

PLAN DE ACTUACIÓN 2024



Salud Mental

Fundación SOYCOMOTU®

PLAN DE ACTUACIÓN 2024

ENTIDAD: Fundación SOYCOMOTU®

C.I.F.: G-73823676

Nº REGISTRO: 169

EJERCICIO: 01/01/2022 – 31/12/2022

DATOS DE LA ENTIDAD:

Domicilio: C/ Trapería, 6, 1º B, (Edif. Plaza de la Cruz) Localidad: Murcia Código Postal: 30001 Provincia: Murcia Correo electrónico: presidenta@fundacionsoycomotu.org Teléfonos: 676 022 766 Persona de contacto: M ^a Nieves Martínez Hidalgo

I.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

1.1.- ACTIVIDAD 1

A) Identificación

Denominación de la actividad	PROGRAMA ANUAL DE TALLERES SOYCOMOTU® DE FORMACIÓN INCLUSIVA, PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CREATIVIDAD
Tipo de actividad	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (Murcia y Mula)

B) Descripción detallada de la actividad realizada

Se realizan 19 talleres gratuitos (salvo matrícula de 10 €; se beca a las personas sin recursos) de formación inclusiva en la ciudad de Murcia y 4 en la localidad de Mula, dirigidos a personas con y sin problemas de salud mental a partir de 8 años de edad y sin límites de edad, organizados por la Fundación y preparados en torno a 19 temáticas artísticas y culturales distintas:

1. Taller de Activismo en Salud Mental
2. Taller de Ajedrez
3. Taller de Arte Urbano
4. Taller de Cocina e Inteligencia Gastronómica
5. Taller de Defensa Personal
6. Taller de Desarrollando Habilidades
7. Taller de Escritura Creativa
8. Taller de Ilustración, Grabado y Novela gráfica
9. Taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo libre
10. Taller de Teatro Nivel I
11. Taller de Teatro Nivel II
12. Taller de Joyería
13. Taller de Juegos de Rol
14. Taller de Ocio Creativo
15. Taller de Pintura
16. Taller de Proyectos Fotográficos
17. Taller de Radio y Podcast
18. Taller de Rap. Verso con Verso
19. Taller de Historia del Arte
20. Taller de Escritura (Mula)
21. Taller de Arte y Expresión Artística (Mula)
22. Taller de Teatro (Mula)
23. Taller de Radio (Mula)

Estos talleres de formación inclusiva, favorecen el contacto y la interacción social entre personas CON y SIN problemas de salud mental (Depresión, Trastorno Bipolar, Esquizofrenia, TOC) y/o neurodiversidad (Autismo-TEA, TDAH) que están en situación de aislamiento y/ o de riesgo de exclusión social.

Gracias a este contacto social, las personas se empoderan, se sienten capaces de realizar proyectos personales y colectivos a pesar de sus dificultades sociales, emocionales o vitales. La participación en este programa de talleres les capacita para dar el salto al mundo laboral o a reiniciar unos estudios anteriormente abandonados como consecuencia de su problemática.

Cada taller está formado por una media de 12 participantes (8 de ellos con problemas de salud mental diagnosticados y en tratamiento, derivados por su psiquiatra o psicólogo de referencia o por el departamento de orientación del centro educativo y 4 participantes sin problemas de salud mental). Este programa de formación e inclusión social dura 10 meses de octubre a julio. Las sesiones son de 2 horas de duración aproximadamente y se celebran una vez a la semana en diferentes centros culturales públicos-no sanitarios de la ciudad de Murcia (García Alix, Puertas de Castilla, Espacio Joven 585m2, Biblioteca Regional).

En las sesiones se aportan conocimientos que los participantes amplían a través de técnicas de aprendizaje cooperativo. El monitor actúa como un facilitador que estimula la participación de todos los miembros del taller, a través de dinámicas que conducen a la reflexión y/o la acción. Cada uno de los miembros del taller participa activamente en la realización de estos trabajos creativos. También se llevan a cabo prácticas externas y salidas culturales por la ciudad de Murcia (Museos, Teatros, Onda Regional, Feria del Libro, Ferias de Voluntariado, Maratón fotográfico, Eventos como el día de la Mujer, etc.).

Los diferentes talleres se enmarcan en proyectos más amplios y de mayor duración (Emisora de radio digital “Radio Empatía”, Periódico PUENTES, Fanzine, etc). Se utiliza como parte de la metodología, el modelo de tribu osmótica, según el cual, todos aprenden de todos y permite disfrutar, conocerse, socializar, descubrir inquietudes, desarrollar proyectos de forma individual y en grupo, adquiriendo conocimientos de diversas materias. **Cuenta con un itinerario abierto** en el que los participantes pueden presentar sus propuestas para introducir o profundizar en determinados contenidos y donde tienen cabida las ideas de todos.

