

### 1.- LA ASOCIACIÓN CAMINAR

#### 1.1 ¿Quiénes somos?

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

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

La asociación surge ante la necesidad natural del ser humano de comunicar las experiencias vividas a sus semejantes, de verse reflejado en los demás y especialmente, en los duelos donde el sentimiento de soledad puede ser enorme.

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

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

Nuestros **VALORES** son:

- Acogida incondicional
- Solidaridad
- Calidez
- Empatía
- Honestidad
- Esperanza
- Impulso al desarrollo humano
- Compromiso
- Compasión
- Cuidado mutuo



Y nuestras **NORMAS ÉTICAS**:

- Respeto
- Confidencialidad de datos y aspectos personales
- Actuar siempre con transparencia
- No lucrarse con las actividades desarrolladas
- No hacer distinción alguna en base a creencias, religión, origen étnico, etc.
- Cuidado con el tratamiento que se da en los medios de comunicación de la asociación, de sus usuari@s y del dolor
- Tratar los malos entendidos cuando surgen
- Tener definido nuestro campo de actuación respecto a otras entidades

### 1.2 Ámbito de actuación

Desde su creación en el año 2005, la asociación tiene su sede en la ciudad de Valencia, aunque su ámbito de actuación se extiende más allá del área metropolitana de la ciudad, siendo numerosas las personas que se trasladan desde diferentes municipios de la provincia de Valencia e incluso de Alicante o Castellón para participar en las actividades que se ofrecen. Además de presencialmente, la asociación da cobertura a aquellas personas que se ponen en contacto desde distintos puntos de la península y también del extranjero, a través de la atención continuada del teléfono, del correo electrónico y Facebook.

### 1.3 La sede

A partir del año 2007 la asociación tiene su sede en la C/ Matías Perelló nº 20 de Valencia, en el céntrico barrio de Ruzafa. Se trata de un **local cedido por el Grupo Mémora**, a través de un convenio de colaboración firmado en ese año.

Este local es un espacio amplio ubicado en un bajo, lo que favorece la accesibilidad. Está distribuido en 4 espacios que permiten diversificar la atención que se lleva a cabo desde la asociación.



Destacar que todas las actividades se desarrollan en su sede.



### 1.4 Equipo Humano

El Equipo que compone la asociación está formado en su totalidad por personas voluntarias, tanto en la Junta Directiva como en las actividades que se desarrollan. El trabajo, compromiso y generosidad de las mismas ha hecho posible no sólo el nacimiento de este proyecto, sino también su consolidación a lo largo de sus casi veinte años de andadura.

#### ● La Junta Directiva

Es el órgano que asume la dirección de la asociación para garantizar el cumplimiento de sus fines. Desde su última renovación, en septiembre de 2016, está compuesta de la siguiente forma:

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

#### ● El equipo de voluntarios/as:

- Su función es llevar a cabo las actividades y tareas internas y externas de la asociación. Además de su experiencia personal de pérdida, cuentan con formación actualizada en duelo. Durante este periodo han participado en el funcionamiento de la asociación, de una forma u otra, las siguientes personas: Lourdes Molinos Ibáñez, Olga Teruel Sáez, Santiago Manuel Muñoz de Ariza, Agustina Gómez Martínez, Juan José Vázquez Cortés, Carmen Hermosilla García, Rosa Bueno Ballester, Susana García de la Puente, Miryam Angélica Bullón Benvenuto, Pedro Aquiles Delgado Álvarez, Candela Escribá Pérez, Conxa Martínez Jabaloyes, Beatriz González Robles, David Sapena Martínez, Vicente Pardo Gómez y José Francisco Martínez Rausell.



