

FUNDACIÓN
MÓNICA DUART
SUEÑOS CON VALORES

MEMORIA **2022**

Índice

01. Quiénes somos

_Carta de la presidenta	04
_Misión, Visión, Valores	05
_Patronato	07
_Líneas de Actuación	08
_Comité de Expertos	09

02. Actividades 2022

2.1 Investigación	13
2.2 Formación	18
2.3 Acción social	28
2.4 Relaciones Institucionales	35

03. Comunicación

3.1 Web	45
3.2 LinkedIn	47
3.3 Medios de comunicación	49

01 QUIÉNES SOMOS

Misión
Visión
Valores
Patronato
Líneas de actuación
Comité de expertos



Carta de Mónica Duart Presidenta de la Fundación

La calidad del sueño siempre ha sido una de mis principales preocupaciones a lo largo de mi trayectoria empresarial. La mayoría de la población padece trastornos ocasionados por un mal descanso, y, especialmente, lo sufren las personas más vulnerables y en riesgo de exclusión social.

Después de varios años colaborando con diferentes entidades sociales, llegó la pandemia. Fue un año durísimo con grandes pérdidas y, además, dejó en evidencia la importancia del descanso y las consecuencias de no tener una buena higiene del sueño. Todas estas experiencias me hicieron reafirmarme en mis convicciones y en mi vocación de buscar soluciones para mejorar el descanso y, por tanto, el bienestar de las personas.

La falta de centros específicos para su estudio y mejora fue otra motivación para llevar a cabo esta Fundación. El sueño es fundamental para disfrutar de un óptimo bienestar físico y mental, pero también es clave para prevenir importantes enfermedades.

La Fundación nace en el año 2021 con el objetivo de desarrollar proyectos de investigación científico-médica, formación y concienciación sobre la importancia del sueño como motor de mejora en la salud de las personas.

Con la puesta en marcha de este, mi proyecto vital, inicio una nueva etapa con mucha ilusión y con la certeza de que conseguiremos importantes avances, garantizado este derecho universal a todas las personas, sin excepción.

Un fuerte abrazo.

QUIÉNES SOMOS

La Fundación del sueño Mónica Duart de la Comunitat Valenciana es una entidad privada sin ánimo de lucro y de carácter permanente. Está constituida desde mayo de 2021 y su objetivo es concienciar sobre la importancia del descanso y contribuir a la investigación y el estudio del sueño.

La Fundación de carácter social tiene como fin último garantizar el derecho universal al descanso, especialmente de las personas más desfavorecidas.

MISIÓN

Contribuir a la mejora de la salud física y mental de las personas mediante la investigación científico-técnica, la innovación y la formación en el área del descanso y los trastornos relacionadas con el sueño.

Aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar de las personas, especialmente de los colectivos más vulnerables.

VISIÓN

Ser la referencia nacional en el área del sueño y el descanso con proyección a largo plazo. Contribuir al progreso de la sociedad y conseguir cambios reales a través de acciones innovadoras con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas.

VALORES

Los valores que impulsan la acción de la Fundación son los siguientes: Compromiso, transparencia, independencia, innovación, sostenibilidad, integración, igualdad, calidad, prestigio, empatía, solidaridad, inclusión, corresponsabilidad, transformación...

La Fundación del sueño Mónica Duart está comprometida con la implementación de la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

La entidad asume este reto centrandó sus acciones de manera prioritaria en el marco de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:



Objetivo 1

Objetivo 4

Objetivo 10

Objetivo 17

Objetivo 3

PATRONATO

La Fundación del Sueño Mónica Duart se constituyó en mayo del 2021 y quedó inscrita en el registro de Fundaciones de la Comunitat Valenciana en septiembre de 2021, con el número 650V y clasificada con carácter de Investigación bajo la tutela del Protectorado que ejerce la Generalitat.



Presidenta:
Mónica Duart



Vocal:
María Ángeles Pérez



Vicepresidente:
Giovanni Pignatelli

Secretaria: Laura Llorens

Asimismo, la gestión de la Fundación se lleva a cabo con el siguiente personal:



Directora
de Comunicación:
Paula Meseguer



Directora General:
Begoña Andrés

LÍNEAS DE ACTUACIÓN

El plan estratégico de la Fundación se basa en las siguientes líneas de actuación:

Investigación

Actuaciones de carácter científico para investigar, estudiar y apoyar iniciativas relacionadas con el mundo del sueño. Promover proyectos de investigación para evitar los trastornos vinculados al descanso.

Formación

Impulsar cursos, formación y acciones de concienciación y sensibilización sobre la importancia del descanso, además de promover campañas sobre los hábitos de vida saludable.

Acción social

Coordinar y desarrollar acciones a favor de personas con necesidades específicas, con una especial mirada a los colectivos más desprotegidos en colaboración con distintas ONGs. Aumentando nuestro compromiso con las personas en riesgo de exclusión social.

CREACIÓN DE COMITÉ DE EXPERTOS

La Fundación del Sueño Mónica Duart constituyó un Comité de Expertos formado por especialistas del sueño que colaboran con la entidad en el asesoramiento científico y la planificación, coordinación y seguimiento de las acciones de la Fundación en su plan de actuación anual.

