Memoria Anual 2018

Fundación Cattell Psicólogos

MEMORIA ANUAL
2018

Fundación cattell psicólogos

Memoria de Actividades 2018 Fundación Cattell Psicólogos
© 2018

Fundación Cattell Psicólogos
Calle Trapería, 6, 1° B. 30001 Murcia
www.fundacioncattellpsicologos.org

Diseño y maquetación: Fundación Cattell Psicólogos.

Reservado todos los derechos. El contenido de esta publicación no puede ser reproducido en modo alguno, ni transmitido, ni registrado por ningún sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sin autorización escrita de Fundación Cattell Psicólogos.

Contenidos

Carta de la Presidenta 08

Hitos y Premios de la Fundación 12

Premio Nacional Finalista 14

Programa de Becas de Formación 16

Filosofía de la Fundación Cattell Psicólogos 22

Trabajo en RED: Relaciones Institucionales, Convenios y Entidades Amigas 28

Entidades Amigas 34

¿Qué es la Estrategia SoyComoTu®? 36

Programas y Acciones de la Fundación Cattell Psicólogos 40

A) ESTRATEGIA EDUCATIVA 43

01. Proyecto Educativo SoyComoTu® 44

Datos Proyecto Educativo SoyComoTu® 46

Centros Proyecto Educativo SoyComoTu® 48

Acciones Proyecto Educativo SoyComoTu® 50

02. Proyecto de Audiovisuales SoyComoTu® 58

Datos de Impacto: Visualizaciones 61

03. Proyecto para profesionales de la Salud y de la Educación 63

04. Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental del COP de la Región de Murcia 66

Reuniones del Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental del COP de la Región de Murcia 68

B) ESTRATEGIA DE CONTACTO 71

05. Programa de Talleres SoyComoTu® 72

IV Edición del Programa SoyComoTu® de Talleres de Participación Social, Creatividad y Salud Mental 75

Datos Programa de Talleres SoyComoTu® 76

Presentación Talleres SoyComoTu® 78

Acciones Programa de Talleres SoyComoTu® 84

Inter - Accionando 106

06. Onda Regadera 110

Acciones Onda Regadera 112

C) ESTRATEGIA DE ACCIÓN 117

07. Programa Mucho+Que Voluntarios SoyComoTu® 118

Acciones Programa Mucho+Que Voluntarios SoyComoTu® 119

08. Proyecto de Activismo A Pie de Calle SoyComoTu® 122

Iniciativas Proyecto de Activismo A Pie de Calle SoyComoTu® 126

09. Observatorio Estigma 130

10. Programa Arte + Salud Mental 134

11. I Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 142

D) PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO Y CALIDAD 147

12. Departamento de Investigación, Desarrollo y Calidad de la Fundación Cattell Psicólogos 148

13. Publicaciones Científicas 154

Sensibilización en Medios de Comunicación 159

Eventos, Acciones y Jornadas Científicas 166

X Jornadas Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas 168

Ceremonia de graduación XI Promoción del Programa Diploma Bachillerato Internacional 170

Acto de Clausura 4ª Edición de Talleres de Participación, Creatividad y Salud Mental SoyComoTu® 2017-2018 172

I Jornada Arte + Salud Mental 174

II Muestra de Proyectos Fin de Taññeres SoyComoTu® 175

Presentación Programa de Talleres SoyComoTu® IES Alfonso X El Sabio 176

II Ciclo de Cineforum de Cine y Psicología de la Cooperación 177

II Jornadas Arte + Salud Mental 178

5º Aniversario Trabajando por un mundo mejor 180

II Feria Ocio Inclusivo Parque de Ocio Los Juncos de Molina de Segura 181

Estreno Documental Programa Educativo SoyComoTu® 184

X Salón del Manga 185

Agradecimientos 186

Carta de la Presidenta

Dña. Mª Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta y directora ejecutiva

Estimados amigos y colaboradores:

Desde nuestra entidad, institución familiar y operativa, intentamos cada año cumplir con nuestros objetivos: normalizar los problemas psicológicos, sensibilizar y crear una mayor conciencia social acerca de lo que supone padecer una discapacidad o problema de salud mental, rompiendo las barreras y los prejuicios que estigmatizan, discriminan y aíslan a las personas que sufren depresión o cualquier otro tipo de sintomatología, promoviendo y facilitando su inclusión y participación con voz propia en un contexto social normalizado, es decir en actividades comunitarias a las que cualquier ciudadano o ciudadana independientemente de su condición puede tener acceso.

