

Memoria anual 2023

ASSOCIACIÓ TERÀPIA A L'ABAST



QUIENES SOMOS	3
Junta Directiva y Grupo Motor	
SOBRE NUESTRO TRABAJO EN 2023	4
Recogida de lo más destacado	
ÁREAS DE ACTIVIDAD GRUPO MOTOR	8
Funcionamiento	
Formularios y datos	
Protocolos de voluntaries y usuaries	9
ÁREA DE VOLUNTARIADO Y USUARIES	12
Referentes	
WEB	
Donaciones	
ÁREA FORMATIVA	13
Grupo de Covisiones	13
Supervisiones	13
Talleres y Conferencias	15
Sala para presenciales	17
DATOS DE NUESTRA ACTIVIDAD	18
Voluntariado y usuaries	
BALANCE ECONÓMICO	23
PROPUESTAS AÑO 2024	24
ANEXOS	27

QUIENES SOMOS

Somos un grupo de profesionales que concebimos la Salud psico-emocional como un derecho universal al cual todo el mundo tendría que tener acceso. Trabajamos para que este derecho sea reconocido como tal, y llegue sobre todo a personas con pocos recursos económicos.

En un mundo cada vez más complejo, ponemos a la persona primero (psicología humanista), en el centro, como parte esencial de una sociedad que queremos saludable.

Ofrecemos una mano tendida, un acompañamiento profesional voluntario en aquellas dificultades de la vida que te hacen sufrir: cambios, relaciones, pérdidas, crisis, hábitos nocivos, ansiedad... Favorecemos la expresión, poniendo presencia, conciencia y responsabilidad; integrando el cuerpo, las emociones y la mente, en el Aquí y Ahora.

Nuestro trabajo va dirigido a entidades y a personas sin recursos económicos.

Teràpia a l'Abast (T'A) pertenece a la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS).

JUNTA DIRECTIVA Y GRUPO MOTOR

La Junta Directiva de la asociación la componen las siguientes personas:

Presidenta: Elisabeth González Díaz

Secretaría: Paula Nita

Tesorera: Nora C. Espeche Rodríguez

Además de estos cargos oficialmente representativos de Terapia a l'Abast, hay un grupo de voluntaries, formado por Ramón García, Raquel González, que conforman lo que llamamos Grupo Motor y que están implicadas en el trabajo de sostenimiento, toma de decisiones y desarrollo organizativo de la asociación junto a la Junta Directiva.

Salió del Grupo Motor, Lucila García Smith y proponemos invitar a Isabel Cordero y Anna Marín. Damos la bienvenida a Anna Marín, que por su experiencia en educación, terapia y antropología, nos traerá ricas aportaciones al GM.

El cuerpo asociativo de la asociación se basa en la presencia de todos los que de una otra forma, son parte de la asociación: grupo motor, voluntaries, colaboradores.

SOBRE NUESTRO TRABAJO EN 2023

RECOGIDA DE LO MAS DESTACADO

Ha sido un año de poner en marcha todo lo planificado en el año anterior en cuanto a la consolidación de la estructura de la asociación y el mantenimiento de nuestra principal tarea de ofrecer terapia a usuaries como también apoyo a voluntaries terapeutes, para que más personas puedan ser acompañadas.

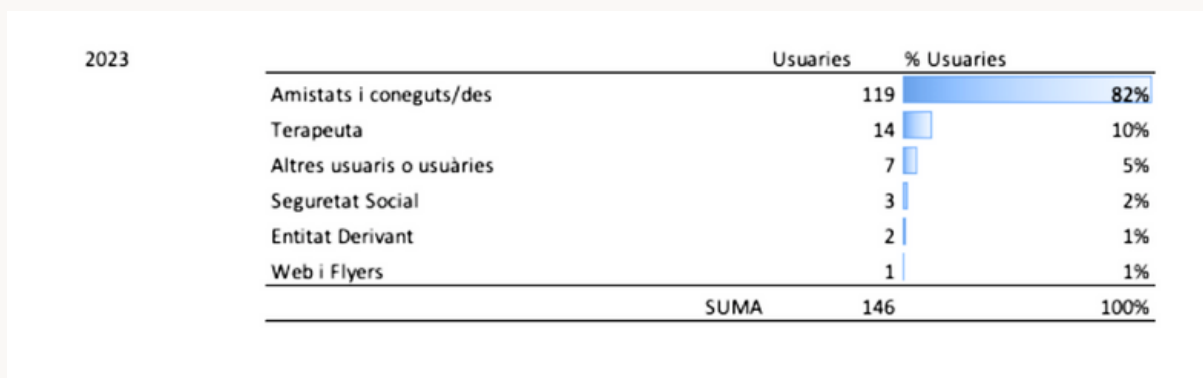
Hemos cumplido con la mayoría de objetivos que nos marcamos y tenemos una visión general positiva del servicio que prestamos con nuestra labor. Estamos contentos por haber consolidado nuestra actividad presencial, con la contratación de una sala para los terapeutas voluntaries.

Si el año 2020 fue un año inesperado por vivir plenamente la pandemia y sus consecuencias, desde entonces hemos detectado:

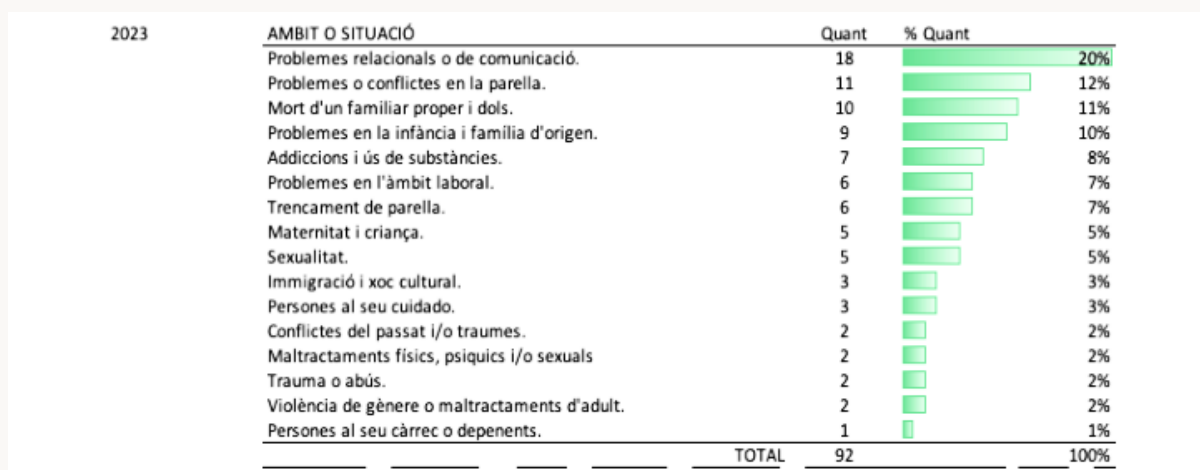
- Un **aumento del crecimiento de demandas** en este 2023 de **146 usuaries, un 28% más que en el 2022** (unas 1.330 hs aprox. de terapia) de los cuales, un 42% de las sesiones son peticiones presenciales frente a la modalidad de trabajo online, con un aumento de 31% de usuaries acompañados.