El grupo de expertos asesora y colabora con la Fundación del Sueño Mónica Duart en el diseño y planificación de formaciones sobre la importancia del descanso para la salud y el bienestar. A su vez, el comité se encarga de orientar a la organización sin ánimo de lucro en la identificación de posibles líneas de investigación e innovación relacionadas con las TICs y proyectos con el objetivo de mejorar el bienestar de las personas.

El comité científico asesor está formado por especialistas con una dilatada trayectoria profesional en el ámbito del sueño, la salud o el bienestar emocional. El comité está constituido por los siguientes miembros:



CRISTINA BOTELLA

Profesora emérita de la Universitat Jaume I y fundadora del Laboratorio de Psicología y Tecnología (LabPsitec). Considerada la primera investigadora a nivel nacional en Psicología Aplicada

JAVIER PUERTAS CUESTA

Jefe del Servicio de Neurofisiología y la Unidad de Trastornos del Sueño del Hospital Universitario de la Ribera, Alzira, desde enero de 1999. Vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño.



GONZALO PIN ARBOLEDAS

Pediatra puericultor. Jefe de servicio de Pediatría y de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Valencia. Coordinador de la Asociación Española de Pediatría.

MATIAS REAL

Psiquiatra especialista en trastornos de la personalidad y en infancia y adolescencia en el Hospital Provincial de Castellón, y profesor asociado de la Universidad Jaume I.



02

ACTIVIDADES 2022

- 2.1 Investigación
- 2.2 Formación
- 2.3 Acción Social
- 2.4 Relaciones Institucionales

2.1

Investigación

INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “BIENESTAR Y SUEÑO” CON LA UNIVERSIDAD JAUME I

La Fundación del Sueño Mónica Duart y la Universitat Jaume I de Castellón continúan este año desarrollando el proyecto de investigación con el fin de contribuir a mejorar el bienestar de los ciudadanos. En concreto, las dos instituciones han unido fuerzas para desarrollar materiales basados en la evidencia científica para la promoción de un sueño saludable.

El contrato con duración de un año y titulado “Investigación en bienestar y sueño” lo lleva a cabo el grupo de investigación LabPsitec quienes han desarrollado materiales accesibles online para la promoción de un sueño saludable. El estudio ha consistido en el desarrollo y la validación de dos módulos de intervención psicológica online para la mejora del sueño en población general y población de mayores. Además, han realizado un estudio empírico sobre la aceptabilidad y utilidad de esos materiales en las personas y con los resultados presentarán un mapa de la calidad del sueño en España.

La Universitat Jaume I de Castellón y la Fundación del Sueño Mónica Duart han decidido continuar investigando y renovar un año más este proyecto de investigación dedicado al bienestar y el sueño y lo prorrogan hasta septiembre del 2023. Esta nueva fase se centrará en proyectar acciones de difusión y divulgación científica del proyecto para promocionar hábitos del sueño saludable en el mayor número de personas y con una especial atención a las personas mayores para mejorar su bienestar físico-mental y su calidad de vida



Los equipos de la Fundación del Sueño Mónica Duart, Labpsitec y la rectora de la Universidad en la firma del contrato de investigación en la Universidad Jaume I de Castellón.



Mónica Duart junto a la rectora de la Universidad Jaume I, Eva Alcón.



CONTRIBUCIÓN SUEÑO SALUDABLE
PREVENCIÓN DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y
AUMENTO DEL BIENESTAR



Contenido módulo 1

1. La importancia del sueño
2. ¿Cuánto hay que dormir?
3. Trastornos del sueño
4. Factores ambientales que afectan al sueño
5. Factores psicológicos que afectan al sueño
6. Hábitos relacionadas con el sueño.
7. Los 10 consejos para dormir bien.
8. Preguntas de auto-evaluación.



Contenido módulo 2

1. El sueño y la edad
2. Las principales causas de los problemas de sueño en las personas mayores
3. El estrés, la ansiedad y el sueño en mayores
4. Recomendaciones generales para mejorar la calidad del sueño en mayores.
5. Ejercicios prácticos
6. Registros
7. Preguntas de auto-evaluación.

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

La Fundación del Sueño Mónica Duart se constituyó en mayo del 2021 y quedó inscrita en el registro de Fundaciones de la Comunitat Valenciana en septiembre de 2021, con el número 650V y clasificada con carácter de Investigación bajo la tutela del Protectorado que ejerce la Generalitat.

Proyecto con la Universidad Politécnica para el desarrollo de un asistente para la promoción de un sueño saludable:

Alianza entre la Fundación del Sueño Mónica Duart con la Universidad Politécnica de Valencia y la Universidad Jaume I de Castellón para desarrollar un asistente cognitivo para la promoción del sueño.

Se trata de desarrollar un asistente en forma de robot asistencial o aplicación móvil, basado en el asistente EmIR desarrollado previamente por la UPV, que lleve a cabo acciones dirigidas a mejorar la información sobre los cambios en los patrones de sueño relacionados con el envejecimiento. El asistente ofrecerá a las personas mayores a través de una interfaz lo más empática posible, indicaciones para mejorar y conseguir un descanso reparador.

