

Memoria Anual 2023

Fundación SOYCOMOTU®



Contenidos

Carta de la Presidenta	04
Hitos y Premios de la Fundación	06

Filosofía de Fundación SOYCOMOTU	08
----------------------------------	----

Trabajo en RED: Relaciones Institucionales, Convenios y Entidades Amigas	12
--	----

Estrategias, programas y proyectos de Fundación SOYCOMOTU	14
---	----

A) ESTRATEGIA DE CONTACTO 16

01. Programa Estratégico Social de Talleres SOYCOMOTU®	17
Implementación Anual del Programa SOYCOMOTU de Talleres de Participación Social y Creatividad	20
Inter-Accionando	33
Minitalleres de verano	36
Proyectos colaborativos	40
Radio Empatía	40
"Arte + Salud Mental"	43
Publicaciones	46
IV Gymkana Fotográfica Solidaria	48

B) ESTRATEGIA DE SENSIBILIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN 54

02. Proyecto Estratégico Educativo SOYCOMOTU®	55
Implementación Anual del Programa Educativo SOYCOMOTU®	58
Charlas informativas	67
Charlas de sensibilización en centros educativos	75

C) ESTRATEGIA DE ACTIVISMO 78

03. Programa Estratégico de Activismo en Salud Mental	79
Sensibilización a pie de calle	80
Observatorio Estigma	86
Apariciones en medios de comunicación	87

D) ESTRATEGIA DE VOLUNTARIADO INCLUSIVO 92

04. Programa Estratégico Mucho+Que Voluntarios	93
Proyecto de Formación de Voluntariado Inclusivo	94
Sensibilización y captación de personas voluntarias	95
Mesas redondas	98
Cursos de formación	107
Acciones del equipo Mucho+Que Voluntarios	115

Actos y Colaboraciones	118
------------------------	-----

Agradecimientos	137
-----------------	-----

Carta de la Presidenta



Dra. M^a Nieves Martínez-Hidalgo

Presidenta y Directora de Fundación SOYCOMOTU®

Un nuevo año con objetivos cumplidos. En 2023, 161 voluntarios/as/es con y sin diagnóstico en salud mental y/o neurodivergencia, equipo técnico, dirección y órgano de gobierno han continuado velando para que los distintos programas sociales de Fundación SOYCOMOTU® lleguen a buen ritmo y de forma eficaz y eficiente a las metas propuestas, siguiendo siempre los principios de transparencia y buenas prácticas.

Un año de trabajo, de encuentros, de colaboración con administraciones públicas y otras entidades, persiguiendo un único objetivo: mejorar la calidad de vida de las personas y su bienestar biopsicosocial. Una de las estrategias utilizadas ha sido la implementación de campañas de prevención y promoción de la salud mental en población infanto-juvenil. De cara a la prevención, es importante el abordaje del acoso escolar, violencia que sufre de forma mayoritaria el alumnado de educación primaria y secundaria con diversidad en salud mental y/o neurodivergencia y que suele estar en la base del suicidio y de graves problemas de salud mental. Importante también la sensibilización, normalización y educación para la salud mental.

El Programa Educativo SOYCOMOTU® aporta conocimientos y dinámicas de empatización y sensibilización que promueven el respeto a la diversidad y el desarrollo de actitudes prosociales. En el aula se trabajan temas tan importantes y necesarios como la comunicación saludable o la gestión de las emociones, aportándoles herramientas útiles para la detección de señales de advertencia sobre la posible existencia de sintomatología límite, autolesiones, alteraciones de la conducta alimentaria, ansiedad, depresión, autismo, TDAH, en ellos mismos o en sus iguales, facilitando la búsqueda de ayuda profesional y de apoyo familiar y social. En el

2023, han participado 1.167 alumnos de 6 a 16 años del municipio de Murcia.

Otra de las estrategias utilizadas ha sido la de inclusión y participación social de las personas con diversidad en actividades desarrolladas en el seno de la comunidad en espacios no sanitarios, no segregados. Sin esta inclusión y participación social, el proceso de recuperación queda estancado. La persona necesita sentirse útil a la sociedad, que su voz y sus acciones tengan una repercusión, desarrollar su sentimiento de pertenencia y de autoestima y empoderamiento. En el Programa de Talleres SOYCOMOTU® han participado un total de 577 personas con y sin diagnóstico durante 2023.

Una tercera estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad es el activismo en salud mental. En 2023, se han formado 46 nuevos activistas que han realizado una formación especializada en estigma, salud mental, condiciones adecuadas para acciones de autorrevelación y empoderamiento; habiendo publicado el periódico PUENTES sobre el Trastorno Límite de Personalidad.

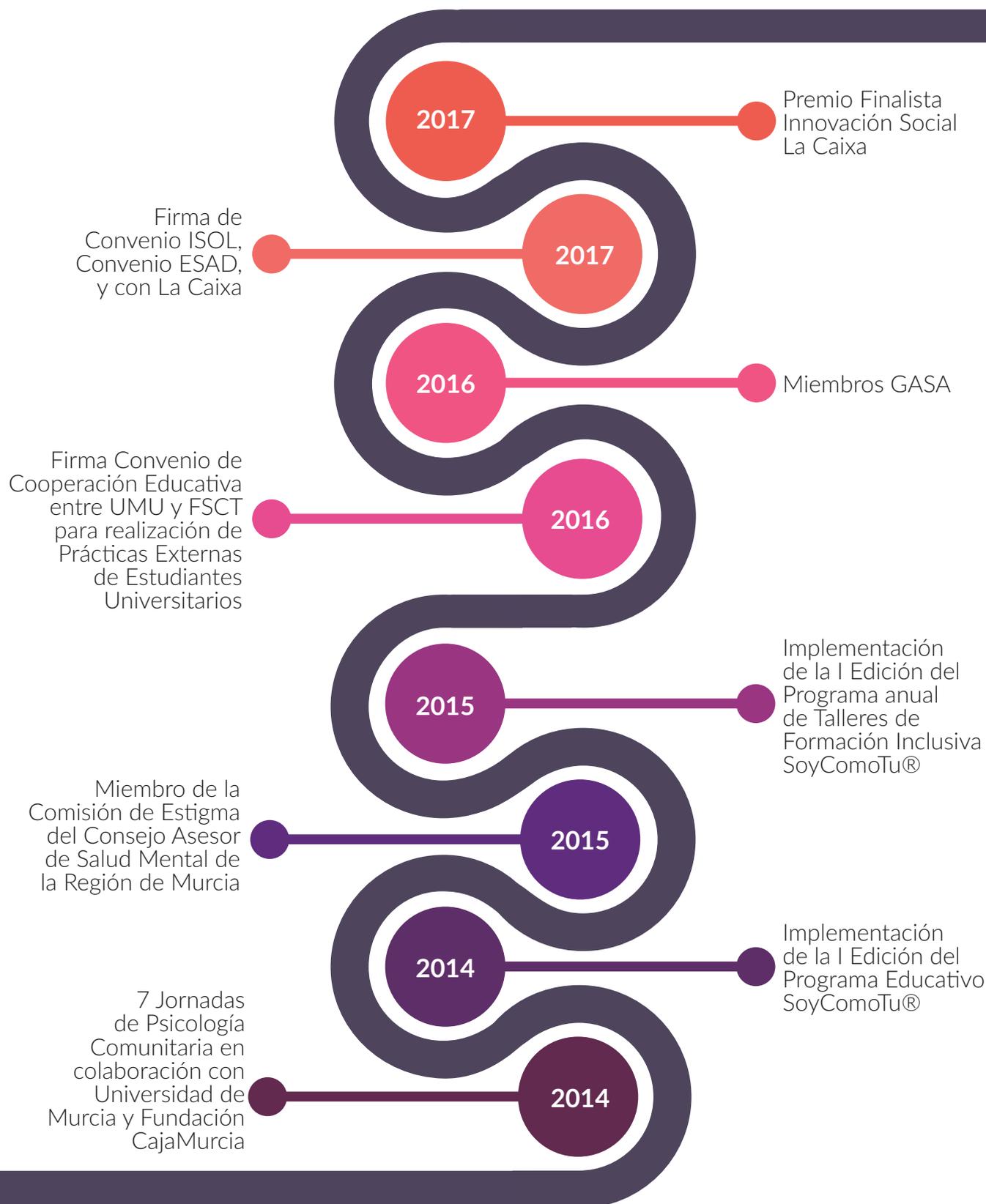
La formación del voluntariado inclusivo es una estrategia transversal que potencia la eficacia del desarrollo e implementación de las demás. En 2023, se han formado en la Fundación 165 voluntarios con y sin diagnóstico en salud mental de nuestra entidad y de otras entidades del tercer sector

Continuamos con la misma ilusión para el 2024.



Fdo. Dra. M^a Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta Fundación Soycomotu

Hitos y Premios de la FUNDACIÓN



Publicación en la revista científica americana Psychiatry Research

2017

2017

Lanzamiento del periódico PUNTES, Observatorio de Salud Mental

1ª Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia con la colaboración del Ayuntamiento de Murcia y Aguas de Murcia

2018

2020

Premio convocatoria del Programa Reactivos Culturales del Ayuntamiento de Murcia

Colaboración con la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social

2021

2022

Colaboración con el Ayuntamiento de Murcia para la Implementación del P. Educativo en Centros de la Ciudad de Murcia

Fundación Lealtad nos concede el Sello DONA CON CONFIANZA

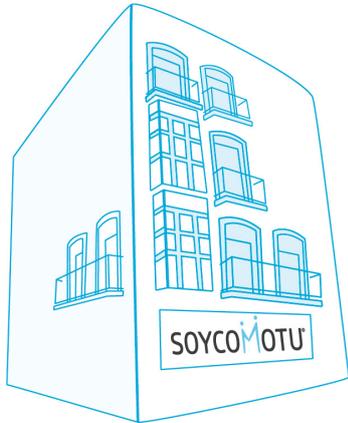
2023

2023

Obtenemos Orden de Alta de la actividad SEPAP: Servicio de Promoción de la Autonomía

Filosofía, Fines y Valores de la Fundación





ORGANIZACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO



LUCHA CONTRA EL ESTIGMA EXISTENTE HACIA LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD MENTAL

Nº 169 EN EL REGISTRO DE FUNDACIONES DE LA REGIÓN DE MURCIA



MIEMBRO DE LA ALIANZA GLOBAL CONTRA EL ESTIGMA (GASA)

Fundación SOYCOMOTU® es un movimiento social en primera persona en la que tanto voluntarios como fundadores (personas con y sin diagnóstico en salud mental) dedican gran parte de su tiempo libre a la colaboración en proyectos sociales dirigidos a reducir el estigma social asociado a los problemas de salud mental y el propio autoestigma en personas con esta condición de vida.

Una de las obligaciones de la Fundación, es explicar de una forma clara cuál es su misión y, de qué forma se está llevando a cabo. Este hecho implica una transparencia absoluta en nuestra gestión (visible dentro de nuestra página web), y que ha quedado constatada con el sello “Dona con confianza” otorgado por Fundación Lealtad el 21 de julio de 2023 tras haber superado el proceso de evaluación y cumplir íntegramente los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas:

Principio 1. Misión clara y pública

Principio 2. Planificación, seguimiento y análisis de impacto

Principio 3. Órgano de gobierno independiente, activo y público

Principio 4. Financiación diversificada y transparente

Principio 5. Control del uso de los fondos

Principio 6. Sostenibilidad financiera

Principio 7. Comunicación transparente y veraz

Principio 8. Voluntariado formado y participativo

Principio 9. Cuestiones normativas.

La filosofía de Fundación SOYCOMOTU® conlleva la normalización de los problemas psicológicos, sin fijar etiquetas que discriminen o estigmaticen, contemplando las dificultades psicológicas como algo propio de las circunstancias vitales y no como enfermedades que aíslan socialmente a las personas.

Valores como la educación, el respeto a la diversidad, la solidaridad, el altruismo, la cooperación, la inclusión, la formación, la creatividad, la empatía, la voluntad y la persistencia orientan y guían nuestro propósito: acercar la Psicología a los ciudadanos, con el fin de eliminar el estigma que pesa sobre las personas con dificultades psíquicas, facilitando un modelo de recuperación y empoderamiento de las personas con problemas de salud mental y su plena inclusión.

Los fines de Fundación SOYCOMOTU® son:

1. Satisfacción gratuita de necesidades relacionadas con la salud y la enfermedad mental a excepción de la psicoterapia.
2. Contribuir a la mejora de la vida de nuestros semejantes en el área de la salud y la discapacidad mental.
3. Combatir el estigma y la discriminación social de las personas con problemas de salud mental.
4. Llamar la atención sobre el comportamiento, normas o reglas que ponen a las personas con problemas de salud mental en una situación de desventaja, con el fin de aminorar el sentimiento de aislamiento por la estigmatización de sufrir un problema mental.

Bajo la denominación SOYCOMOTU® se halla un plan de lucha contra el estigma y el autoestigma que combina distintas estrategias comunitarias que cuentan con evidencia científica sobre su eficacia, a saber: Contacto Social Sensibilización y alfabetización en salud mental, Activismo en salud mental y Voluntariado inclusivo. Programas y acciones dirigidas tanto a población general como a poblaciones específicas (infanto-juvenil, adultos y mayores CON y SIN problemas de salud mental, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, profesores, estudiantes universitarios, profesionales de la salud, etc).



A lo largo de 2023, se han desarrollado distintas acciones que han quedado plasmadas en esta Memoria Anual y que quedan enmarcadas en este plan de estrategias combinadas:

A. Estrategia de Contacto Social: Programa Estratégico de Talleres SOYCOMOTU®

- Implementación anual del Programa SOYCOMOTU® de Talleres de participación social y creatividad.
- Interacciones entre talleres e interaccionando con la comunidad
- Programa de Minitalleres de verano
- Radio Empatía
- IV Gymkana Fotográfica Solidaria

B. Estrategia de Sensibilización y Alfabetización en salud mental: Programa Estratégico Educativo SOYCOMOTU®

- Implementación anual del Programa Educativo SOYCOMOTU®
- Charlas informativas
- Charlas de sensibilización en centros educativos

C. Estrategia de Activismo: Programa Estratégico de Activismo en salud mental

- Sensibilización a pie de calle
- Observatorio de Estigma: PUENTES
- Apariciones en medios de comunicación

D. Estrategia de Voluntariado inclusivo: Programa Estratégico Mucho + Que Voluntarios

- Proyecto de Formación del voluntariado inclusivo
- Ferias de difusión
- Mesas redondas
- Cursos de formación



Trabajo en RED: Sumando Sinergias



Vivimos en un mundo totalmente interrelacionado, y en el que el tema de la salud mental se ha convertido en una prioridad para estados y organismos oficiales que, a nivel internacional, y presididos por la Organización Mundial de la Salud, la Comisión Europea y el Ministerio de Sanidad y Consumo de España, ponen la voz de alerta sobre el hecho de que una de las barreras sociales más importantes que dificultan la recuperación de la persona es el estigma. Es, por tanto, una responsabilidad social, institucional, individual, gubernamental, dar respuesta a esta necesidad de educar en salud mental, de favorecer la inclusión escolar, social y laboral de niños, adolescentes, adultos y mayores con problemas de salud mental.

Uno de los primeros objetivos de la Fundación consistió en estrechar lazos de colaboración con las Facultades de Medicina y Psicología de la Universidad de Murcia para impulsar la investigación en el campo del estigma en salud mental; también con la Facultad de Bellas Artes y la Escuela Superior de Arte Dramático, utilizando el arte, no como técnica terapéutica, sino como herramienta de transformación social.

A su vez, hemos establecido numerosas reuniones en las que hemos estrechado lazos y organizado numerosas actividades, como por ejemplo:

- Con las distintas Concejalías del Ayuntamiento de Murcia: Servicios Sociales, Salud y Deporte y Cultura, Juventud, entre otras.
 - Con el Servicio Murciano de Salud y los equipos de profesionales de cada uno de los Centros de Salud Mental, de Atención Primaria y de los Hospitales visitados.
 - Con los equipos directivos y de orientación de Centros Educativos de la Región de Murcia.
 - Con los directivos de los Centros Culturales de la ciudad de Murcia.
 - Con los directivos de la Obra Social la Caixa.
 - Con los directivos de la Fundación CajaMurcia.
 - Con los directivos de la Biblioteca Regional de Murcia.
 - Con los directivos de Onda Regional de Murcia.
 - Con la Universidad de Murcia, también hemos firmado un convenio con el departamento de atención a la diversidad y voluntariado.
 - Con distintas entidades organizadoras de Jornadas científicas y Congresos.
 - Convenio de colaboración en el ámbito de la formación del voluntariado con Fundación FADE.
- Con las distintas Consejerías de la Comunidad Autónoma de Murcia: Educación, Sanidad, Familia e Igualdad de Oportunidades.

Estrategias, programas y proyectos de Fundación SOYCOMOTU



Estrategias Combinadas de Lucha Contra el Estigma

A Estrategia de Contacto

**B Estrategia de Sensibilización y
Alfabetización**

C Estrategia de Activismo

**D Estrategia de Voluntariado
Inclusivo**

A Estrategia de Contacto

01

PROGRAMA
ESTRATÉGICO DE
TALLERES

01.1

Implementación Anual del Programa
de Talleres de Formación Inclusiva,
Participación Social y Creatividad

01.2

Interacciones

01.3

Minitalleres de Verano

01.4

Proyectos Colaborativos

01.5

IV Gymkana Fotográfica Solidaria

01

Programa de Talleres SOYCOMOTU®

IX Edición

del Programa de Talleres de Formación Inclusiva,
Participación Social y Creatividad SOYCOMOTU®

Los Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad son gratuitos. Están dirigidos (según taller) a personas a partir de 8 años con y sin problemas de salud mental y se realizan en centros públicos no sanitarios de la ciudad de Murcia.

Uno de los fundamentos de estos talleres es contribuir a la eliminación de barreras y conductas de rechazo hacia las personas con problemas psicológicos.

Con estos talleres no buscamos el logro de una formación a base de clases magistrales. Nuestra idea es, más bien, la de un formato circular, un formato de tribu osmótica donde todos aprendemos de todos, con un itinerario abierto en el que los participantes podrán decidir el camino y en el que tendrán cabida las ideas de todos.

9ª EDICIÓN | PROGRAMA ANUAL 2023

TALLERES

PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL · ESPACIOS DE ENCUENTRO

ESCRITURA, FOTOGRAFÍA, JOYERÍA,
RAP, PINTURA, ILUSTRACIÓN, JUEGOS
DE ROL, DESARROLLO DE HABILIDADES,
ACTIVISMO, RADIO, DEFENSA PERSONAL ...
¡Y MUCHOS MÁS!

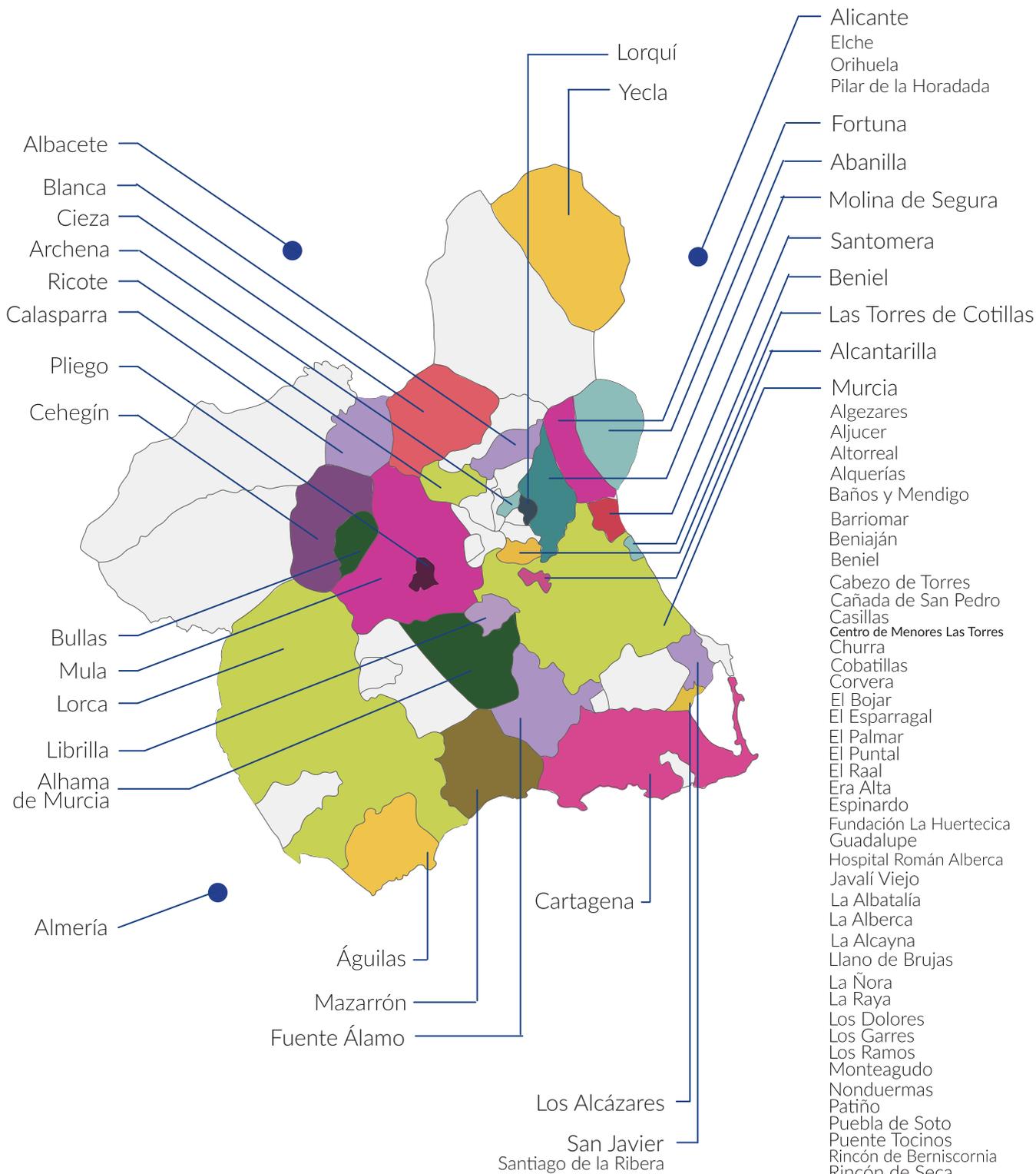
GRATUITO !!!