Al finalizar el taller, cada participante recibe un certificado de participación y desarrollo de proyectos que acredita las horas de formación teórico-prácticas y logros alcanzados. La entrega de certificados se lleva a cabo en el acto de clausura del programa anual de talleres que cada año se celebra a finales de junio o primeros de julio. Durante el mes de julio se realizan las diferentes muestras artísticas y la evaluación final de participantes, monitores y equipo técnico y directivo.

Esta décima edición contará, como ya es habitual, con una Muestra de Proyectos Fin de Taller (PFT) que tendrá lugar en distintas fechas en el Museo de la Ciudad y en la Biblioteca Regional de Murcia. Cada taller mostrará los diferentes proyectos artísticos realizados por los

participantes (obra de teatro, exposición de fotografía, Fanzine, lectura de microrrelatos y poemas, etc). Familiares, vecinos y amigos podrán visitar esta Muestra e interactuar con todos los participantes, favoreciéndose de este modo, la normalización, participación e inclusión social en actividades de la comunidad de las personas con problemas de salud mental, además de mejorar la imagen social que la ciudadanía tiene de este colectivo.

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	3	4.320 h
Personal con contrato de servicios	20	1.600 h
Personal voluntario	33	2.640h

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	460
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan los talleres; Entidades de donde proceden los beneficiarios)	23

E) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

Luchar contra el estigma y facilitar la formación, inclusión y participación social de las personas con problemas de salud mental y/o neurodiversidad que están en riesgo de exclusión, generando en ellas un sentimiento de competencia y valía personal y un mayor propósito vital.

Objetivos específicos:

1. Contribuir a la normalización de los problemas de salud mental y a la eliminación de barreras y prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas con depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de sintomatología o diagnóstico en salud mental y/o neurodiversidad como el autismo (TEA) o el TDAH.
2. Promover y favorecer el contacto, la interacción social y cooperación entre personas con y sin problemas de salud mental.
3. Que las personas que realicen dichos talleres se formen, aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos, descubran alguna vocación o interés especial por una materia

- determinada, puedan reincorporarse a su actividad laboral o reinicien los estudios abandonados por su crisis existencial o comiencen unos nuevos.
4. Romper el aislamiento social y sustituir el rol de enfermo por el rol de ciudadano en los participantes con problemas de salud mental.
 5. Favorecer la autorrealización, el aumento de la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás y el empoderamiento de los participantes.
 6. Utilizar las diferentes disciplinas artísticas como estímulo y vehículo de la interacción entre personas con y sin problemas de salud mental y la cooperación entre ellas.
 7. Estimular el uso de las artes y la expresión artística en salud mental para facilitar el desarrollo personal y el sentimiento de autoeficacia.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
General	Nº de personas que se inscriben en los talleres	480
1,2,3,4,5,6,7	Nº de personas que participan en los talleres	460
1,2,4	Nº de centros cívicos culturales en los que se desarrollan los talleres	6
1,2,3,4,5,6,7	Nº de personas que obtienen el certificado de participación.	230
1,2,3,4,5,6,7	Nº de voluntarios monitores y colaboradores del programa	33
1,2,3,4,5,6,7	Nº de Cuestionarios de satisfacción de participantes. (Con resultado de valoración positiva y aprendizaje alcanzado en más del 50%)	231
2,3,4,5	Nº de Cuestionarios de evaluación de la autoestima y empoderamiento (Con aumento de las puntuaciones medias por encima de un 2,5 en más del 50%)	231
1,2,3,4,5,6,7	Participación y prácticas en eventos culturales en la ciudad de Murcia, trabajos expuestos en el blog de la Fundación y exposición de los trabajos artísticos del proyecto final del taller: Memoria final y valoración cualitativa positiva de los objetivos previstos y alcanzados por parte del equipo técnico	1

1.2.-ACTIVIDAD 2

A) Identificación

Denominación de la actividad	PROGRAMA EDUCATIVO SOYCOMOTU® DE SENSIBILIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL
Tipo de actividad	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

Descripción detallada de la actividad realizada

El programa educativo SOYCOMOTU® es un programa de actividades, totalmente original, diseñado para ofrecer a la sociedad un recurso que facilite, por un lado, la eliminación o reducción de los prejuicios y la normalización de los problemas de salud mental y, por otro, la promoción y educación para la salud mental.

Este programa está dirigido a alumnado a partir de 6 años y se implementa en centros educativos desde 1º a 6º de Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad. Se implementa en varias sesiones (2, 4 o 6 sesiones, según ciclo educativo) de 55 minutos de duración en presencia del tutor y dentro del aula. Dichas sesiones son implementadas por dos monitores que han superado el ciclo formativo específico y han obtenido su acreditación formal para desarrollar estas actividades dentro del programa de formación del voluntariado inclusivo de la Fundación. El Programa Educativo SOYCOMOTU® consta de una serie de actividades y dinámicas de grupo diseñadas específicamente para cada tramo educativo y divididas en dos bloques temáticos:

1. Actividades de sensibilización y normalización de los problemas de salud mental para evitar el desarrollo y mantenimiento de prejuicios y conductas de discriminación hacia los compañeros o compañeras que presentan una condición diferente (problemas psicológicos o diversidad funcional en salud mental) y favorecer su inclusión y participación social y escolar gracias al desarrollo de valores como la empatía y de la cooperación.
2. Actividades de alfabetización y educación para la salud mental y el bienestar biopsicosocial: la comunicación asertiva, la expresión de emociones, el conocimiento de la propia personalidad y el aprendizaje de habilidades y hábitos saludables en el ámbito de la salud mental.

B) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	1	480h
Personal con contrato de servicios	24	500h
Personal voluntario	2	220 h

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	2050
Personas jurídicas	15 centros educativos

D) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

Por un lado, evitar el desarrollo y mantenimiento de prejuicios y conductas de discriminación hacia los compañeros o compañeras que presentan una condición diferente y favorecer su inclusión escolar y social gracias al desarrollo de la empatía y de la cooperación y, por otro lado, educar para la salud mental, a través del aprendizaje de hábitos mentalmente saludables.

Objetivos específicos:

1. Prevenir el estigma; prevenir en el alumnado, la formación de estereotipos, actitudes y conductas discriminatorias hacia compañeros/as o personas con problemas de salud mental.
2. Prevenir el desarrollo del auto-estigma, evitando que se produzca una disminución de la autoestima en aquellos alumnos o alumnas que estén atravesando una crisis personal o una etapa de su vida, especialmente difícil a nivel intra o interpersonal.
3. Favorecer los valores del compañerismo, la cooperación, la solidaridad y la empatía hacia los compañeros o compañeras que se comportan de forma diferente por su diversidad funcional en salud mental
4. Favorecer la petición de ayuda familiar y profesional, que facilitará el diagnóstico precoz y la intervención ante la aparición de problemas de salud mental que hacen sufrir al alumno.
5. Prevenir el desarrollo de actitudes y comportamientos de acoso escolar.
6. Transmitir conocimientos al alumnado sobre la salud mental y sus cuidados a través de hábitos saludables.
7. Aprender nociones básicas sobre Ciencias de la Salud Mental y sobre los problemas psicológicos más frecuentes en la etapa escolar. También, reconocer las primeras señales de alerta ante las que es necesario buscar ayuda profesional.

8. Aportar herramientas y recursos que mejoren la expresión de emociones, la comunicación asertiva, el conocimiento de la propia personalidad y el aprendizaje de habilidades y hábitos saludables que generen mayor seguridad y bienestar psicológico y social.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de alumnos que participan en el programa	1950
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de monitores del programa	24
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de centros educativos	15
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de aulas	100
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de profesores-tutores	100
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de Certificados de Satisfacción de los Centros Educativos donde se ha implementado el Programa Educativo (con valoración positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los equipos directivos de los centros)	12
1,2,3,4,5,6,7,8	Resultado del cuestionario de evaluación del programa por parte de profesores-tutores: Memoria final de registro y valoración cualitativa positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los profesores-tutores (más del 80% de las valoraciones obtenidas)	1

1.3.- ACTIVIDAD 3

A) Identificación

Denominación de la actividad	PROGRAMA DE ACTIVISMO Y SENSIBILIZACIÓN
Tipo de actividad	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

B) Descripción detallada de la actividad realizada

La tercera estrategia que la Fundación utiliza para luchar contra el estigma es la de Acción. Junto a las vías de Educación y Contacto Social, la Acción consiste en la realización de distintas actividades como la sensibilización en la calle por medio de performances, actos de información, reflexión y sensibilización sobre el estigma y la salud mental y acciones reivindicativas en torno a la defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental como ciudadanos de pleno derecho.

El Programa de Activismo y Sensibilización se conformó de 8 acciones centrales:

1. Activismo en Salud Mental

En diciembre de 2015 se creó el grupo de trabajo “Activismo a pie de calle” que ha creado un observatorio o plataforma que recoge información sobre artículos, publicaciones, publicidad que mantiene el estigma hacia las personas con problemas de salud mental, la estudia y analiza



y posteriormente emprende algún tipo de acción si se considera necesaria. La revista PUENTES, es otro de los resultados de este observatorio en formato periodístico. Se publica anualmente por el Día Mundial de la Salud Mental en papel y también se puede descargar de forma gratuita desde la página web de la Fundación. La edición y preparación de esta revista corre a cargo de los activistas en salud mental y de los participantes con y sin diagnóstico en salud mental y/o neurodiversidad del Programa Anual de Talleres de la Fundación. PUENTES implica fundamentalmente el uso de la estrategia de Activismo, pues su prioridad es defender los derechos de las personas con diversidad mental, denunciar las informaciones periodísticas y/o campañas publicitarias que estigmatizan a este colectivo, hacer públicos testimonios en primera persona y noticias sobre acciones injustas ejercidas desde las instituciones públicas o personas físicas, entre otras. Sin embargo, el hecho de que los temas, artículos, editoriales, noticias, se traten con un lenguaje adecuado, informando con naturalidad, sin sensacionalismos, sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional e internacional, constituye también una vía de sensibilización e información distintas facetas de la salud mental.