Este proyecto persigue alcanzar los retos de salud y soledad no deseada, ya que trata de proporcionar a las personas mayores y sus cuidadores una herramienta que sirva para mejorar su calidad de vida promocionando un sueño saludable.

Desde la Fundación se han realizado distintas gestiones de coordinación e identificación para conseguir financiación para este proyecto. Se presentó en la convocatoria de subvenciones de La Agencia Valenciana de la Innovación de 2022

Preparación del proyecto “ARQGOALS: ARTS, EMPLOYABILITY AND QUALITY OF LIFE SOCIAL AND SUSTAINABLE ALLIANCES” Convocatoria Europea ERASMUS + 2023.

La Fundación del Sueño Mónica Duart ha trabajado como socio en la propuesta Arqgoals, un programa de formación, empleabilidad y salud. El proyecto genera alianzas públicas y privadas para cubrir las demandas actuales en educación y empleabilidad, sin dejar de lado la responsabilidad de alcanzar los ODS (desarrollar la cooperación entre grandes empresas, microempresas y pequeñas y medianas empresas (PYMES) a lo largo de la cadena de valor en entornos educativos y formativos de arte, tecnología y salud, basados en el patrimonio cultural y artístico, como eje transversal e interdisciplinar.



_Reunión con las otras socias de este proyecto: Azucena Garcia de Labpsitec y con Anna Mercedes Bernia, profesora de la UJI del área de didáctica de la expresión musical.

2.2

| Formación



En el ámbito de la formación organizamos la conferencia de Mario Alonso Puig titulada “El sueño y el descanso, motor de la felicidad” para hablar del sueño como un valor esencial en la eficiencia de la salud física y mental de una sociedad.

La Fundación Mónica Duart quiso contar con uno de los mejores conferenciantes internacionales especialista en salud emocional que aborda la relación directa entre la salud, el bienestar y la felicidad.

La conferencia de Mario Alonso Puig se celebró el 1 de junio de 2022 a las 18:30h en el salón de actos de la Fundación Bancaja y contó con el patrocinio de Dormitienda y la colaboración de la Fundación Bancaja y Eventcase.

Más de 350 personas asistieron a la conferencia exclusiva del médico y coach internacional, Mario Alonso Puig, acerca del sueño como valor esencial en el bienestar de las personas. Abordó temas tan interesantes como la diferencia entre descanso y sueño, el estrés crónico en la sociedad postpandemia, y el sueño como parte esencial de la salud física y mental.

Durante la conferencia, el médico señaló las diferencias entre bienestar y felicidad y los tres factores que nos condicionan a la hora de conseguir esta última: la dimensión del cuerpo, la mente y el ánimo. A su vez, Mario Alonso quiso destacar que el descanso es un factor esencial en la salud física y mental ya que el cerebro logra recuperar durante la noche los elementos gastados a lo largo del día anterior, así como liberar hormonas destinadas a la regeneración y reparación del cuerpo.

Un evento que consiguió un gran impacto social y mediático cumpliendo el objetivo que perseguía de llegar al mayor número de personas para concienciar sobre la importancia del descanso y sensibilizar sobre la influencia del sueño en el bienestar.



CURSO FORMACIÓN CONTINUA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

La Universitat de València ha lanzado en colaboración con la Fundación del Sueño Mónica Duart un curso de formación continua para mejorar la calidad del descanso y prevenir los problemas asociados con el sueño.

Bajo el título Microcredencial Universitaria en Promoción de la salud del sueño, ambas entidades ponen en marcha una formación única, dirigida a promocionar la importancia del sueño. Es la primera vez que la universidad valenciana incluye una formación en esta materia para poner el acento en el impacto del descanso en nuestra salud.

Esta nueva formación va dirigida a todos los profesionales de la salud y del ámbito socio sanitario, así como cualquier persona interesada en este entorno que quiera adquirir conocimientos básicos sobre la promoción de la salud del sueño.

Desde una visión multidisciplinar, el curso cuenta con una parte teórica y una práctica, impartida por diferentes profesionales de la salud. La etiología del sueño, los principales problemas y trastornos del sueño en diferentes poblaciones, los instrumentos de evaluación y diagnóstico o la salud y buenos hábitos del sueño son algunos de los contenidos que se impartirán durante esta formación.

El cuadro docente está formado por profesores procedentes de diferentes universidades como la de Zaragoza, la Jaume I o la Universitat de València, así como por médicos especialistas de diferentes unidades del sueño como la del Hospital General de Castellón, del Hospital Universitario de la Ribera o del Hospital Quirónsalud Valencia.



TALLERES DE FORMACIÓN EN LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS (FVMYP)

Tras el convenio firmado con la Federación Valenciana de Municipios y Provincias llegamos a un acuerdo para proponer a través de la Fundación talleres formativos para concienciar sobre la importancia del sueño. Una formación destinada tanto para cargos electos como para empleados municipales. Fruto de esta colaboración se han integrado en la oferta formativa de la Federación para ofrecer un curso de autocuidados y otro curso para cargos electos.