Este proyecto ha sido financiado a cargo de los fondos del Ministerio de Sanidad para el Plan de Acción de Salud Mental que fueron aprobados en el CISNS del 21 de septiembre de 2022. También financiado por Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Ayuntamiento de Murcia y CaixaBank.

Fundación | SOYCOMOTU®
682 170 282
info@fundacionsoycomotu.org

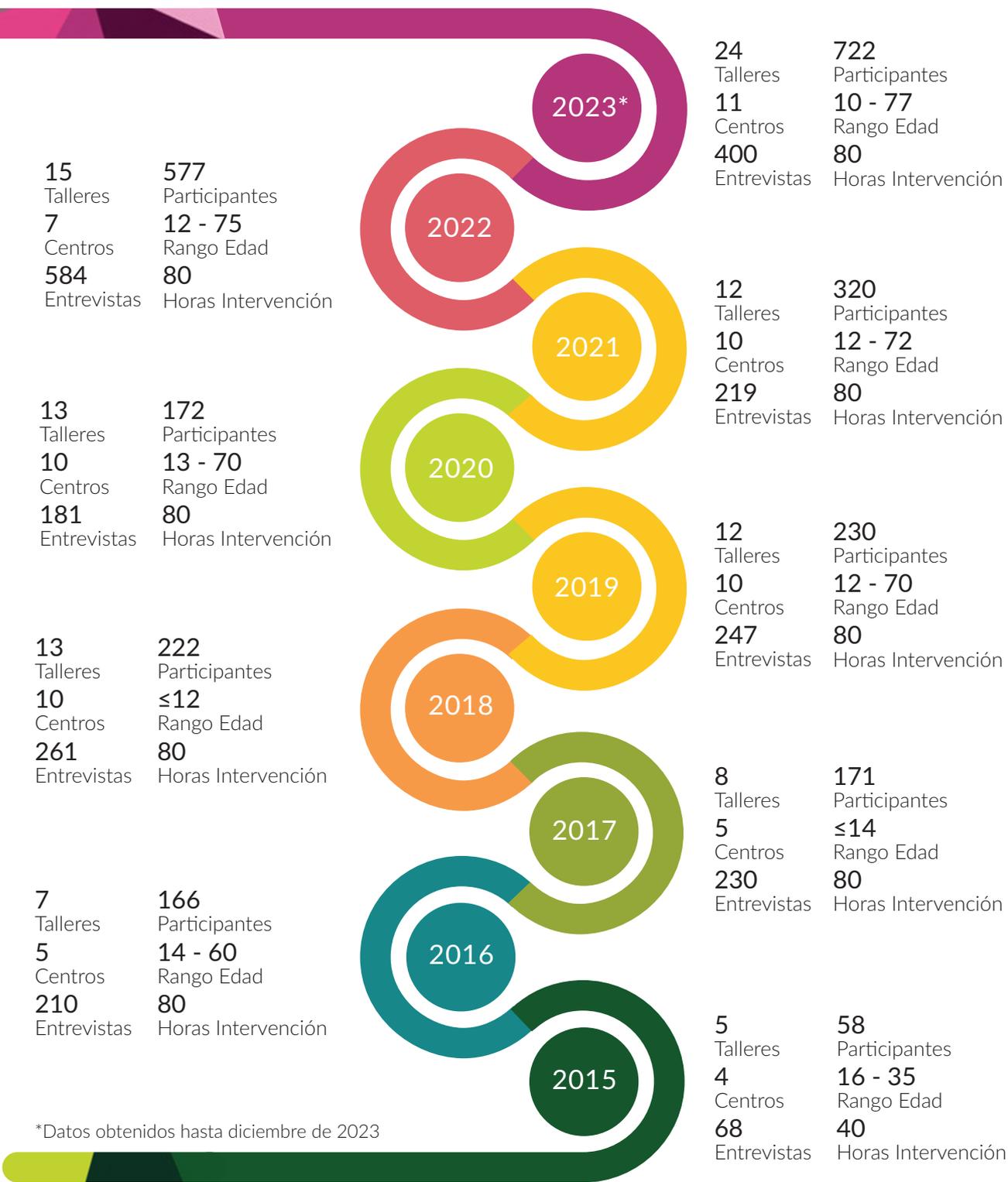
Con la colaboración de:
Fundación "la Caixa"

Cartelería de la Novena Edición del Programa
de Talleres SOYCOMOTU®



Origen de los participantes

Programa de Talleres SOYCOMOTU®



01.1 Implementación Anual

Programa de Talleres SOYCOMOTU® de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad

07/03
2023

AMOTINADOS DE LIDÓ RICO: UN PASEO POR LA HISTORIA DEL ARTE

El grupo del Taller “Un paseo por la Historia del Arte, en Murcia”, decidimos “amotinarnos” y visitar el Centro de Cultura Contemporánea “la Cárcel Vieja”. Allí teníamos una cita con el artista multidisciplinar, Lidó Rico, que nos ofreció una visita guiada por toda su exposición y con sus reflexiones particulares,

todas muy interesantes. Se trata de arte inmersivo reconociendo la historia que allí hubo y con perspectiva de futuro. Solo podemos decir que fue magistral. Entramos con la mente dispersa, cada uno con sus cuestiones y salimos del edificio con paz y analizando la experiencia vivida. Podemos decir que lo hicimos a

la inversa, primero fue el magnífico recorrido de la exposición de la mano de Lidó. Tras la visita a la “Cárcel Vieja” nos dirigimos a otro edificio interesante, la antigua Estación de Zairaiche o de Caravaca, edificio ecléctico destacando el neomodéjar.



22/03
2023

EN EL TALLER DE BAILE
SWING APRENDIENDO PA-
SOS DE JAZZ STEPS



En el taller de baile swing, se está trabajando a partir de dinámicas grupales y de baile en pareja, aprendiendo pasos básicos, pero también dejando libertad para sentir y expresar la música y compartir la conexión desde el sentir personal sin necesidad de atenerse a los pasos de baile clásicos propuestos. Durante las actividades, se realizan cambios de pareja, así como dinámicas grupales para que todos los participantes puedan conocerse y relacionarse tanto individualmente como en grupo.

También hemos practicado diversos pasos de Jazz Steps

(pasos de baile Swing que se realizan individualmente aunque pueden incorporarse al baile en pareja) fomentando la coordinación individual. Hemos practicado varias coreografías de Jazz Steps clásicas y actuales de baile Swing.

Por otro lado, y durante el transcurso de la clase, hemos transmitido algunas nociones culturales sobre la historia del Swing y sus protagonistas. Además, hemos visionado algunos vídeos cortos de estos bailarines de la época.

La secuenciación habitual de la clase se produce en este orden:

Calentamiento, dinámicas grupales y de baile en pareja, jazz steps, coreografías grupales, dinámicas grupales de cierre, estiramientos finales.

24/03
2023

LA TÉCNICA DEL GRABADO EN TALLERES SOYCOMOTU

A lo largo de este primer trimestre de 2023, en el taller de ilustración, grabado y novela gráfica, los participantes se han centrado en la técnica del grabado. Se han hecho numerosas prácticas y ejercicios con diversas formas de estampación y preparación de la plancha. Se introdujo el bloque elaborando monotipos, también fabricando planchas con materiales reciclados, como cartones, acetatos y bricks de bebidas. Finalmente, se ha trabajado con planchas de linóleo o de caucho/goma.

En las últimas sesiones, los participantes han empezado a hablar del proyecto final, que consiste en la elaboración de la propia novela gráfica, que será editada en formato fanzine, grupal o individual y estará a disposición del público en nuestra tienda solidaria.



29/04
2023

VISITAMOS “ANIMAL” LA
NUEVA EXPOSICIÓN DE
ESCULTURAS DE ISMAEL
CEREZO “FLYPPY”



El último sábado del mes de abril, María José Cárceles, monitora del Taller de Historia del Arte, nos acompañó al Centro de Cultura Contemporánea de Murcia sito en la Cárcel Vieja de Murcia. Allí pudimos disfrutar de una exposición sorprendente “Animal” del artista Ismael Cerezo ‘Flyppy’. Un singular espacio en el que conviven más de 150 esculturas realizadas en hierro forjado y vidrio fundido y soplado.

Se trata de un animalario que permanece atento a las visitas

en las numerosas salas repartidas en las distintas plantas de este centro cultural, en las que conviven distintos mundos: submarino, terrestre, acuático, urbano...

La exposición ha sido comisariada por Isabel Del Moral y cuenta también con audiovisuales y sonido ambiental.

Los participantes del taller disfrutaron de una mañana estupeficiente.

30/10
2023

PRIMERA REUNIÓN DEL EQUIPO DE MONITORES DEL PROGRAMA DE TALLERES DE ESTE CURSO 2023-2024

El pasado sábado 30 de octubre tuvo lugar la formación específica para el Equipo de Monitores del Programa de Talleres de esta Novena Edición. Posteriormente, se dio paso a la primera reunión del Equipo de Monitores de este curso.

El curso fue impartido por Mari Paz Santiago y Óscar Guerrero, ambos miembros del equipo de la Fundación. El objetivo principal de la formación era el desarrollo y la promoción por parte de los participantes de las habilidades necesarias para implementar el taller como facilitadores de grupos.

Durante la sesión se trabajaron ciertas técnicas y dinámicas, y se charló acerca del rol del monitor y de las habilidades necesarias para cumplir con dicho rol. Asimismo, se recordó la importancia de la participación en las actividades organizadas por la Fundación y dirigidas a los participantes de talleres, como la Gymkana Fotográfica o las interacciones entre talleres.

A lo largo de la sesión se le dio una especial importancia al rol del monitor, pues dicha figura desempeña un papel fundamental para el éxito de los talleres, al actuar como facilitador para el grupo, pero también como guía para los participantes.

Durante la reunión, los monitores y monitoras se mostraron muy animados y entusiasmados con la labor. Se pudo observar el compromiso que caracteriza siempre al equipo de la Fundación.



07/10
2023

DISFRUTANDO DE ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL, OCIO Y TIEMPO LIBRE

Por Paloma López Ciller, reportera del Taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo Libre

Ya llevamos un mes de actividades en el Taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo Libre. Desde nuestro primer encuentro hemos jugado a un montón de juegos de mesa. Nos reunimos por grupos pequeños y en mi equipo el que más nos gustó fue la Jenga, aunque también hubo compañeros a los que les gustó más el Uno o el Dominó.

La actividad que más éxito ha tenido a mi forma de ver ha sido el Kahoot. Hemos hecho de varias temáticas, como animales o robótica.

También hemos hecho salidas, hemos ido al Zig Zag a cenar y hemos podido disfrutar en el Museo de la Ciencia y el Agua y en la Feria de la Ciencia.

Para mí este taller está siendo una experiencia maravillosa. Jamás había disfrutado tanto con gente externa a mi familia. Leonor y Ángela organizan las actividades que nos gustan y se encargan de que nos divirtamos. Y así lo hacemos. Charlamos y jugamos disfrutando de un rato con amigos. Ahora a seguir pasándolo bien, que esto solo ha sido el primer mes.



27/10
2023

PRIMER MES EN EL TALLER DE INTERPRETACIÓN Y CREACIÓN ESCÉNICA I DE LA FUNDACIÓN

Por Yolanda Pardo Sánchez, participante del Taller de Interpretación y Creación Escénica I.

El taller de interpretación de la fundación me ha sorprendido muy gratamente. Es muy diferente a lo que he conocido hasta la fecha, es muy práctico y divertido . Realizamos ejercicios de calentamiento físico y dinámicas en las que caminamos en modo neutro con la mirada en un punto fijo y la espalda y cabeza erguidas como si un hilo tirara de nuestra cabeza, para después imitar el modo de caminar o lenguaje gestual de algún animal. Esto es solo un ejemplo de lo que realizamos, es como volver a ser una niña.

En el taller me siento libre de dejarme llevar y ponerme en la piel de un animal, intentar sentir como él siente, ser ligera como una tela, moverme como un globo , etc.

Somos un grupo muy variopinto de alumnos, y el monitor es majísimo, sabe explicar muy bien lo que hay que hacer y fomenta mucho la creatividad en el grupo . Encantada de ser alumna del mismo y entusiasmada por aprender.



28/10
2023

PRIMER MES EN EL TALLER DE RAP. VERSO CON VERSO DE LA FUNDACIÓN

En el Taller de Rap. Verso con Verso, hemos realizado dinámicas de presentación con los diferentes participantes y nos hemos conocido mejor.

Dentro del contenido teórico hemos empezado a visualizar un documental del hip hop y estudiar su historia.

Desarrollamos también técnicas de escritura y composición de canciones de rap además de empezar a grabar nuestras primeras canciones con objeto de practicar la oratoria y la escucha.

Dentro de las tareas en curso tenemos pendiente crear un texto que represente la obra ganadora del Creamurcia llamada "Disociación".



30/10
2023

EXPERIENCIA PERSONAL EN LOS TALLERES DE “RADIO Y PODCAST” Y DE “ARTE Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA” EN MULA

Sobre el taller de “Radio y podcast”, Tomás, uno de los participantes, nos cuenta...

“Este taller consiste en la grabación cada lunes de un programa de radio en formato podcast y para ello contamos con los medios que la Fundación nos ha provisto para la iniciativa. Antonio, el monitor del taller y mente maestra, es el genio que facilita la dinámica grupal y da forma a esta tarea, editando los videos para ponerlos a disposición del mundo mundial subiéndolos a la red. Javi, voluntario de la Fundación, ayuda a la preparación del set up para que esté todo listo con sus conocimientos técnicos infalibles ¡Grande Javi!

¿No nos habéis escuchado aún? Pues podéis sintonizar Radio Empatía. Nuestro programa en concreto se llama *Personajes en Reparación*, disponible en las plataformas Spotify e Ivoox. Como uno de los protagonistas, tengo que decir que me lo estoy pasando genial. Espero cada lunes para soltar mis bizarras búsquedas en internet, reírnos un rato, ver cómo los demás personajes de esta aventura sueltan sus ocurrencias y así tener un debate sano y divertido.

Lo que más me gusta es el buen rollo que se respira en el ambiente y la complicidad que se genera. Eso no sería posible sin que todos los participantes

pusiéramos nuestra buena voluntad en hacerlo de este modo.

Otra de las cosas que más me gustan es que tengo libertad para proponer el tema que yo quiera. Eso sí, os puedo garantizar que no vamos a hablar de política ni de temas que generen división. ¿Por qué? Porque no hemos venido a destruirnos. Si vamos es para pasarlo bien y terminar el día pensando en volver la semana siguiente.

Y sí, ¡ya estoy esperando el próximo lunes!”





A continuación contamos con la experiencia de Ana, participante del taller de Arte y expresión artística.

“Este taller es una forma estupenda de facilitar el encuentro entre personas que tenemos en común un interés artístico.

La metodología que seguimos en este taller es muy dinámica, dedicando los primeros minutos de la sesión a que Antonio nos explique las actividades que haremos durante ese día y alguna de las técnicas pictóricas a explorar, para posteriormente dedicar la mayor parte del taller a participar activamente y dejar fluir expresión creativa. Trabajamos con todo tipo de materiales, desde los lápices de colores hasta la pintura acrílica, pasando por las ceras pastel o la acuarela.

Algo muy importante que nos dice Antonio es que no hay que emitir juicios de valor sobre lo que hacemos, ni sobre lo propio ni lo ajeno, ya que estamos en un proceso de aprendizaje constante. Siempre trata de facilitar la cooperación e inclusión, da gusto que en la fundación cuenten con monitores así.

La interacción y colaboración entre nosotros también es algo clave en los talleres.

Para mí está siendo una experiencia totalmente enriquecedora pues se crea un ambiente muy agradable y creo que conectamos muy bien entre nosotros y nosotras. Me siento muy agradecida con todos los que hacen esto posible y me encanta poder disfrutar con los demás compañeros de algo tan “solitario” como suele ser el arte y la pintura.”

11/12
2023

LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE ARTE DE MULA NOS CUENTAN SUS EXPERIENCIAS

Continuamos con las actividades en el taller de Arte y expresión artística en Mula, desde que comenzamos en junio de 2023. Los últimos trabajos que hemos hecho se centran en el arte conceptual, un movimiento artístico en el que el centro de la obra de arte es la idea y su conceptualización, más que el propio objeto físico que se crea.

Pero, antes de ver algunos de los trabajos realizados y todo el peso conceptual que hay tras ellos, merece la pena leer una reflexión que ha hecho Tomás, uno de los miembros del grupo:

“Antes de comenzar este taller, percibía el arte como algo que me daba bastante pereza, pero intuía que tenía cierto potencial en mí.

Arte es expresión. El arte es libertad. Arte es sacar lo que hay dentro de mí para que otros puedan verlo y sentirlo.

Con este taller he aprendido diferentes métodos de expresión artística. He aprendido que todos son válidos, que todos tenemos una parte de nosotros dispuesta a salir y tomar forma en el mundo.

Ahora ya no me da pereza y parte de la culpa la tiene Antonio José, el monitor del taller, potenciando mi forma de expresarme, sabiendo mis puntos fuertes y sabiendo darme donde toca, para optimizar mejor esa energía que se pone en cada proyecto, cada semana.”



Ana, otra participante del taller, añadía lo siguiente:

“El arte nos permite dejar fluir nuestro lado creativo y expresar aquello que pensamos o sentimos con libertad. Nos permite conectar con el otro sin ser juzgado y sin tener que utilizar un material o una técnica específica y que esto nos limite.

Siempre fui una persona que se sintió atraída por el arte, pero a la hora de expresarme o dejar fluir lo que pensaba para exteriorizarlo, me sentía paralizada.

Este taller me está ayudando a no ser tan rígida o perfeccionista, a disfrutar con el proceso. Y el hecho de compartir con los demás nuestras creaciones, enriquece muchísimo más la experiencia. Antes pensaba que el arte debía servir para uno mismo o carecía de sentido, ahora pienso que se debe utilizar también como vehículo para la conexión con el otro y para reivindicar sobre aspectos que son importantes para nosotros.”



15/12
2023

LOS ACTIVISTAS EN SALUD MENTAL ASISTIMOS A LA PERFORMANCE POR EL DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS

Por Ana Isabel, activista en salud mental en Fundación SOYCOMOTU

Este año el 'Día de los Derechos Humanos' se celebra bajo el lema 'igualdad, inclusión y no discriminación', el cual protege a los grupos más vulnerables: niños, mujeres, pueblos indígenas, personas LGBTI, migrantes y personas con capacidades diferentes.

Con motivo de esta celebración, la Coordinadora de ONGD de Murcia, organizó una performance titulada "El sueño es vida", obra producida por Teatro Sin Papeles, un monólogo en primera persona que protagoniza Thimbo Samb y en cuya elaboración contó con la ayuda de su director, Moisés Mató López. El texto propone un giro copernicano, aludiendo a la obra de Calderón de la Barca, porque propone un cambio de perspectiva respecto a La vida es sueño. Con el telón de fondo de la inmigración, Thimbo Samb, protagonista de ese drama también en la vida real sobrevuela sobre su experiencia para sugerirnos ese cambio de perspectiva. Porque la obra trasciende las barreras culturales y raciales para contarnos la historia de todos nosotros. Thimbo Samb es senegalés, actor, youtuber y activista. Durante los 45

minutos que duraba la obra, nos narró sus vivencias y el tortuoso camino de superación que tuvo que realizar desde que llegó a España en un cayuco a los 17 años de edad, para seguir adelante con su vida y labrarse un futuro dentro de lo que es su pasión: la actuación.

Los participantes del taller de activismo prestamos gran atención a esta obra que, sin duda, movilizó sentimientos en torno a cuestiones tan importantes como el racismo, la migración, la desigualdad social,

la discriminación, la tolerancia o la perseverancia. Además de la relevancia de comprender que sí podemos ser diferentes, pero esta diferencia, esta diversidad podemos utilizarla como herramienta para aprender unos de otros, con independencia de tales diferencias.

Al terminar la obra de teatro, creamos un espacio de reflexión y tuvimos una cena en la que todos los activistas nos despedimos del taller hasta enero de 2024.



01.2 Inter-Accionando

entre talleres y con la comunidad

01/04
2023



PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE TALLERES SOYCOMOTU VISITAN LA CATEDRAL DE MURCIA

Por Noel Agius, reportero del Taller de Historia del Arte

Hoy, 1 de abril de 2023, los participantes del Taller de Historia del Arte hemos visitado la Catedral de Murcia. Nos han acompañado los compañeros del Taller de Ocio Turístico-Cultural y sus monitores, Franky y Conchi. Éramos una veintena de personas y lo hemos pasado muy bien. Además, antes de comenzar el recorrido, hemos tenido una visita sorpresa, M^a Nieves Martínez Hidalgo, directora de Fundación SOYCOMOTU que se acercó a saludarnos y a desearnos una feliz mañana de sábado.

En primer lugar, vimos el Museo de la Catedral, con sus obras de arte religiosas de gran valor. El suelo de la entrada al museo es de cristal y se pueden ver los restos arqueológicos de la mezquita debajo. Después paseamos por el interior de la catedral, con sus 23 capillas, su órgano, su claustro, su vidrieras, su altar mayor. Durante la visita, pudimos escuchar el órgano y el ambiente era único. Pasamos la última media hora contemplando la catedral por fuera, con su torre, su fachada, sus puertas, y con su cadena tallada en piedra. María José Cárcelos, monitora del taller de Historia nos enseñó un cerdito esculpido en uno de los portales. Valía la pena visitar esta joya Murciana, única en el mundo.



10/11
2023

MONITORES Y PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE TALLERES EN EL SALÓN MANGA

Por Andrea Utreras, voluntaria de Fundación SOYCOMOTU

El viernes 10 de noviembre de 2023, monitores y participantes del Programa Anual de Talleres pasamos la tarde en el Salón Manga, sito en el Auditorio y centro de congresos "Víctor Villegas".

Quedamos a la entrada a las 17:30 h y nos organizamos en varios grupos, ya que éramos 7 voluntarios y 24 participantes de distintos talleres.

Fue una gran experiencia llena de fotos con cosplayers, desde personajes de juegos como el "Pou" hasta figuras tan reconocibles como "Jesucristo".