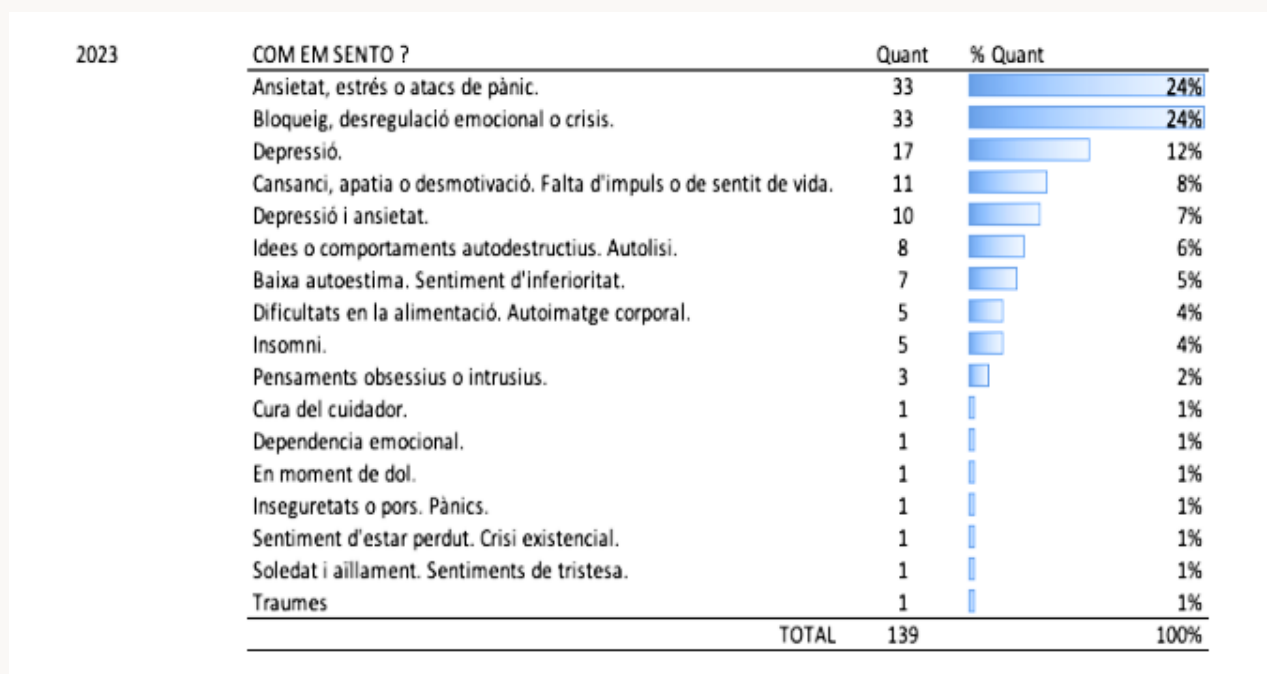
- Un **aumento de peticiones de personas que tienen algún trastorno** (depresión, TDA, shock post-traumático, TLP...) o bien llegan con demandas de larga duración.
- Con el sucesivo crecimiento de demandas, nos preguntamos **¿Hasta dónde queremos llegar como Asociación?** Con el cambio de la ley en relación a la terapia, sólo podemos ofrecer acompañamiento a personas con trastornos o demandas de larga duración, si ya tienen un psicólogo y/o psiquiatra. Por este motivo hemos añadido en el encuadre de la asociación, un documento de Consentimiento Informado de la AETG, Asociación Española de Terapia Gestalt, que somos acompañantes gestálticos. Seguimos considerando importante conocer más recursos, además de los cauces oficiales, y tener un psiquiatra de referencia en la asociación.
- **Menos derivaciones de entidades.** Algunos usuàries vienen derivadas de la Seguridad social, Servicios Sociales, DAPSI, SIAD, otros a partir de conocer a alguien en T'A, o recomendación de otro terapeuta, amigos de los usuàries.



- La **Tipología de demanda** que más recibimos es de: problemas relacionales o de comunicación, conflictos de pareja, muertes y duelos, problemas de infancia y familia de origen, adicciones y uso de sustancias, problemas del ámbito familiar, maternidad y crianza, sexualidad, inmigración y choque cultural, tener personas a tu cuidado, entre otras.



- Trabajamos **la ansiedad, estrés o ataques de pánico, depresión, desmotivación o falta de sentido de vida, comportamientos autodestructivos, autolesión, baja autoestima, dificultades en la alimentación, insomnio, pensamientos obsesivos intrusivos**, entre otros.



- También **hacer pedagogía, impulsar la importancia de la salud mental y el conocimiento de la terapia Gestalt, a personas sin recursos**. La relación que establecemos entre el usuario y el terapeuta voluntario, está basada en la confianza. Nuestro objetivo es que la persona adquiera más auto-apoyo, que conozca cuáles son sus recursos y adquiera más responsabilidad de cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa.

CONSOLIDACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE LA ASOCIACIÓN



En cuanto a la **consolidación de la estructura de la asociación**, una tarea interna para nuestro mejor funcionamiento ha sido la contratación de Paula Nita, que apoya con las tareas de secretaría y otorga una estructura de base más sólida a la asociación. Mejora la calidad de nuestro servicio, ocupándose de la gestión de la comunicación, mantenimiento de la web y tareas administrativas.



Nuestra web es el principal contacto del usuario con la asociación. A través de esta se pide terapia con el envío de un formulario. La web ofrece una información más completa del proyecto, además de que nos facilita la tarea de clasificación y distribución de la demanda desde un inicio.

- Continuamos con el proceso interno del grupo motor, por la necesidad de abrir el GM a nuevas incorporaciones de voluntaries que quisieran comprometerse en esta labor.
- Seguimos trabajando en la línea de "crear asociación" con el voluntariado, con el fin de consolidar la recogida sistemática de datos que genera nuestra actividad, a través del envío de los formularios que los terapeutas han de rellenar con cada usuarié derivado. Hay casos de usuaries que están derivados pero los voluntaries no han realizado la ficha de primera sesión, entonces no sabemos en qué estado está el proceso de derivación.
- Con este fin, proponemos en la Asamblea General, que uno de les socies proponga y realice una dinámica de apertura de la asamblea en la que se desarrollarán preguntas como, ¿Qué necesita la Asociación? ¿Hacia dónde queremos que vaya Teràpia a l'Abast?, ¿Cómo te sientes con tu práctica? como otros objetivos y prioridades para un mejor funcionamiento.



ÀREAS DE ACTIVIDAD

GRUPO MOTOR – FUNCIONAMIENTO

Como Grupo Motor hemos tenido una actividad más intensa el primer semestre del año, hasta Junio que hicimos el cierre del curso de la asociación. Como cada año hemos mantenido la actividad de atención en verano a discreción de cada terapeuta, con idea de retomar en septiembre la actividad asociativa. En Junio cerramos también la web con una doble intención: de un lado evitar la acumulación de más demanda ya que cerramos el curso con lista de espera de usuaries que demandaban terapia. Por otro lado modificar la web de manera que apareciese una información más completa, y que a la vuelta del verano pudiésemos recoger la demanda de atención desde la misma página, dirigiendo los formularios cumplimentados a nuestros ficheros.

Entre las tareas que hemos llevado a cabo de manera interna reseñamos las más significativas:

FORMULARIOS Y DATOS

De los formularios elaborados que nos permiten una recogida sistemática de datos que se vuelcan en nuestra base, el formulario que menos utiliza el terapeuta voluntarie, al ser optativo, es el formulario número 2, que está pensado a mitad de proceso, SESIÓN 15, como seguimiento terapéutico.

Hemos mejorado en la recogida de formularios de los voluntaries en activo, aunque seguimos observando cierta reticencia a su cumplimentación y la necesidad que tenemos en seguir transmitiéndoles la importancia de éstos, para poder conocer sobre el trabajo realizado de la asociación. El impacto de recoger los datos, tiene mucho valor para poder sostener el sentido de la asociación, facilitando la creación de una estructura compartida, sólida, construída entre todes.

Hasta el momento, de los datos podemos ver las horas de terapias aproximadas ofrecidas por 49 voluntarios en activo, sin cobro. Recordamos que estamos ofreciendo un servicio semi-gratuito a personas que de otra forma no accederían.

Socies terapeutes

- 49 terapeutas en Activo (al menos 1 proceso durante 2023)
- 20 terapeutas más (añadidos a los 29) entrevistados y en posible proceso de admisión

PROTOCOLO DE VOLUNTARIES Y USUARIES

Dos personas del grupo motor, Eli y Paula, atienden la demanda de la incorporación de nuevos terapeutes voluntaries, que incrementan la capacidad para atender la demanda, dedicándole horas de entrevistas. Después Paula realiza el seguimiento hasta su incorporación plena en T'A.