JORNADA DE AUTOCUIDADOS: CUIDAR DE LOS QUE NOS CUIDAN

Se trata de una jornada de apoyo a los profesionales que han estado más expuestos a las consecuencias de la pandemia por su labor centrada en atender a las personas más necesitadas. Un desgaste que ha afectado especialmente a los profesionales sanitarios y a los que se dedican a los servicios sociales por su dedicación y entrega.

MEJORAR EL SUEÑO Y LA SALUD DE LOS CIUDADANOS DESDE LA POLÍTICA MUNICIPAL

Se trata de una jornada destinada a los cargos electos municipales de la Comunitat Valenciana donde se hará una presentación de la Fundación del Sueño Mónica Duart y se impartirá una serie de conocimientos sobre la importancia del descanso tanto para las personas con responsabilidad como la importancia de tenerlo en cuenta a la hora de gestionar la política municipal.

PODCAST 'SUEÑOS CON VALORES'

Desde la Fundación hemos puesto en marcha un canal de podcast llamado 'Sueños con valores' para divulgar y concienciar sobre la importancia del sueño en cada una de las etapas de la vida. El canal comienza con un ciclo dedicado a la promoción de la salud perinatal y de la primera infancia para explicar la importancia del sueño en el feto y la madre. Un proyecto que cuenta con una subvención de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Generalitat Valenciana.

El objetivo es promocionar la salud perinatal y primera infancia a través del cuidado del sueño desde el embarazo, tanto en la madre como en el feto, un descanso que marcará su sueño en etapas posteriores y determinará su desarrollo físico, cognitivo y emocional.

Un proyecto que ha promovido y desarrollado la Fundación del Sueño Mónica Duart en colaboración con la Asociación Española de Pediatría y la Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal (MARES).

El primer ciclo consta de cinco programas para fomentar y difundir contenido especializado en el sueño dirigido a las madres para cuidar su bienestar físico y mental en el embarazo y post parto y en los progenitores para que se preocupen en la educación e higiene del sueño de sus hijos desde su nacimiento.



Los podcast se pueden escuchar en las principales plataformas de podcast de España:



Cada episodio de unos 22 minutos cada uno, cuenta con entrevistas a especialistas de gran reconocimiento que hablan de distintas cuestiones de interés y gran relevancia como el sueño e infertilidad, sueño en el embarazo, problemas de sueño y depresión perinatal, higiene del sueño en el bebé y en la infancia.



Sueño en la etapa pregestacional: Infertilidad y reproducción asistida

Nos explica esta temática Jorge Osma, presidente de la Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal (MARES). Doctor en psicología y profesor titular de la Universidad de Zaragoza y de la Universitat Jaume I de Castellón. Director del grupo "Investigación en Personalidad, Emoción y Salud" del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón.



"El sueño durante el embarazo".

A cargo de la doctora Gracia Lasheras Pérez. Psiquiatra, doctora en Medicina, Jefa de Servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Universitario Dexeus de Barcelona, donde coordina la Unidad de Salud Mental Reproductiva y Perinatal. Past-presidenta de la Sociedad Marcé Española de Salud Mental Perinatal (MARES).



"Alteraciones del sueño en el postparto".

Lo explica Mar Sánchez, psicóloga, doctora y profesora del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universitat de València donde desarrolla su actividad docente e investigadora.



"La importancia del sueño en el bebé y en la primera infancia".

Un programa explicado por el doctor Gonzalo Pin Arboledas, coordinador de la Asociación Española de Pediatría. Jefe de servicio de Pediatría y de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Valencia.



"Pesadillas y terrores nocturnos"

Una temática que desarrolla el doctor Oscar Sans Capdevilla, jefe de la unidad del sueño del hospital San Juan de Dios de Barcelona.

Desde su emisión en noviembre de 2022 hasta final de año, estos son los datos de escucha del canal Sueños con Valores:

4.636:	visitas
3.295:	usuarios únicos

PROYECTOS PRESENTADOS A SUBVENCIONES PÚBLICAS

Desde la Fundación hemos presentado distintos proyectos a las convocatorias públicas que persiguen la misma finalidad que las líneas de actuación de la Fundación. En este sentido, además del proyecto de podcast aprobado por la Conselleria de Salut Publica, hemos presentado proyecto a la siguiente convocatoria:

CONVOCATORIA DE LA CONSELLERIA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN ADOLESCENTES

Desde la Fundación presentamos una campaña de sensibilización sobre los riesgos de las pantallas en los adolescentes. Con el objetivo de generar pautas y consejos para padres y profesores para fomentar el uso responsable de las nuevas tecnologías.

Para los adolescentes relacionarse a través de internet es una realidad interiorizada que constituye la forma en que conciben su mundo. El uso de los videojuegos no supone un problema en sí mismo ya que su uso adecuado puede conllevar unos beneficios a nivel educativo, a nivel social e incluso puede ser terapéutico para algunos trastornos. Sin embargo, las consecuencias negativas apreciadas por su uso inadecuado son crecientes; hay numerosos estudios que analizan el juego como factor de riesgo para la salud tanto física como mental.