Muchas miradas inquietas por tantos stands llenos de ilustraciones y merchandising de grandes artistas invitados, comida y demás variedad. Además, pudimos elegir entre participar en mini talleres, concursar en batallas de videojuegos o echarle un baile junto a tus amigos en el "Just Dance".

Al final, nos reunimos todos juntos de nuevo y nos fuimos sobre las 20:00 h.

Nos lo pasamos tan bien que se nos hizo muy corto y nos quedamos con ganas de más.

Muy agradecidos con la Fundación por esta linda experiencia.



24/11
2023



NUEVA INTERACCIÓN DE TALLERES: OCIO CREATIVO E ILUSTRACIÓN, GRABADO Y NOVELA GRÁFICA

Por Morhange, reportero del taller de Ocio Creativo



El viernes 24 de noviembre tuvimos una interacción de dos de nuestros talleres inclusivos: Ocio Creativo e Ilustración, Grabado y Novela Gráfica. Un encuentro divertido que tuvo lugar de 17:00 a 18:30 en el Centro Cultural Puertas de Castilla.

Mari Paz Santiago (monitora del taller de ilustración) y Óscar de La Iglesia (co-monitor del Taller de Ocio Creativo) nos ayudaron a ordenar los materiales que llevábamos en las bolsas, mientras los y las participantes entraban y cogían sitio. Gracias a su ayuda pudimos agilizar la clase.



Era la primera vez que Andrea impartía una master class de crochet, así que Mari Paz rompió el hielo explicando a los participantes lo que íbamos a aprender durante la sesión. Tras la explicación, hicimos una dinámica para presentarnos, en la que tanto monitores como participantes nos divertimos pensando en la comida que llevaríamos a una fiesta. Parece fácil, pero tiene truco.

01.3 Minitalleres de Verano SOYCOMOTU®

MINITALLERES
DE VERANO SOYCOMOTU®

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CROCHET 11:00 - 14:00 PUERTAS DE CASTILLA	MANEJO DEL ESTRÉS 18:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA	MANEJO DEL ESTRÉS 18:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA	MANUALIDADES 10:00 - 14:00 PUERTAS DE CASTILLA	SUSHI 17:00 - 20:00 PLAZA VERÓNICAS
	DEFENSA PERSONAL 19:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA	DEFENSA PERSONAL 19:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA		
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	
	PINTURA 10:00 - 12:00 PUERTAS DE CASTILLA	PINTURA 10:00 - 12:00 PUERTAS DE CASTILLA	GRABADO 10:00 - 13:00 PUERTAS DE CASTILLA	
FOTO ESTENOPEICA 18:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA	FOTO ESTENOPEICA 18:00 - 20:30 PUERTAS DE CASTILLA			
JOYERÍA 17:00 - 20:00 PUERTAS DE CASTILLA	JOYERÍA 17:00 - 20:00 PUERTAS DE CASTILLA			
ANIME 18:00 - 20:00 PUERTAS DE CASTILLA				

INSCRIPCIONES
682 170 282
info@fundacionsoycomotu.org
Calle Trapería, 6, 1º B, Murcia

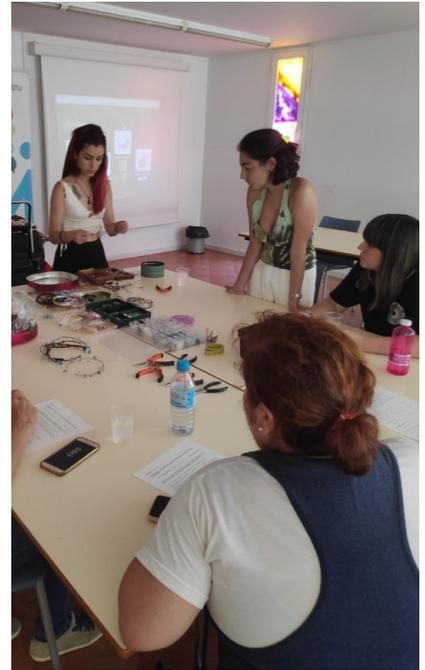
Región de Murcia
Ayuntamiento de Murcia
ENCUENTRO CULTURAL
Puertascastilla

Como última bienvenida del verano y dada la buena acogida de la primera edición, volvemos a preparar los Minitalleres de Verano SOYCOMOTU, que amplían sus disciplinas.

Se realizan en Centro Cultural Puertas de Castilla y en el Aula Gastronómica del Mercado de Verónicas.

Estos talleres tienen una duración de 2 o 3 horas, repartidas en una o dos tardes, del lunes 3 al jueves 13 de julio.

Minitaller de Joyería



Minitaller de Sushi





Minitaller de Crochet



Minitaller de Anime



Minitaller de Defensa Personal



Minitaller de Pintura



01.4 Proyectos Colaborativos

Muestra Arte + Salud Mental, Radio Empatía, Publicaciones, ...

Radio Empatía

La voz de la inclusión

Surge como Proyecto del Taller de Radio Digital y Podcast de Murcia y Mula, coordinado por el voluntario y monitor acreditado Antonio José Vicente Baños.

“Como objetivo para el taller de radio, aspiramos a la constancia y a mantener una periodicidad fija de los programas que vayamos creando, algo que puede resultar más difícil que trabajar para un gran proyecto final de taller. Nuestra meta en Radio Empatía es tener una parrilla de contenidos estable con un mínimo de tres programas sobre temáticas diversas y que se publiquen de forma periódica”

Antonio José Vicente Baños



17
Programas
de Máxima
Empatía

11
Programas
de Música de
Ayer y Hoy

15
Programas de
Personajes en
Reparación



Haz click [aquí](#) para escuchar los programas en Ivoox.



Haz click [aquí](#) para escuchar los programas en Spotify.



RADIO EMPATÍA CON EL CENTRO DE LA MUJER FEDERICA MONTSENY

Por Beth Hernández, reportera de radio Empatía

En el programa *Máxima Empatía 2X5* “Legado de Montseny e Hiperconectividad” se pudo entrevistar a dos representantes del Centro de la Mujer Federica Montseny ubicado en el Centro Cultural Puertas de Castilla. Reyes y Toñi, nos hablaron sobre Federica Montseny, que fue la primera mujer ministra en España y Europa. En su honor, pusieron su nombre al centro del que forman parte; por ser una mujer fuerte que luchó por y para las mujeres. Reyes y Toñi nos animaron a conocer un poco más sobre esta grandiosa mujer.

En este mismo programa, nuestros queridos tertulianos hablaron sobre la Hiperconectividad, un tema bastante interesante puesto que consiste en definir la conectividad que existe en los entornos digitales y la interacción entre sistemas de información, datos y dispositivos, todos ellos relacionados entre sí a través de Internet.

Nuestros locutores y nuestras locutoras debatieron sobre las ventajas y desventajas de la misma, puesto que ahora estamos muy expuestos a este fenómeno de la hiperconectividad. Como consecuencias de ello, se encuentra desde la posibilidad de reencontrar a compañeros de clases que hace mucho tiempo no vemos, hasta poder crear frustración y adicción a las redes sociales. Un debate muy interesante que no podéis dejar de escuchar.

RADIO EMPATÍA INFORMANDO EN DIRECTO SOBRE LA SEMANA EUROPEA DE LA SALUD MENTAL

Radio Empatía, la radio digital de Fundación SOYCOMOTU, estuvo presente en la Feria de Asociaciones celebrada en el Jardín de la Pólvara el pasado 13 de mayo de 2023 con motivo de la Semana Europea de la Salud Mental.

Más de una decena de asociaciones informaron a lo largo de la mañana sobre los recursos existentes en el ámbito de la salud mental: ACCEM, CATS, Cruz Roja, FEAFES, Teléfono de la Esperanza, ECOS, Fundación SOYCOMOTU, entre otras.

Los reporteros de Radio Empatía, Antonio José Vicente y Javier Aguilar cubrieron este evento en directo desde las 10 de la mañana y hasta su finalización sobre las 13:30 del mediodía. Entrevistaron a representantes del movimiento asociativo y el equipo móvil formado por Beth Hernández y Toñi Sánchez, estuvo entrevistando a los participantes de la IV Gymkana Fotográfica organizada por Fundación SOYCOMOTU con motivo de esta semana europea.



IX Muestra de Proyectos “Arte + Salud Mental”

QUEDA INAUGURADA LA IX MUESTRA DE PROYECTOS “ARTE + SALUD MENTAL” EN LA BIBLIOTECA REGIONAL

El viernes día 14 de julio a las 19:30 quedaba inaugurada la IX Muestra de Proyectos “Arte + Salud Mental” en la Biblioteca Regional de Murcia.

El acto contó con la presencia de M^a Nieves Martínez-Hidalgo, directora de Fundación SOYCOMOTU, que dirigió unas palabras de bienvenida a todos los asistentes, de los monitores y participantes del Programa de Talleres.

En esta Muestra de proyectos artísticos, comisariada por M^a Paz Santiago, se exponen los trabajos realizados por los participantes del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad. A lo largo del curso, personas con y sin diversidad en salud mental y/o neurodiversidad interaccionan, aprenden, generan ideas en torno a la temática de su interés y realizan un proyecto que cuenta con el apoyo de cada uno de los monitores de talleres.





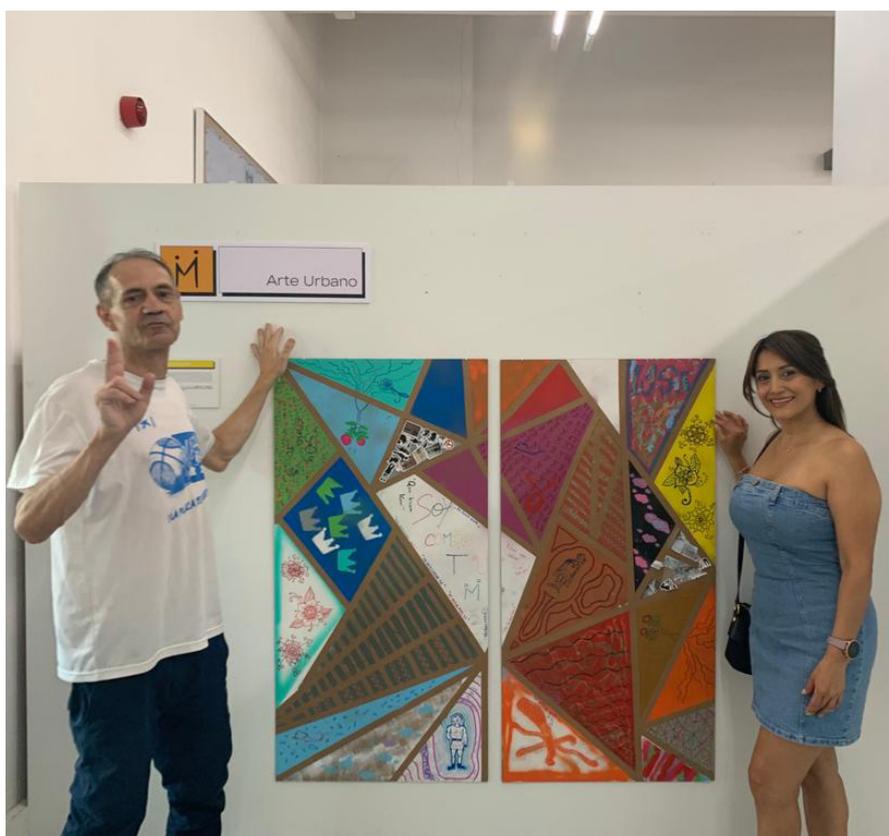
Este año, se han preparado proyectos como un Bestiario, en el que han cooperado participantes del taller de ilustración y del taller de escritura creativa; un fancine realizado por los participantes de ilustración; un mural creado por los participantes del taller de arte urbano; diferentes collages, elaborados por los participantes del taller de fotografía; edición n° 6 del periódico PUNTES, observatorio de estigma y salud mental, preparado por el taller de activismo; Programa Máxima Empatía, realizado





semanalmente en el taller de radio y podcast que puede seguirse tanto en Spotify como en Ivoox; los participantes del taller de Historia del Arte realizaron una fotografía personal junto a un edificio histórico de su elección.

Monitores y representantes de los participantes de cada taller presentaron cada uno de sus proyectos.



Publicaciones Libros, fanzines, ...

“BESTIARIO” Y “ART-ZINE”: DOS NUEVOS PROYECTOS ARTÍSTICOS

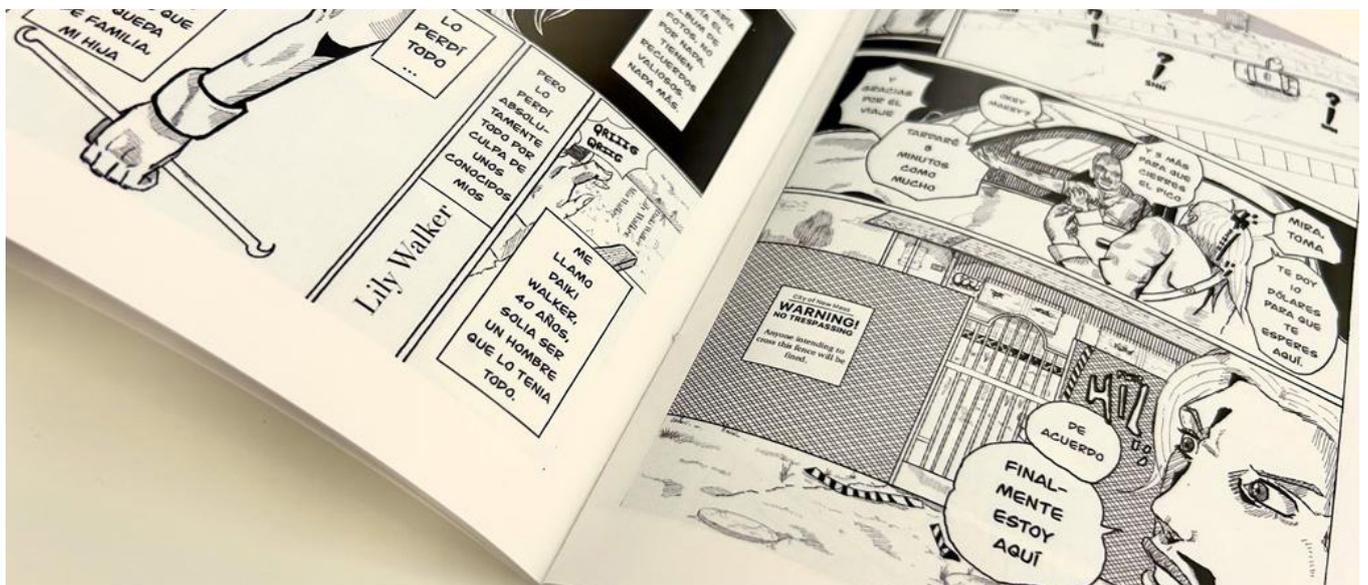
A lo largo de este curso, los y las participantes del taller de escritura creativa y los del taller de ilustración han cooperado en un proyecto artístico precioso que ha dado como resultado el “Bestiario 2023”, una obra muy bella en la que se entrelazan poemas, textos e ilustraciones.

Otro librito interesante ha sido el elaborado por los y las participantes del taller de ilustración y novela gráfica, el “Art-zine”, fancine que reúne los proyectos individuales que cada uno de los artistas ha imaginado y plasmado en breves novelas gráficas.

Estos dos libritos autoeditados han tenido tanto éxito que hemos decidido ponerlos a la venta en nuestra tienda solidaria on-line.

Desde la Fundación, queremos felicitarles a todos ellos y a sus monitores, María Santiago y Rafa Escudero, por su esfuerzo, inteligencia y creatividad.





01.5 IV Gymkana Fotográfica Solidaria “Ciudad de Murcia” 2024

¡TODO UN LOGRO COLECTIVO NUESTRA IV GYMKANA FOTOGRÁFICA!

El pasado 13 de mayo, celebramos la IV Edición de la Gymkana Fotográfica de la Fundación SOYCOMOTU con más de 50 participantes que, junto al gran apoyo de las 24 personas voluntarias de nuestra Fundación, resultó ser una jornada amena con grandes momentos llenos de sonrisas y creatividad.

Desde el matutino encuentro del sábado, en la Fundación, los nervios eran muestra de que se gestaba un gran día, nervios que fueron desapareciendo entre saludos y preparativos, coordinando tareas y con la incansable disponibilidad del voluntariado para ayudar a organizar y transportar todo lo necesario a cada una de las 7 postas que este año componen el recorrido 2023.

Mientras cada persona ocupaba su lugar y amenizados con con la música de un Fran Ruiz como DJ, nuestro monitor del Taller de Producción Musical, quien se instaló junto a la Posta nº 1, cuya prueba estaba inspirada en el swing, un estilo de baile que se originó en Estados Unidos hacia finales de los años 20, y en esta ocasión la Gymkana retaba a las y los participantes a dejarse llevar por el lenguaje universal del la música y el baile y realizar una fotografía bailando la canción “Quiero ser como tú” del libro de la selva.

La posta nº 2 hizo referencia al tema del activismo por la Salud Mental, y por lo tanto se invitaba a reflexionar sobre el impacto que tienen los medios de comunicación en la creación de estereotipos sobre quienes tienen problemas de salud mental y/o neurodiversidad. Para ello, habría que hacer dos imágenes: una que retratase esa imagen



estigmatizante que suele usarse y otra otra similar que muestre la manera en la que generalmente se ven las personas con problemas de salud mental: como cualquier otra persona. Esta prueba dio para hablar de lo mucho que nos falta por reconocer nuestras faltas al comunicarnos en relación a la salud mental.

Continuando con la posta nº 3, cuya temática era el taekwondo, ligada además a lo urbano para pensar en un estilo de vida y no tanto a un combate. Así, para superar la prueba los participantes debían de captar alguna acción con el cuerpo resolviendo un reto cotidiano que implique el uso los pies (tae), como saltar, caminar; el uso de los brazos (kwon) como sujetando una escalera o montando una sombrilla, el utilizándolo para seguir con su camino (do), la vida en la ciudad.

La posta nº 4, tenía como temática Historia del arte, y la prueba a superar incluía resolver un acertijo, buscando reflejar la historia en algún hermoso cristal de la plaza, los juegos de perspectivas con la arquitectura de la plaza dio lugar a gran muestra de creatividad.

La llegada a la posta nº 5 era con la temática de la escritura, donde jugaba un papel principal el oximoron, una figura literaria que consiste en usar dos conceptos con significados totalmente opuestos; es decir, la fotografía debería capturar dos conceptos contrarios que dieran lugar a un tercer significado.

La prueba de la posta nº 6, se relacionaba con la ilustración, grabado y la novela gráfica, y para recordar que todo artista imprime su huella en cada



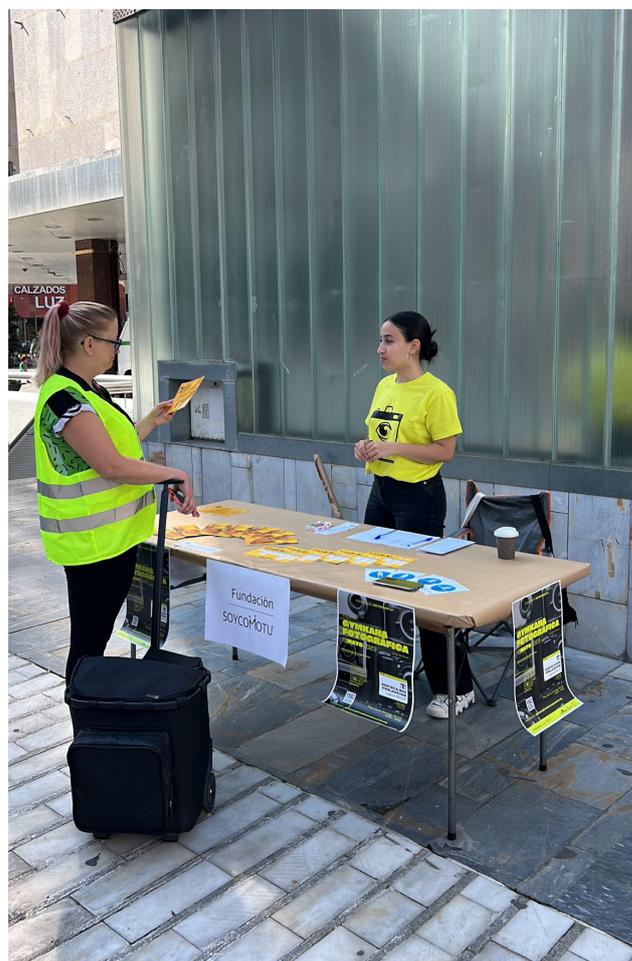
creación, se tendría que obtener un autorretrato con la condición de que no apareciera la cara del participante, pero sí algo que le hiciera sentirse identificado con la foto.

Por último, en la posta nº 7, con la fotografía como temática, se invitaba a sumergirse en el arte de la observación del entorno y retaba a los participantes a crear una foto que refleje su manera de interpretar el ciclo del agua.

Además, contamos también con la participación del equipo de Radio Empatía, del taller de radio de la Fundación, quienes recorrieron posta por posta entrevistando a participantes y voluntarios que se encontraban para compartir en vivo cómo estaban viviendo la experiencia.

Así, con las pruebas repartidas por diferentes lugares emblemáticos de Murcia, la jornada del sábado se convirtió en un recorrido por el centro de Murcia lleno de momentos divertidos y creativos que unieron a participantes, familias, amigos y voluntarios en una actividad solidaria y artística que cada año nos gusta más porque:

- Movemos el cuerpo y la mente,
- Practicamos habilidades de orientación,
- Descubrimos y fortalecemos relaciones personales
- Fomentamos el trabajo en equipo,
- Se estimulan nuestras inteligencias y, sobre todo,
- Promovemos en el espacio público de nuestra ciudad la importancia de cuidar salud mental y luchar contra el estigma.



ENTREGA DE PREMIOS E INAUGURACIÓN DE LA IV MUESTRA FOTOGRÁFICA EN EL MUSEO DE LA CIUDAD

El sábado 3 de junio a las 11:00 horas, en el Museo de la Ciudad de Murcia, celebramos el acto de Entrega de Premios e Inauguración de la IV Muestra Fotográfica de la Gymkana Solidaria de Fundación SOYCOMOTU.