Eli González y Raquel González, adecuan perfiles de usuaries con terapeutes, para ofrecer un servicio con la mejor calidad posible, que se hace con cuidado, intentando que estas asignaciones entre demandantes y terapeutas desemboquen en inicios de procesos lo más exitosos posibles.

REVISAMOS:

1

La ficha del usuarie- "el motivo de pedir terapia" con el fin de que sea más explicativa, ya que hay usuarios que dan poca información.

2

Los **documentos introductorios** que mandamos a los nuevos voluntarios en relación al Encuadre del Terapeuta con los que se realiza una Mini Guía del Voluntarie, recopilando todos los documentos actualizados y revisados por el equipo motor. Se recogen todos los aspectos importantes desde que un voluntario hace la entrevista hasta su finalización como socio de T'A. Se clarifica el encuadre, especialmente temas de donaciones, comprobantes e identificar si el perfil del usuario es perfil de T'A, usuarios que no responden y otras casuísticas. Se menciona la diferencia entre "no poder pagar" y el "no quiero pagar", poniendo la atención no solamente en el límite temporal de máximo 30 sesiones, si no también en la donación, cómo dos pilares importantes del enfoque terapéutico que ofrecemos.

3

Proponemos **generar pautas para la supervisión:** agregar propuestas de casos que se mandan con anterioridad (inspirados en el trabajo de Supervisión con José Luís Pérez).

4

Confidencialidad de datos. Se añade el documento de la AETG.

5

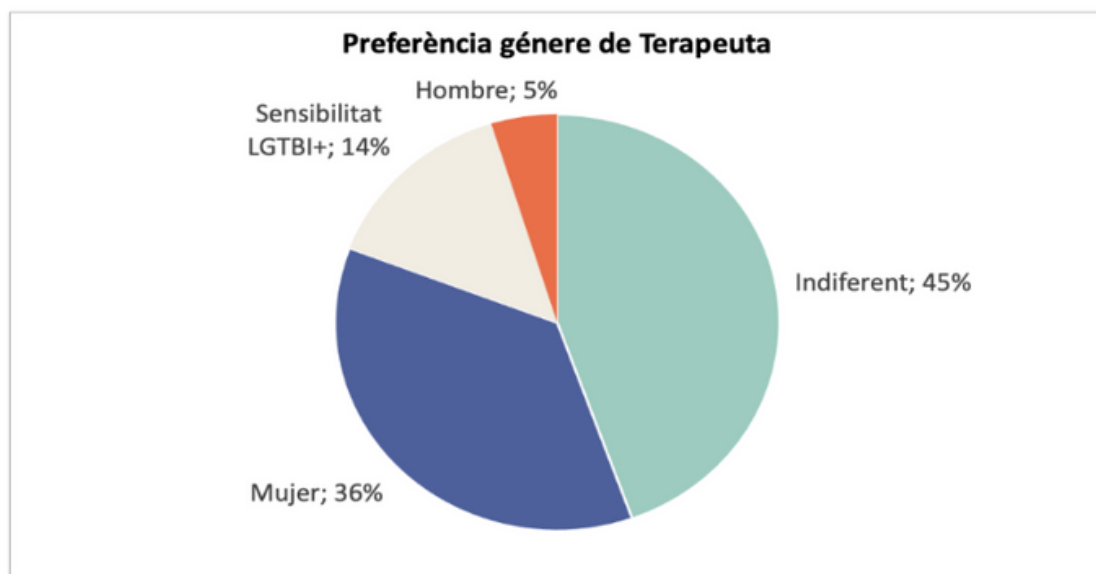
Con la recepción de fichas de usuaries, observamos un elevado número que piden que el género de terapeuta que las va a acompañar, sea no binario. Observamos como los feminismos y la terapia están revueltos, como nos han limitado a todes con el género, que es una cuestión cultural, ya que hay una construcción de lo que se espera de nosotres. Entonces, ¿Cómo nos construimos?, ¿Cómo nos hablamos? ¿Me identifico con lo que me han dicho y de lo demás me alieno? ¿Hay algún cuerpo equivocado?

GÉNERO DEL USUARIO Y PREFERENCIA GÉNERO DE TERAPEUTA

- Atendemos un **70% de mujeres versus** un 30% de hombres.
- Esta proporción es estable desde 2013.
- Hay un aumento en la demanda de **terapeuta LGTBQ+** de un 14%. Son personas que anteriormente no se han sentido entendidas en terapia, que quieren dejar de sentirse señalados.
- Sigue manteniéndose una demanda alta de terapeuta mujer.

2023

		Gènere de l'Usuari			Gènere de l'Usuari		
		Dóna	Home	Total general	Dóna	Home	
Preferència terapeuta	Indiferent	45	20	65	42%	51%	
	Dóna	43	10	53	40%	26%	
	Sensibilitat LGTBQ+	15	6	21	14%	15%	
	Home	4	3	7	4%	8%	
Total general		107	39	146	100%	100%	



→ Con el objetivo de seguir ofreciendo la mejor calidad posible en nuestros servicios, creemos que ofrecer un taller sobre intersexualidad en terapia, nos servirá para actualizarnos y responder a las preguntas que nos vayan surgiendo sobre el tema en nuestra práctica terapéutica.

→ Revisamos las fichas recibidas a lo largo del verano, suelen ser las que en septiembre al retomar la actividad y contactarlas, muchas de ellas no quieren iniciar terapia. Creemos que pudiera ser por el tiempo de espera, que es superior a los demás, entre otros factores. Por otra parte, es positivo que la persona haya encontrado otros recursos.

→ Detectamos procesos perdidos de los que no tenemos ningún tipo de información acerca de su estado, por la falta del envío de formularios del voluntarie. Después de realizar un resumen administrativo, acordamos que desde secretaría se manden correos para poder regularizar toda la información que falta.

→ Nos planteamos un **Debate acerca de las Derivaciones**: el tipo de casos que como asociación no podemos acompañar como también clarificar el rol que ocupamos de Acompañante y las diferencias entre Terapeuta gestáltico y Acompañante gestáltico. Podemos Acompañar procesos en coordinación con su psicólogo-psiquiatra, y que el terapeuta acompañante esté con prudencia. Muchos de los usuarios que tienen trastornos no lo mencionan en las fichas, y nos podemos encontrar con la casuística. En los casos ya iniciados pedimos firmar la **carta de la AETG**.

→ En el compromiso de usuario y voluntarie, añadimos que al no ser especialistas, no podemos acompañar procesos de trastornos, depresión, abusos sexuales, adicciones, que somos acompañantes, no psicólogos/psiquiatras, y por ello no atendemos personas con trastornos psicológicos, diagnósticos clínicos. Lo transparentamos en la web y en las fichas.

→ Por otra parte consideramos importante la labor de dirigir a los usuarios siempre al **psicólogo de la Seguridad Social** y la necesidad de tener un psiquiatra de referencia para la asociación.



ÀREA VOLUNTARIADO Y USUARIOS

REFERENTES

Esta persona del grupo motor apoya al voluntarie terapeuta y recoge la información de derivaciones, donaciones, formularios, fichas de inicio...Nos damos cuenta de la saturación del equipo Motor para poder seguir con continuidad estas tareas, que aumentan el trabajo.

No todos los nuevos terapeutas que se inician en T'A están mucho tiempo en activo, por lo que necesitamos ir haciendo entrevistas a nuevos voluntaries terapeutas que requerirán referentes que los acompañen durante su estancia en T'A. Raquel González será la referente de las nuevas incorporaciones.

WEB Y PUBLICIDAD

- Paula se encarga de actualizar la web, subir noticias, carteles y Raquel ofrece poner su teléfono de contacto.
- Se propone y acepta contratar el servicio de Antivirus-Seguridad mensual de lonos, a 6 euros/mes y contratar el servicio técnico de limpieza y seguridad de lonos, que tiene un coste de 70 euros/hora.
- Realizamos un cartel **"Llamado a Voluntaries"**, dirigido a nuevos voluntaries, para su distribución en las escuelas preferentemente de Gestalt, con el objetivo de darnos a conocer y tejer relaciones más estrechas con escuelas de Gestalt para que sus alumnos nos conozcan.