A nivel formativo, todas las personas voluntarias, tienen formación en duelo adquirida a través de cursos, talleres, seminarios, lecturas etc...Además de esto, aportan un bagaje de diferentes disciplinas que revierte en la calidad de la atención que se presta en la asociación. Así, a grandes rasgos, contamos, entre otras, con la siguiente formación entre el voluntariado:

- Máster integrativo-relacional en duelo y pérdida. Impartido por IPIR. Barcelona
- Máster y Formación avanzada en Terapia Familiar Sistémica. Dictia y Centro Fase2. Valencia
- Formación en Terapia Transpersonal. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Madrid
- Máster en Psicología Clínica. Centro de Terapia de Conducta. Valencia
- Posgrado en Psicoterapia Gestáltica y formación como Psicodramatista. Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama. Madrid
- Psicoterapia Centrada en la Persona. Instituto de Interacción y Dinámica Persona. Madrid
- Posgrado en Counselling y Salud. Universitat de València
- Formación en Tratamiento del Trauma (EMDR). Instituto EMDR
- Formación en Constelaciones familiares con Pilar Ivorra. Valencia
- Formación y capacitación en Mindfulness y Autocompasión (MSC). Center for Mindful Self-Compassion, San Diego (CA) y Global C, Valencia
- Ciclo Formativo de Grado Superior en Interpretación de Lengua de Signos. CIPFP Misericordia. Valencia
- Taller sobre Incertidumbre y PNL. Loftalento. Valencia
- Taller sobre Liderazgo y Motivación. Equinoeduca. Valencia
- Curso Cuidar al cuidador. Psicólogos sin Fronteras. Valencia
- Formación en Profesores de yoga. Escuelas Gobinde y Sadhana. Valencia
- Formación en Reiki con Celia Tejedor. Valencia
- Grado en Fisioterapia. Universidad Europea de Madrid



## 2- ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el período comprendido entre septiembre 2023 y agosto 2024, la asociación ha desarrollado diferentes actividades en sus distintos ámbitos: atención asistencial, información y sensibilización, actividades complementarias y formación de voluntariado.

## 2.1 Atención Asistencial

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

### ● Asistencia individual:

Se lleva a cabo de la siguiente manera:

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

El total de las actuaciones individuales a través de estos 3 medios en este tiempo ha sido de más de **1.200**, teniendo en cuenta que cada persona recibe más de una atención (telemática y/o presencial), y que estas consultas y la interacción general de la asociación con la sociedad sucede de forma continuada.

### ● Asistencia grupal: Grupos de duelo

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

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

- **Grupos de duelo semanales:** son los grupos de apoyo que se han realizado desde el principio en la asociación, se constituyen de forma periódica y funcionan a lo largo de todo el año. Sus características son las siguientes:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Cerrados (Compromiso de asistencia. No hay incorporaciones de participantes durante su duración)
- ✓ Periodicidad semanal, los lunes, martes o miércoles
- ✓ Duración grupo: una media de 15/17 sesiones (unos 4 meses),
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitador@s por grupo: 2
- ✓ Nº grupos anuales: 4 o 5

En este periodo se han realizado **4** grupos semanales, con un total de **44** participantes (media de **11** personas por grupo) y **64** sesiones.

- **Grupos de acogida:** su objetivo es proporcionar el primer apoyo grupal dentro de la asociación cuando los grupos semanales ya están cerrados y hasta después del verano no se abren nuevos grupos; se hacen durante los meses de mayo a julio. Sus características son:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Abiertos (Compromiso de asistencia)
- ✓ Periodicidad quincenal o semanal en lunes
- ✓ Duración del grupo: 6 sesiones
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadores: 2
- ✓ Nº grupos anuales: 1 o 2

En este periodo se ha realizado **1** grupo, con un total de **10** participantes y **6** sesiones.

Por último, además de los grupos ya mencionados, la asociación tiene en funcionamiento desde el año 2013 un grupo mensual de duelo por suicidio. Este grupo se creó con el objetivo de dar un espacio específico a este tipo de pérdida al ser conscientes de la complejidad de este duelo, y de la necesidad de trabajar los diferentes aspectos asociados al mismo. Asimismo, desde el año 2016 funciona también un grupo de duelo quincenal, lo cual permite que miembros de la misma

familia vayan a diferentes grupos facilitando la libre expresión y singular vivencia del duelo.

### -Grupo de duelo por suicidio mensual. Características:

- ✓ Específico
- ✓ Abierto (se solicita un mínimo de compromiso. Existen incorporaciones y salidas durante su duración)
- ✓ Periodicidad mensual, los sábados
- ✓ Duración del grupo: todo el curso
- ✓ Duración sesión: 3 horas
- ✓ Nº facilitadoras: 1
- ✓ Nº grupos anuales: 1

En este periodo se ha realizado **1** grupo, con atención a **20** personas a lo largo de **11** sesiones.

