciona a los miembros de los equipos de trabajo de los proyectos la posibilidad de acceso a documentación, materiales didácticos, asesoramiento técnico y actividades de formación, a través del SARES (Sistema de Asesoría y Recursos en Educación para la Salud) de la Subdirección de Salud Pública de su provincia.

Participamos el día 16 de mayo presentando nuestro trabajo en el sexto encuentro del **Foro de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS)**, con el tema *Educación afectivo sexual: un camino a recorrer* y donde junto a otras experiencias y recursos en Aragón queda recogido en el blog de la RAPPS para su consulta.



Colaboración con el Programa Reencuentros de Casa de las Culturas.

Dentro de la actividad "Reencuentros con café" realizamos una sesión sobre Claves en educación Afectivo Sexual en familia. Febrero 2023

Ygualarte

Participación con **mesa de información** y material preventivo de la Zona de Salud Joven en **Ygualarte** fiesta por la Igualdad. Este programa juvenil que trabaja la igualdad mediante el arte, es promovido por el Ayuntamiento de Zaragoza, desde los Píes y las Casas de Juventud, celebra su edición anual con actividades abiertas al público joven. Marzo 2023.



Federación Aragonesa de Solidaridad - Proyecto Unaquí (espacio de Educación para la Ciudadanía Global)

En colaboración con la Oficina de Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Zaragoza, 4ª Jornada de Encuentro del proceso de creación de sinergias en el ámbito educativo y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ciudad de Zaragoza. Enero 2023.

Programa Actividades Educativas del Ayuntamiento de Zaragoza.

Se aportan los contenidos requeridos desde el servicio de educación para la oferta de estas actividades para el curso 22-23.

Proyecto de mejora del Programa de Educación Sexual en Centros sociolaborales. Analizamos las dificultades observadas cuando intervenimos en los centros sociolaborales y proponemos un trabajo coordinado con los CSL. Comenzamos con la elaboración y difusión de una encuesta para valorar cómo se está llevando a cabo la educación sexual en los diferentes CSL y recoger necesidades y propuestas.

II Plan de infancia y adolescencia de la ciudad de Zaragoza.

Participación en el proceso participativo de creación del II Plan de infancia y adolescencia de la ciudad de Zaragoza.

RECURSOS HUMANOS.

Personal a jornada completa:

- 1 Auxiliar administrativo. La auxiliar administrativo durante este año permanece de baja, no siendo sustituida durante este año.
- 2 Auxiliar de clínica.
- 1 Auxiliar casa amparo.
- 1 Operaria.
- 1 Ginecóloga. (desde el 12 de enero de 2023)
- 3 Psicólogas.
- 1 Psiquiatra.
- 1 Médica de medicina familiar y comunitaria.
- 1 Técnica media en planificación familiar.

Personal con jornada Reducida:

- Técnica media en Planificación Familiar.

Coordinación externa:

- Coordinación con otros profesionales, sobre todo de servicios sociales, educativos y sanitarios.

Coordinación interna:

- Reuniones mensuales, exceptuando los meses de julio y agosto y septiembre.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS USUARIOS DE LA ZONA DE SALUD JOVEN Y PROGRAMA APEGO

A lo largo del año 2.023 se ha atendido a un total de 940 personas usuarias, de ellos han acudido por primera vez 489.

De los 489 usuarios que han acudido por primera vez al centro en este año 2.023 se observa:

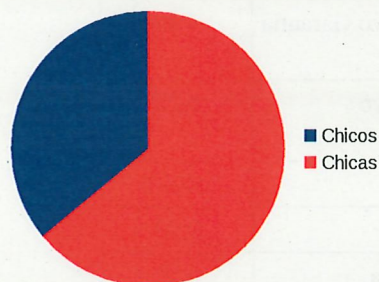
➤ Por **edades** (Nuevos usuarios):