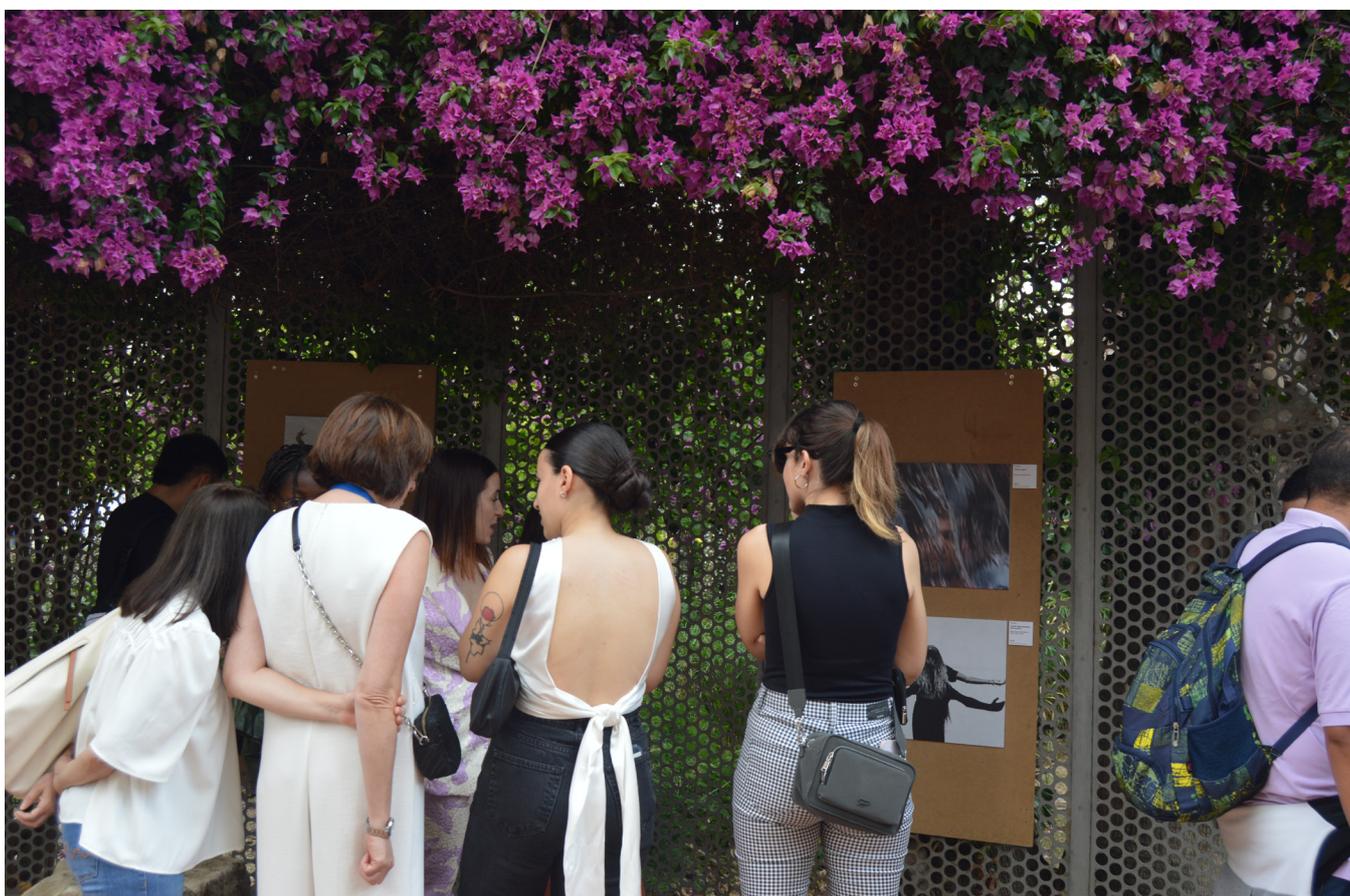
El acto estuvo acompañado de Consuelo Oñate, Directora del Museo de la Ciudad, Eugenio Martínez, Director del Área de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Megía, Responsable del Dpto. RSC de Aguas de Murcia, María Paz Santiago, Coordinadora de la IV Gymkana Fotográfica y M^a Nieves Martínez-Hidalgo, Directora y Presidenta de Fundación SOYCOMOTU.

El acto inició con la bienvenida de Nieves Martínez para ceder la palabra a Eugenio Martínez, Director del Área de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia quien resaltó la importancia de celebrar estos espacios en favor de la inclusión. Posteriormente, escuchamos a Pilar Megía, Responsable del Dpto. RSC de Aguas de Murcia quien destacó la importancia de trabajar en conjunto entre empresas, gobierno y ciuda-





danía y esta Gymkana es una grata muestra de ello. Además, escuchamos las emotivas palabras de quien lleva dos años coordinando esta actividad: María Paz Santiago, quien agradeció la gran acogida que este año también ha tenido el evento y felicitó a todas las personas participaron para hacerlo posible.



Finalmente, la Dra. Nieves Martínez no dejó la oportunidad de agradecer a quienes se involucran en este tipo de actividades, ya que se trata de un evento hecho en comunidad y pensado para fomentar la convivencia y la inclusión mientras disfrutamos de los bellos espacios que tenemos en la ciudad.



B Estrategia de Sensibilización y Alfabetización

02

PROGRAMA
ESTRATÉGICO
EDUCATIVO
SOYCOMOTU

02.1

Implementación Anual del Programa
Educativo SOYCOMOTU

02.2

Charlas informativas en
Centros Educativos y otros

02.3

Charlas de Sensibilización en
Centros Educativos

02

Programa Estratégico Educativo SOYCOMOTU®

Una de las estrategias de lucha contra el estigma que ha demostrado su eficacia en estudios realizados a nivel internacional es la de Educación.

Sensibilizar, educar y alfabetizar sobre salud mental es una tarea prioritaria en las agendas de organismos nacionales e internacionales dada la preocupación existente por la nueva pandemia del siglo XXI, la de los problemas de salud mental.

Según la OMS, el estigma es la principal barrera en la búsqueda de ayuda profesional, hecho que dificulta y/o retrasa el acceso al diagnóstico y al tratamiento y provoca mayor sufrimiento y discapacidad en las personas al no acceder de forma temprana a servicios de atención sanitaria.

Desde la Fundación, utilizamos como parte de la estrategia comunitaria y combinada de lucha contra el estigma, la educación y lo hacemos de tres formas diferentes, en función de los objetivos específicos planteados y de la población diana a la que va dirigida:

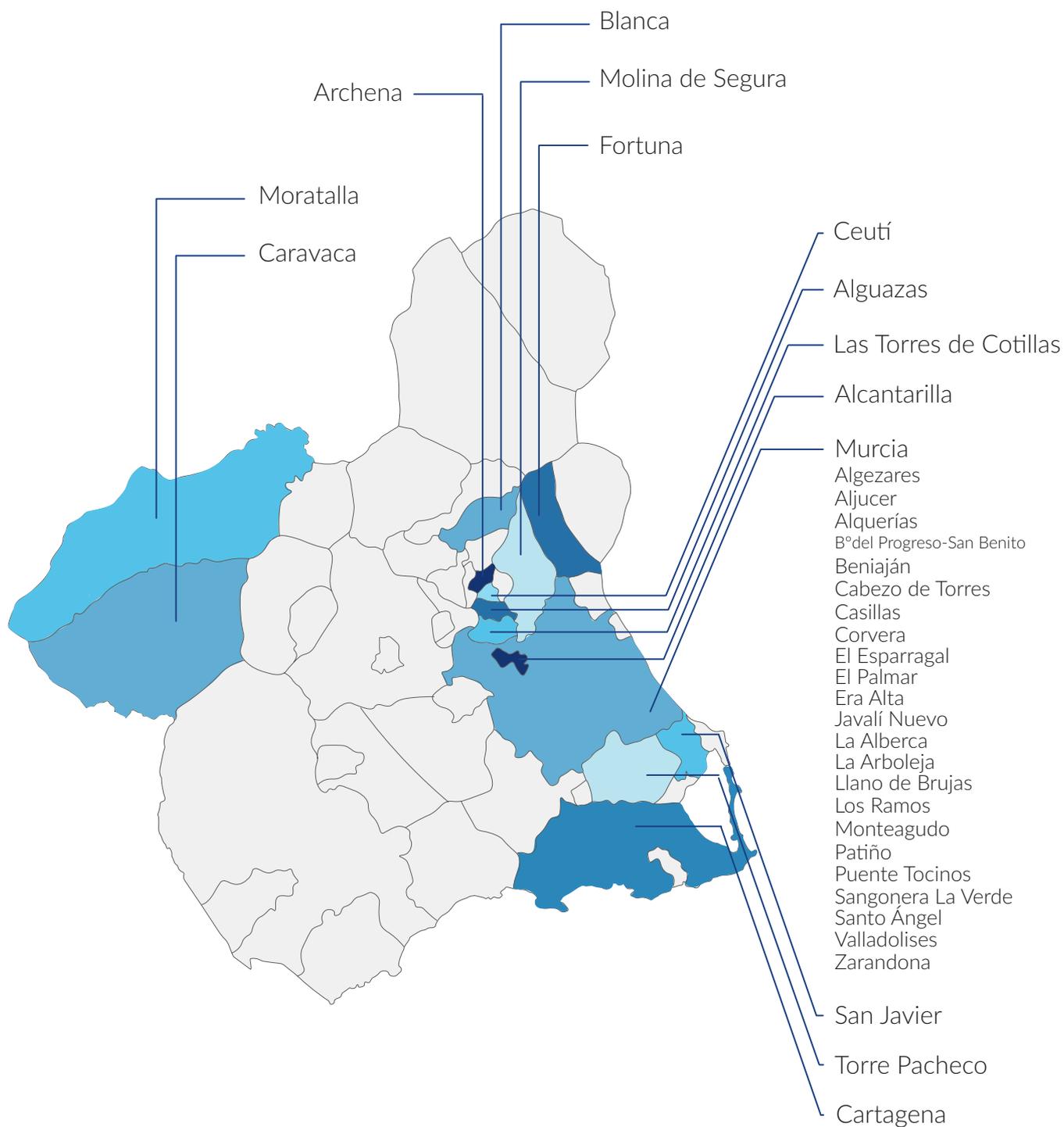
- El Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas;
- Charlas informativas en centros educativos, sanitarios y entidades tercer sector; y,
- Charlas de sensibilización en centros educativos y sanitarios y entidades del tercer sector.

A continuación, se desarrollarán dichos apartados.

El objetivo prioritario es la educación y promoción de la salud mental y del bienestar emocional de niños y adolescentes

Datos de impacto

Programa Educativo SOYCOMOTU®



51
Tutores
1.167
Alumnos
14
Centros
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
14
Localidades
286
Horas Intervención

31
Tutores
826
Alumnos
4
Centros
6
Nº Sesiones
3
Localidades
172
Horas Intervención

24
Tutores
485
Alumnos
3
Centros
6
Nº Sesiones
3
Localidades
138
Horas Intervención

75
Tutores
1.830
Alumnos
11
Centros
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
7
Localidades
410
Horas Intervención

**2022/
2023***

94
Tutores
2.042
Alumnos
16
Centros
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
13
Localidades
488
Horas Intervención

**2021/
2022**

4
Tutores
50
Alumnos
1
Centros
6
Nº Sesiones
1
Localidades
24
Horas Intervención

**2020/
2021**

**2019/
2020**

58
Tutores
1.165
Alumnos
5
Centros
6
Nº Sesiones
4
Localidades
328
Horas Intervención

**2018/
2019**

**2017/
2018**

104
Tutores
2.458
Alumnos
10
Centros
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
7
Localidades
507
Horas Intervención

**2016/
2017**

**2015/
2016**

427
Tutores
10.009
Alumnos
38
Centros
2
Nº Sesiones
22
Localidades
854
Horas Intervención

**2014/
2015**

*Datos obtenidos hasta junio de 2023

02.1 Implementación Anual del Programa Educativo SOYCOMOTU® en las Aulas de Educación Primaria, Secundaria y Superior

El Programa Educativo SOYCOMOTU® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas es un programa de actividades, totalmente original, diseñado para ofrecer a la sociedad un recurso que facilite, por un lado, la eliminación 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 (2/4/6 sesiones, según ciclo educativo) de 55 minutos de duración en presencia del tutor y dentro del aula. Dichas sesiones son monitorizadas por dos monitores formados y acreditados por la Fundación.

El Programa Educativo Soycomotu® consta de una serie de actividades y dinámicas diseñadas para cada tramo educativo

divididas en dos bloques temáticos:

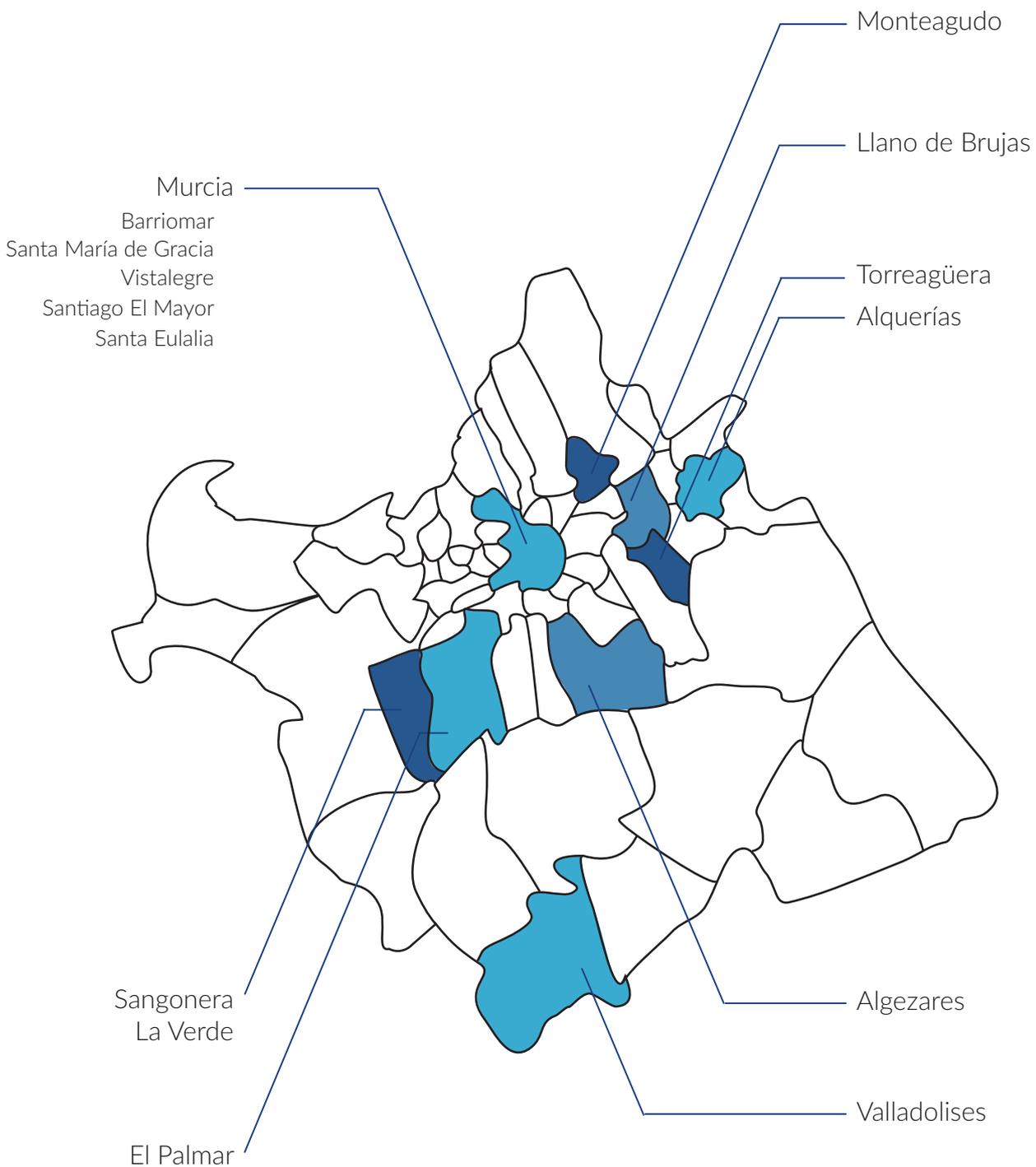
1. Actividades de sensibilización y normalización de los problemas de salud mental.
2. Actividades de alfabetización y educación para la salud mental y el bienestar emocional.

Este programa ha demostrado su eficacia en un estudio de investigación con grupo de control, realizado con una muestra de más de mil alumnos en diez centros educativos de la región de Murcia. Los resultados fueron estadísticamente significativos: se consiguen los objetivos propuestos de mejora tanto a nivel de adquisición actitudes y conductas prosociales como de conocimientos sobre salud mental en el alumnado participante.

Este estudio fue realizado en colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia y de la UNED-Madrid (2017/18) y obtuvo el reconocimiento de Matrícula de Honor.



Pedanías donde se ha implementado el Programa Educativo en 2023





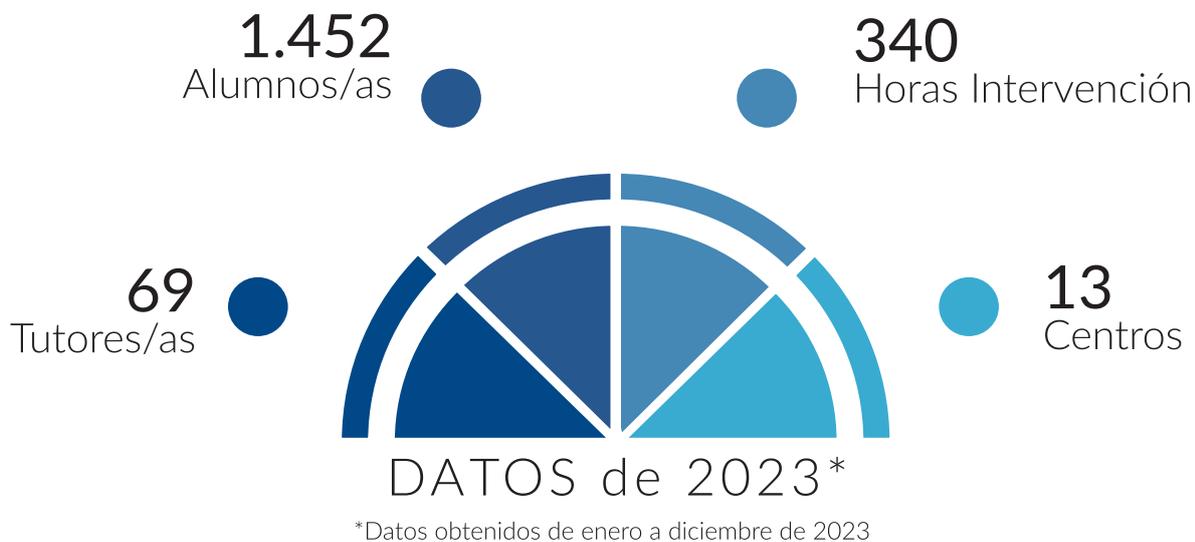
Lorena Martínez y Andrea Victoria hablan de los miedos con el aula de 4º de primaria del CEIP Ntra. Sra. de la Antigua en la Act. El juego de los índices.



Maripaz Santiago y Lucía Tormos realizan la Act. Le puede pasar a cualquiera comenzando con la dinámica 1 de cada 4 en un aula del IES Alfonso X El Sabio.



Ana Reina y Alba Regadera construyen como final de las actividades para este aula de 2º de primaria del CEIP Ntra. Sra. de la Antigua la Estrella de la Amistad.



Implementación de la 11^a edición del Programa Educativo en Centros Educativos

Con el apoyo de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia para la formación de monitores y del Departamento de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia para la implementación, durante la campaña del año 2023 la Fundación SOYCOMOTU ha llegado a implementar este programa en 13 centros educativos, 5 de Educación Primaria y 8 de Educación Secundaria, atendiendo así a barrios de la ciudad de Murcia y 8 distintas pedanías de la ciudad de Murcia, ya que, al pertenecer a zonas con niveles de renta más bajos se encuentran en una si-

tuación de mayor vulnerabilidad respecto a la atención de futuros problemas de salud mental.

Se dice pronto, pero han sido más de 300 horas de implementación para lograr impactar a cerca de 1.400 alumnas y alumnos de Murcia. Gracias al trabajo coordinado de muchas personas, desde el personal de nuestra Fundación que apoya en toda la gestión, los equipo directivos y de orientación de cada centro, las y los tutores en aula, el alumnado y el gran equipo de monitoras y monitores que este año, ha crecido como nunca.

Fundación SOYCOMOTU continúa trabajando, aprendiendo y mejorando de cara a las siguientes implementaciones, pues seguiremos apostando por la sensibilización y la alfabetización en salud mental del alumnado como una de las estrategias clave para transmitir conocimientos sobre cómo cuidar su salud mental, seguiremos buscando dinámicas y actividades junto con información, adaptada a su edad, sobre los problemas psicológicos más frecuentes en estas etapas de su desarrollo.

5

Centros de
Educación
Primaria

CEIP Barriomar 74 Murcia (Barriomar)

*Sara Santiago e
Irene Lucas observan
cómo el aula de 5º
realiza la dinámica
"Rompiendo barreras".*



71
Alumnos/as

CEIP Ntra. Sra. de la Candelaria Valladolises

*Claudia Martí y
Mª Paz Santiago
presentan a una de
las aulas el Decálogo
de Orientaciones para
la Salud Mental.*



41
Alumnos/as

CEIP Los Rosales El Palmar

Aurora García y Elena Maguiña hablan de los miedos con el aula de 1º de primaria en la Act. El juego de los índices.



146
Alumnos/as

CEIP Ntra. Sra. de la Antigua Monteagudo

Andrea Victoria y Lorena Martínez realizan la Act. El juego de los índices con el aula de 5º.



117
Alumnos/as

CEIP Andrés Baquero Murcia (Santa Eulalia)

Andrea Victoria y Lorena Martínez hablan sobre el estigma de acudir a un psicólogo/a en la Act. Adivina quién va al psicólogo con el aula de 5º.