### -Grupo de suicidio quincenal. Características:

- ✓ Específico
- ✓ Abierto (se solicita compromiso de asistencia mínimo)
- ✓ Periodicidad quincenal, los jueves
- ✓ Duración del grupo: todo el curso
- ✓ Duración sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadoras: 1
- ✓ Nº grupos anuales: 1

En este periodo se ha realizado **1** grupo, con atención a **13** personas a lo largo de **20** sesiones

### -Grupo de suicidio breve. Un apoyo antes del verano entre los meses de junio y julio.

Características:

- ✓ Específico
- ✓ Cerrado (se solicita compromiso de asistencia)
- ✓ Periodicidad semanal en martes
- ✓ Duración del grupo: 4 sesiones
- ✓ Duración sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadoras: 1



En este periodo se ha realizado **1** grupo, con atención a **6** personas a lo largo de **4** sesiones

## 2.2 Información y Sensibilización

El duelo no sólo se vive a nivel individual, sino también a nivel relacional y social. Vivimos en una sociedad en la que, en general, no se habla de la muerte y, por lo tanto, no se favorece la expresión del dolor que causa la pérdida de un ser querido. Este hecho ha dificultado que aprendamos a afrontar no sólo nuestro dolor, sino también el de aquellos que tenemos cerca, provocando un dolor añadido. Para evitar este sufrimiento es necesario contar con información adecuada que nos ayude a comprendernos mejor y también a los demás. Este es el motivo que impulsa a la asociación, desde hace años, a desarrollar actividades informativas y de sensibilización entorno al duelo, destinadas, además de a las personas en duelo, a la población en general. Las actividades que se realizan son las siguientes:

### ● Encuentros abiertos:

Se realizan de forma puntual en fechas significativas como son la Navidad y el fin del periodo de actividades de la asociación que coincide con el verano. Su objetivo es facilitar la vivencia de estos momentos (Navidad, primeras vacaciones, etc.) y también crear un espacio de reunión de los integrantes de la asociación con personas externas en duelo; es abierto hasta completar aforo. En ellos hay una exposición del tema a tratar con apertura posterior a la participación de las personas de la sala, y el cierre con algún acto simbólico y creativo.

En este periodo se ha realizado un encuentro antes de Navidad con una participación de **52 personas**.



- 1 de diciembre 2023: *“Cuando llega la Navidad. Sugerencias para vivir estas fechas tras la pérdida de un ser querido”* Facilitado por Lourdes Molinos, Terapeuta especialista en duelo y Olga Teruel, Psicóloga especialista en familia y la colaboración de todo el equipo de voluntarias/os.

Charla para preparar la Navidad cuando estamos en duelo y posterior participación de las personas asistentes con preguntas y comentarios. Para finalizar construimos entre todxs un árbol de



buenos deseos para nuestros seres queridos fallecidos y para nosotrxs.

● **Campaña de sensibilización del duelo por suicidio**

El 18 de noviembre de 2023, Día Internacional del superviviente de suicidio, se realizó una campaña con el tema: “¿Qué me ayuda en mi duelo?” que incluyó una difusión en Facebook de textos escritos por las personas de los grupos de duelo por suicidio, como parte del compromiso de los supervivientes de visibilizar la realidad de la dureza de esta pérdida, el amor y dolor que nos sigue uniendo a los seres queridos fallecidos y qué cosas nos pueden ayudar en el camino.

● **Página web y Facebook:**

La puesta en funcionamiento de la página web hace unos años y la activación de la página en Facebook en 2013 pretende, además de aportar un mayor y mejor conocimiento sobre el duelo para la población en general y los/as dolientes en particular, hacer más visible a la asociación favoreciendo el acceso a la misma, ya que durante los últimos años ha habido un incremento considerable de las personas que la siguen a través de esta vía.

En este sentido, la página web <https://www.ayudaduelocaminar.com/es/> ofrece información sobre el duelo y las actividades de la asociación, que se actualizan constantemente a través del calendario.