Edad	%
Menos de 15 años	1,4%
Entre 15 Y 19 años.	53,2%
Entre 20 Y 24 años	37,8%
Más de 24 años	6,7%
No consta la edad	0,8%



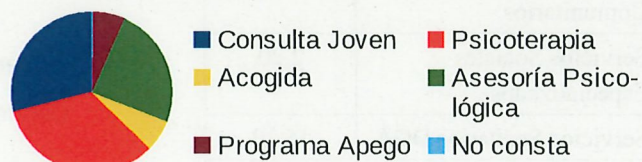
➤ Por **sexo** (Nuevos usuarios):

Sexo	%
Chicos	36,0%
Chicas	64,0%



➤ Por **áreas** (Nuevos usuarios):

Áreas	%
Consulta Joven	30,3%
Psicoterapia	35,4%
Acogida	6,7%
Asesoría Psicológica	25,4%
Programa Apego	6,7%
No consta	0,2%



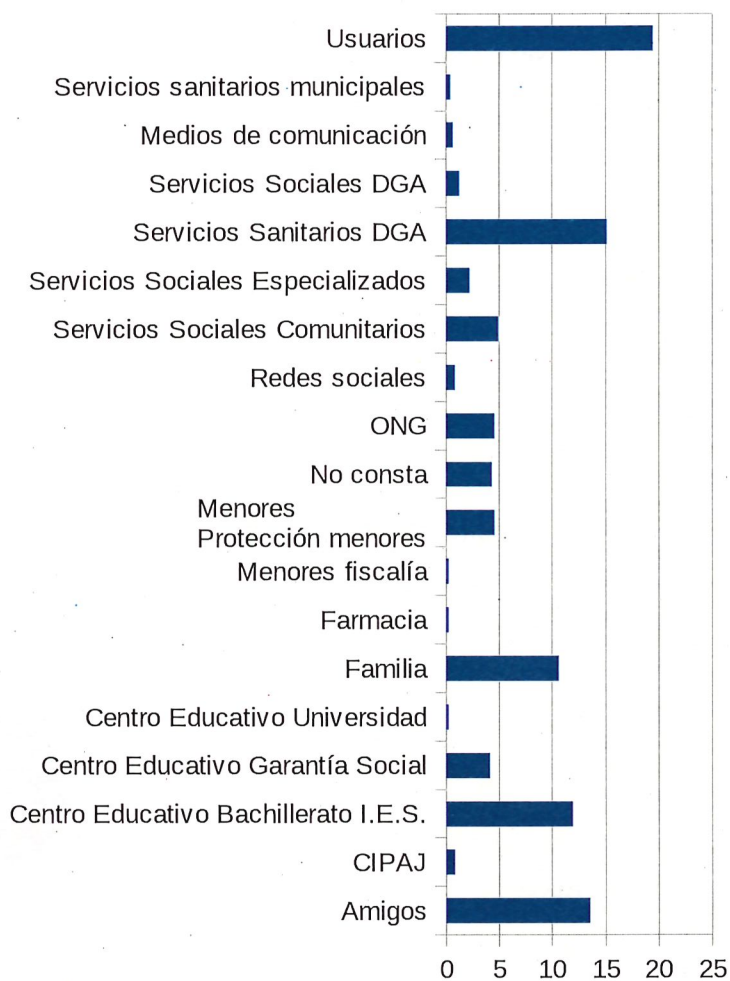
➤ **Lugar de nacimiento** (Nuevos usuarios):

Lugar de nacimiento	%
España	76,07%
U. Europea	2%
África - Magreb	3,1%
África - Subsahariana	2%
Iberoamérica	14,1%
Europa - Otros	1%
Orientales	1%



➤ **Como conocen el centro** (Nuevos usuarios):