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Publicación de Revista PUENTES N° 8** (novena edición); tema a determinar por el grupo de activistas en salud mental (octubre de 2024).
- Se organizará el **Cineforum: “Estigma y Salud Mental en el Cine”** (julio 2024).

2. Promoción de la salud integral

Englobamos dentro de este apartado las actividades de sensibilización que la Fundación realiza para visibilizar la importancia del bienestar biopsicosocial y la salud integral, entendida más allá de la ausencia de enfermedades, como como bienestar físico, mental y social. Se consideran fechas claves como el Día Mundial de la Salud, y se vinculan otras estrategias de acción global, como el 3er Objetivo de Desarrollo Sostenible sobre “Salud y Bienestar” que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, y asegurar así el desarrollo sostenible.

Para este año no se ha previsto realizar ninguna actividad en este tipo de acción.

3. Charlas de sensibilización y captación de voluntariado

Se realizan campañas de sensibilización, difusión de los programas de la Fundación y captación del voluntariado inclusivo que se llevan a cabo en centros sanitarios (atención primaria, salud mental, hospitales), centros educativos (institutos, universidad), entidades del tercer sector (fundaciones como Radio Ecca, asociaciones como Proyecto Hombre, ISOL, CEPAIM, ACCEM, etc).

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Charlas de divulgación**, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental en Centros de Educación Secundaria, Bachillerato, FP, Ciclos Formativos y Universidades (enero-febrero de 2024).
- **Charlas de divulgación**, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la Salud Mental en Centros de Salud y Hospitales (de mayo a julio de 2024).

4. Gymkana Fotográfica Solidaria

La Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia tiene el objetivo de generar un encuentro social en espacios abiertos de la ciudad en el que puedan participar personas con y sin problemas de salud mental.

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- V edición de la **Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia** (mayo de 2024),
- **Muestra Fotográfica y Entrega de Premios**

5. Actividades en ferias sobre salud mental

Se incluyen en este programa, la participación en ferias de voluntariado y del movimiento asociativo organizadas por la administración pública (Universidad, Ayuntamiento, Comunidad Autónoma región de Murcia y/o entidades del tercer sector para conmemorar días específicos. En estas Ferias que se realizan en lugares céntricos de la ciudad de Murcia o en el campus universitario, la Fundación prepara actividades de sensibilización e información sobre estigma y salud mental.

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Puesto en Muestra de Voluntariado Universidad Católica San Antonio:** divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental (febrero de 2024).
- **Puesto en Feria de Voluntariado en la Universidad de Murcia** para la divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la Salud Mental (octubre de 2024).
- **Puesto de divulgación,** sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental el Día Mundial de la Discapacidad y el Voluntariado, dentro de las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Murcia. (diciembre de 2024.).

6. Sensibilización a pie de calle

Se realizan actividades reivindicativas que buscan sensibilizar e informar, con el arte y la cultura como medios para provocar la interacción en los espacios de encuentro de la ciudad.

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Campaña de sensibilización** del voluntariado en el ámbito de la salud mental “Cooperando por la inclusión” (septiembre de 2024).

7. Promoción del empoderamiento

Se consideran actividades para dar visibilidad a la salud mental y favorecer la inclusión de las personas con problemas de salud mental y/o neurodiversidad.

- **Charlas de divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en primera persona salud mental.** Se impartirán durante el mes de septiembre de 2024.
- **Mesa Redonda “ALGO + QUE VOLUNTARIOS.** La importancia del voluntariado intergeneracional (diciembre de 2024).

8. Promoción de la Salud Mental

Para dar difusión a la importancia de la salud mental para visibilizar los retos vigentes. Se consideran fechas clave como el Día del Síndrome de Ásperger, Día de la Discapacidad y del Voluntariado y se realizan distintas actividades como mesas redondas y jornadas abiertas al público general.

- **Mesa Redonda** “Día Mundial del Síndrome de Ásperger” (febrero de 2024).
- **Mesa Redonda** “Extrema vulnerabilidad y salud mental” (octubre de 2024).

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	3	210 horas
Personal con contrato de servicios	6	12 horas
Personal voluntario	200	1.200 horas

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	3000
Personas jurídicas (centros donde se realizan las jornadas, mesas redondas, charlas; entidades del tercer sector donde se imparten charlas)	15

E) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

Concienciar a la sociedad de lo que supone tener un problema de salud mental y el estigma que pueden padecer las personas con problemas de salud mental con el fin de abrir vías de inclusión y participación social de toda la ciudadanía, defensa de los derechos fundamentales: trabajo, sanidad, vivienda, educación, justicia, etc.

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar y normalizar los problemas de salud mental dando visibilidad e información adecuada a población general (niños, adolescentes, jóvenes, adultos y mayores).
2. Alfabetizar en ciencias de la salud mental
3. Fomentar la participación de los ciudadanos en actividades relacionadas con la normalización de los problemas de salud mental y el cuidado de la salud mental.
4. Informar sobre lo que es el estigma y el autoestigma y las consecuencias que tiene, qué son las etiquetas adecuadas e inadecuadas, y cómo se puede sentir una persona con problemas de salud mental que está siendo discriminada.