2.3

| Acción Social

ACCIÓN SOCIAL

Otro de los ejes de actuación de la Fundación es desarrollar la línea de compromiso social para impulsar acciones para mejorar el descanso y la calidad de vida de las personas, poniendo el foco en los colectivos más vulnerables.

Este año hemos desarrollado un proyecto dedicado a los niños y niñas que padecen Trastorno del Espectro Autista (TEA) con el objetivo de recaudar fondos para realizar acciones con las asociaciones de familiares para mejorar la higiene del sueño en ellos y de sus cuidadores para que revierta en su descanso y en una mejoría de su salud física y mental.



PROYECTO MINIGLÚ SUEÑOS CON VALORES

La Fundación del Sueño Mónica Duart, comprometida con la sostenibilidad y la responsabilidad social, personaliza este Miniglú de Ecovidrio en una clara apuesta por incentivar el cuidado del medio ambiente a través del reciclaje, así como aumentar el bienestar de las personas más vulnerables a través del descanso.

La personalización del miniglú por parte de la Fundación del sueño Mónica Duart pretende poner el foco en la importancia del sueño como un pilar fundamental de la sociedad del bienestar. Un descanso de calidad y seguro debe ser considerado un derecho universal para todas las personas sin excepción, sobre todo para las más vulnerables.

Los fondos de la venta de estos contenedores solidarios van destinada a realizar acciones para la mejora del sueño de los niños y niñas que padecen trastorno del espectro autista (TEA) ya que son un colectivo más propenso a desarrollar trastornos de sueño desde la infancia, lo que dificulta el descanso de los niños y sus familias. Además, la falta de descanso afecta negativamente a los procesos cognitivos relacionados con la atención, la memoria, el lenguaje y la regulación del estado de ánimo.



La Fundación del Sueño Mónica Duart, en su compromiso social con las personas vulnerables, dedica este proyecto a un colectivo con gran déficit de sueño como es el de los niños bajo el espectro autista (TEA). La acción se lleva a cabo en colaboración con distintas asociaciones de familiares de personas con autismo para mejorar el descanso de los menores, así como de sus familias.

Este proyecto lo hacemos de la mano de asociaciones de familiares de personas con autismo como:



ASOCIACION VALENCIANA
DE PADRES CON PERSONAS
CON AUTISMO.



ASOCIACIÓN DE PADRES DE
PERSONAS CON AUTISMO
DE CASTELLÓN



ASOCIACION PROYECTO AUTISMO

CON LOS FONDOS RECAUDADOS CON ESTE PROYECTO DESARROLLAREMOS LAS SIGUIENTES ACCIONES:

- Acciones de formación y asistencia sobre higiene del sueño para los cuidadores y familiares. Intervención con el Programa 4-4-90 de tratamiento de trastornos del sueño para familias con menores con TEA.
- Talleres para los niños que padecen TEA (música, mindfulness, aromaterapia, pintura ...) A través del arte establecemos vías de comunicación emocional no verbal. Con los talleres contribuimos a la inclusión social de las personas con autismo.
- Campañas de sensibilización y divulgación social sobre el TEA, y sobre las dificultades innatas del sueño y la peor calidad del descanso que tienen los niños bajo el espectro autista.
- Humanización de espacios. La FMD siendo conocedora del impacto positivo de acercar las artes escénicas a las personas con diferentes capacidades, pretende humanizar los centros con el diseño de espacios para mejorar la salud de los usuarios y su bienestar emocional. Un entorno creativo tiene un impacto positivo sobre su estado de ánimo, consigue mayor motivación y reduce la ansiedad y la depresión.

Los miniglús ya se han empezado a vender a distintas empresas incluso a ferias de innovación y a lo largo del año 2023 seguiremos con este proyecto para recaudar fondos para el colectivo de autismo.



Los miniglús Sueños con Valores los hemos podido ver en las empresas y centros de investigación que han participado en esta edición de la Feria Destaca, una feria científica, tecnología y de innovación que se celebra en Villareal.

DONACIONES

El compromiso social de la Fundación se basa en promover el derecho universal al descanso a todas las personas, sobre todo, entre los colectivos más desfavorecidos como las personas en riesgo de exclusión social.

Para ello desde la Fundación colaboramos y tejemos alianzas con ONGs, asociaciones y entidades sociales para generar sinergias y ayudar a un mayor número de personas.

En este sentido, se atiende periódicamente distintas peticiones de ONGs o entidades sociales y se les proporcionar acceso a material, productos o recursos relacionados con el sueño y el descanso, haciéndoles llegar artículos de primera necesidad.



CÁRITAS

Fruto del convenio firmado entre la Fundación del Sueño Mónica Duart y Cáritas se establece una línea de colaboración para la mejora del descanso de los colectivos más vulnerables, con especial atención a las personas sin hogar. En este marco de colaboración se ha apoyado con donaciones de material de descanso en las siguientes iniciativas llevadas a cabo por la entidad social:

_Familias refugiadas ucranianas

Donación de material de descanso para habilitar el antiguo monasterio de Torrent (Valencia) para acoger a familias ucranianas que huyen de la guerra en su país. En total se donaron almohadas, 52 nórdicos, y 40 protectores, las necesidades solicitadas por Cáritas para acondicionar el Convento de las Dominicas de Torrente que dio cobijo a 40 familias ucranianas.