DONACIONES

- Pensamos en la posibilidad de identificar el perfil del usuario, si es perfil de T'A o no, antes de derivar la ficha al terapeuta, ya que no sentimos que en todos los casos el usuarie haga un esfuerzo económico en destinar parte de sus recursos para recibir terapia y así se comprometa en asistir a las sesiones. La imposibilidad de pedir documentación económica al usuarie, nos lleva de nuevo a reflexionar sobre la necesidad, de que el terapeuta sea quién lo determine y se comprometa a estar actualizado con las donaciones.
- Reflexionamos el subir la donación que desde el 2013 va siendo de 1-15€, a de 5-25€. Entendemos que habrán personas que no tienen posibilidad, derivadas por entidades, o que pueden donar 1 euro, a las cuales seguiremos atendiendo.

ÀREA FORMATIVA

GRUPO DE CO-VISIONES:

El grupo de whatsapp COvisiones nos es muy útil para la comunicación con nuestros voluntaries. Nos sirve para hacer recordatorios cada cierto tiempo sobre tareas del terapeuta y a organizar las sesiones de Supervisión.

("Con el propósito de enriquecer nuestro espacio de supervisión y estimular la participación, proponemos que, 2 días antes de la supervisión, se comunique en el grupo, siempre que sea posible, además de la asistencia, también quienes vayan a supervisar casos y de esta forma hacer que el trabajo de los supervisores sea más ágil y que los demás terapeutas conozcan los casos que van entrando").

Informamos sobre encuentros como ¿Cómo facilitar el trabajo del voluntario? Creamos una carpeta de Drive accesible a todos los voluntaries, donde se les invita a compartir información/artículos/libros en pdf.

SUPERVISIONES

Seguimos un calendario de Supervisiones con supervisores como Cristina Nadal, José Luis Pérez y Ramón Ballester, muy pedagógicas y nutritivas para todos. Asistieron aproximadamente entre unos 11 y 15 socios voluntaries. De estos, 6 socios suelen venir casi siempre, 9 asistieron dos veces y 5 asistieron una sola vez.

Estrenamos el año 2023 con la colaboración de Cristina Nadal. Cristina ha sido directora y colaboradora de nuestra asociación desde sus inicios durante muchos años. Nos ha cedido generosamente su espacio de Psicorporal ahora Terra. Por último remarcar que su apoyo y colaboración han sido muy nutritivos para la vida de T'A. Hasta donde nuestra memoria llega, siempre ha estado de una forma u otra sosteniendo con su buen hacer, cariño y generosidad nuestro trabajo y nos sentimos agradecidos.

- La Supervisión de **Cristina Nadal** es didáctica desde el compartir lo que me encuentro en sesión. Nos ayuda a abrir los casos que llevamos y compartir como estamos con estos. Nos da algunos tips para trabajar online: las polaridades, descargas. La mayor parte que trabajamos online, sabemos que tiene sus límites, la ventaja es que puedes estar desde cualquier parte y transmitir mucho.
- La Supervisión de **Ramón Ballester** es didáctica, ilustra con muchos ejemplos y nos afina para preparar la pregunta de la demanda que traemos sobre el caso, además de enviarnos un pequeño escrito de lo que es Supervisar.

- **José Luís Pérez** hace una introducción educativa sobre cómo presentar un caso en Supervisión. Los nuevos voluntarios en su mayoría, son recién salidos de las escuelas de Gestalt y su motivación es hacer prácticas. Por eso, consideramos imprescindible que los nuevos supervisen sus casos de T'A en las supervisiones que ofrecemos, que no sustituyen a las que el terapeuta ya hace. Se propone, en caso de ser novatos, que empiezen con un solo caso.

A través de esta introducción, salió el tema de T'A como **Terapeutas de Cabecera**, ya que en las 30 sesiones sólo podemos estabilizar el tema. Proponemos mirar el encuadre mediante el principio de la realidad, **¿Que se puede hacer en 30 sesiones?**

Si subimos el número de horas, no tendremos terapeutas disponibles. También hay casos de usuarios que ven el insight de la demanda por la que han venido antes de las 30, entonces es un tema muy personal. **Ponemos 30 sesiones para tener un límite de 8 meses.** Si el paciente quiere seguir trabajando lo puede hacer fuera del marco de Terapia a l'Abast.

Lo principal es cuál es la función de la cual T'A se encarga: Necesito terapia, no la puedo pagar. Desde T'A no alimentamos que la persona esté mucho tiempo en el proceso de exclusión social. **Hace falta poner más foco en salir de la situación de "no tengo más dinero".** Apoyar en que el usuario luego entienda qué tipo de terapeuta está buscando. La asociación comenzó con la visión de llegar a perfiles que no se planteaban hacer terapia, con muy bajo poder adquisitivo. Es importante mencionar el límite con claridad, y también en relación a la donación, que si su economía cambia, puede llegar a no ser perfil.

Buscamos supervisores extras y colaboradores de apoyo:

- **Psiquiatras de referencia:** Lluís Fernández, puntualmente. El contacto con Lluís Fernández Berga, psiquiatra del proyecto de centros penitenciarios realizado en T'A, nos direcciona al Colegio de Psiquiatras de Sant Cugat y al Hospital General de Catalunya (donde hay un servicio con precios muy asequibles que realizan los mismos alumnos, por si hubiera algún alumno afín a la Gestalt, que se interesara por el proyecto y quisiera hacernos Supervisión). Lluís nos ofrece su colaboración telemática en casos muy puntuales, como contribución a nuestra voluntariedad.
- **Educadores sociales, psicólogos:** **Anna Hugas**, antigua componente del grupo motor y un contacto de ella, Rubén Fernández, se ofrecen para colaborar puntualmente. También nos envía información sobre cómo acceder a recursos sociales públicos, con demandas de adicciones y trastornos.
- **Supervisores:** Jaume Cardona, Antonio Gómez, Alba Yagüe, Ruth Villa.

TALLERES Y CONFERENCIAS

Realizamos un taller con una voluntarie de T'A, **Introducción a la Terapia Transfeminista y de transformación social** muy rico e interesante acerca del género.

- Con la recepción de fichas y observación del elevado número de usuaries que demandan terapeuta no binario, ofrecemos un Taller "Introductorio de Terapia Feminista y de Transformación Social". Una de nuestras socias, Mar Morollón, formada en terapia feminista, generosamente lo desarrolló para T'A de forma gratuita, acompañada de Violeta, terapeuta y activista. El esquema de contenido recoge el por qué una terapia feminista y de transformación social; los malestares del patriarcado y el cómo terapéutico; la práctica terapéutica. (expresión y orientación del género y deseo sexual; trans; violencia machista; abusos).
- Para potenciar el vínculo y la red en T'A, apostamos por un taller presencial gratuito para los socios y abierto a personas vinculadas, mediante una aportación voluntaria.

Los Objetivos:

- Facilitar un espacio de intercambio y de nutrición grupal sobre la Salud Sexual y proporcionar conocimientos teóricos y herramientas prácticas para incorporar una apertura de visión a distintas formas de ser y expresarse, que actualmente están adquiriendo mayor visibilidad.
- Conocer cómo se incorpora el marco teórico feminista en la terapia con perspectiva de género y cómo integrar el feminismo y la Gestalt.
- Incorporar, entender y manejar ciertos términos relacionados con el género, la expresión de género, la identidad y las diferentes orientaciones sexuales, viendo los introyectos específicos de género y cuestionando la biología de machos y hembras.
- Reflexionar sobre cómo es nuestro vocabulario en terapia, como dirigirnos. La importancia de preguntar cómo quieren ser tratados, su pronombre y cómo trabajar con niños y adolescentes.

Nuestras **conclusiones** son que hemos cumplido satisfactoriamente con los objetivos como la presencialidad para conocernos entre les socias y ampliar nuestros conocimientos sobre género, expresión de género, feminismo y transformación social, para aplicar en el área de la terapia Gestalt.

Coincidimos en la importancia de la presencialidad, conocernos en vivo y compartir sobre nosotres.