MEDIO	%
Amigos	13,50
CIPAJ	0,80
Centro Educativo Bachillerato I.E.S.	11,90
Centro Educativo Garantía Social	4,10
Centro Educativo Universidad	0,20
Familia	10,60
Farmacia	0,20
Menores fiscalía	0,20
Menores Protección menores	4,50
No consta	4,30
ONG	4,50
Redes sociales	0,80
Servicios Sociales Comunitarios	4,90
Servicios Sociales Especializados	2,20
Servicios Sanitarios DGA	15,10
Servicios Sociales DGA	1,20
Medios de comunicación	0,60
Servicios sanitarios municipales	0,40
Usuarios	19,40



El Total de usuarios atendidos en las distintas áreas de trabajo del Centro municipal de Promoción de la Salud a lo largo del 2.023 han sido 940 (pudiendo algunos participar en distintas áreas del recurso). Y de ellos se observa que:

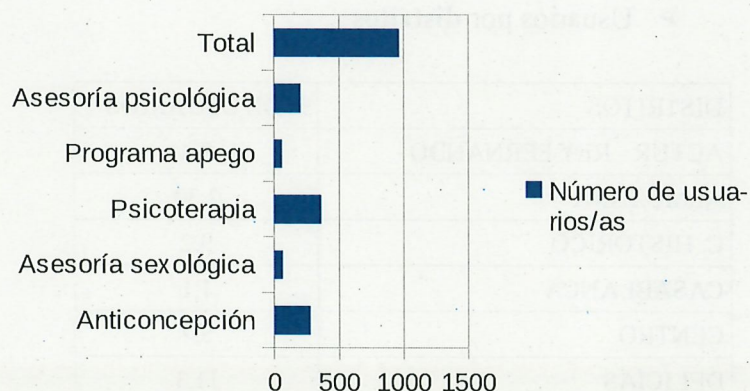
De estos 940 usuarios y usuarias aproximadamente el 34,5% son hombres y el 65,1% son mujeres.

➤ Y por **número de visitas** comprobamos que:

- 600 usuarios han realizado entre 1 y 3 visitas,
- 201 usuarios han realizado entre 4 y 9 visitas,
- 61 usuarios han realizado más de 10 visitas.
- 78 No consta

➤ Por **áreas**:

	Número de usuarios/as
Anticoncepción	277
Asesoría sexológica	65
Psicoterapia	361
Programa apego	61
Asesoría psicológica	202
Total	966



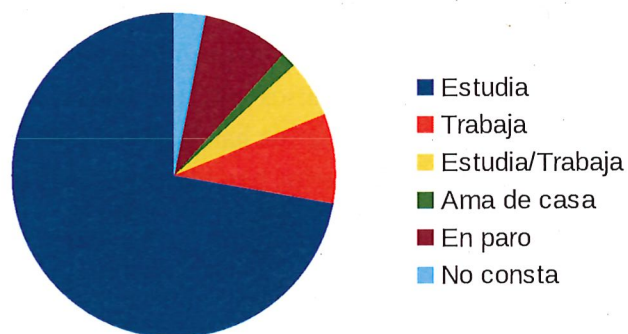
➤ Por **lugar de nacimiento**:

LUGAR DE NACIMIENTO	%
España	69,7
Unión Europea	7,3
África - Magreb	5,5
África - Subsahariana	0,8
Iberoamérica	1,2
Europa - Otros	2,0
Orientales	1,3
Sin datos	12,2