58
Alumnos/as

8

Centros de
Educación
Secundaria

IES Poeta Sánchez Bautista Llano de Brujas

*Oscar Guerrero y
M^a Paz Santiago
presentan el programa.*



IES Monte Miravete Torreagüera

*Laura Gómez y M^a Paz
Santiago ven el vídeo
que se le comparte
al alumnado en la
Act. Ellos también
son como tú.*



IES José Luis Martínez Palomo

Alquerías

Oscar Guerrero les presenta la Act. ¿Por qué me pasa lo que me pasa?



92
Alumnos/as

IES Infante D. Juan Manuel

Murcia (Santa María de Gracia)

Lucía Tormos y Laura Gómez presentan la Act. Ellos también son como tú.



146
Alumnos/as

IES La Basílica

Algezares

Laura Olmos y M^o Paz Santiago implementan la Act. Rompiendo barreras, en la que el alumnado tiene que hacer una pequeña representación.



120
Alumnos/as

IES Sangonera La Verde

Sangonera La Verde

Rocío García y Ainhoa Marín desarrollan la dinámica "1 de cada 4" que se realiza en la Act. Le puede pasar a cualquiera.



IES Alfonso X El Sabio

Murcia (Vistalegre)

Lucía Tormos y M^a Paz Santiago presentan al alumnado los objetivos clave del programa.



IES Mariano Baquero Goyanes

Murcia (Santiago El Mayor)

Carmen Piqueras y Mateo Rubio visionando el video de la Act. Medios de Comunicación y Salud Mental.



02.2 Charlas informativas en Centros Educativos y otros

Con estas charlas informativas en centros educativos, sanitarios y entidades tercer sector de treinta minutos a una hora de duración se pretende dar a conocer la relevancia de la lucha contra el estigma en salud mental y de participar en programas comunitarios que tengan este objetivo, teniendo en cuenta que la salud mental es responsabilidad de todos y que el apoyo social y familiar es imprescindible para avanzar en el proceso de recuperación. Programas como el voluntariado inclusivo o el de talleres de formación inclusiva y participación social, en los que personas con y sin problemas

de salud mental cooperan en acciones y proyectos artísticos y reivindicativos colectivos.

Estas charlas van dirigidas a profesionales de la salud (centros de atención primaria, centros de salud mental, hospitales) y a personas con problemas de salud mental y familiares (centros de salud mental, hospital de día, entidades tercer sector). También van dirigidas a docentes, orientadores y alumnado de secundaria, ciclos formativos, bachillerato y universidad.

30/03
2023

Centro de Salud Mental
Murcia Centro - San Juan



31/03
2023

Centro de Salud
del Infante



05/04
2023

Centro de Salud
de Vistabella



18/04
2023

Centro de Salud de San Andrés



21/04
2023

Centro de Salud de Murcia Sur



25/04
2023

Centro de Salud
de Vistalegre - La Flota



21/06
2023

Unidad de Día
del Hospital Román Alberca



08/09
2023

Centro de Salud Mental y Atención Primaria del Infante



11/09
2023

Centro de Salud Mental de Campos del Río



11/09
2023

Biblioteca Municipal de Campos del Río



15/09
2023

Centro de Salud Mental de Mula



11/10
2023

Centro de Menores ANKASO



25/10
2023

Centro de Salud de Beniaján



25/10
2023

Centro de Salud de Archena



02.3 Charlas de Sensibilización en Centros Educativos



Las charlas de sensibilización en centros educativos y sanitarios y entidades del tercer sector de una o dos horas de duración van dirigidas a profesionales de la salud (centros de atención primaria, centros de salud mental, hospitales) y a personas con problemas de salud mental y familiares (centros de salud mental, hospital de día, entidades tercer sector). También van dirigidas a docentes y alumnado de secundaria, ciclos formativos, bachillerato y universidad.

El objetivo de estas charlas es dar a conocer las graves consecuencias del estigma en salud mental, conocer los procesos de estigmatización y reflexionar sobre la importancia de desmontar estereotipos, prejuicios y actitudes de discriminación hacia personas con problemas de salud mental. Se realizan dinámicas de grupo, visionado de audiovisual para debate posterior.

FEB
2023

Charla de Sensibilización en IES Floridablanca



MAR
2023

Charla de Sensibilización en IES Infante Don Juan Manuel



22/02
2023

Charla de Sensibilización Universidad de Murcia (ADyV)



13/03
2023

Charla de Sensibilización Escuela Taller (Molina de Segura)



C Estrategia de Activismo

03

PROGRAMA
ESTRATÉGICO DE
ACTIVISMO EN SALUD
MENTAL

03.1

Sensibilización a pie de calle

03.2

Observatorio Estigma

03.3

Apariciones en medios de
comunicación

03

Programa Estratégico de Activismo en Salud Mental

En la Fundación potenciamos el activismo en salud mental desde nuestros inicios. En 2015 se constituye el grupo de trabajo de Activismo a pie de calle que nace como tercera estrategia de acción, autorrevelación y protesta en la lucha contra el estigma. Una estrategia que ha demostrado su eficacia a nivel mundial de cara tanto a la defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental, como a la sensibilización ciudadana, en el sentido de avanzar en la deconstrucción de estereotipos y prejuicios. El objetivo del grupo de Activismo de la Fundación es com-

batir el estigma de la enfermedad mental. Para ello, se llevan a cabo acciones “a pie de calle” con el fin de sensibilizar y concienciar sobre las graves consecuencias que genera el estigma hacia las personas con problemas de salud mental. Desde que el grupo de trabajo “activismo a pie de calle” se constituyera, se han venido desarrollado diversas acciones artísticas como las performances “Vidas contadas a pleno pulmón” y “Encuentros fortuitos”, “Segunda piel, visibilizando el estigma”, “Quiero quitarme el apellido”, o “Todos somos piedra”, realizada en plena Gran Vía de Murcia durante la III Sema-

na Europea de la Salud Mental. Cuando uno supera el estigma social y el autoestigma, se empodera, se siente libre de hablar con quien desee de sus problemas de salud mental sin temor al rechazo. Fruto de este empoderamiento, se puede llegar a la autorrevelación, en otras palabras, a ser capaz de contar que se está en tratamiento por un problema de salud mental, sin sentir vergüenza, ni autocompasión. El proceso de autorrevelación te libera, es beneficioso y útil para la recuperación y normalización de la vida cotidiana. Sin embargo, es una decisión muy personal y subjetiva y uno debe de estar preparado para ello, y decidir el momento, el contexto, las personas a quienes quiere comunicarlo y el modo de hacerlo. Cada año se suman más activistas a nuestro grupo, se realizan cursos de formación, se generan espacios para hacer públicos los testimonios y experiencias en salud mental como mesas redondas, artículos en el blog de la Fundación y se publica el periódico PUENTES, observatorio de estigma y salud mental.



03.1 Sensibilización a pie de calle

08/03
2023

“8M. TALLER DE PANCARTAS” Las mujeres unidas sin obstáculos para liberar su mente

A lo largo de los años, muchas mujeres han sido discriminadas y excluidas de la sociedad por el hecho de ser mujer y, a pesar de que el papel de la mujer ha ido evolucionando con el paso de los años, todavía existen mujeres que sufren violencia machista y ven vulnerados sus derechos fundamentales.

Cada 8 de marzo (8M) se conmemora el Día Internacional de la Mujer, impulsado por la lucha que libran las mujeres desde hace años reivindicando su participación en la sociedad, la igualdad completa de derechos entre hombres y mujeres, la eliminación de la violencia de género y la lucha contra la discriminación laboral y social. Este día se celebra de manera oficial desde 1975, cuando fue declarado por las Naciones Unidas.





El 8M se ha convertido en una oportunidad para homenajear a las mujeres que han luchado contra las dificultades de su tiempo por una igualdad de género y para reconocer el papel que han ejercido y ejercen en la construcción de una sociedad justa e igualitaria.

Desde Fundación SOYCOMOTU queremos reconocer y homenajear a todas las mujeres y darles voz en la reivindicación de la importancia de proteger sus derechos. Para dar visibilidad a esa lucha a la que tantas mujeres dedican, la Fundación realizó el pasado 8 de marzo un Taller Creativo de Pancartas, con el objetivo de facilitar un espacio donde voluntarios y personas interesadas en participar crearon diversos carteles con frases, dibujos y diseños relacionados con la manifestación del Día Internacional de la Mujer, pudiendo expresar y transmitir en ellos su lucha por la igualdad y por una sociedad más justa.



10/10
2023

Espacios de Escucha Día internacional de la Salud Mental

“Salud mental, salud mundial, un derecho universal” es el eslogan que este año ha sido propuesto desde la Confederación de Salud Mental España, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental que se conmemora cada 10 de octubre.

El Ayuntamiento de Murcia junto con numerosas entidades del movimiento asociativo del ámbito de la salud mental han preparado un completo programa de actividades que incluyen las áreas de formación como la mesa redonda organizada por nuestra Fundación sobre el TLP, de sensibilización como las organizadas por AFES en la Biblioteca Regional, en la Plaza de Santo Domingo.

El martes día 10 de 10:00 a 13:30 en la Plaza del Cardenal Belluga tuvo lugar una de las actividades que más gusta: la feria de asociaciones en la que participaron el Teléfono de la Esperanza, Cruz Roja, Traperos, ECOS, ACCEM, AFES y nuestra entidad, entre otras. En esta misma plaza se crearon cuatro espacios de escucha a los que podía acceder cualquier ciudadano/a que pasara por el lugar y tuviera deseos





de comunicarse con las personas que de forma voluntaria les atendían desde Traperos de Emaús, SOYCOMOTU, Proyecto Hombre y AFES.

El alcalde de Murcia, D. José Ballesta, junto con la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud, Dña. Pilar Torres, visitaron los diferentes stands de la feria de asociaciones y charlaron con los representantes del movimiento asociativo.

02/12
2023

Sensibilizando a pie de calle Día de la Discapacidad y del Voluntariado

El pasado sábado 2 de diciembre 2023, el Ayuntamiento de Murcia organizó el Mercadillo Solidario por el día mundial de las personas con discapacidad. Esta actividad tuvo lugar en la Plaza de la Merced de Murcia de 9:00h a 14:00h.

El evento contó con la presencia de varios voluntarios y representantes de las Asociaciones/Fundaciones invitadas (ASTRADE, Fundación SOYCOMOTU, ASPANPAL, AFES, FUNDOWN, CURAE MENTIS, entre otras), y, gracias al apoyo del Ayuntamiento se contó con carpas y mesas en las que tuvieron la oportunidad de exponer sus productos al público con el objetivo de vender sus productos solidarios.

Tanto la directora como el equipo técnico de Fundación SOYCOMOTU y el Equipo Mucho + Que Voluntarios, estuvieron presentes en este acto, generando una atmósfera divertida y llena de aprendizaje sobre la salud mental.

Entre otras de las actividades organizadas, destacó la de 'To-





dos somos piedra', en la que personas que pasaban por el lugar eran invitados a acercarse a nuestro stand para fotografiarse sentados en un sillón con un embudo plateado en la cabeza, simbolizando que todos somos piedra, es decir, que todos podemos atravesar por algún problema de salud a lo largo de nuestra vida y, no por ello, debemos ser juzgados, ni discriminados. El objetivo de esta actividad, era concienciar a la población sobre la importancia de la salud mental y derribar los estigmas que vienen asociados a esta.



Desde Fundación SOYCOMOTU, queremos agradecer al Ayuntamiento de Murcia y al IMAS por contar con nosotros y proporcionarnos un espacio de sensibilización y visibilidad a las entidades que trabajamos por y para las personas con discapacidad, sea psíquica, física, intelectual o sensorial.



Asimismo, reconocer y agradecer el apoyo que nos brindó el equipo de voluntarios, cuyo esfuerzo fue fundamental para el desarrollo del evento y las actividades.

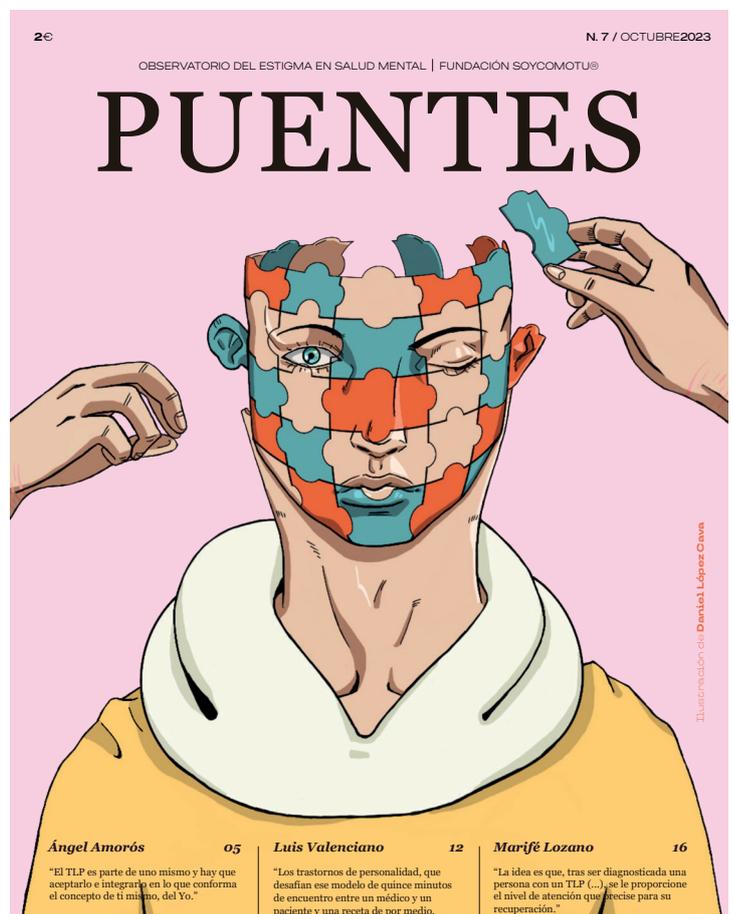
03.2 Observatorio Estigma

Periódico PUENTES N°7

La OCTAVA edición de PUENTES (N° 7), Observatorio de Estigma y Salud Mental en formato periodístico editado por Fundación SoyComotu®, ha sido publicado con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 10-10-2023, gracias al tesón de los activistas en salud mental que no han dejado de reunirse y de trabajar para dar forma a este proyecto. El tema que han abordado y en el que han profundizado activistas y participantes del Programa de Talleres Soycomotu® ha sido en esta ocasión, el trastorno límite de la personalidad (TLP), un problema de salud pública dada la escasa formación especializada de los profesionales de la salud y el estigma existente hacia este tipo de diversidad en salud mental.

Para ver la última edición de PUENTES en versión digital, hacer click [aquí](#).

N°7
Octubre 2023



03.3 Apariciones en medios de comunicación



Programa *El Mirador*

15 emisiones
de radio
2023



Programa *Cita con la salud*
con Alfonso Celestino
de SALUD21

PROGRAMA ACTIVIDADES ASOCIACIÓN AMIGA OCTUBRE 2023

<p>DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA 2023</p> <p>FECHA: 19 octubre 2023</p> <p>1. 10:00 a 13:30 h.: Puntos Informativos ubicados en Centros El Corte Inglés (Avda. Libertad) y Gran Vía, Hospital (Hospitales Mesquiter, Hospital Reina Sofía y Hospital Virgen de la Arrixaca).</p> <p>10:00 a 18:30 h. en Pza. Santo Domingo.</p> <p>2. Puesto informativo, venta de artículos solidarios y photocal.</p> <p>3. Actividad "Tejiendo por la vida"</p> <p>20:00 h. Pza. Cardenal Belluga.</p> <p>4. Acto institucional organizado por el Ayuntamiento de Murcia, en colaboración con Amiga, en el que se procederá a la lectura del Manifiesto de FECMA Federación Española de Cáncer de Mama) e Iluminación del Edificio Marco, Palacio Almirante, Paseo Alfonso X y Murcia Río, de color rosa.</p>	<p>ruta de los 10.000 PASOS "AMIGA"</p> <p>FECHA Y HORA: 22 de octubre de 2023 -10:00 horas</p> <p>LUGAR: Jardín Condes de Barcelona (Ex. C/ Abenarabi con Av. Juan Carlos I)</p> <p>1. Recorreremos la Ruta saludable de los 10.000 pasos "Amiga". Se trata de una ruta circular de unos 9 kilómetros que recorre la ciudad y la huerta, con inicio en el Jardín Condes de Barcelona y que atraviesa un paisaje emblemático como es el Palmeral de Santiago y Zarache.</p> <p>2. Animate a recorrerla con nosotros!</p>	<p>ACTO DE ENTREGA "LAZOS AMIGA 2023"</p> <p>FECHA Y HORA: 25 octubre 2023 - 19:00 horas</p> <p>LUGAR: Aula de Cultura de Cajamurcia, Edif. Gran Vía</p> <p>Presenta: M.ª Eugenia Lozano (periodista)</p> <p>1. Bienvenida: Ana Pelnao, Psicóloga.</p> <p>2. Apertura del acto a cargo de Fundación Cajamurcia.</p> <p>3. Entrega LAZOS AMIGA 2023 a autoridades y personalidades cuyo papel representativo en nuestra región contribuya al fomento de la prevención y la detección precoz del Cáncer de Mama.</p> <p>4. Actuación de danza a cargo de la Compañía Danzas, con la dirección artística de Fuensanta Zomeño y la colaboración de Tania Herrero.</p> <p>5. Vino español cortesía de Amiga, con la colaboración de Escuela de Hostelería IES La Flota y Bodegas Bleda.</p>
---	---	---

ASOCIACIÓN AMIGA PROPONE EVENTOS DURANTE EL MES DE OCTUBRE PARA CONCIENCIAR SOBRE EL CÁNCER DE MAMA.

Fundación SOYCOMOTU organiza una mesa redonda sobre el trastorno límite de la personalidad en Murcia

Por el Día Mundial de la Salud Mental que se celebra el 10 de octubre, Fundación SOYCOMOTU organiza la Mesa Redonda 'El trastorno límite de la personalidad (TLP), un problema de salud pública'. Esta actividad se enmarca dentro del programa de actividades organizado por el Ayuntamiento de Murcia en colaboración con fundaciones y asociaciones de salud mental.

El trastorno límite de la personalidad es uno de los diagnósticos más estigmatizados, causando gran rechazo y discriminación, incluso entre los profesionales de la salud. La escasez de profesionales formados para el abordaje integral del TLP y la alta prevalencia en adolescentes y adultos, han generado un verdadero problema de salud pública, con listas de espera de casi un año.

Más profesionales especializados en el abordaje del trastorno límite de la personalidad y una mayor

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

un problema de salud pública

APERTURA DEL ACTO

Dña. Pilar Torres Díaz
Consejal del Ayuntamiento de Murcia

PONETES

Dr. Pedro Rocaque Díaz
Psiquiatra especialista en TLP

Dr. Jesús Martí Esquitho
Psicólogo clínico

Cayetano Toledo Hernández
Familiar y activista

Ángel Amorós Arnal
Testimonio en primera persona. Activista

MODERADORA

Mª Nieves Martínez Hidalgo
Doctora en Psicología Social



Aula de Cultura Cajamurcia
Gran Vía Escultor Salzillo, 23, 30005, Murcia

09/10/23 MESA REDONDA

19:00

Fundación SOYCOMOTU

Cartel de la mesa redonda organizada por Fundación SOYCOMOTU.

educación y sensibilización ciudadana sobre este tema, podrían reducir el estigma y la dureza con la que se trata a las personas con TLP, por un lado, y, por otro, producir una mejora de la salud biopsicosocial.

La apertura de esta mesa redonda correrá a cargo de la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud, Pilar Torres. Participan: Cayetano Toledo, familiar y activista; Ángel Amorós, experto en primera persona y activista; Pedro Rosique, coordi-

nador de la Unidad de Día del Hospital Román Alberca y psiquiatra experto en el abordaje del TLP; y Jesús Martí, psicólogo clínico y jefe de servicio de Programas de Adultos y Rehabilitación de la Gerencia de Salud Mental de Murcia. Moderará, la directora y presidenta de SOYCOMOTU, Mª Nieves M. Hidalgo.

Este evento tendrá lugar el día 9 de octubre en el Aula de Cultura de Fundación Cajamurcia a las 19:00 horas. La entrada es libre hasta completar aforo.

Octubre 2023

Biblioteca Regional de Murcia, desde el 27 de noviembre al 1 de diciembre. Esta asociación trabaja



Fundación SOYCOMOTU continúa con la formación de voluntariado inclusivo

REDACCIÓN

Dentro de la programación anual de formación del voluntariado inclusivo, Fundación SOYCOMOTU organiza cursos y mesas redondas sobre distintas temáticas dentro del área de la salud mental.

El 21 de noviembre, Consuelo Paterna, doctora en Psicología Social, profesora titular de Psicología Social y miembro de la Unidad de Género de la Universidad de Murcia, impartirá un curso sobre violencia de género en modalidad presencial.

Este curso tendrá lugar en el Centro Cultural Puertas de Castilla de Murcia. Comenzará a las 17:00 horas, y abordará contenidos como: formas de violencia, fases del ciclo de la violencia, conductas frecuentes en la violencia de género y violencia en la familia, entre otros.

Está abierto el plazo de inscripción a través del QR. Está dirigido a voluntarios de la Fundación o de cualquier entidad del tercer sector.



OROBANK

COMPRO ORO



OCIO SIN ALCOHOL. Diversas entidades, entre las que está SALUD21 y VIDA, el Ayuntamiento de Murcia y Alcohólicos Anónimos, se unen para organizar con motivo del Día Mundial Sin Alcohol, el 15 de noviembre, una serie de actividades que demuestran que puede haber ocio más allá de la bebida. Se trata de dar a conocer los peligros y las consecuencias del consumo alcohólico.

Fundación SOYCOMOTU

CURSO PARA VOLUNTARIADO

VOLUNTARIADO CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CONSUELO PATERNA
Doctora en Psicología Social

21 NOVIEMBRE
17:00 A 21:00

Centro Cultural Puertas de Castilla de Murcia



Cartel del curso para voluntarios de Fundación SOYCOMOTU.

Noviembre 2023



Pollos Pujante +, una fuente de Omega 3 para tu corazón Página 21	Centro Comercial Nueva Condomina se adapta al daltonismo Página 13	Consumir alcohol acrecienta la caída del cabello Página 12
---	--	--

ESPECIAL NAVIDAD

Los padres deben usar redes sociales antes de darle un móvil a su hijo

Además de controlar que no hablen con desconocidos o saber qué fotos comparten, es necesario que los progenitores sepan detectar las señales de alerta analizando lo que los menores consumen en Internet

Página 11



Foto de familia de algunos voluntarios con y sin diagnóstico en salud mental de Fundación SOYCOMOTU.