5. Dar a conocer la Fundación SOYCOMOTU, así como su objetivo principal de lucha contra el estigma y las estrategias que lleva a cabo para su erradicación.
6. Informar sobre los programas que desarrolla la Fundación como recurso comunitario en los que puede participar e inscribirse cualquier persona.
7. Formación de activistas en salud mental.
8. Concienciar al voluntariado y la ciudadanía sobre su papel protagonista en la lucha contra el estigma en salud mental
9. Concienciar a la ciudadanía sobre la importancia del voluntariado en la lucha contra el estigma en salud mental
10. Sensibilizar y facilitar una imagen positiva de las personas con problemas de salud mental a la ciudadanía
11. Implicar a la administración pública, entidades privadas y del tercer sector en las actividades de activismo y sensibilización para que comprendan la importancia de dar apoyo, trabajo y protagonismo a personas con problemas de salud mental.
12. Proporcionar visibilidad a la salud mental y favorecer la inclusión de personas con problemas de salud mental o neurodiversidad para motivar su empoderamiento, promoviendo interacción y creación de contenidos de calidad, y promoviendo empatía en las dificultades a las que se enfrentan las personas con problemas de salud mental.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13	Nº de personas beneficiarias de las actividades	3000
1, 2, 3, 4, 5, 6, 10	Nº de Cuestionarios (formularios) de satisfacción de participantes. (Con resultado de valoración positiva y aprendizaje alcanzado en más del 50%)	100
4, 5, 6	Nº de Certificados de Satisfacción de los Centros donde se imparten las charlas (Valoración positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los equipos directivos de los centros)	15
7, 8, 9	Nº de Cuestionarios de evaluación de la autoestima y empoderamiento (Con aumento de las puntuaciones medias por encima de un 2,5 en más del 50%)	30
11, 12	Nº de entidades públicas implicadas	17
11, 12	Nº de entidades privadas y del tercer sector implicadas	5

1.4.- ACTIVIDAD 4

A) Identificación

Denominación de la actividad	FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO INCLUSIVO
Tipo de actividad	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

B) Descripción detallada de la actividad realizada

La formación del voluntariado Inclusivo es una de las áreas prioritarias para el patronato de la Fundación. Cada año se realizan cursos de formación teórico-práctica para capacitar a las personas que deseen adscribirse a alguno de nuestros proyectos sociales como voluntarias.

Importante resaltar que estos cursos van dirigidos a personas con y sin problemas de salud mental (trastorno bipolar, trastorno límite de personalidad, depresión, esquizofrenia, entre otros) y/o neurodiversidad (autismo-TEA, TDAH).

Desde 2021, acreditados ya como centro de formación del voluntariado, comenzamos a ampliar nuestra oferta formativa no sólo en número y diversidad de cursos, sino también en el sentido de que algunos de estos cursos de formación irán dirigidos no solo al voluntariado de la Fundación SOYCOMOTU®, sino también al voluntariado de otras entidades del tercer sector.

Los cursos de voluntariado programados para 2024 son los siguientes:

1.- Curso de FORMACIÓN DE MONITORES DEL PROGRAMA EDUCATIVO SOYCOMOTU DE SENSIBILIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN CENTROS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Y EDUCACIÓN SUPERIOR. Comienza en enero de 2024.

2.- Curso de FORMACIÓN DE MONITORES DEL PROGRAMA EDUCATIVO SOYCOMOTU DE SENSIBILIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL CENTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Comienza en enero de 2024.

3.- Curso de FORMACIÓN DE MONITORES DEL PROGRAMA ANUAL DE TALLERES SOYCOMOTU DE FORMACIÓN INCLUSIVA, PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CREATIVIDAD. Se impartirá en el mes de septiembre de 2024.

4.- Curso VOLUNTARIADO CON PERSONAS EN RIESGO DE SUICIDIO. Se impartirá en el mes de octubre de 2024.

5.- Curso VOLUNTARIADO CON MENORES. Se impartirá en el mes de noviembre de 2024.

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	1	480 h
Personal con contrato de servicios	19	254 h
Personal voluntario	6	1.290 h

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	1.710
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan los cursos; Entidades del tercer sector de donde proceden los voluntarios)	7

E) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

Formar a los voluntarios de la fundación y de otras entidades del tercer sector en las distintas materias generales y específicas necesarias para poder realizar sus tareas de voluntariado en el ámbito de la salud mental y desde la perspectiva de género y antiestigma con seguridad, calidad y eficiencia.