Se compartió material y un blog, voces invisibles.home.blog para leer sobre la transversalidad de la perspectiva de género en psicología. La revista de AETG n40. Voces invisibles.

La formación en psicoterapia feminista. PTF@psicoterapiafeminista.info.

Estudiamos la posibilidad y disponibilidad, de volver a hacer la formación para que puedan asistir los socios que no pudieron participar. Realizamos un documento de recogida de la experiencia compartido en COvisiones.

Revisamos los temas de interés de los usuarios para tenerlos en cuenta en los siguientes proyectos que genere la asociación. Detectamos las demandas que se repiten: regulación emocional, gestión del estrés, ansiedad, ataque de pánico, tema financiero, adicciones, cubrir las necesidades básicas.

Organizamos varias charlas online desde diferentes enfoques, con personas especializadas, que fueron muy necesarias y enriquecedoras. Iniciamos con 3 temas desarrollados por la **psicóloga Clara Mercadé, formada en terapia Gestalt, con Master en neurociencias:**

- Introducción a la Psicopatología
- Introducción al tratamiento de las Adicciones
- Introducción a la intervención orientada al trauma

SALA PARA PRESENCIALES

- Hemos consolidado nuestra actividad presencial, con el alquiler de una sala para que los terapeutas voluntarios puedan realizar las sesiones. Valoramos su nivel de ocupación como positivo. Nuestro objetivo inicial es llenarla 20hs semanales.
- Destacamos que la ocupación de la sala ha sido de aproximadamente 360h de terapia, desde Abril a Diciembre, resultando un promedio de 40h por mes. Concluimos que es una buena ocupación para el primer año de actividad en esta sala.
- Consultamos espacios para conseguir sala a tarifa social. Cinthia, voluntarie TA, nos mandó un programa del ayuntamiento que ofrecía la posibilidad de un local para una asociación/emprendimiento. Después de visitarlos, no eran viables hacer terapia, por su precio y la necesidad de hacer obras. Nos coordinamos con el Institut Integratiu para la posibilidad de utilizar sala con tarifa social.
- El precio por sala es un porcentaje de lo que se cobre por sesión. En el caso de terapia social los porcentajes son del 10% por la mañana y del 15% por la tarde. El importe se abona después de cada sesión. Quedamos en indicar el importe que tenemos como donación para hacer el cálculo, aunque lo que podemos pagar por sala con nuestras donaciones, nos complicaba el tema.
- Contactamos a Cercle Gestalt de Alba Yagüe, donde encontramos unas horas concretas de sala disponible a precio social asequible para T'A, los martes y viernes mañana, que ocupamos para presenciales.
- Buscamos vincularnos con escuelas, pero muchas de ellas ya tienen espacio social, como El espacio La Cocina, que además colabora con EmocionArte.
- Finalmente visitamos un edificio donde se alquilan salas para terapeutas, encontrando la nuestra y procedimos a buscar un seguro, hacer listado de lo necesario para amueblar la sala y generar documentos de Cuidados del espacio, calendario de reserva... abriendo la sala a los voluntaries el 11 de abril.

Documento Cuidado del Espacio: [enlace documento](#)

DATOS DE NUESTRA ACTIVIDAD

Datos:

- **Entrada nuevos 146 usuaries** (de 1/enero/2023 a 31/diciembre/2023)
- Horas de terapia 1330 (aproximadamente)

Socies terapeutes

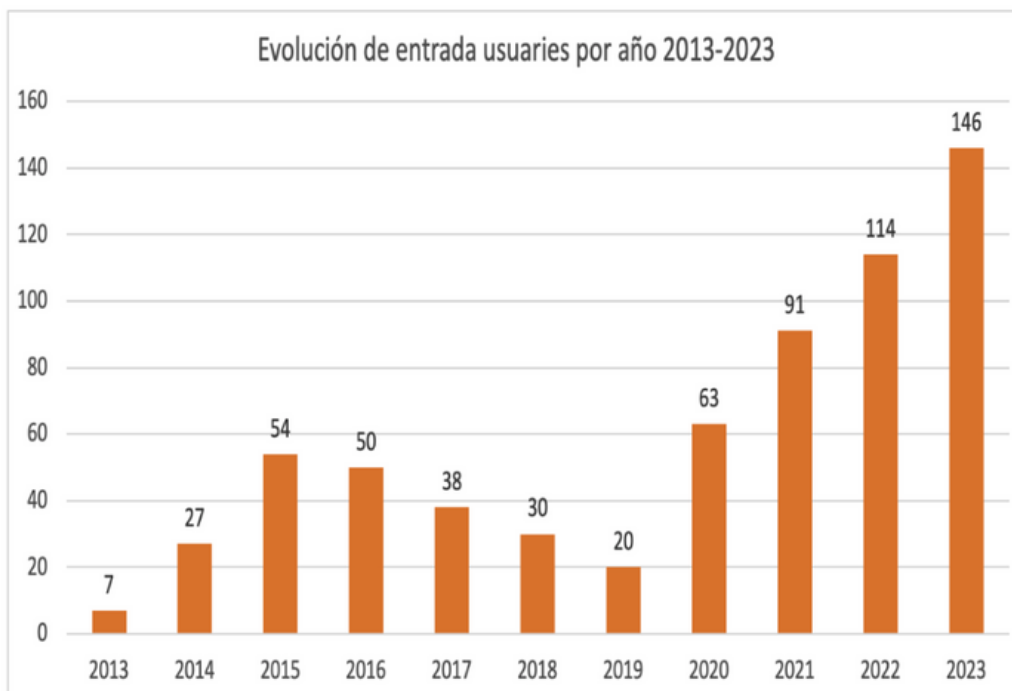
- **49 terapeutas en Activo** (al menos 1 proceso durante 2023)
- 20 terapeutas más (añadidos a los 29) entrevistados y en posible proceso de admisión

A fecha 1/enero

- 45 procesos en curso
- 5 personas pendientes de derivación
- 45 procesos cerrados (iniciados el 2023)

ENTRADAS:

Hemos recibido **146 entradas de nuevos usuaries**: un **+28%** que el año 2022.



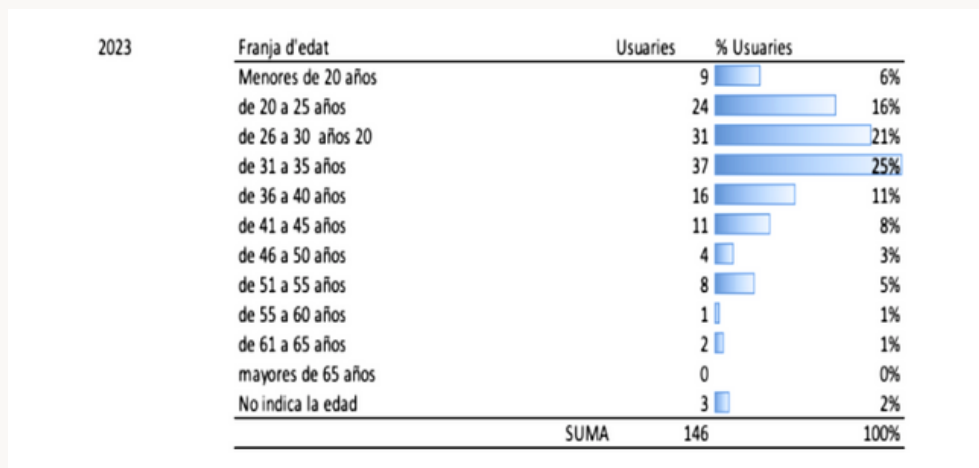
De los cuales, Derivaciones:

Hemos recibido menos derivaciones de entidades:

- 2 usuaries vienen derivades de Seguretat Social, +1 de Serveis Socials.
- +1 DAPSI Sant Cugat, +1 SIAD Can Jordana, +1 Espai Viu.
- 12 personas han llegado a T' Abast a partir de otro terapeuta.

DISTRIBUCIÓN POR EDAD DE NUESTROS USUARIES:

Mayoritariamente trabajamos en la franja de 25 a 35 años.