Voluntariado inclusivo: regala tu tiempo y esfuerzo contra el estigma de la salud mental

Páginas 16 y 17



ALIMENTACIÓN
♦ Te decimos los mejores alimentos para donar en Navidad
Página 22

Audiomed
AUDÍFONO/ DE ÚLTIMA GENERACIÓN PRIMERA/ MARCA/
POR **MUCHO MENOS**/ DE LO QUE TE IMAGINAS/
AUDIOMETRÍA Y PERIODO DE PRUEBA **GRATUITO**/
CALLE CRONISTA GARLO VALCARCEL 4 BAJO, Junto Hospital La Vega
atencion@cliente@audiomed.es +34 868 630 696 www.audiomed.es

Diciembre 2023

Felicitaciones navideñas de Fundación SOYCOMOTU

Desde la entidad, que lucha contra el estigma de la salud mental, nos invitan a celebrar la Navidad siendo más solidarios

FUNDACIÓN SOYCOMOTU

Queridos lectores de SALUD21 Murcia: La Navidad nos invita a reflexionar sobre el poder de la unión y la generosidad. Es un momento para recordar la importancia de cuidar y apoyar a quienes más lo necesitan. Es por eso, que queremos invitarles a formar parte de nuestro propósito de inclusión.

En Fundación SOYCOMOTU cada uno de nosotros trabaja con dedicación para construir un mundo más inclusivo, donde todas las personas, independientemente de sus capacidades, tengan la oportunidad de crecer y desarrollarse plenamente.

Este año les invitamos a unirse a esta causa a través de nuestra tienda solidaria en línea. Cada artículo ad-

quirido es un regalo para vosotros o vuestros seres queridos, y también un gesto de apoyo hacia nuestras actividades de inclusión.

En nuestra tienda solidaria podréis encontrar desde artículos hechos por los propios participantes de talleres, tote bag, camisetas y



La tote bag es uno de los artículos que puedes encontrar en la tienda



Fundación SOYCOMOTU prepara cada compra con mucho cariño.

sudaderas de la Fundación, hasta artículos únicos. Cada compra contribuye a nuestros programas de inclusión, educación y desarrollo para personas con y sin problemas de salud mental.

Abajo dejamos el QR de la tienda solidaria para que podáis ver todos los artículos de los que disponemos.

En nombre de todo el equipo que forma parte de Fundación SOYCOMOTU, les deseamos unas felices fiestas llenas de amor, esperanza y alegría. Agradecemos su apoyo y les pedimos que se

unan a nosotros para hacer de esta Navidad un momento de unión y generosidad para todos.

Con cariño, la familia de Fundación SOYCOMOTU



Accede a la tienda solidaria de Fundación SOYCOMOTU escaneando este código QR

Diciembre
2023

D Estrategia de Voluntariado Inclusivo

04

PROGRAMA
ESTRATÉGICO
DE MUCHO+QUE
VOLUNTARIOS

04.1

Proyecto de Formación de
Voluntariado Inclusivo

04.2

Seguimiento de la Acción
del Equipo Mucho+Que
Voluntarios

04

Programa Estratégico de Mucho + Que Voluntarios



Para Fundación SOYCOMOTU®, cuyo objetivo prioritario es facilitar la participación e inclusión social de las personas con problemas de salud mental, el equipo de *Mucho + que Voluntarios* adquiere una mayor importancia y sentido y constituye el mayor recurso con el que cuenta; una muestra de que esta entidad apuesta por los valores altruistas y de cooperación, promoviendo y poniendo en valor la figura y el rol del voluntario con y sin diagnóstico en salud mental.

Este programa cuenta con diferentes fases de actuación, que se dividen en dos bloques:

1. Proyecto de Formación de Voluntariado Inclusivo
 - Sensibilización y captación de personas voluntarias
 - Mesas redondas
 - Cursos de formación del voluntariado inclusivo
2. Seguimiento de la acción del equipo *Mucho + Que Voluntarios*
 - Voluntariado internacional

La Fundación apuesta por el voluntariado y su formación porque a través de la cooperación las personas:

- A. Fortalecen su propósito vital;
- B. Aprenden la importancia de la empatía y la necesidad del apoyo mutuo, en especial, entre personas con y sin diagnóstico en salud mental;
- C. Conocen y comprenden los beneficios personales derivados de la participación en proyectos solidarios.



04.1 Proyecto de Formación de Voluntariado Inclusivo

Para lograr el objetivo final de la lucha contra el estigma en salud mental, Fundación SOYCOMOTU se nutre de su equipo Mucho + Que Voluntarios, y centra gran parte de su esfuerzo en ofrecerles una formación continua para el óptimo funcionamiento de los programas. A continuación, se presenta el Programa de Formación del Voluntariado Inclusivo que ofrece Fundación SOYCOMOTU. Concedemos becas de formación a voluntarios y voluntarias con y sin problemas de salud mental para que adquieran conocimientos sobre salud mental desde una perspectiva antiestigma y en el marco de la Psicología Comunitaria y del Modelo de Recuperación.

En 2023, se han realizado amplias formaciones de Acreditación como monitor/a del Programa de Talleres SOYCOMOTU, Acreditación de monitor/a del Programa Educativo SOYCOMOTU y Acreditación de Activista en Salud Mental. Todas ellas desarrolladas en sesiones a lo largo de uno a cuatro meses de mano del equipo docente de la Fundación.

Gracias al apoyo de la Consejería de Política Social de la Región de Murcia, Fundación SOYCOMOTU puede llevar a cabo su programa formativo totalmente gratuito para el voluntariado inclusivo de la Fundación y de otras entidades del tercer sector.

Además, se han realizado seis cursos de formación de voluntariado puntuales y 3 mesas redondas: *Curso Voluntariado con Menores*, *Curso Voluntariado con Personas en Riesgo de Suicidio*, *Curso Voluntariado con Mujeres Víctimas de Violencia de Género*, *Curso Estimulación de las Funciones Cerebrales. Reserva cognitiva para el voluntariado*, *Curso Manejo del Estrés con Perspectiva de Género para el Voluntariado*.

Las mesas redondas, en las que siempre tienen protagonismo las personas con diagnóstico en salud mental y familiares, han sido: “El Síndrome de Asperger”, “El Trastorno Límite de la Personalidad” y “La salud mental del Voluntariado”.

Sensibilización y Captación de personas voluntarias

16/02 2023 Feria de Voluntariado Universitario en la UMU

FUNDACIÓN SOYCOMOTU PARTICIPA EN LA FERIA DE VOLUNTARIADO UNIVERSITARIO EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL

El jueves 16 de febrero el Servicio de ADyV y el Centro Social Universitario de la Universidad de Murcia han vuelto a realizar la Feria de Voluntariado Universitario enfocada al voluntariado de apoyo a Personas con Problemas de Salud Mental y Fundación SOYCOMOTU ha sido una de las entidades participantes.

Este tipo de eventos buscan dar visibilidad a las distintas entidades que trabajamos con una visión en común: promover una vida saludable, por lo que pensar en la salud mental es imprescindible.

Hemos podido dialogar con varios estudiantes que se acercaron con nosotros y a quienes invitamos a participar como voluntarios en alguno de los programas que la Fundación tiene, como el Programa Educativo, donde podrían contribuir en colegios e institutos a la eliminación de los prejuicios y la normalización de los problemas de salud mental, promoviendo hábitos para el cuidado de nuestra salud mental.



17/03
2023

RedVOLuciónate. I Encuentro de Voluntariado de la Región de Murcia

El evento, organizado por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad y por la Consejería de Presidencia, Turismo, Cultura, Juventud, Deportes y Portavocía iba dirigido hacia todas las personas voluntarias de la Región con el objetivo de poner en valía la figura de la persona voluntaria. Este espacio, además, buscaba generar un lugar de encuentro en el que analizar las distintas experiencias de voluntariado y poner cara a aquellas personas que transforman la sociedad, haciéndola más justa y cohesionada.



17/03
2023

15ª Semana de la Salud, Educación y Deporte del Ayuntamiento de Molina de Segura

Este jueves 16 de marzo se ha realizado la Feria de la Salud de Molina de Segura enfocada a la sensibilización y apoyo a personas con problemas de salud mental y Fundación SOYCOMOTU ha sido una de las entidades partícipes. Esta actividad se enmarca en la 15ª Semana de la Salud, Educación y Deporte organizada por el Ayuntamiento de Molina y que cuenta con el apoyo de numerosas empresas y de la ciudadanía molinense.

Desde el stand cedido a la Fundación, voluntarios y voluntarias hemos podido hablar con varios alumnos de educación primaria que se acercaron a nosotros y a quienes invitamos a participar en una serie de juegos en los que pudieron expresarse sobre emociones y sentimientos, buenos o malos, que experimentan a lo largo de su vida. Uno de los juegos que más llamó la atención de los niños fue el "Pasapalabra de las emociones". En este juego, ellos hacían girar una ruleta y tenían que pensar en una emoción con la letra que tocara, lo que daba lugar a la conversación y el diálogo de los presentes.

Con estos juegos, muchos de ellos pudieron contarnos tanto sus momentos tristes como las cosas que les hacen felices y, además, pudimos informar a mayores y pequeños acerca de la Fundación y de su labor en la eliminación de los prejuicios y la normalización de los problemas de salud mental.



Mesas REDONDAS

17/02
2023 Mesa Redonda
sobre el Síndrome de Asperger



La mesa redonda: “El síndrome de Ásperger, una excepcionalidad a tener en cuenta” celebrada en la tarde del 17 de febrero de 2023 con motivo del Día Internacional del Síndrome de Ásperger (SA) y organizada por Fundación SOYCOMOTU, se ha desarrollado con total éxito de participación. Más de 70 personas se han reunido en el salón de actos del Centro Cultural García Alix (familiares de personas diagnosticadas como TEA, personas con TEA, voluntarios/as/es, profesionales y representantes de entidades como FEAFES, TP-Cartagena, Fundación Curae Mentis, ASPERMUR y ASTRADE, políticos) para escuchar a los ponentes de la mesa redonda.

Dña. M^a Nieves Martínez-Hidalgo, presidenta de Fundación SOYCOMOTU ha comenzado dando la bienvenida a todos los asistentes y dando las gracias a Dña. Conchita Ruiz Caballero, Consejera de Política Social, Familia e Igualdad por su generosidad y su sensibilidad a la hora de apoyar las acciones que organizan las entidades del tercer sector, a Dña. Mirian Pérez Albaladejo, Directora General de Personas con Discapacidad, a D. Diego Avilés Correas, Presidente de Junta del Distrito Centro-Oeste de Murcia, por ceder el uso del espacio y poner todos los medios técnicos y humanos a disposición de la Fundación y a todos los ponentes que han participado en esta mesa redonda: D. Juan Soro Mateo, presidente de ASTRADE y padre de una hija de 13 años con TEA, Dña. Evelyn Hernández Corzo, estudiante, diagnosticada con Síndrome de Asperger y D. Pablo Rodríguez Sánchez, psicólogo especialista en intervención con personas con TEA, Responsable y psicólogo de vida adulta en ASTRADE.

21/02
2023

Mesa Redonda organizada por el Servicio de ADyV de la UMU

Una vez más, Fundación SOY-COMOTU ha acudido al Centro Social de la Universidad de Murcia a petición del Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado para ofrecer información sobre nuestros recursos, enfocándonos especialmente en el programa de voluntariado y la importancia de su formación.

Junto a dos entidades más, Funddown y Solidarios para el desarrollo, llevamos a cabo una mesa redonda en la que participaron parte del alumnado de Antropología Social, Educación Social y Psicología.

Desde la Fundación fuimos los primeros en intervenir, explicando nuestros programas de talleres y de voluntariado incluso en el ámbito de la salud mental. Seguidamente, Solidarios explicó sus cuatro programas principales, enfocados en el acompañamiento y ocio a la tercera edad, a personas sin hogar, a personas con problemas de salud mental y a personas en privación de libertad, y las actividades que se llevan a cabo. Para finalizar, Funddown informó acerca de todos sus proyectos poniendo especial atención en el Proyecto de Viviendas compartidas.



11/05
2023

Mesa Redonda En los márgenes: Inclusión social y salud mental

Siguiendo las actividades de la *Semana Europea de la salud mental* en el Salón de Actos del Edificio Moneo, Fundación SOYCOMOTU participa en el panel de esta mesa junto a entidades que pertenecen a la Mesa de Salud del Ayuntamiento y la experiencia ha sido muy enriquecedora.

Tras las palabras de bienvenida de Esther Nevado, Concejala Delegada de Salud y Transformación del Ayuntamiento de Murcia, la mesa fue moderada por Laura Aránega, psicóloga del Departamento de Promoción de la Salud, que fue dando lugar a las distintas participaciones: Francisco López, Coordinador de Traperos de Emaús; Ángeles Carnacea, Delegada de Solidarios para el Desarrollo Murcia; Juan Zamora Santiago, Psicólogo de la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial ISOL; M^a Nieves Martínez Hidalgo, Doctora en Psicología Social y presidenta de nuestra Fundación SOYCOMOTU; María Martínez, psicóloga del Comité de Apoyo a las Trabajadoras del Sexo (CATS); y, finalmente, contamos también con el conmovedor testimonio de Sharon, mujer argentina trabajadora sexual que nos contó su experiencia en primera persona.



24/05
2023

Mesa Redonda de Experiencias de Entidades que trabajan con Personas con Discapacidad

Voluntarios y miembros del equipo técnico de Fundación SOYCOMOTU asistieron a la Mesa Redonda de Experiencias de Entidades que trabajan con Personas con Discapacidad.

Paqui Pérez, Concejala de Mayores, Vivienda y Servicios Sociales, abrió la mesa y actuó como moderadora durante la intervención de las distintas entidades y asociaciones que participaban en la mesa redonda. Todos los portavoces de las

entidades participantes, fueron exponiendo de manera sintetizada tanto los proyectos que estaban llevando a cabo así como los objetivos de los mismos.

En esta mesa participaron como entidades: ASTRADE, Plena inclusión Región de Murcia, Asociación On Off Parkinson, Asociación Retina Murcia, FEAFES, Asociación Murciana de Fibrosis Quística, ASPANPAL, ASSIDO, ONCE y FUNDOWN.

Fue un encuentro enriquecedor que finalizó con unas palabras de la Concejala Paqui Pérez que agradeció el trabajo en equipo de todas las entidades y cedió un espacio para que el Alcalde del Ayuntamiento de Murcia, Jose Antonio Serrano, dedicara unas palabras también a todos los asistentes.



11/05
2023

Mesa Redonda sobre Estigma y Suicidio “Jornadas de Salud Mental en jóvenes” de Cruz Roja

Fundación SOYCOMOTU participa en la Mesa Redonda: “Salud Mental en Jóvenes. El suicidio como primera causa de muerte no natural. El estigma de la Salud Mental” actividad con la que iniciaron las Jornadas de Salud Mental en Jóvenes que son organizadas por la Cruz Roja en el Salón de Actos del Edificio Moneo del Ayuntamiento de Murcia.

Tras la inauguración, ha sido Daniel Alejandro Riera Monard, Técnico del Departamento de Salud de Cruz Roja, quién da la

bienvenida a la mesa introduciendo la importancia de discutir el tema, que hoy en día afecta en gran medida a la población de jóvenes.

Tras dar las reseñas de cada ponente, abre paso a las ponencias: “Autoagresiones en jóvenes: situación y estrategias de intervención” por parte del Dr. José Antonio Ruiz Hernández, Director del Servicio de Psicología Aplicada (SEPA) de la Universidad de Murcia. A continuación, el turno de palabra toca a la Dra. Nieves Martínez

Hidalgo, Presidenta y Directora de la Fundación SOYCOMOTU con amplia experiencia en estrategias de inclusión para personas con problemas de salud mental y/o neurodiversidad, quien participa con la ponencia “Estigma en la salud mental”; y, por último, la de Julia Vázquez Doderó-Fontes, quien es Pedagoga y Coordinadora de la Federación de la Salud Mental en la Región de Murcia, con la ponencia “Salud Mental en Jóvenes de la Región de Murcia”.



09/10
2023

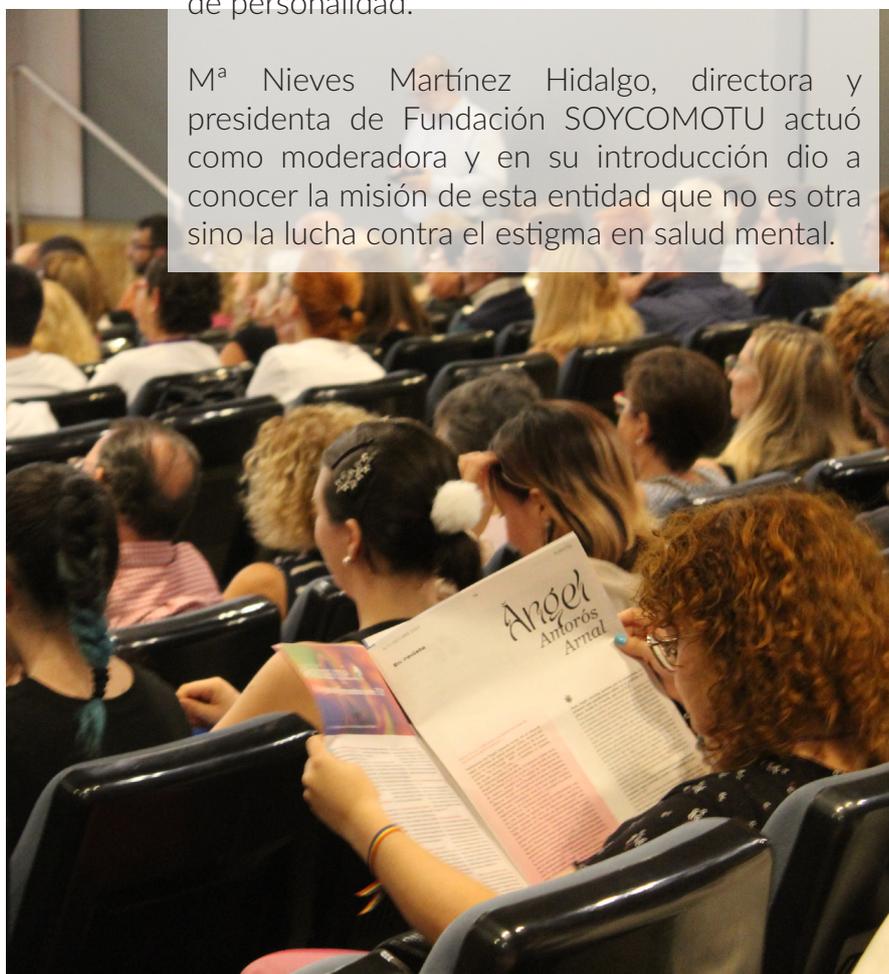
Mesa Redonda Trastorno Límite de la Personalidad. Un problema de salud pública



Esta mesa fue abierta por Dña. Pilar Torres Díez, Concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia. Psicóloga y Máster en Dirección y Gestión de RRHH que trasladó a todos los asistentes la implicación del ayuntamiento en el abordaje de la prevención y promoción de la salud mental que, como todos sabemos, requiere cada día de una mayor inversión económica tanto en recursos humanos, mayor número de psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, enfermeras como en la formación universitaria especializada en el tratamiento de los trastornos de personalidad.

M^a Nieves Martínez Hidalgo, directora y presidenta de Fundación SOYCOMOTU actuó como moderadora y en su introducción dio a conocer la misión de esta entidad que no es otra sino la lucha contra el estigma en salud mental.

Por este motivo, esta mesa redonda contó como profesional experto en TLP, con el psiquiatra D. Pedro Rosique, como profesional en el ámbito de la gestión en la Dirección General de Salud Mental, con D. Jesús Martí, y como familiares de una persona con TLP, con D. Cayetano Toledo y con María Elizalde.





110 ejemplares del periódico PUENTES repartidos, que, en su última edición trata el Trastorno Límite de la Personalidad, se quedaron cortos para un aforo completo de 230 personas que compartieron emoción, aplausos, lágrimas y un aprendizaje que ponentes y asistentes iremos procesando poco a poco.



24/10
2023

Mesa Redonda en la BRMU por el Día de las Bibliotecas



El pasado martes 24 de octubre, la Biblioteca Regional de la Región de Murcia fue la biblioteca elegida como anfitriona por el Ministerio de Cultura y Deporte para celebrar el Día de las Bibliotecas.

Entre las distintas actividades organizadas para la celebración de este día, tuvo lugar la Mesa Redonda “Páginas que Cambian Vidas: La Lectura y su Influencia en la Salud y el Bienestar”, donde intervinieron representantes de dos clubs de lectura y de dos ONG, entre las que se encontraba la presidenta de la Fundación M^a Nieves Martínez-Hidalgo, contando su experiencia en el uso de las bibliotecas como herramienta de transformación social y combatir el estigma asociado a la salud mental.



Asimismo, entre el resto de ponentes se encontraban María Ángeles Carnacea, delegada de Solidarios para el Desarrollo en la Región de Murcia, hablando de su experiencia en el club de lectura para personas en situación de vulnerabilidad económica, y Daniel Torregrosa, como usuario y colaborador de la BRMU.

28/11
2023

Mesa Redonda Voluntariado y Salud Mental



El pasado martes, 28 de noviembre de 2023 tuvo lugar la mesa redonda sobre Voluntariado y salud mental organizada por Fundación SOYCOMOTU con motivo del Día internacional del Voluntariado que se celebra cada 5 de diciembre.

La apertura de la mesa corrió a cargo de la Directora General de Discapacidad, Miriam Pérez Albaladejo, que pronunció unas palabras sobre la importancia de la labor del voluntariado y felicitó a la Fundación por su extenso trabajo realizado con el programa de voluntariado inclusivo.