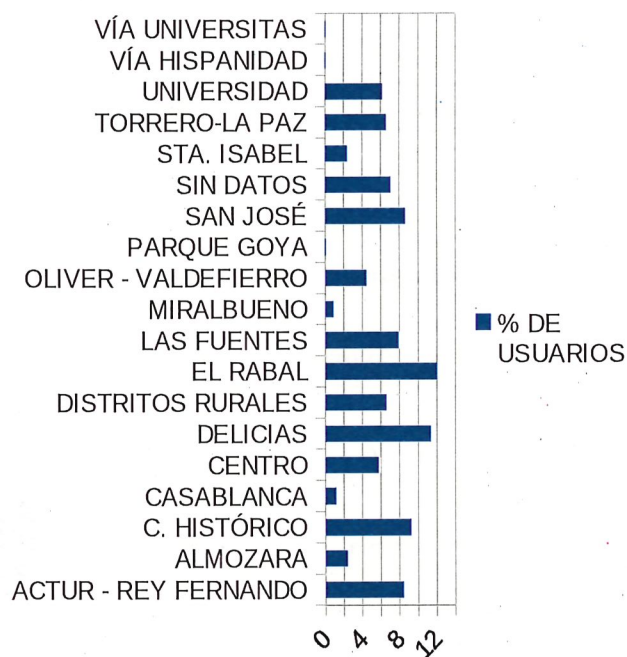
➤ Por ocupación:

Ocupación	% Usuarios
Estudia	72,2
Trabaja	8,9
Estudia/Trabaja	5,7
Ama de casa	1,5
En paro	8,6
No consta	3,1



➤ Usuarios por distritos :

DISTRITOS	% DE USUARIOS
ACTUR - REY FERNANDO	8,4
ALMOZARA	2,30
C. HISTÓRICO	9,2
CASABLANCA	1,1
CENTRO	5,7
DELICIAS	11,3
DISTRITOS RURALES	6,5
EL RABAL	12,0
LAS FUENTES	7,8
MIRALBUENO	0,8
OLIVER - VALDEFIERRO	4,4
PARQUE GOYA	0
SAN JOSÉ	8,6
SIN DATOS	7,0
STA. ISABEL	2,3
TORRERO-LA PAZ	6,5
UNIVERSIDAD	6,1
VÍA HISPANIDAD	0
VÍA UNIVERSITAS	0



PERSONAS ATENDIDAS:

Usuarios/as atendidos/as	2.015	2.016	2.017	2.018	2.019	2.020	2.021	2.022	2.023
PSICOTERAPIA	864	712	547	628	612	500	606	363	361
SALUD SEXUAL ¹	1.193	655	570	461	434	290	302	282	277
SALUD REPRODUCTIVA ²	156	26	40	16	2	7	0	0	0
ASESORÍA SEXOLÓGICA Y ACOGIDA	17	23	27	56	96	66	43	35	39
PROGRAMA APEGO								11	61
ASESORÍA PSICOLÓGICA								124	202
TOTAL	2.230	1.416	1.184	1.161	1.144	863	951	815	940

CONSULTAS REALIZADAS:

Consultas	2.015	2.016	2.017	2.018	2.019	2.020	2.021	2.022	2.023
PSICOTERAPIA	3.735	3.788	5.569	4.576	4.900	2.738	3.036	2.487	1.847
SALUD SEXUAL ¹	2.659	1.591	1.400	1.367	1.439	695	846	764	791
SALUD REPRODUCTIVA ²	440	42	13	130	8	16	0	0	0
ASESORÍA SEXOLÓGICA Y ACOGIDA	66	55	17	56	96	120	62	58	65
PROGRAMA APEGO								21	200
ASESORÍA PSICOLÓGICA								551	222
TOTAL	6.900	5.473	6.999	6.129	6.443	3.569	3.944	3.881	3.125

1 Consulta joven.

2 Preparación al nacimiento, masaje infantil y crianza.

PACTO SOCIAL POR LA NO DISCRIMINACIÓN Y LA IGUALDAD DE TRATO ASOCIADA AL VIH

El Ayuntamiento de Zaragoza suscribió en 2016 la adhesión a La Declaración de París que tiene como objetivo liderar acciones a nivel municipal a fin de mejorar la calidad de vida de las personas con y afectadas por el VIH en las ciudades y contribuir al alcance de la meta global de terminar con el SIDA como problema de Salud pública para el año 2030.

La ciudad de Zaragoza se adhiere en 2021 al Pacto Social por la no discriminación de trato asociada al VIH, para reforzar el compromiso del municipio de cero discriminación.