_Programa Migrantes

Donación de material de descanso para hacer frente a las necesidades del programa migrantes que lleva a cabo la diócesis para dar un hogar a las personas inmigrantes.

SAN JUAN DE DIOS



Entrega de material de descanso a la orden de San Juan de Dios destinadas a su obra social. En este sentido, desde la Fundación se han donado colchones y otros accesorios para habilitar el centro de acogida para personas sin hogar San Juan de Dios, ofreciéndoles una cama para mejorar la calidad del descanso de las personas que residen en el centro.



NAUTAE

Colaboración con la Asociación Nautae para la promoción de la salud integral, una entidad sin ánimo de lucro dedicada a acompañar a las personas con problemas de salud mental y sus familias en su proceso de recuperación. Donación de material de descanso para personas en riesgo de exclusión social.



CASA CARIDAD

Donación de colchones a la Asociación Valenciana Casa de la Caridad para dotar de material de descanso a las instalaciones que tienen para dar cobijo a cientos de miles de personas sin hogar.

UNIDAD DEL SUEÑO DEL HOSPITAL GENERAL



La Fundación del Sueño Mónica Duart ha donado material de descanso para equipar las tres habitaciones de la Unidad del Sueño del Hospital General de Castellón. La donación del mencionado material será destinada únicamente a las actividades de asistencia sanitaria, con el objeto de beneficiar a los pacientes y mejora de la práctica clínica.



2.4

Relaciones Institucionales

CONVENIOS DE COLABORACIÓN



ADEIT Fundació Universidad-Empresa de la Universitat de València

La Fundación ADEIT de la Universitat de València y la Fundación del Sueño Mónica Duart firmaron un convenio para abrir vías de colaboración y trabajar conjuntamente en la puesta en marcha de acciones con el fin de sensibilizar sobre la importancia de un sueño saludable.

Dentro de este convenio marco, se recoge la realización de cursos de formación dedicados al descanso. En este sentido, la Fundación trabaja en la creación de un programa de formación continua sobre higiene del sueño. El acuerdo también promueve la identificación de grupos de investigación que estudien sobre las dificultades en el descanso.



La presidenta de la Fundación ADEIT, María Emilia Adán, y la presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart, firmaron el acuerdo marco entre ambas organizaciones para contribuir a crear vías de colaboración para mejorar el bienestar de las personas.

FEDERACIÓN VALENCIANA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



La Federación Valenciana de Municipios y Provincias y la Fundación del Sueño Mónica Duart han firmado un convenio de colaboración que tiene como objetivo poner en marcha proyectos de interés común para desarrollar actividades enmarcadas en los diferentes aspectos del descanso con el fin de concienciar y promover hábitos de sueño para mejorar la salud y el bienestar de la ciudadanía.

Este acuerdo va a permitir a ambas entidades hacer llegar a los ayuntamientos una problemática como son los problemas de higiene del sueño.

Todo esto, mediante el intercambio de conocimiento e información y la organización de líneas de formación en esta materia dirigidas a al público local de la Comunidad Valenciana.

Por todo esto, el convenio acontecerá en programas de actividades conjuntas de información, divulgación y participación activa en el campo que incida en los diversos aspectos del sueño. Gracias al acuerdo se favorecerá la realización de jornadas dirigidas a las diversas entidades locales valencianas, para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de los aspectos relativos con el sueño.



Tamara Martínez, vicesecretaria general de la Federación Valenciana de Municipios y Provincias firma el convenio con la presidenta de la Fundación, Mónica Duart.

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FUNDACIONES



ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FUNDACIONES

La Fundación Mónica Duart se integra en la red de la Asociación Valenciana de Fundaciones para formar parte del tejido del Tercer Sector valenciano y de la red de entidades sin ánimo de lucro.

A través de este acuerdo, la Fundación Mónica Duart compartirá asociación con otras instituciones como la Fundación Trinidad Alfonso o la Fundación Hortensia Herrero. La AVF se encarga de representar y defender los intereses de las entidades asociadas de la Comunitat Valenciana para no solo profesionalizar el sector, sino facilitar fuentes de financiación que les permitan cumplir sus objetivos sociales.



CONSEJO DE ENFERMERÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA, CECOVA

La Fundación del Sueño Mónica Duart y el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana, CECOVA, ha firmado un convenio para el desarrollo de actividades que tengan por objetivo la mejora del sueño en el colectivo de enfermería.

Dentro del sector sanitario, los enfermeros son uno de los grupos con mayor falta de descanso debido a la sobrecarga de trabajo y el estrés. La combinación de ambos factores ha acentuado los problemas de sueño en el colectivo que no solo repercuten en su jornada laboral, sino también en la salud de estos profesionales.



La directora de la FMD con el presidente de CECOVA, Juan José Tirado

REUNIONES Y VISITAS

Reuniones con empresas y entidades de relevancia social para dar a conocer la Fundación y buscar aliados para llevar a cabo las acciones que persiguen nuestras líneas de actuación e impactar en el mayor número posible de personas.