Maripaz Santiago, docente y coordinadora del Programa Educativo SOYCOMOTU fue la moderadora de esta mesa redonda en la que participaron: María Paredes Galán, Trabajadora Social, Coordinadora de Voluntariado en la AECC; Soledad Lomba Maurandi, Trabajadora Social, Técnico de Programas Europeos e Intercambios Juveniles del Ayto. de Murcia; M^a Nieves Martínez Hidalgo, Psicóloga Clínica, Doctora en Psicología Social, Experta en estrategias de lucha contra el estigma y Presidenta de Fundación SOYCOMOTU; M^a Ángeles Navarro

Quilez, Activista y Voluntaria en Fundación SOYCOMOTU; Andrea Utreras Cortés, Activista y Voluntaria en Fundación SOYCOMOTU.

A lo largo de esta sesión, se dio a conocer la importante labor del voluntariado y los beneficios que las diferentes tareas desarrolladas le pueden aportar a la persona. Uno de los pilares que sustenta la labor de las entidades del tercer sector es su grupo de personas voluntarias.

Cursos de FORMACIÓN

ENE 2023

Monitor/a del Programa Educativo de Alfabetización y Sensibilización en Salud Mental en las Aulas

A través de esta formación guiada con mentores, los voluntarios y voluntarias se acreditan como monitores del Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Ciencias de la Salud Mental y adquieren las habilidades de comunicación y dinamización de grupos que les permite implementar las distintas actividades programadas en dos bloques de contenidos.



15

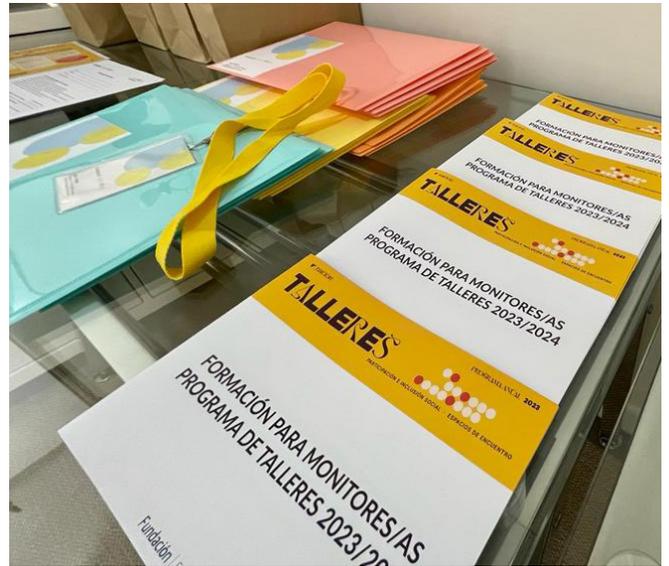
Nuevos monitores de P. Educativo



SEP
2023

Monitor/a del Programa de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad

A través de la Formación para acreditación como monitor o monitora del Programa de Talleres SOYCOMOTU®, los voluntarios y voluntarias, siempre con vocación social y artística, se acreditan como monitores del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® y adquieren las habilidades de comunicación y dinamización de grupos que les permite actuar como facilitadores de la interacción social mixta real entre personas con y sin diagnóstico en salud mental en espacios cívicos no sanitarios, ni segregados.



6

Nuevos monitores de Talleres



OCT -
JUN
2023

Acreditación como Activista en Salud Mental



20
Nuevos
Activistas

En la Fundación potenciamos el activismo. Desde 2015, el grupo de trabajo de Activismo a pie de calle nace como tercera estrategia de acción y protesta en la lucha contra el estigma. El objetivo del grupo de activismo es combatir el estigma de la enfermedad mental por lo que se realizan acciones “a pie de calle”.

30/05
2023

Curso de Formación de Voluntariado con Menores

El 30 de mayo de 2023, tuvo lugar el Curso de Voluntariado con Menores, enmarcado dentro del Programa de Formación del Voluntariado. Andrés García y Andrea García, miembros del equipo técnico de Fundación Diagrama, fueron los docentes encargados de impartir el curso.

Andrés, Doctor en Psicología y profesor de la Universidad de Murcia, fue el encargado de impartir el contenido teórico del curso.

Tras un breve descanso, Andrea García, trabajadora social y directora del Servicio de Atención Diurna “Levante” de Apoyo Convivencial y Educativo de Fundación Diagrama, impartió la segunda parte del curso, enfocada en contenidos dinámicos.

Además, realizó dinámicas con los voluntarios para reconocer las necesidades de los menores e impulsarles a salir de la zona de confort con el objetivo de poder ayudarles.



04/07
2023

Curso de Manejo del Estrés para el Voluntariado con perspectiva de género

Tras aprender a reconocer síntomas y causas del estrés, se presentó cómo influye el estrés en la persona basándose en la perspectiva de género, donde se habló de estereotipos.

Y, tras conocer las consecuencias del estrés, se trataron distintas herramientas para el manejo del estrés. Para facilitar este proceso, se ofrecieron pautas generales para prevenir el estrés y se pusieron en práctica distintas técnicas de relajación, como la respiración abdominal;

la visualización; y la relajación de Schultz.

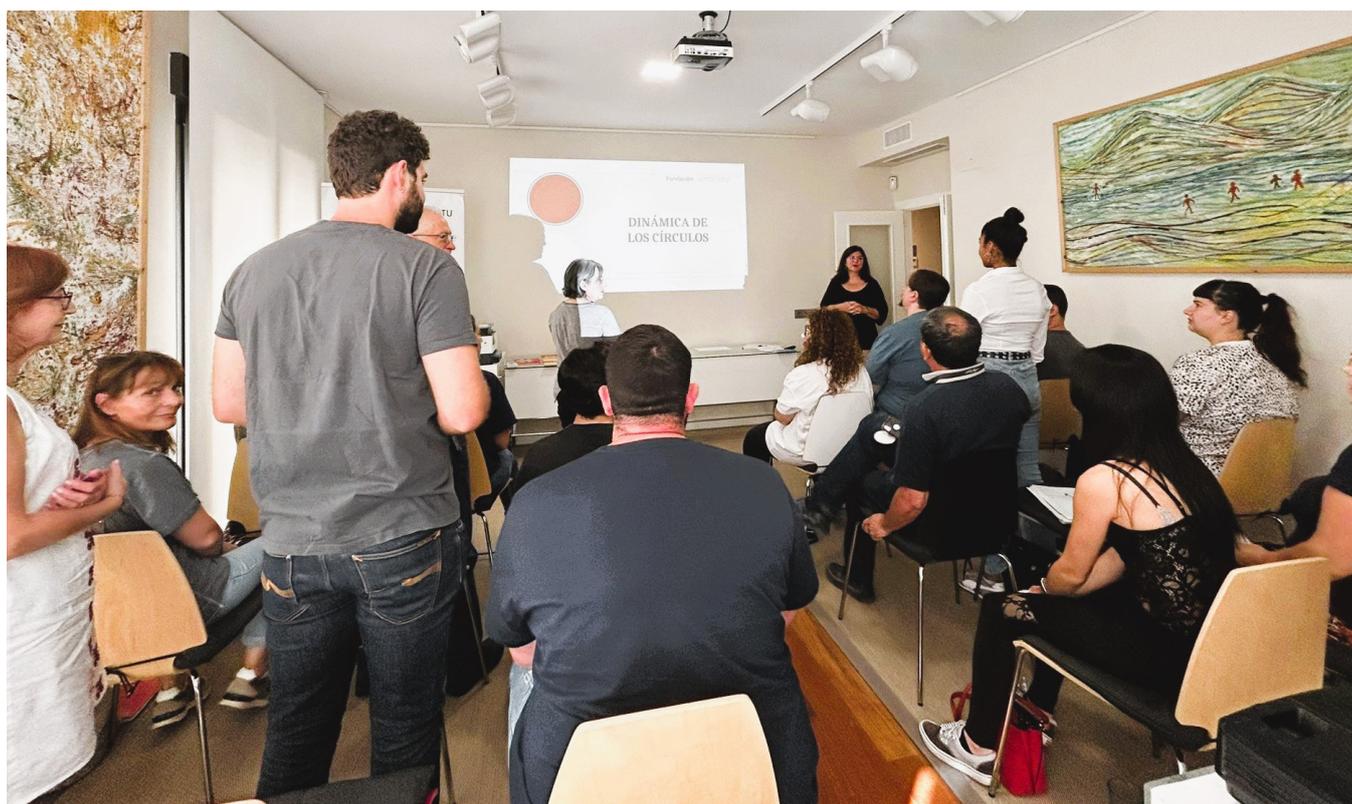
Por último, se ofrecieron consejos sobre cómo apoyar a aquellas personas que sufren estrés, informando sobre aquellas actuaciones tanto positivas como negativas que, en ocasiones, llevamos a cabo de manera automática.



23/09
2023

Curso de Formación de Estigma y Salud Mental. Estrategias de intervención

M^a Nieves Martínez Hidalgo impartió un curso introductorio al estudio del estigma en salud mental al que asistieron un total de 25 voluntarios. La Fundación cuenta con un equipo de voluntariado inclusivo de más de 80 personas con y sin diagnóstico en salud mental implicadas en la lucha contra el estigma. Este curso sirve para dar a conocer a los nuevos voluntarios la misión y valores de la entidad, las graves consecuencias del estigma, las estrategias que se utilizan a nivel internacional en la lucha contra el estigma y las que utiliza la Fundación. También se transmite el concepto de salud desde la perspectiva de la Psicología Comunitaria y desde el Recovery Model, tan importante para el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental.



07/11
2023

Curso de Formación de Voluntariado con Personas en riesgo de Suicidio

El martes 7 de noviembre tuvo lugar el Curso de Voluntariado con Personas en riesgo de suicidio impartido por Raquel Martínez Gómez, Psicóloga Clínica de la Unidad del Hospital de Torrevieja, responsable de la Unidad de Conductas Suicidas del Hospital de Torrevieja y Coordinadora de la Sociedad Española de Suicidiología.

Se dieron conceptos básicos sobre esta problemática, a la que la profesional se enfrenta a diario en su trabajo, haciendo hincapié en que una de las pautas más importantes no debe quedarse en saber qué daño se ha hecho la persona, sino en el porqué, para poder ayudar de una manera mucho más eficaz.



Se escucharon opiniones diversas, testimonios en primera persona y experiencias relacionadas con el suicidio por parte de casi todo el voluntariado asistente.

Durante este curso pudimos confirmar que la persona que habla de que se quiere suicidar, no pretende llamar la atención, está pidiendo ayuda. Está gritando silenciosamente que tiene un malestar, normalmente temporal, del que no tiene la solución. La persona lo considera como una manera de escapar o aliviar un dolor intenso. Por eso consideramos tan importante la prevención. Por eso consideramos tan importante la correcta atención a toda persona que nos muestra esas señales de alerta.

21/11
2023

Curso de Formación para el Voluntariado con Mujeres víctimas de violencia de género

El pasado martes 21 de noviembre tuvo lugar el Curso de Formación del Voluntariado sobre Mujeres Víctimas de Violencia de Género en el Centro Municipal Puerta de Castilla, impartido por Consuelo Paterna Bleda, Doctora y Profesora Titular de Psicología Social de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia, además de miembro de la Unidad de Género del Servicio de Psicología Aplicada (SEPA), y Amelia Salcedo González, graduada en Psicología y en el Máster de Intervención Social, con formación de género por la Unidad de Género del SEPA.

Durante las cuatro horas de duración de la formación, las ponentes nos ofrecieron una base teórica para la comprensión de la problemática, así como una perspectiva muy cercana y profesional acerca de la intervención con mujeres víctimas de violencia de género. El contenido aplicado y práctico expuesto permitirá a nuestros voluntarios tener herramientas y conocimientos para enfrentarse a las situaciones del voluntariado con una mayor formación y nuevas perspectivas.

Algunas de las conclusiones que pudimos sacar del curso fue la importancia del apoyo incondicional y la no omisión en el apoyo a mujeres víctimas de violencia de género, así como la importancia del cariño y la paciencia en el trato.



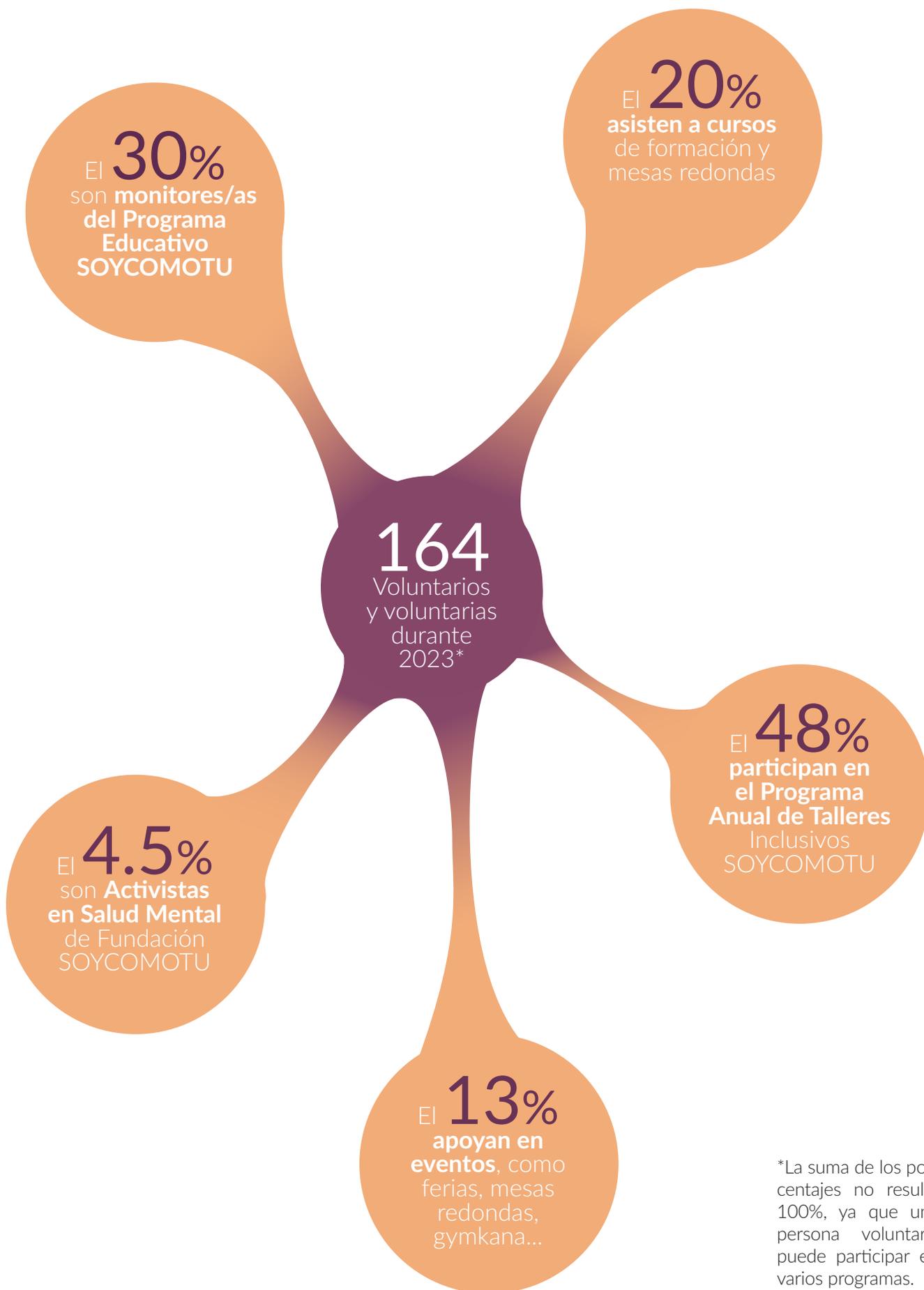
04.2 Seguimiento de la Acción del Equipo de Mucho + que Voluntarios



El equipo de Mucho + que Voluntarios es el recurso más valioso para la Fundación. Por ello es necesario cultivar un ambiente adecuado para el crecimiento y el trabajo colectivo. Así se fomenta un sentido de pertenencia en el que compartimos objetivos y valores entre el voluntariado y la Fundación.

Para lograrlo la Fundación implementa acciones tales como:

- Reforzamos la **comunicación interna** creando espacios de participación y comunicación. Un ejemplo de ello es el grupo de Whatsapp para voluntarios donde estamos en continuo contacto.
- Las **acciones de formación** en las que participa el voluntariado es una buena forma de implicarlos, haciendo que sea un proceso de aprendizaje en colectivo.
- Promovemos la **identidad de grupo** mediante diferentes artículos corporativos (camisetas, acreditaciones, bolsas, ...) que se obsequian a los voluntarios cuando empiezan a participar en eventos de la entidad.
- En la Fundación se fomenta el **sentido de pertenencia** valorando la riqueza que aporta la diversidad del grupo y dando valor a su proactividad.
- Además de un constante reconocimiento público del mérito de sus aportaciones, en la Gala Anual se entrega el **Premio de Voluntariado**.



*La suma de los porcentajes no resulta 100%, ya que una persona voluntaria puede participar en varios programas.

Voluntariado INTERNACIONAL



Serena
Barletta

Reside en un pueblo llamado Castrovillari que se encuentra en la región de Calabria, al sur de Italia. Estudió en la Universidad G.D'Annunzio (Chieti) el grado de "Ciencias y técnicas psicológicas" y el máster "Psicología clínica y de la salud". Ha estado en España becada con la Universidad de Murcia para la realización de un año de voluntariado europeo dentro del Proyecto "Cuerpo Europeo de Solidaridad".

Serena ha realizado uno de sus voluntariados en Fundación SOYCOMOTU, dedicando una gran cantidad de horas dentro del Programa de Activismo en salud Mental y del Programa de Talleres Inclusivos de Participación Social y Creatividad.

"He aprendido los valores fundamentales que cada voluntario comparte con el grupo, y la importancia del apoyo mutuo en un contexto en el que cada uno de nosotros lucha individualmente y en grupo para generar cambio."

Actos y Colaboraciones

07/02
2023

Presentación “Estrategia de Salud Mental 2022-2026” Colaboración del Ayuntamiento de Murcia con 30 entidades

El Ayuntamiento de Murcia y 30 entidades, entre las que se encuentra Fundación SOYCOMOTU, ponen en marcha la Estrategia de Salud Mental 2022-2026.

Asistimos a la presentación de esta estrategia en el Ayuntamiento de Murcia. El alcalde de Murcia, José Antonio Serrano, acompañado por la concejala de Salud y Transformación Digital, Esther Nevado y la conce-

jala de Juventud, Teresa Franco han presentado la nueva Estrategia de Acción Municipal en Salud Mental 2022-2026, junto a representantes de 30 entidades que han colaborado en su elaboración. El alcalde ha explicado que “por primera vez, el municipio de Murcia cuenta con una estrategia específica de salud mental orientada a la prevención del suicidio y la promoción de la salud mental.

El documento ha sido elaborado gracias a la participación de estos 30 representantes que han formado la Mesa Intersectorial de Salud Mental en la que se han recogido 230 propuestas con cuatro objetivos principales: promoción, protección y prevención; reducción del estigma y la discriminación; prevención del suicidio y coordinación sanitaria para garantizar la atención y la calidad de respuesta.



18/02
2023

Aguas de Murcia se ilumina de azul por el Día Internacional del Síndrome de Asperger

Aguas de Murcia ha iluminado de azul su sede: el mítico edificio de la antigua estación de Zarai-che, en atención a la solicitud de Fundación SOYCOMOTU como muestra de apoyo en el marco de las actividades que invitan a conmemorar el Día Internacional del Síndrome de Asperger, que será el próximo 18 de febrero y que busca una mayor implicación de la sociedad para que las personas con este Síndrome tengan oportunidades y espacios libres de rechazo por su manera diferente de pensar y actuar.

La iluminación de un edificio o monumento emblemático es importante porque ayuda a dar visibilidad a las personas que forman parte del Espectro Autista, y ello abre posibilidades para promover y sensibilizar sobre esta neurodiversidad.

Además de dar visibilidad al colectivo, invita a pensar en más acciones para garantizar los derechos de las personas con Síndrome de Asperger (TEA) y sus familias.



23/03
2023

Participamos en la Mesa Intersectorial de Salud Mental del municipio de Murcia

Fundación SOYCOMOTU participó el jueves 23 de marzo de 2023 en la reunión de la mesa intersectorial de salud mental del municipio de Murcia, convocada por la Concejalía de Salud y Transformación Digital del Ayuntamiento de Murcia. Más de 20 entidades realizaron propuestas para organizar la Semana Europea de Salud Mental que tendría lugar del 10 al 14 de mayo: mesas redondas, jornadas, encuentros con la psicóloga o la psicóloga te escucha, guía de recursos, feria de asociaciones en la Gran Vía de Murcia, entre otras muchas propuestas de sensibilización, visibilización

de todas las facetas de la salud mental: infancia, adolescencia, adicciones, pobreza, trabajo/desempleo, prostitución, violencia de género, sinhogarismo, entre otros.

Destacando la importancia de los factores socioeconómicos en esta nueva pandemia del siglo XXI, la de los problemas de salud mental.



21/04
2023

Reconocimiento como Socios de Honor de la Biblioteca Regional de Murcia

El viernes 21 de abril de 2023, M^a Nieves Martínez Hidalgo, presidenta y directora de Fundación SOYCOMOTU, recogió el reconocimiento como “Socio de honor BRMU” en la Biblioteca Regional. Con esta figura la BRMU quiere distinguir a aquellas personalidades e instituciones que destaquen por su labor en el ámbito de las letras y en el fomento de la lectura. En esta segunda edición los seleccionados son: el escritor Luis Leante, los poetas Luis Escavy y Lola Tórtola, la ilustradora Ilu Ros y Fundación SOYCOMOTU.

El acto estuvo amenizado por el cuarteto de la Orquesta de Jóvenes de la Región de Murcia formado por dos violines, viola y violonchelo que interpretaron un conjunto de piezas musicales con resonancias literarias y de enorme belleza, tales como el arreglo para cuarteto de Romeo y Julieta de S. Prokofiev, y un cuarteto de Schubert basado en el poema ‘La Muerte y la Doncella’, de M. Claudius.

María Nieves agradeció a Juan José Lara Peñaranda, director de la BRMU por haber hecho realidad este reconocimiento a Fundación SOYCOMOTU y a todo el equipo humano que hace posible la calidad de las actividades que allí se realizan.