Objetivos específicos:

1. Mejorar el empoderamiento y autoestima en voluntariado con y sin diversidad en salud mental y/o neurodiversidad
2. Adquisición de conocimientos que faciliten el desarrollo de las tareas de voluntariado
3. Que el voluntariado se acredite como monitor del Programa de Sensibilización y Educación para la salud mental en las aulas de primaria y secundaria y lo implemente
4. Que el voluntariado se acredite como monitor del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad y lo implemente.
5. Contribuir a la normalización de los problemas de salud mental y a la eliminación de barreras y prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas con depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de sintomatología o diagnóstico en salud mental y/o neurodiversidad como el autismo (TEA) o el TDAH.
6. Promover y favorecer el contacto, la interacción social y cooperación entre personas con y sin problemas de salud mental.
7. Que las personas que realicen los cursos de formación aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos, descubran alguna vocación o interés especial por una materia determinada, puedan reincorporarse a su actividad laboral o reinicien los estudios abandonados por su crisis existencial o comiencen unos nuevos.

8. Romper el aislamiento social y sustituir el rol de enfermo por el rol de ciudadano en los voluntarios con problemas de salud mental
9. Favorecer la autorrealización, el aumento de la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás y el empoderamiento en los voluntarios con y sin diversidad en salud mental y/o neurodiversidad
10. Aumentar el nº de voluntarios activos que se implican en los distintos programas sociales de la Fundación
11. Dar a conocer los programas de la Fundación y tejer redes de apoyo con voluntarios de otras entidades del tercer sector

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
General	Nº de personas voluntarias que se inscriben en los cursos de voluntariado	168
1,2,3,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias formadas en el programa educativo (como monitores)	13
1,2,4,5,6,7,8,9	Nº de personas formadas en el programa de talleres (como monitores)	17
1,2,4,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias que participan como monitores del programa de talleres	17
1,2,3,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias que participan como monitores del programa educativo	13
1,2,3,4,5,6,7,8,9	Resultado del cuestionario de satisfacción de los participantes	Valoración positiva del aprendizaje alcanzado y satisfacción general en más del 50% de los cuestionarios
1,3,4,5,8,9	Resultado de los cuestionarios de evaluación de la autoestima, de propósito vital y de empoderamiento.	Aumento puntuaciones de autoestima propósito vital y empoderamiento superior a 2,5 puntos en más del 50% de los cuestionarios
1,2,3,4,5,6,7,8,9	Resultados cualitativos y cuantitativos	Valoración y Memoria final
10	Nº de voluntarios que se implican en proyectos y actividades Fundación	10 voluntarios implicados
11	Nº de entidades del tercer sector de las que proceden los voluntarios que realizan formación en la Fundación	5 entidades del tercer sector

1.5.- ACTIVIDAD 5

C) Identificación

Denominación de la actividad	SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL EN LA MODALIDAD DE HABILITACIÓN SOCIAL (SEPAP)
Tipo de actividad	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (Murcia y Mula)

Descripción detallada de la actividad realizada

Como Centro de Asistencia a personas con Discapacidad y Enfermedad Mental se solicitado la acreditación para prestar el **Servicio de promoción de la autonomía personal en la modalidad de habilitación social (SEPAP)** ya que Fundación SOYCOMOTU cuenta con los recursos necesarios y adecuados para la prestación de este servicio. La mayor parte de sus programas se realizan en espacios comunitarios, hecho que facilita la inclusión y participación social de personas con discapacidad y con grado de dependencia. El proyecto más importante y de mayor impacto es el Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad, proyecto en el que encajan y mejoran su estado de salud, su autonomía y sentimientos de valía las personas con discapacidad y situación de dependencia.

Las actuaciones a realizar en este centro a la hora de atender a las personas usuarias en el servicio SEPAP incidirán en aquellas actividades de la vida diaria que precisen apoyos y cuidados según recoge el correspondiente dictamen técnico del Baremo de Valoración de la Situación de Dependencia (BVD) y especialmente en el apartado “toma de decisiones” y “mantenimiento de la salud”.

La ejecución de dichas actuaciones se realizará mediante la evaluación funcional de las habilidades de la persona usuaria en relación con las exigencias de su entorno, el entrenamiento en las habilidades necesarias, el seguimiento de la persona usuaria en los diferentes ambientes de su entorno y la implicación de la persona usuaria y su familia.

Para ello, la Fundación cuenta con una psicóloga que elaborará, diseñará y facilitará la implementación del **Proyectos de Vida y del necesario Plan de Apoyos Integrado** para cada uno de los usuarios que acceda al servicio.

El centro cuenta con los siguientes protocolos de actuación:

- a) Protocolo de acogida y adaptación;
- b) Protocolo de quejas y reclamaciones de la persona usuaria;
- c) Protocolo de Intervención centrada en la persona, Proyecto de Vida;
- d) Protocolo de acceso a la vida independiente.



Hay que tener en cuenta que gran parte de las actividades y proyectos que realiza la Fundación, se llevan a cabo fuera del centro, en espacios públicos comunitarios no sanitarios, cuyo uso es cedido por el Ayuntamiento de Murcia y la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

En la sede la Fundación, se realizan las intervenciones individuales como entrevistas a usuarios, los programas de vida y los planes de apoyos integrados. Las intervenciones grupales se llevan a cabo en espacios públicos comunitarios como la Biblioteca Regional o centros culturales como el Puertas de Castilla, García Alix, Espacio Joven 585m2.