Por ello el Ayuntamiento de Zaragoza junto con el Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón y las entidades sociales del sector han constituido un Grupo de Trabajo para dar respuesta al compromiso del Pacto Social por la No Discriminación y la Igualdad de Trato asociada al VIH.

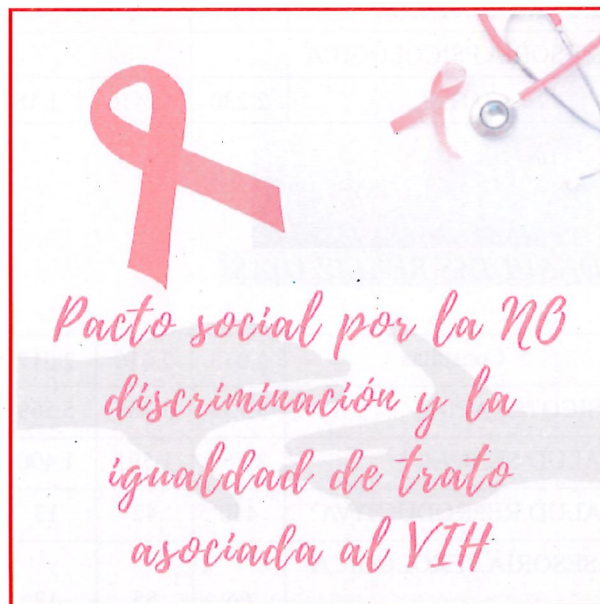
Además, a través del Área de Acción Social y Familia, el servicio de Servicios Sociales Especializados trabaja con el objetivo de prevenir el estigma y la no discriminación por VIH en el municipio, a través de campañas de sensibilización y distintos Programas de Promoción de la Salud elaborados desde la Zona de Salud Joven y el CMAPA.

Dichos programas inciden en materia de prevención y de diagnóstico precoz de la infección por VIH, derivando al Salud aquellos casos detectados para su tratamiento precoz.

Desde los distintos ámbitos municipales se colabora con diversas entidades sociales que trabajan con personas con y afectadas por el VIH, con su entorno o que realizan sensibilización en la población vulnerable como son Omsida, Centro Alba, Mucha VIHDA, Médicos del Mundo, APLEC, Somos LGTBI, etc.

Las actividades están enfocadas en:

- Evitar el estigma y la discriminación de las personas que viven con el VIH/SIDA.
- Promover y proteger los derechos de las personas que viven con VIH.
- Informar y motivar a colectivos vulnerables como son los/las jóvenes y las mujeres.
- Dar a conocer los recursos existentes en Zaragoza materia de Salud Sexual, incidiendo en la prevención con los y las jóvenes, Centro Municipal de Promoción de la Salud y las entidades que realizan información, asesoramiento y apoyo a seropositivos, como son en nuestra ciudad La Comisión Ciudadana Anti sida y OMSIDA.



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA.

Se realizan acciones a lo largo de todo el año y se refuerzan con las actividades específicas del Día mundial de la lucha contra el SIDA, que se celebra anualmente el día 1 de diciembre.

A las 11:30 horas. Lugar: Parque Bruil. (Junto al memorial del VIH):

Acto Institucional y lectura del manifiesto, por OMSIDA.

Actuación del Grupo de Teatro “Caídos del Zielo”

A las 13:00 horas. Lugar: Centro Joaquín Roncal:

Inauguración y Entrega de los Premios del XVI certamen de carteles «En el SIDA Pintamos Todos.»

De 16:30 a 19:00 horas. Lugar: Plaza España (Junto a la DPZ):

Mesas informativas de Aplec Inclusión + Igualdad Aragón, OMSIDA, Somos LGTB+ Aragón, Médicos del Mundo y Fundación Cruz Blanca. Espacio de colaboración, información y sensibilización.

Animación de calle, a cargo de la Escuela Municipal de Teatro.

Lectura del Manifiesto, por OMSIDA. A las 18:00 horas.