04/05
2023

Convenio de colaboración con EMUASA para “Enfocar sin prejuicios”

El jueves 4 de mayo, en la sede central de la empresa municipal de aguas y saneamientos de Murcia (EMUASA), se reunieron para la firma de un convenio de colaboración Dña. María Inmaculada Serrano, en calidad de Directora Gerente

de EMUASA, Doña Pilar Megías, Responsable del Departamento de RSC y Dña. Yolanda Torreira, Responsable del Área de Comunicación de la citada empresa y de parte de Fundación SOYCOMOTU, Dña. M^a Nieves Martínez-Hidalgo, Pre-

sidenta y Directora Ejecutiva de la entidad y Dña. Ana Palazón, Coordinadora del Programa de Talleres de la Fundación. Tras una interesante y emotiva conversación en la que se expusieron los objetivos, fines y valores de ambas empresas, se procedió a la firma de este convenio de colaboración dirigido al desarrollo de la IV Gymkana Fotográfica 2023. Ciudad de Murcia, que también cuenta con el apoyo de la Concejalía de Salud y Transformación Digital del Ayuntamiento de Murcia.

Esta Gymkana Fotográfica se encuentra enmarcada dentro de la estrategia de lucha contra el estigma “Contacto e interacción social” que se utiliza en el Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación social y Creatividad.

Este año, como novedad, forma parte del plan de actividades organizado por el Ayuntamiento de Murcia y más de 30 entidades del tercer sector, con motivo de la celebración de la Semana Europea de la Salud Mental.



30/06
2023

IX Gala Anual SOYCOMOTU 2023 de Entrega de Premios y Diplomas de Fundación SOYCOMOTU



El pasado viernes 30 de junio de este 2023 nos hemos reunido nuevamente en el Aula de Cultura de la Fundación Cajamurcia para celebrar la Novena Gala Anual de Entrega de Premios y Diplomas de la Fundación SOYCOMOTU.

Fue una ceremonia de celebración entre quienes participan en todos los programas de la Fundación, acompañados de representantes del movimiento asociativo y la administración pública. En esta ocasión acompañaron la Gala Concepción Ruiz Caballero, Consejera de Política Social, Familias e Igualdad de la Región, Marifé Lozano Semitiel, Directora de la Gerencia de Salud Mental del Sistema Murciano de Salud, Violante Tomás Olivares, Senadora Nacional en funciones, Pilar Torres Diéz, Concejala de Bienestar Social, Familia y Salud, Eugenio Martínez, Jefe de Servicio del Departamento de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia, Lourdes Toribio, Delegada de Murcia y Comunidad Valenciana de Fundación La Caixa, Cristina Abellán, de Fundación CajaMurcia, Delia Topham, Vicepresidenta de Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con En-





fermedad Mental (FEAFES), Carmen Romero, directora del Aula Cultural de Fundación Cajamurcia y como miembros del Patronato: Juan José López García, Tomás Hernández Heredia, Alba Regadera Martínez, Antonio Manuel López, Ascensión Burillo y su presidenta M^a Nieves Martínez Hidalgo.

Fue precisamente Ascensión Burillo quien condujo esta Gala, y tras dar la bienvenida cedió la palabra a la Doctora M^a Nieves Martínez Hidalgo, fundadora, presidenta y directora de Fundación SOYCOMOTU para hacer entrega de los Premios “Madrinas Honoríficas 2023” a Conchita Ruiz Caballero y a María José Lozano Semitiel.

Además, este año se hizo entrega por primera vez de los Premios “Voluntariado Inclusivo 2023”. María Isabel Marín Martínez y Antonio José Vicente Baño, recibieron un merecido reconocimiento a su incansable labor y deseos de apoyar.

Maripaz Santiago, la Coordinadora del Programa Educativo, da paso a la entrega de diplomas y guías a las y los monitores que este año hicieron posible la implementación en 16 centros educativos de educación primaria y secundaria, en el que han participado más de 2000 alumnos de Murcia.

Uno de los momentos más esperados es la entrega de diplomas del Programa de Talleres,

que inició con el reconocimiento a los monitores que este año se formaron e integraron al equipo que actualmente oferta 19 talleres en los que participan más de 300 personas con y sin problemas de salud mental. Escuchamos también emotivos discursos desde los protagonistas de nuestros programas: Rafael Escudero a nombre del equipo de monitores y de Pedro Hernández y Andrea Utreras a nombre de las y los participantes.

Cada vez somos más y se refleja tanto en los más de 250 asistentes a esta IX Gala, como en la cantidad de grandes experiencias y aprendizajes que año con año vamos atesorando.

01/07
2023

Colaboramos con la Asociación AIDEMAR en su XIII Carrera Solidaria AIDEMARCHA



El pasado sábado 1 de julio, se celebró la XIII edición de Aidemarcha, una carrera solidaria en beneficio de la asociación Aidemar. Aidemar es una asociación sin ánimo de lucro, integrada por familias con hijos que presentan discapacidad que viene desarrollando actividades desde 1982 y fue declarada de utilidad pública el 27 de julio de 1983 y se encuentra adaptada a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre.

Aidemar se puso en contacto con Fundación SOYCOMOTU para que colaborásemos con ellos cubriendo la noticia con un reportaje fotográfico y

aceptamos encantados. Ascen García, reportera del Taller de Proyectos Fotográficos que monitoriza la fotógrafa Cristina Rosagro dentro del Programa Anual de Talleres Inclusivos, estuvo en este evento con cámara en mano. Una colaboración totalmente altruista por la que le damos las gracias.

Aidemarcha se ha convertido ya en un referente dentro de las carreras populares de la Región y en un evento social que reúne a participantes de todas las edades, entre las modalidades de carrera, marcha y Mini Aidemarcha para los más pequeños. La salida tuvo lugar en el Parque

Almansa de San Javier con llegada a la explanada de Barnuevo en Santiago de la Ribera y contó con varios puntos de animación a lo largo del recorrido.

Voluntarios, empresas e instituciones colaboran con este evento solidario. La asociación de motos “Ángeles Guardianes de Murcia y Alicante” abrió paso, como cada año a los participantes.

Gracias a Aidemar por contar con la Fundación. El trabajo en red es necesario para poder avanzar en el proceso de inclusión de las personas con diversidad.

13/09
2023

Reunión con la Concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia

El pasado día 13 de septiembre de 2023, M^a Nieves Martínez Hidalgo, directora de la Fundación y María Santiago, Coordinadora del Programa Educativo SOYCOMOTU, mantuvieron una enriquecedora reunión con Piti Torres, Concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia y Begoña Patiño. A lo largo de este encuentro de una hora de duración, Piti se mostró muy interesada por conocer las necesidades de las personas con

problemas de salud mental y sobre los programas de lucha contra el estigma que desarrolla e implementa la Fundación.

Gran parte de la reunión se centró en la exposición de todas las fases de desarrollo e implementación del programa educativo SOYCOMOTU que se viene realizando, gracias al apoyo del Ayuntamiento de Murcia desde hace dos años en centros educativos del municipio y pedanías.



25/09
2023

Convenio de Colaboración con la escritora Beatriz López Morales



El pasado lunes, día 25 de septiembre, María Nieves Martínez Hidalgo, directora y presidenta de la entidad firmó un convenio de colaboración con Beatriz López Morales, autora del libro "No cuentas calorías". Beatriz pertenece al equipo de voluntariado inclusivo de Fundación SOYCOMOTU, y siempre ha estado dispuesta a colaborar con los programas sociales de distintas formas, participando en ferias del movimiento asociativo y en el programa de talleres inclusivos. En esta ocasión, su co-

laboración ha ido más allá, pues ha querido que, el libro que con tanto cariño y dedicación ha escrito, sea un libro solidario y tenga como uno de sus puntos de venta la tienda solidaria online de la Fundación.

Beatriz comenzó estudiando un grado medio de farmacia y después continuó con un grado superior en nutrición y dietética en la Universidad Internacional de Valencia. Desde 2018 se dedica a realizar dietética individualizada.

Un libro que dedica a sus padres, amigos y a Fundación SOYCOMOTU y que contiene tanto recetas para el público en general como planes específicos de dietoterapia en los que adapta la dieta mediterránea a diversas patologías como la anemia, el cáncer o la diabetes.

13/09
2023

Acto de Reconocimiento de las 25 entidades seleccionadas por Fundación Cajamurcia y CaixaBank

Fundación Cajamurcia y CaixaBank apoyan el trabajo que, día a día, y año tras año, realizan Asociaciones y Fundaciones del tercer sector de la Región de Murcia. Cerca de 32.500 personas en situación de vulnerabilidad serán beneficiadas a través de 70 proyectos que 25 entidades podrán llevar a cabo gracias a las ayudas sociales otorgadas por @fundacion-cajamurcia y @caixabank

Fundación SOYCOMOTU es una de las entidades invitadas a este acto de reconocimiento y, desde aquí, agradecemos el apoyo recibido a través de la convocatoria de Acción Social. El acto de reconocimiento tuvo lugar el 27 de octubre de 2023 en el patio del Centro Cultural Las Claras de la Fundación Cajamurcia y contó con la intervención del presidente de la Fundación Cajamurcia, Carlos Egea,

la directora Territorial de CaixaBank en Murcia, Olga García y la consejera de Política Social, Familias e Igualdad, Conchita Ruiz, entre otros representantes de distintas entidades.

Al acto asistió también la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia y representantes de todas las entidades premiadas con este apoyo económico y el reconocimiento a la labor realizada con personas en situación de vulnerabilidad con programas de inclusión social, formación y empleo.



13/11
2023

Reunión con la Directora General del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS)



La presidenta y directora de Fundación SOYCOMOTU, M^a Nieves Martínez Hidalgo, se reúne con la Directora General de Personas con Discapacidad (Instituto Murciano de Acción Social -IMAS), Miriam Pérez Albaladejo.

A esta reunión también ha asistido, Mercedes Pardo Pérez y Ascensión Burillo Aragón.

El objetivo de este encuentro ha sido intercambiar impresiones y resolver dudas en torno al servicio SEPAP. M^a Nieves y Ascensión han sido asesoradas por Mercedes y por Miriam.

Se ha presentado el modelo de atención y promoción de la autonomía personal de Fundación SOYCOMOTU, que siguiendo su misión, valores y objetivos, ha puesto de manifiesto que cuenta con un servicio de apoyo comunitario que empodera a las personas con problemas de salud mental y mejora sus sentimientos de pertenencia, autorrealización, autoeficacia y autoestima.

El espíritu de la Fundación es la construcción de puentes y de acueductos que faciliten a las personas con grado de dependencia el acceso a la

participación ciudadana, a través de espacios de encuentro socioafectivos entre personas con y sin diversidad en salud mental y/o neurodiversidad en espacios culturales en los que el arte y la cultura son los hilos con los que se tejen redes sociales, actitudes prosociales, proyectos de vida, en una palabra, comunidades inclusivas en las que el respeto y la puesta en valor de la diversidad está en un lugar prioritario.

18/11
2023

Acto de Reconocimiento a Entidades por su colaboración en AIDEMARCHA



AIDEMAR, asociación sin ánimo de lucro, integrada por familias con hijos que presentan discapacidad, ha celebrado hoy en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UMU una Gala en agradecimiento a las empresas e instituciones que hemos tenido el honor de colaborar con ellos en la carrera solidaria que esta asociación organiza todos los años en San Javier cada año.



Nuestras compañeras Ascensión García y M. Ángeles Navarro han sido las encargadas de recibir el reconocimiento a Fundación SOYCOMOTU de la mano del Decano de la CAFD UMU, D. Jesús García Pallarés, el presidente de AIDEMAR, D. Francisco García, el alcalde de San Javier, D. José Miguel Luengo y de las personas que han dado forma al galardón de reconocimiento en los talleres de la propia asociación.



Ascen, como voluntaria de Fundación SOYCOMOTU, fue la encargada de realizar el reportaje fotográfico de la carrera solidaria AIDEMARCHA 2023.

Reportaje precioso, profesional y con escenas divertidas llenas de afecto, alegría y cooperación.

Desde SOYCOMOTU, queremos agradecer este reconocimiento y esperamos continuar con esta primera colaboración que ha resultado tan bonita como impactante.

20/11
2023

Acto de Reconocimiento a las 38 entidades seleccionadas por Fundación 'la Caixa'

Nieves Martínez-Hidalgo, directora de Fundación SOYCOMOTU y Ana Palazón, coordinadora del programa de talleres asistieron al Acto de Reconocimiento de la 'La Convocatoria de Proyectos Sociales' impulsada por Fundación "La Caixa".

De los 136 proyectos presentados por diferentes entidades del tercer sector, fueron seleccionados 38, y, entre ellos, el Programa Anual de Talleres SOYCOMOTU.

Fundación "la Caixa" ha destinado un total de 1.017.140 euros para la realización de estos 38 proyectos. Con dicha ayuda, se permitirá ayudar a más de 14.000 murcianos que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Damos las gracias a Fundación "la Caixa", por su confianza en nuestro proyecto, y por facilitar su realización en la región de Murcia. Con su apoyo, se verán beneficiados más de 480 perso-

nas con y sin diversidad en salud mental y/o neurodiversidad (autismo, TDAH), con más de 2000 beneficiarios indirectos.



21/11
2023

Encuentro de Asociaciones con Discapacidad organizado por el Ayuntamiento de Murcia

El pasado 21 de noviembre de 2023, la Concejala Delegada de Mujer, Políticas de Conciliación, Mayores y Discapacidad, Dña. Ascensión Carreño Fernández nos invitó junto a otras entidades del ámbito de la discapacidad para crear una comisión de trabajo en la que los representantes del movimiento asociativo puedan plantear las sugerencias, quejas o necesidades de cada colectivo.

Se presentaron las actividades propuestas para celebrar el Día de la Discapacidad que, al no ser una programación todavía cerrada, podía ser ampliada y/o mejorada con las propuestas de los asistentes.

La Consejería de Política Social (IMAS), el Ayuntamiento de Murcia y el CERMI junto al resto de entidades se están empezando a coordinar para seguir mejorando la calidad de vida de las personas con #discapacidad. Uno de los compromisos del Gobierno Regional es el de elaborar la Ley de Derechos y Garantías en la que se está trabajando.



21/11
2023

I Gala Siempre Acompañados de Cruz Roja, Fundación 'la Caixa' y el Ayuntamiento de Murcia

El 21 de noviembre de 2023 tuvo lugar en el Ayuntamiento de Murcia, la I Gala Siempre Acompañados a la que fuimos invitados.

Durante tres años hemos colaborado de forma puntual en reuniones del Grupo de Acción Social generado para el desarrollo del Programa Siempre Acompañados en el que han colaborado Fundación "la Caixa", Cruz Roja y el Ayuntamiento de Murcia y más de 30 entidades del distrito centro de Murcia. Se han realizado numerosas acciones de sensibilización, talleres, atención individualizada. Pablo y Jessica han sido los responsables de este hermoso proyecto.

Eulalia Cardaña, responsable de Siempre Acompañados del programa de personas mayores de Fundación "la Caixa" abrió la Gala. Después intervino Álvaro Olivares, Vicepresidente Cruz Roja Murcia y la concejala Ascensión Carreño fue la encargada de clausurar la Gala del Grupo de Acción Social (GAS) del programa Siempre Acompañados, dirigido a personas mayores de 65 años en situación de soledad no deseada.



23/11
2023

Convenio de colaboración con el escritor y activista Enrique Martínez Fernández



El pasado jueves día 23 de noviembre de 2023, contamos con un acontecimiento muy especial, la firma del convenio de colaboración con el escritor Enrique Martínez que pone a la venta en la tienda solidaria de la Fundación dos de sus obras: “El olmo”, un cuento infantil ilustrado y “Las olas del Mar”, poemario presentado en la Feria del Libro de Murcia (2023).

También cuenta con obras como “DUNBI: Diario de un bipolar”, escrito en el año 2013, revisado y reeditado en 2021 o “Secretos de un ángel caído” que es su antología poética por

excelencia, escrita desde 2013 hasta 2021.

En el acto de la firma del convenio estuvieron presentes Mª Nieves Martínez Hidalgo como presidenta de la Fundación y Enrique Martínez. El escritor fue felicitado por Mª Nieves y por el equipo técnico de la Fundación que agradeció su generosidad y solidaridad con el colectivo de personas con diversidad en salud mental.

Enrique es también voluntario, activista en salud mental y monitor del taller de “Rap, verso con verso” en el que genera

junto con Álvaro, un espacio de cordialidad y seguridad gracias al que participantes con y sin diagnóstico en salud mental cooperan creando versos al ritmo de bases de rap.

Como activista ha protagonizado, aportando su testimonio, un vídeo para la campaña “Contenciones cero” organizada por el colectivo LoComún y en la que participó Fundación SOY-COMOTU con este vídeo en el que Enrique nos cuenta sus experiencias de vida y sugerencias para la sanidad pública en el caso de ingresos hospitalarios por crisis de salud mental.

17/12
2023

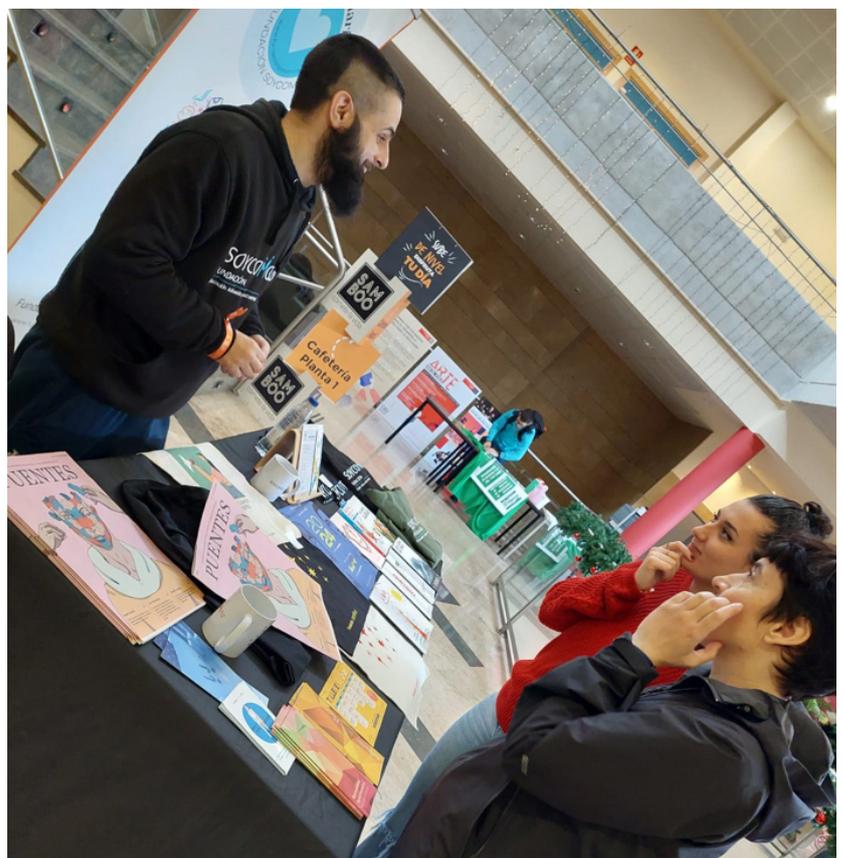
Mercadillo Solidario organizado por la Universidad de Murcia

Fundación SOYCOMOTU participó en el evento Mercadillo Solidario celebrado el pasado Miércoles, en la Universidad de Murcia. Asistimos varios voluntarios y personal técnico de la entidad. En el evento pudimos dar a conocer la Fundación a los interesados, también hubo espacio de convivencia con otras asociaciones que estuvieron presentes.

Los representantes de la Fundación explicaron los fines que tiene la entidad: la lucha contra el estigma en salud mental. Y también cómo se consigue llevar a cabo una inclusión real en el programa de talleres por la participación de personas con y sin diagnóstico en salud mental.

Otro de los objetivos de participar en este mercadillo solidario universitario, fue dar a conocer nuestro periódico PUENTES que, en su última edición, ha puesto el foco en el trastorno límite de la personalidad (TLP).

Entre los productos que expusimos en nuestra tienda solidaria contamos con obras literarias, arte, almanaques con las geniales ilustraciones de Mari Paz Santiago, nuestra coordinadora del programa educativo, así como productos de temporada como nuestras tazas y bolsas con motivos navideños, entre otras muchas cosas.



Agradecimientos

2023, un año más en el que Fundación SOYCOMOTU ha conseguido las metas propuestas. Nueve años de lucha contra el estigma en el ámbito de la salud mental y de la neurodivergencia. Nueve años en los que hemos ido mejorando la calidad y número de nuestros servicios (este año hemos conseguido la acreditación como centro SEPAP para la promoción y apoyo de la autonomía personal de personas con discapacidad) y ampliando el número de beneficiarios directos e indirectos y todo ello gracias a la confianza de más de 300 socios colaboradores y al apoyo económico y logístico de las administraciones públicas (Comunidad Autónoma Región de Murcia y Ayuntamiento de Murcia) y de entidades privadas como Fundación “la Caixa”, Fundación Cajamurcia, CaixaBank, Onda Regional, Plataforma Salud21 y Aguas de Murcia, entre otras, y el trabajo en red con los profesionales del Servicio Murciano de Salud, de Centros Educativos del Municipio de Murcia, Universidad de Murcia, Universidad Católica de Murcia, Fundación CEPAIM, ACCEM, FADE, Radio Eccla y un largo etcétera.

También quisiera felicitar a los miembros del órgano de gobierno de la Fundación por velar por la fidelidad y el cumplimiento de la misión, valores y fines establecidos en los estatutos, siguiendo los principios de transparencia y buenas prácticas logrando en julio de 2023 el sello de Transparencia y Buenas Prácticas otorgado por Fundación Lealtad.

Y, por último, agradecer al equipo humano de Fundación SOYCOMOTU, Mari Paz Santiago, Óscar Guerrero, Ana Palazón y Andrea Victoria que con su dedicación, el apoyo incondicional de Ascensión Burillo, voluntaria y miembro del patronato y la colaboración de los más de 164 voluntarios/as/es con y sin diversidad en salud mental y/o neurodivergencia, han hecho realidad todos los proyectos sociales de la Fundación: programa SEPAP, programa educativo, programa de talleres inclusivos, programa de activismo y programa de formación del voluntariado inclusivo.

Gracias a todos y a todas por hacerlo posible,

M^a Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta Fundación Soycomotu



Salud Mental

Fundación SOYCOMOTU®

Memoria Anual
2023