El Servicio está destinado a personas de entre los 16 y los 65 años de edad con grado de dependencia reconocido, con un diagnóstico de trastorno crónico de salud mental o con un reconocimiento de un grado de discapacidad por enfermedad mental, cuyo grado de afectación no requiera apoyos extensos o generalizados de la Región de Murcia.

Se trata de personas que necesitan un apoyo para lograr mejorar su autonomía personal y su inclusión y participación social, escolar y/o laboral.

Podemos atender a 48 beneficiarios ya que sólo contamos con un psicólogo en el Centro. La capacidad asistencial podría aumentar contratando a más psicólogos con formación en discapacidad y/o dependencia, en el caso de ser necesario.

Actividades a realizar para el cumplimiento de cada uno de los objetivos:

OE1: Desarrollar y mantener la capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir siguiendo las normas y preferencias propias.

Actividad 1: Acogida y entrevistas iniciales para realizar un expediente personal que incluirá la valoración actualizada del estado de salud (historia sanitaria), de la situación familiar y social (historia social), escolar (historia psicopedagógica) y laboral del usuario; también se realiza una evaluación funcional de las habilidades de la persona usuaria en relación con las exigencias de su entorno y definir las necesidades que van a ser satisfechas en el SEPAP.

Actividad 2: Elaborar el Plan de Vida en función de las necesidades, habilidades y expectativas detectadas en las entrevistas iniciales, concretando las metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores que orientan la vida de cada persona y que confieren satisfacción vital.

Actividad 3: Entrenamiento en habilidades personales y sociales. Taller “Desarrollando habilidades. Rompiendo barreras”. En este taller se aprenden las herramientas necesarias para avanzar en el proceso de inclusión y participación social, escolar y/o laboral.

EO2: Facilitar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria.

Actividad 4: Elaborar el Plan de Apoyos Integrados para que la persona pueda activar y desarrollar su proyecto de vida y disfrutar de una vida con significado, aprovechando las oportunidades con las que cuenta en su familia y en su comunidad, sus cualidades y fortalezas

para responder de manera más flexible a su entorno y a vivir de forma consistente con sus valores.

Este plan abarcará todas las dimensiones inherentes al desarrollo personal y social e incluirá todos los apoyos necesarios: a) apoyos informales de su entorno familiar y social; b) apoyos existentes en su Comunidad; y c) apoyos proporcionados por los servicios sociales y en coordinación, en su caso, con otros sistemas de bienestar social.

Actividad 5: Taller de psicoeducación. Es uno de los recursos existentes en el centro para facilitar el apoyo a cambios vitales importantes y el afrontamiento de situaciones crónicas, estrés y vulnerabilidad social.

OE3: Estimular las funciones cognitivas que pueden estar deterioradas como consecuencia de la propia enfermedad y/o como secuela al tratamiento farmacológico o al aislamiento social.

Actividad 6: Taller de estimulación cognitiva. Uno de los recursos existentes en el centro que da respuesta a posibles necesidades detectadas en los usuarios

EO4: Facilitar el empoderamiento de las personas, mejora de sus sentimientos de autorrealización, autoeficacia y autoestima.

Actividad 7: Participación en Talleres de Inclusión y Participación Social, en los que cambiar el rol de “enfermo mental” por el de ciudadano activo de pleno derecho. En estos talleres, las personas con discapacidad interactúan y generan proyectos artístico-culturales con otras personas sin discapacidad.

EO5: Facilitar la participación e inclusión social, escolar y/o laboral promoviendo el contacto social frecuente con otras personas sin diagnóstico en el seno de la comunidad y la formación inclusiva.

Actividad 8: Participación en Talleres de Inclusión y Participación Social para ganar en confianza en uno mismo y en los demás y generar redes sociales y de apoyo en los que puede participar su familia.

Actividad 9: Taller de orientación escolar y/o laboral

EO6: Evaluar las actividades realizadas en el centro como SEPAP

Actividad 10: Entrevistas personales y cumplimentación de cuestionarios de valoración, satisfacción y mejora de las actividades realizadas por parte de cada usuario.

Actividad 11: Preparación del informe de evaluación y la memoria anual.

B) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	1	1.920 h

Personal con contrato de servicios	20	1.600 h
Personal voluntario	33	2.640 h

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	10
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan las actividades comunitarias)	4

D) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

El Objetivo general es promover la autonomía personal a través de la prestación de apoyos comunitarios a personas con enfermedad mental, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social, y la toma propia de decisiones en las condiciones más normalizadas e independientes que sea posible.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar y mantener la capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir siguiendo las normas y preferencias propias.
2. Facilitar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria.
3. Estimular las funciones cognitivas que pueden estar deterioradas como consecuencia de la propia enfermedad y/o como secuela al tratamiento farmacológico o al aislamiento social.
4. Facilitar el empoderamiento de las personas, mejora de sus sentimientos de autorrealización, autoeficacia y autoestima.
5. Facilitar la participación e inclusión social, escolar y/o laboral promoviendo el contacto social frecuente con otras personas sin diagnóstico en el seno de la comunidad y la formación inclusiva.
6. Evaluar la eficacia de las actividades realizadas en el SEPAP.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
General	Nº de personas que utilizan el servicio SEPAP	10
1	Resultado del cuestionario sobre toma de decisiones, autocontrol, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Puntuación alcanzada en este cuestionario superior al resultado inicial



2	Nº de actividades básicas realizadas, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Nº de actividades básicas superior al obtenido al inicio en más del 50% de los beneficiarios
3	Resultado evaluación del estado de las funciones cognitivas, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Mejor puntuación alcanzada en la evaluación final que en la del inicio en más del 50% de los beneficiarios
4	Resultado evaluación del empoderamiento (ES) antes y después de participar en el servicio SEPAP	Puntuación alcanzada en la evaluación final superior a 2,5 puntos en más del 50% de los beneficiarios
5	Nº de Talleres inclusivos en los que participan semanalmente a lo largo del año	Más de 2 talleres semanales en más del 50% de los beneficiarios
6	Resultados obtenidos en todas las evaluaciones de los objetivos 1-5	Evaluación y Memoria final 2024 del servicio SEPAP

II.- PRESUPUESTO 2024

PRESUPUESTO FUNDACION SOYCOMOTU 2024

GASTOS 2024		INGRESOS 2024	
DESCRIPCIÓN	Euros	DESCRIPCIÓN	Euros
GASTOS CORRIENTES	65.130,93	INGRESOS POR SERVICIOS	25.161,38
607, Pago a monitores	52.405,46	705, Ingresos propios	25.161,38
622, Reparaciones (ordenadores, electricista...)	200,00	Cursos	0,00
623, Asesores, auditores, ...	2.365,47	Aportación socios colaboradores	12.161,38
625, Seguros (Resp. Civil, Voluntarios)	540,00	Programa Educativo	13.000,00
626, Comisiones bancarias	260,00		
627, Publicidad y otras compras de material	9.000,00	SUBVENCIONES, APORTACIONES	101.974,47
628, Suministros, telefonía...	360,00	-	-
GASTOS DEL PERSONAL	85.744,92	740, Subvenciones previstas	101.974,47
640, Sueldos y salarios	46.560,00	CARM Voluntariado (concedida)	11.020,00
642, Seguridad Social a cargo de la empresa	15.184,92	Ayuntamiento de Murcia	4.000,00
740. Servicios recibidos sin contraprestación	24.000,00	Servicio Murciano Salud	51.254,47
AMORTIZACIONES	260,00	Fundación La Caixa	22.200,00
-	-	Fundación Bankia	2.500,00
-	-	Servicio Murciano Salud (crónicos)	8.000,00
-	-	CARM Pobreza	3.000,00
-	-		
-	-	740. Servicios recibidos sin contraprestación	24.000,00
TOTAL GASTOS	151.135,85	TOTAL INGRESOS	151.135,85

RESULTADO

0,00

III. OTROS RECURSOS ECONÓMICOS OBTENIDOS POR LA ENTIDAD.

OTROS RECURSOS	Previsto
Deudas contraídas	-
Otras obligaciones financieras asumidas	-
TOTAL OTROS RECURSOS OBTENIDOS	0

IV. CONVENIOS DE COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

Acuerdo o Convenio de Colaboración	Ingresos
Convenio 1: Convenio de Cooperación Educativa con la Universidad de Murcia firmado en Murcia para dar respuesta a la realización de prácticas externas de estudiantes universitarios en el campo de la formación inclusiva y la rehabilitación psicosocial de las personas con enfermedad mental.	----
Convenio 2: Convenio de Colaboración específico de voluntariado universitario con la Universidad de Murcia firmado en Murcia, para dar respuesta a las necesidades de actividades de voluntariado en el ámbito de la inclusión social y la educación en salud mental.	----
Convenio 3: Convenio de Colaboración entre la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial (ISOL) y la Fundación Soycomotu®	----
Convenio 4: Convenio de Colaboración con la Fundación la Caixa	7.794,54€
Convenio 5: Convenio con el Ayuntamiento de Mula para realizar el Programa Anual de Talleres SOYCOMOTU	----
Convenio 6: Convenio con Aguas de Murcia para realización Gymkana Fotográfica Solidaria	1.000,00€

HOJA DE FIRMA DE PLAN DE ACTUACIÓN POR EL PATRONATO

El plan de actuación de Fundación SOYCOMOTU®, correspondiente al ejercicio 2024, que contiene el presente documento, ha sido presentado ante este Patronato en la reunión celebrada el 21 de diciembre de 2023 firmado en prueba de ello:

Dña. M^a Nieves Martínez Hidalgo
Presidenta del Patronato