En la misma web existe un enlace a la página de Facebook, <https://www.facebook.com/AyudaDueloCaminar/> que sirve como canal de información y comunicación donde se publican, comparten y crean contenidos: noticias, actividades, recomendaciones de lectura y reflexiones relacionadas con el ámbito del duelo. Los resultados a lo largo de este año han sido los siguientes:

- ✓ Desde octubre de **2023, 9 personas** han contactado con la asociación a través del servicio de mensajería de Facebook.
- ✓ Las visualizaciones e interacciones de la página van en aumento, **así como el número de seguidores, que a cierre de ejercicio suman 1.8838 (177 más que el pasado año)**. El origen de las visitas es en su mayor parte el propio Facebook, y en menor medida la herramienta de búsqueda de Google.

Seguidores de Facebook ⓘ

1.838

Edad y sexo ⓘ



- ✓ El alcance total de las publicaciones propias y de contenido compartido (solo resultado orgánico) desde el 19 de octubre de 2023 ha sido de **20.300 visualizaciones**.
- ✓ El rango de edad mayoritario es de **45 a 54 años** seguido de cerca por la franja de **35-44 años**. Ha variado muy poco el porcentaje de seguidores respecto al pasado año: un **88,1%** son mujeres y un **11,9%** hombres.
- ✓ La procedencia de los seguidores de la página conforma un total de **29 países**, contando con un mayor número de ellos en **España, México y Argentina**, seguidos en menor porcentaje por **Colombia, Chile, Costa Rica, Perú, Uruguay, Ecuador y Estados Unidos**.

### 2.3 Relación con el entorno – Trabajo en Red

- ❖ Colaboración continuada con la Mesa de Trabajo para la Prevención del Suicidio del Ayuntamiento de Valencia encuadrada dentro de la Estrategia Valencia Ciudad Saludable.
- ❖ Participación en la mesa del ayuntamiento en el Día mundial de prevención del suicidio, junto con otras entidades.

### 2.4 Actividades Complementarias

Se trata de actividades que, no atendiendo directamente al duelo, contribuyen a un mejor manejo del mismo, aportando bienestar a los/as dolientes. Son, en definitiva, herramientas que la asociación pone a disposición de las/os usuarios para favorecer el cuidado personal tan importante en este camino complejo que es el duelo. Éstas son:

#### ● Talleres:

Este año no se ha podido realizar el Curso de Mindfulness y Compasión, que hemos impartido durante 5 años consecutivos, pero esperamos retomarlo el próximo curso.

#### Biblioteca de préstamo:

Desde la Asociación, observamos a menudo el beneficio que tiene la lectura en el duelo. Por esta razón, cada año se invierte en la adquisición de nuevos ejemplares y sobre todo, conscientes de la importancia y utilidad que este recurso tiene para gran parte de l@s usuari@s, su mantenimiento se realiza con sumo cuidado. En este

momento la biblioteca cuenta con **268 volúmenes**, cuya temática principal es el duelo, la vida y la muerte, y tiene un movimiento continuado.

### ● **Videoteca:**

Por último, la Asociación dispone de una videoteca que cuenta con un fondo actual de **35** películas de temática diversa, aunque principalmente sobre la muerte, el duelo y la vida. La mayor parte de las películas han sido donadas por los socios y otras compradas por la asociación.

## 2.5 Formación

Un aspecto que la asociación valora como primordial es la formación continuada de su voluntariado dentro de la asociación para poder acompañar de la mejor manera a las personas en duelo. Durante este periodo se ha realizado, además de formación online, la siguiente formación presencial:

- Taller “Los grupos de duelo en Caminar. Objetivos de los grupos y sesiones”, impartido por Lourdes Molinos Ibáñez. Duración 4h.
- Taller “La Asociación Caminar. Voluntariado y duelo”, impartido por Lourdes Molinos Ibáñez y Olga Teruel Sáez. Duración 4h.

Además, en las reuniones mensuales, se dedica siempre un tiempo a aspectos teóricos y prácticos del acompañamiento en el duelo como parte de esta formación continuada.