Jornada sobre emprendimiento de acción contra el Hambre

FUNDACIÓN LA CAIXA

Tras la inauguración de la nueva sede en Valencia de la Fundación la Caixa en la Ciudad de las Artes y las Ciencias, mantuvimos una reunión con su directora, Soraya Casado. En ella, intercambiamos ideas y nos informamos sobre toda la oferta de ayudas sociales para los proyectos de carácter social que financia la Fundación La Caixa.



DEFENSORA DEL MAYOR DEL AYUNTAMIENTO DE VALÈNCIA

Además, hemos mantenido reuniones con instituciones sociales como la Defensora del Mayor del Ayuntamiento de València, Asunción Pérez, con quien se establecieron importantes líneas de colaboración entre la Fundación y el colectivo de las personas mayores para concienciar y sensibilizar sobre la importancia del sueño.



LABPSITEC

Reunión con la responsable del grupo de investigación Labpsitec, Azucena García Palacios. Una reunión de seguimiento del proyecto de investigación “bienestar y sueño” en la Universidad de Castellón Jaume I para conocer el desarrollo y el cumplimiento de las distintas etapas de la investigación de este proyecto conjunto entre la universidad y la fundación



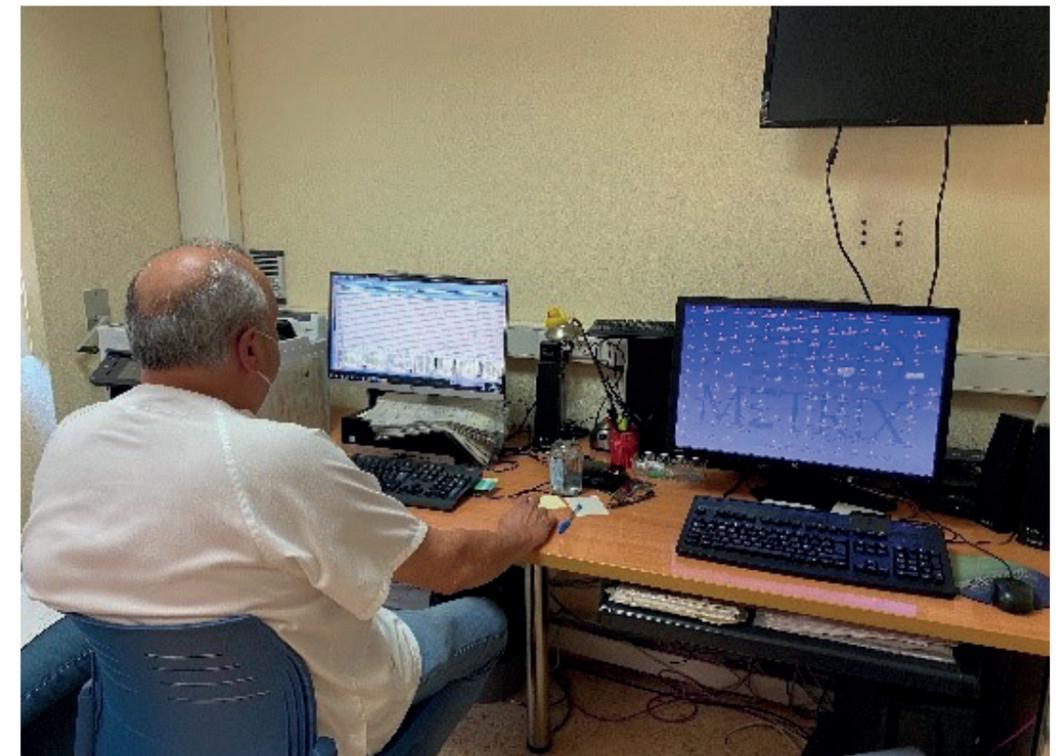
CECOVA

Desde la Fundación mantuvimos una reunión con el presidente del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), Juan José Tirado, en la que sentamos las bases de una próxima colaboración entre ambas entidades con el fin de potenciar la investigación principalmente en aspectos relacionados con el descanso y la importancia del sueño, tanto para gente mayor como joven.



UNIDAD DEL SUEÑO DEL HOSPITAL GENERAL DE CASTELLÓN

Reunión con el coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital General de Castellón, el doctor Ortega y la doctora Carratalá, para estudiar futuras sinergias entre las dos entidades a favor de la mejora del sueño y el descanso.



COLEGIO DE PSICÓLOGOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

La Fundación Mónica Duart se ha reunido con Vicenta Esteve, secretaria de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana. Las entidades han abordado las necesidades de sueño de profesionales del sector y pacientes con el objetivo de plantear futuras colaboraciones para mejorar la calidad de vida de las personas a través de un buen descanso.



Reunión con Vicenta Esteve, secretaria de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana.

EVENTOS SOCIALES

La Fundación ha estado presente en los principales actos de relevancia social y de carácter benéfico llevados a cabo en la Comunitat Valenciana.