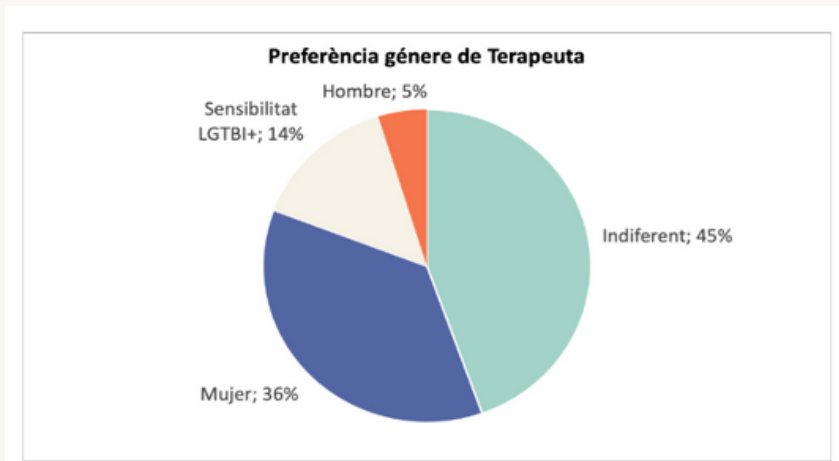


GÉNERO DEL USUARIO Y PREFERENCIA GÉNERO DE TERAPEUTA:

- Atendemos un **70% de mujeres** versus un 30% de hombres.
- Esta proporción es estable desde 2013.
- Hay un aumento en la demanda de terapeuta LGTBI+ de un 14%.
- Sigue manteniéndose una demanda alta de terapeuta mujer.

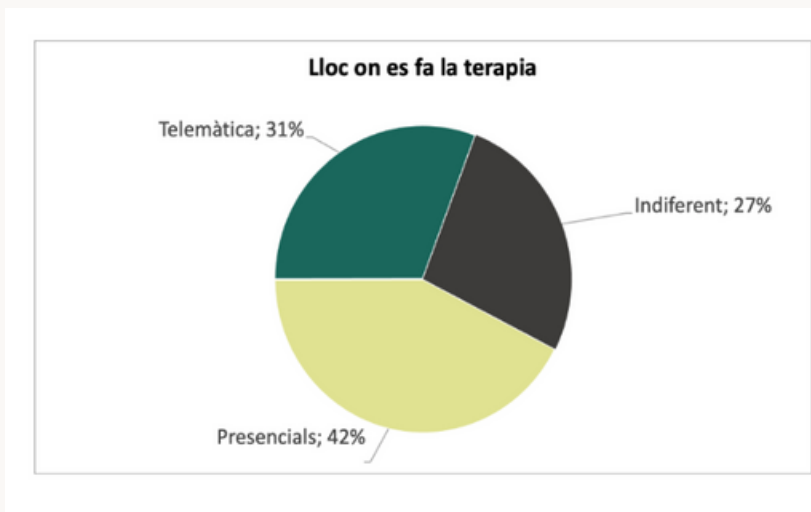
2023

	Gènere de l'Usuari			Gènere de l'Usuari	
	Dóna	Home	Total general	Dóna	Home
Indiferent	45	20	65	42%	51%
Preferència					
Dóna	43	10	53	40%	26%
terapeuta					
Sensibilitat LGTBI+	15	6	21	14%	15%
Home	4	3	7	4%	8%
Total general	107	39	146	100%	100%



MODALIDAD / LUGAR DONDE SE HARÍA LA TERAPIA:

Ha habido un aumento de la modalidad Online, con un 31% frente a un 42% de presencial.



SITUACIÓN ECONÓMICA DE NUESTROS USUARIOS:

Un 45% de nuestros usuarios son personas con problemas de precariedad laboral.

2023	Usuaris	% Usuaris
Precariedad laboral	66	45%
Situació d'atur	25	17%
Treballant	19	13%
Estudiant i treballant	15	10%
Dependència família d'origen	7	5%
Ajuts de l'Administració (Pensionista, Discapacitat ó R	5	3%
Sense ingressos	4	3%
Autònom	2	1%
Baixa Laboral	1	1%
Jubilació	1	1%
No indica	1	1%
Covid19		0%
Risc d'Exclusió Social		0%
SUMA	146	100%

TIPOLOGIA DE LA DEMANDA

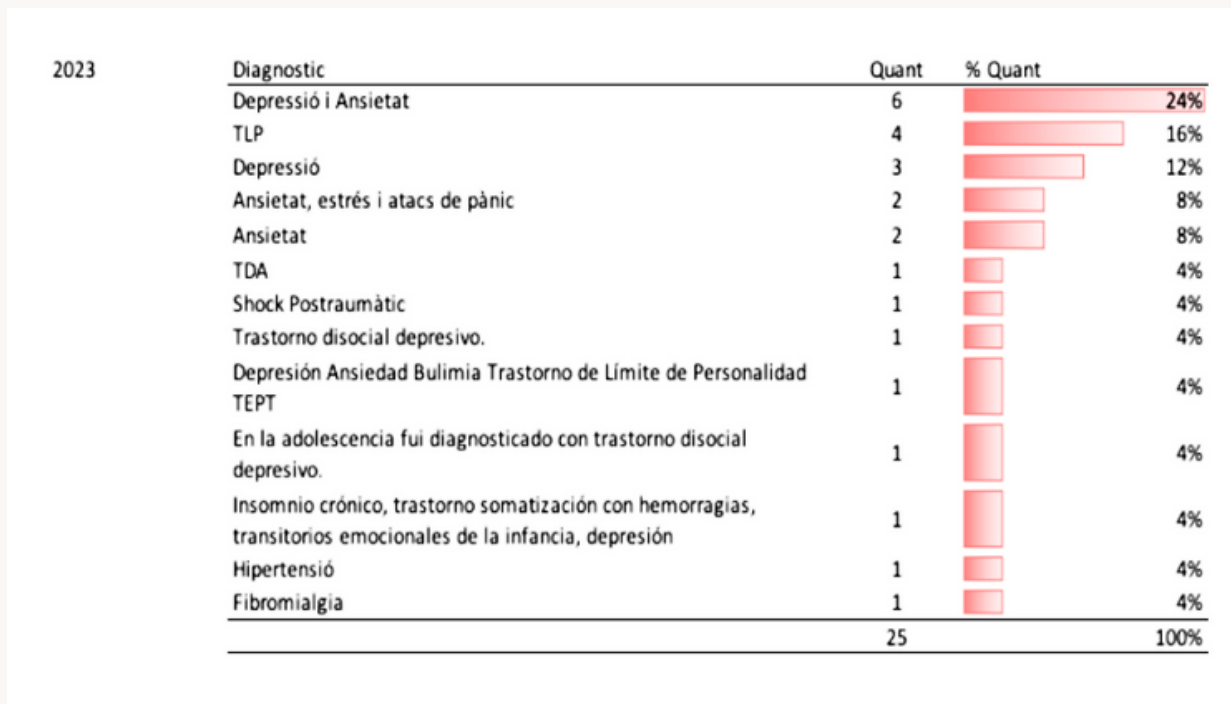
Un 75% son acompanyaments de Problemes relacionals, familiars o laborals, conflictes de parella, delos, addiccions.