A nivel individual, las personas voluntarias se siguen formando, fuera de la asociación, en diferentes áreas y luego todo ello se comparte y revierte en la calidad de la atención global.

## 3- GESTIÓN INTERNA

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

### ● **Reuniones de la Junta Directiva:**

Se realiza una anual, a fin de tomar decisiones que afectan a la organización.

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

En ellas, l@s voluntari@s responsables de las actividades valoran el desarrollo de las mismas, exponiendo ideas, dificultades, proponiendo cambios etc... Las reuniones son mensuales, los viernes por la tarde, con una duración media de 3 horas.

En este periodo se han realizado **16** reuniones, con una participación media de **9** voluntarios.

### ● Reuniones de evaluación y de planificación de las actividades de la Asociación:

Se han llevado a cabo varias reuniones de trabajo durante los meses de julio, agosto y septiembre que han tenido como objetivo principal la valoración del funcionamiento actual de la Asociación y la planificación de la siguiente temporada 2024/2025.

### ● Otras gestiones:

Son muy numerosas las horas y el trabajo continuado que se dedica a atender las diferentes responsabilidades que conlleva la marcha normal de una asociación, que es difícil cuantificar. Esta labor tan importante como invisible hace posible su buen funcionamiento:

- ✓ Gestión diaria de los aspectos internos de la asociación (organización, etc.)
- ✓ Coordinación continuada entre l@s facilitador@s de los grupos para preparar las sesiones, las citas, etc.
- ✓ Gestión económica / Contabilidad
- ✓ Mantenimiento continuado del local (limpieza, luces, pintura, reparaciones simples, etc.)
- ✓ Compra y provisión de todo el material necesario para el desarrollo de las actividades
- ✓ Relación con el entorno

## 4- ECONOMÍA

Todas las actividades de la asociación son gratuitas, y la forma de hacerla sostenible es mediante una aportación mensual de 10€ por parte de las personas que integran la misma: voluntarias y usuarias del servicio. También hay 2 buzones para las aportaciones anónimas de quien lo desee.

La asociación no cuenta con ningún tipo de ayuda económica externa y mantiene, en este sentido, una independencia total, sin bien es cierto que no podría desarrollar su labor si no fuera por la cesión del local por parte de Mémora (Servicios funerarios).

Además de la contabilidad básica mensual, al finalizar cada temporada se hace un balance global, y el resultado habitual es que las entradas y salidas de dinero quedan equilibradas, no se acumula dinero y tampoco se pierde. Cualquier persona vinculada a la asociación puede tener acceso a dicha contabilidad cuyo registro se haya en el local.

### 5- COLABORACIONES

A lo largo de este periodo, la asociación sigue contando con la colaboración del Grupo Mémora y de la Asociación Carena a través de los respectivos convenios de colaboración con ambas entidades. Por otro lado, se sigue manteniendo el contacto puntual con asociaciones y profesionales del ámbito del duelo.

### 6- PROYECTOS AÑO 2024/2025

Para esta temporada, nuestros proyectos son:

- Continuar con las actividades que ya tienen una trayectoria y están consolidadas dentro de la asociación, realizando cambios en la duración de los grupos cerrados de duelo.
- Poner en marcha un nuevo grupo de acompañamiento en duelo para toda persona que lo desee, mensual y de acceso libre.
- Potenciar la formación de voluntarios/as a través de talleres que se realizarán dentro y fuera de la asociación.
- Desarrollar la colaboración con otras entidades locales en la sensibilización sobre la enfermedad, muerte y el duelo, a través de grupos de trabajo en red.
- Aumentar el contacto con asociaciones de supervivientes de suicidio y colaborar en la prevención del mismo.

**Los objetivos marcados para el año anterior, se han cumplido**

### 7- PARA ACABAR

Agradecer a las personas que vienen a la asociación la confianza que depositan en nosotras/os.

Este periodo ha sido de movimientos internos importantes en la asociación, con la consiguiente incertidumbre y a la vez, cambios que nos hacen crecer.

Y como siempre, cada año renovamos nuestras ganas y compromiso de acompañar en el sufrimiento y el dolor, de dar un servicio a la comunidad, porque sabemos que en las experiencias importantes de la vida: *Juntas/os es mejor.*