ABRAZADA a las 18:10 horas.

Símbolos de la lucha contra el Sida en nuestra ciudad:

En el Paraninfo de la Universidad-Pza. Basilio Paraíso: se expone un lazo rojo.

En el balcón de la Diputación Provincial de Zaragoza-Pza. España: un lazo rojo.

En la Fachada del Edificio Etopía: se proyectará un lazo rojo.

En el Centro Joaquín Roncal: Exposición “En el SIDA Pintamos Todos”, de los carteles concursantes. Del 1 al 30 de diciembre (Entrada libre y gratuita).

Se distribuyeron:

- 3.000 unidades de preservativos.
- 200 unidades de carteles.
- 500 unidades de mascarillas.



ACTA DEL FALLO DEL XVII CERTAMEN DE CARTELES : “EN EL SIDA PINTAMOS TODOS”.

Reunidos el 25 de Octubre a las 13:00h, en el Centro “Zona de Salud Joven Amparo Poch”, se constituye el jurado para realizar el fallo:

Presidenta:

- Dña. Yolanda Mañas Ballestín, Jefa del Servicio de Servicios Sociales Especializados.

Vocales:

- D. Luis Pradas Arnal por Mucha VIDHA.
- Dña. Arantza Iglesias Solar por Centro Alba.
- Dña. Piedad Arazo Garcés por OMSIDA.
- D. Ángel Laguna Fuertes Escuela Superior de Diseño de Aragón (ESDA).
- Dña. Ana Belén Barranco Escuela Superior de Diseño de Aragón (ESDA).
- Dña. María Ramón Segarra por APLEC Inclusión + igualdad.

Secretaria:

- Dña. Rebeca Araceli Rubio Luzón Jefa de la Unidad de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Zaragoza.

Se procede a valorar las 37 obras presentadas al concurso, baremando la calidad, el tema y la originalidad.

Tras la deliberación se otorga el primer premio al número 8 dentro de la categoría “A”, y al número 11 dentro de la categoría “B”.

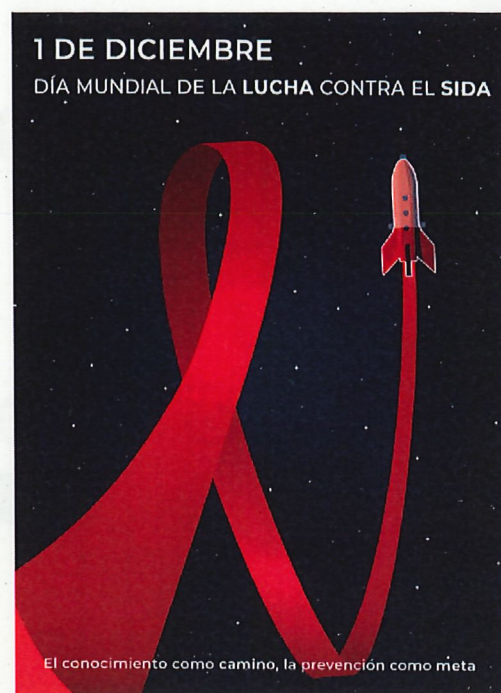
Tras la apertura de los sobres, los premios quedan de la siguiente manera:

Primer premio categoría “A”:

A la obra titulada: “*Se Consciente*”; Cuya autora es: Claudia Vidal Alegre.

Primer premio categoría “B”:

A la obra titulada: “*El Conocimiento Como Camino, La Prevención Como Meta*”; cuya autora es : Marwa Mahfoud.



“Se Consciente”

*“El Conocimiento Como Camino, La Prevención
Como Meta”*

CENTRO MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD "AMPARO POCH"

*Calle Añón, n.º 3-5 (locales)
50002 Zaragoza*

*Tfnos: 976-72-60-43
976-72-60-44*

Fax. 976-72-36-78

e-mail:

promocionsalud@zaragoza.es