2023	AMBIT O SITUACIÓ	Quant	% Quant
	Problemes relacionals o de comunicació.	18	20%
	Problemes o conflictes en la parella.	11	12%
	Mort d'un familiar proper i dols.	10	11%
	Problemes en la infància i família d'origen.	9	10%
	Addiccions i ús de substàncies.	7	8%
	Problemes en l'àmbit laboral.	6	7%
	Trencament de parella.	6	7%
	Maternitat i criança.	5	5%
	Sexualitat.	5	5%
	Immigració i xoc cultural.	3	3%
	Persones al seu cuidado.	3	3%
	Conflictes del passat i/o traumes.	2	2%
	Maltractaments físics, psíquics i/o sexuals	2	2%
	Trauma o abús.	2	2%
	Violència de gènere o maltractaments d'adult.	2	2%
	Persones al seu càrrec o dependents.	1	1%
	TOTAL	92	100%

2023	COM EM SENTO ?	Quant	% Quant
	Ansietat, estrès o atacs de pànic.	33	24%
	Bloqueig, desregulació emocional o crisi.	33	24%
	Depressió.	17	12%
	Cansanci, apatia o desmotivació. Falta d'impuls o de sentit de vida.	11	8%
	Depressió i ansietat.	10	7%
	Idees o comportaments autodestructius. Autolisi.	8	6%
	Baixa autoestima. Sentiment d'inferioritat.	7	5%
	Dificultats en la alimentació. Autoimatge corporal.	5	4%
	Insomni.	5	4%
	Pensaments obsessius o intrusius.	3	2%
	Cura del cuidador.	1	1%
	Dependencia emocional.	1	1%
	En moment de dol.	1	1%
	Inseguretats o pors. Pànics.	1	1%
	Sentiment d'estar perdut. Crisi existencial.	1	1%
	Soledat i aïllament. Sentiments de tristesa.	1	1%
	Traumes	1	1%
	TOTAL	139	100%

2023	DEMANDA ?	Quant	% Quant
	Generar canvis en la meua vida.	4	33%
	Poder parlar o expressar-me.	3	25%
	Desenvolupament personal.	2	17%
	Autoconeixement.	1	8%
	Posar racionalitat.	1	8%
	Recolçament sistèmic a la família.	1	8%
	TOTAL	12	100%

Trabajamos sobretodo la ansiedad, depresión, ataques de pánico, ideas de autolesión entre otros síntomas, acompañando a las demandas de generar cambios y desarrollo personal, necesidad de expresión y temas familiares.



BALANCE ECONÓMICO

Sobre el balance económico, notamos un aumento de la cuota de socios y donaciones.

Como previsión aproximada, menos la fianza y los muebles que son un total de 906€, el resto de gastos son fijos.

Ingresos:

1-Cuota socio/a	570,00 €
2-Terapia individual(donaciones)	<u>13.350,50 €</u>
3-Donaciones	315,00 €
4-Dividendo Arquia Banc	<u>40,18 €</u>
TOTAL INGRESOS	14.275,68 €

Gastos:

1-Gastos bancarios	48,71 €
2-Sueldos	1.909,09 €
3-Seguros Sociales	820,12 €
4-Gestoria	624,36 €
5-Seguros	493,72 €
6-Fianza (Sala Pelai 12)	350,00 €
7-Comisión inmobiliaria (Pelai 12)	211,75 €
8-Alquiler (Pelai 12)	2.195,18 €
9-Muebles y accesorios (Pelai 12)	556,75 €
10-Mantenimiento y acondicionamiento (Pelai 12)	316,23 €
11-Supervisión (Voluntarios)	211,62 €
12-Refrigerios (Taller feminismo y asamblea)	82,19 €
13-Gastos útiles " " "	50,11 €
14-Mantenimiento Web	234,94 €
15-Gastos Tesoreria	115,44 €
16-AET IRPFMOD 111	48,55 €
17-Gastos movilidad	<u>112,11 €</u>
TOTAL GASTOS	<u>8.380,87 €</u>

RESULTADOS AL 31/12/2022 /2023 5.894,81 €

PROPUESTAS AÑO 2024

Hemos podido poner a pleno rendimiento las herramientas en las que hemos estado trabajando durante 2022, a fin de sistematizar los datos y facilitar con ello el seguimiento de nuestros acompañamientos a personas sin recursos.

Nuestras propuestas para el año 2024.

Estas propuestas son importantes para nosotres, con la idea de consolidar el trabajo grupal y las formaciones, supervisiones, que nos nutren a todes.

Proceso del Grupo Motor

Supervisar el funcionamiento del Grupo Motor, preferiblemente después de la Asamblea General.

1. Realizar una dinámica de grupo a través de una constelación familiar de la Asociación, que nos ofrezca uno de nuestros voluntaries y/o a través de un Supervisor, Constelador externo.
2. Estudiar cómo dar una respuesta de “recibido”, a las fichas que entran y quedan en espera de asignación de terapeuta.
3. Continuar el flujo de entrada de voluntaries terapeutes
4. Mejorar el sistema de referentes, a fin de facilitar la integración y vinculación del voluntariado con el grupo motor.

Voluntariado

Seguir trabajando nuevos objetivos para **mejorar la presencia asociativa y abrir el Grupo Motor**.

1. Promover la importancia de la asistencia de socias a la **Asamblea General** que convocamos presencialmente a principios de junio y en la que ofrecemos formar parte del GM. Para que haya más diversidad y un mejor funcionamiento, necesitamos 2 incorporaciones más.
2. Seguir incidiendo en **la importancia de las fichas y los comprobantes** de pago que han de hacer los voluntaries terapeutes por cada usuaria que acompañan. Proponemos para ello que cada inicio de mes, Paula envía un recordatorio por el WhatsApp de Co-visiones.
3. Compartir con les **voluntaries** las necesidades de la asociación y **generar debate, auto-reflexión**, en torno a preguntas de la Asamblea, acerca de las derivaciones, que tipo de casos como asociación no podemos acompañar, su experiencia con los casos, cómo facilitar el trabajo del voluntarie... a través de convocar encuentros presenciales o online en el grupo de Co-visiones. Poner en común siempre es más nutritivo para todes, además de generar Guías del voluntarie.

Usuaries

Ofrecer cierta regularidad en realizar talleres para voluntaries y usuaries.

1. Promover la realización de **talleres dirigidos a usuaries** que están en espera o para nuestros usuaries en activo.
2. Ofrecer **talleres de Movimiento** desarrollados por una terapeuta del grupo motor, Nora Espeche, Ana Salas, terapeuta conocida u otras personas que quisieran desarrollarlo.
3. Ramón García propone un **taller: "Efectos de la precariedad laboral"**.

Formación y Supervisión

Continuar con la nutrición y desarrollo de herramientas para les terapeutas: Supervisión, Formación, Talleres.

1. Promover una mayor asistencia a las Supervisiones ofrecidas por la asociación. Los terapeutas, sobre todo los noveles, han de supervisar los casos en las sesiones que ofrecemos desde la asociación.
 2. Buscar un **psiquiatra** que colabore en la Supervisión de casos, ya que pueden entrar usuaries que no estén diagnosticados con algún trastorno y lo tengan. Así nos dotaremos de un mejor servicio.
 3. Coordinar mejor con psiquiatras y psicólogos externos, que acompañan a los usuaries.
 4. Promover el ofrecimiento de charlas sobre los temas recogidos en las demandas de los usuaries.
 5. Promover la realización de talleres por voluntaries:
 - **Mónica Morón**, puede desarrollar talleres de: "Regulación Emocional" y "Tratamiento de la Ansiedad y Stress".
 - **Alba Dunyo**, que trabaja abusos, podría hacer talleres de: "Gestión sexual".
 - **Guillermo Mazariegos**: "Taller de Respiración" para voluntaries, por 1h y media.
- Después, la propuesta es organizar uno para les usuaries.

Búsqueda de nuevos recursos

Buscar apoyo colaborativo para cubrir las diferentes necesidades que van surgiendo

1. Buscar más **recursos** para redirigir algunas de las llamadas que son críticas: Teléfono de la Esperanza, Línea Cuidadora... o demandas que no podemos atender.
2. Buscar **referentes para la asociación como educadora social**.

Elaboración y Gestión de Proyectos

Elaborar proyectos destinados a grupos

1. Desarrollar/ofrecer talleres para usuaries.
2. Desarrollar/ofrecer talleres para terapeutes.

Vinculación con otras entidades

Vincular con Asociaciones, escuelas de Gestalt, que nos ofrezcan la posibilidad de integración y apoyo de terapeutas que acaban su formación y se inician en procesos de terapia.

1. Contribuir a que el flujo de entrada de terapeutas se vaya manteniendo en relación a la entrada de fichas de usuaries.
2. Elaborar un Dossier de presentación de la Asociación
3. Empezar nuevos proyectos de colaboración con entidades.