Cena Benéfica Fundación Ronald Mc Donald



Gala Solidarios Mediterráneo 8TV



Premios La Razón Comunitat Valenciana



Bodeguita de la COPE en las Fiestas de la Magdalena Castellón



Foro Interfaz



Gala Asindown

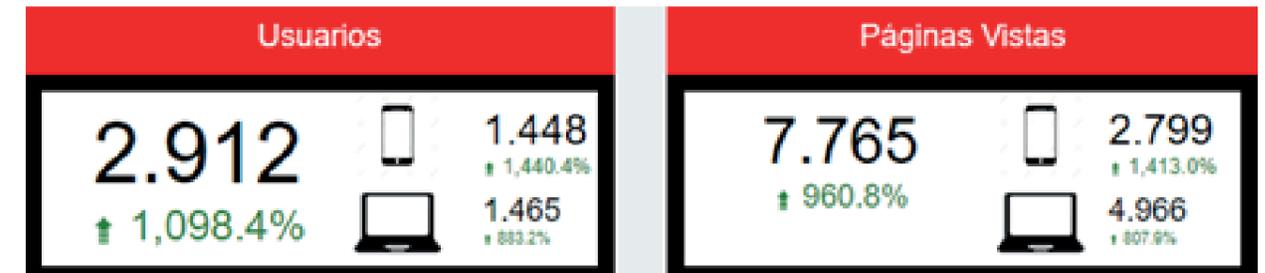
3.1

Web

www.fundacionmonicaduart.org

Balance 2022:

- Llegamos a las 7.765 páginas vistas aumentando un 88% respecto al año pasado.
- Alcanzamos los 2.912 usuarios creciendo en un 89%
- Publicamos 25 posts en web durante este año, dos por mes.



3.2

LinkedIn

- En este 2022 hemos publicado 54 posts con los que hemos conseguido 25.690 impresiones, un 93% más que el año pasado.
- Llegamos a las 2.259 interacciones en LinkedIn aumentando en un 94% y aumentando el engagement en un 18%.
- Alcanzamos 369 seguidores, consiguiendo un 92% más que en 2021.



3.3

La Fundación en los medios

A lo largo de 2022 hemos publicado 14 notas de prensa, más de una por mes. Respecto a la acogida informativa, hemos generado 46 impactos en medios de comunicación lo que supone casi 4 apariciones por mes.

La Fundación Mónica Duart apuesta por la investigación para promover el sueño saludable en la sociedad española



ELPERIODIC.COM - 03/03/2022



La Fundación Mónica Duart crea un Comité de Expertos para investigar sobre el descanso en toda España

Este grupo de asesoramiento científico, formado por eminencias médicas del sueño e investigadores, impulsará la labor de estudio y concienciación de la Fundación sobre el buen descanso



Levante

ADEIT y la Fundación Mónica Duart firman un convenio para sensibilizar sobre el descanso

I. D. N. Ofrecido por BE

28-03-22 | 16:25



La presidenta de la Fundación del Sueño, Mónica Duart, y la presidenta de la Fundación ADEIT, María Emilia Adán, tras firmar el convenio / FD



TE PUEDE INTERESAR < >

- 2022-12-29
Una noche en La Comarca: así es la experiencia 'Hobbit' definitiva
- 2022-12-23
Adiós a las bolsas y ojeras con estos parches mágicos para la piel
- 2022-12-29
Cepsa, Galp, Shell y Disa se suman a Repsol con descuentos en la gasolina

La FVMP y la Fundación Mónica Duart firman un convenio para concienciar y promover la higiene del sueño

Más de 350 personas asisten en València a la conferencia de Mario Alonso Puig sobre descanso y felicidad

El médico y coach internacional impartió una ponencia exclusiva en València invitado por la Fundación del Sueño Mónica Duart

I. D. N. Contenido ofrecido por

Valencia | 02-06-22 | 10:34 | Actualizado a las 16:10



TE PUEDE INTERESAR < >

- 2022-12-29
Los mejores destinos de aventura para 2023
- 2022-12-28
Cristina Pedroche está embarazada y espera su primer hijo junto a Dobiz Muñoz
- 2022-12-28
Las mejores películas de Navidad de las marcas

Estos son los

Valencia Plaza

- COMPARTIR
- TWEET
- LINKEDIN
- MENÉAME



Sabadell
Nuevo TPV Smart:
• Gestión rápida de devoluciones.
• Tique digital.
• Redondeo solidario.
• Encuestas de satisfacción.
Y mucho más.



La Fundación Mónica Duart lanza un podcast sobre el sueño en la salud reproductiva y la infancia

Valencia Plaza

PLAZA PODCAST, FUNDACIÓN MÓNICA DUART

- COMPARTIR
- TWEET
- LINKEDIN
- MENÉAME



Foto: FUNDACIÓN MÓNICA DUART

El podcast 'Sueños con Valores' contará con la participación de expertos y especialistas médicos que analizarán la importancia del sueño en distintas etapas de la vida



La Universitat de València y la Fundación Mónica Duart lanzan un nuevo curso sobre sueño y salud

By Redacción julio 6, 2022



La Fundación Mónica Duart divulga sobre el efecto del sueño en el embarazo y la salud reproductiva