En la actualidad no tenemos demandas de trabajo colaborativo con otras entidades. Esperamos poder abordar este tema, dándonos a conocer vía mail y ofreciendo nuestros servicios a través de la web.

ANEXOS

1. CARTEL BIBLIOTECA DE T'A



2. CARTEL CALENDARIO DE SUPERVISIONES

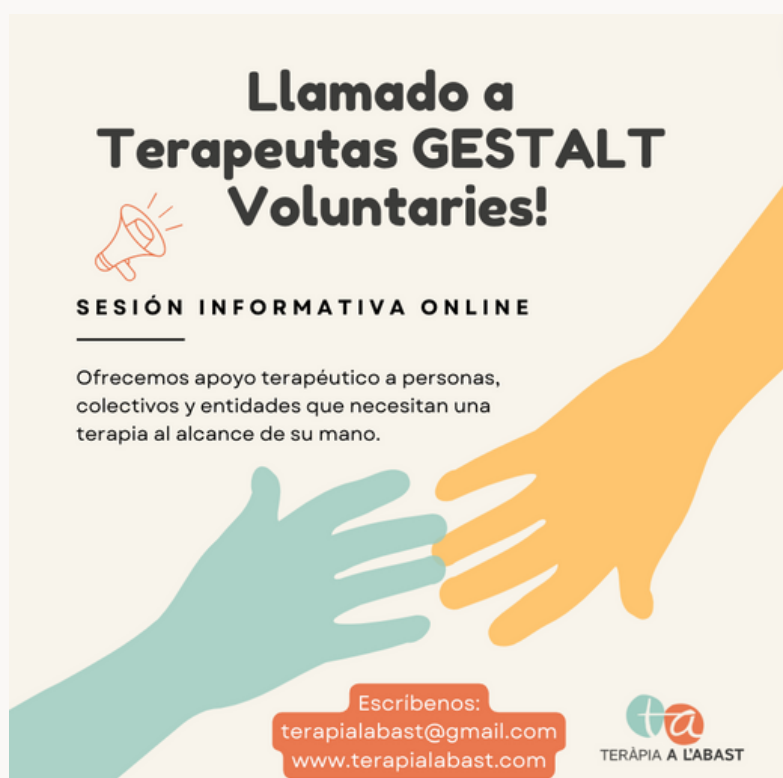
Calendario SUPERVISIÓN 2023

16 Enero	19:00	Cristina Nadal
02 Febrero	19:00	Ramón Ballester
20 Febrero	19:00	José Luis Pérez
02 Marzo	19:00	Ramón Ballester
17 Abril	19:00	Cristina Nadal
18 Mayo	19:00	José Luis Pérez
22 Junio	19:00	Ramón Ballester

3. CARTEL ENCUESTRO COvisiones ¿CÓMO FACILITAR EL TRABAJO DEL VOLUNTARIE?



4. CARTEL: LLAMADO A TERAPEUTAS VOLUNTARIES



5. TALLER INTRODUCTORIO TERAPIA FEMINISTA Y DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL

TALLER INTRODUCTORIO PRESENCIAL

TERAPIA FEMINISTA Y DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL

con Mar Morollón y Violeta G^a Guío
Psicoterapia Feminista

21 ENERO 2023

9:00 – 18:30

GESTALT TERRA

CONFIRMACIÓN PREVIA DE LA ASISTENCIA
terapialabast@gmail.com
 Gratis para voluntaries TA.
 Aporte voluntario para personas vinculadas a la asociación.




ESQUEMA DE CONTENIDO

- **1: Por qué una terapia feminista y de transformación social?**
 - Concepción del género;
 - Interseccionalidades;
 - La construcción de la identidad y Subjetividades;
 - Matriz de inteligibilidad heterosexual.
- **2: Los malestares del patriarcado y el cómo terapéutico**
 - Salud mental y patriarcado;
 - El derecho y la necesidad de SER. La Gestalt - la terapia del SER;
 - Diferenciación y reconocimiento;
 - Vergüenza y culpa.

La practica terapéutica



DETALLES

Fecha: Sábado, 21.01.2023
Lugar: Encuentro presencial en el espacio Gestalt Terra (C/ Portaferriusa 18, Barcelona).
Horario: 9:00 – 18:30, con pausa para comer.

El taller está ofrecido gratuitamente para los socios voluntaries de la Asociación y está abierto a personas vinculadas mediante una aportación a voluntad.

Se requiere confirmación previa de la asistencia.
 El taller no se grabará.



Mar Morollón



Terapeuta Gestalt;
coach y consultora DO (Desarrollo de Organizaciones)

Mi formación inicial fue como analista de sistemas informáticos y mi primera etapa profesional fue en este ámbito. Posteriormente, cursé Educación Social en la UB y el Posgrado en Participación y Desarrollo Sostenible en la UAB. Me he formado en Desarrollo de Organizaciones y Sistemas (DOS) en la Escuela Gestalt (coaching vocacional y ejecutivo; facilitación y consultoría de organizaciones con enfoque Gestalt-Sistémico).

También me he formado como terapeuta Gestalt en la escuela Gestalt Barcelona y he hecho el Posgrado en Análisis de Procesos Grupales, en la Escuela Madrileña de Gestalt; además, soy miembro de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG).

Violeta G^a Guío

Psicóloga y terapeuta Gestalt formada en Cpyf, Madrid. Integrante de psicoterapia feminista (PTF). Activista en movimientos sociales transfeministas y por una psicología crítica.

Experiencia en acompañamiento a mujeres en violencia machista tanto en sesiones individuales como grupales. Amplia experiencia con preadolescentes, adolescentes y jóvenes. Acompañante de procesos identitarios, sexualidades diversas y disidentes (LGTBIQ+) en el Servicio de Atención Integral en Terrassa (SAI DASIG). Recorrido como educadora en acciones de sensibilización en centros educativos sobre temáticas como: sexualidad, drogas, racismo, bullying, género, amor romántico, violencia machista y LGTBIQ+.



6. CARTEL ASSEMBLEA GRAL SOCIES



Teràpia a l'Abast ASAMBLEA GENERAL DE SOCIES

Sábado 3.06.2023, de 10:00 a 14:00h

PROGRAMA

9:45 - 10:00h	Llegada al espacio
10:00h	Bienvenida, presentación del propósito de la jornada
10:15 - 11:45h	Dinámica de Conciencia Corporal y Arterapia con Elisabeth González Díaz
11:45 - 12:00h	<i>pausa</i>
12:00 - 14:00h	Asamblea General 1. Orden del Día y presentación del Grupo Motor 2. Funcionamiento actual de la asociación 3. Presentación y aprobación de la memoria del 2022 4. Presentación de cuentas hasta abril 2023 5. ¿Qué necesitamos como asociación? Objetivos y propuestas para Junio 2023- Junio 2024 6. Ruegos y preguntas 7. Cierre

► **LUGAR: GESTALT TERRA, C/ PORTAFERRISSA 18, BAIXOS INTERIOR**
 CONFIRMEN ASISTENCIA MEDIANTE REFERENTES O POR CORREO
terapialabast@gmail.com | www.terapialabast.com

7. CARTEL CHARLAS CON CLARA MERCADÉ

SERIE DE CHARLAS CON:

CLARA MERCADÉ CARRANZA

Psicòloga Especialista en Psicologia Clínica

-  **24.04.2023 / 19-20:30h**
Introducción a la psicopatología
-  **08.05.2023 / 19-20:30h**
Introducción al tratamiento de las adicciones
-  **19.06.2023 / 19-20:30h**
Introducción a la intervención orientada al trauma

Charlas participativas - os invitamos a preparar preguntas y casos.

Pedimos confirmación de asistencia.

ONLINE - Link directo:

meet.jit.si/terapialabast.voluntaries

8. CARTEL Y ENLACE DE LA MINI GUIA DEL VOLUNTARIE

https://drive.google.com/file/d/1jja6nQLgPIYk2qNqWcm0-ZIL_BzkKChU/view?usp=sharing