La Organización Mundial de la Salud ha tomado la acertada decisión de dedicar el año 2018 a un tema prioritario: el de los jóvenes y la salud mental en un mundo de transformación.

Son numerosos los estudios que evidencian el hecho de que en nuestra sociedad actual, un número significativo y cada vez mayor de niños y adolescentes experimenta problemas de salud mental (1 de cada 5 según la OMS, en la región de Murcia también) y se dispone de pocos apoyos para hacerles frente. Por ejemplo, en los centros educativos se cuenta con una escasez tal de recursos que se difícultа la posibilidad de ofrecer una atención adecuada al alumnado con diversidad en salud mental.

Por otro lado, la falta de información y la ausencia de campañas de promoción y educación de la salud mental tanto en la sociedad general como en los centros educativos, constituyen una barrera para la detección temprana -tan decisiva- de los adolescentes que pueden necesitar apoyo psicológico, y más si tenemos presente que más de la mitad de los problemas mentales aparecen antes de los catorce años de edad.

Además, es importante saber que el hecho de no acceder al diagnóstico y tratamiento temprano conlleva, en esta etapa de la vida, un agravamiento de los síntomas,

abandono y/o fracaso escolar, aumento de conductas de riesgo, de abuso de sustancias y de las tasas de suicidio (el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años).

Hay que resaltar que cada día es mayor el número de instituciones públicas y privadas que reconocen la necesidad de incluir en los planes de salud mental la educación y promoción de la salud. En Canarias, por ejemplo, ya llevan unos años incluyendo dentro del currículo escolar de Educación Primaria la asignatura de Educación Emocional con dos sesiones de 45 minutos a la semana.

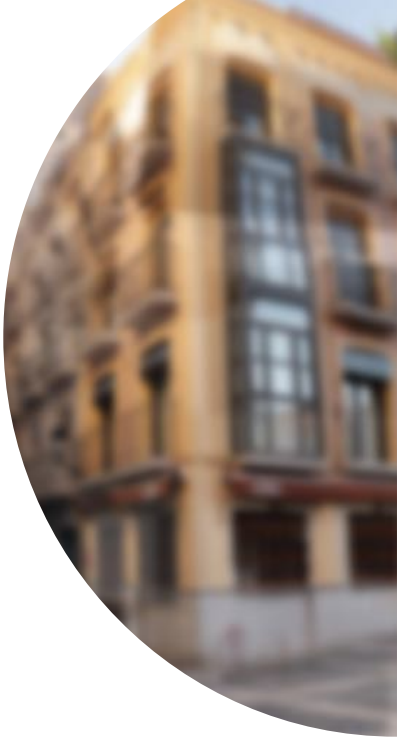
Podemos reflexionar acerca de los motivos por los que es un hecho tan decisivo introducir esta asignatura también en Educación Secundaria, Formación Profesional, Bachillerato y Universidad: ¿Dónde radica la utilidad de formar maestros, abogados, médicos, bomberos, panaderos, si no cuentan con un cerebro y un corazón bien amueblado? ¿Si van a pasar por una depresión o por un trastorno de ansiedad que podría haberse evitado con dicha preparación?

Desde la Fundación, y gracias al equipo de voluntarios, a lo largo del 2018, hemos conseguido varios retos tanto a nivel de implicación en el Programa Soycomotu® de Sensibilización y Educación en Salud Mental, de equipos directivos y de orientación, alumnado y profesorado de distintos centros educativos de la región de Murcia, como a nivel de número de participantes en el Programa de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva y Creatividad.

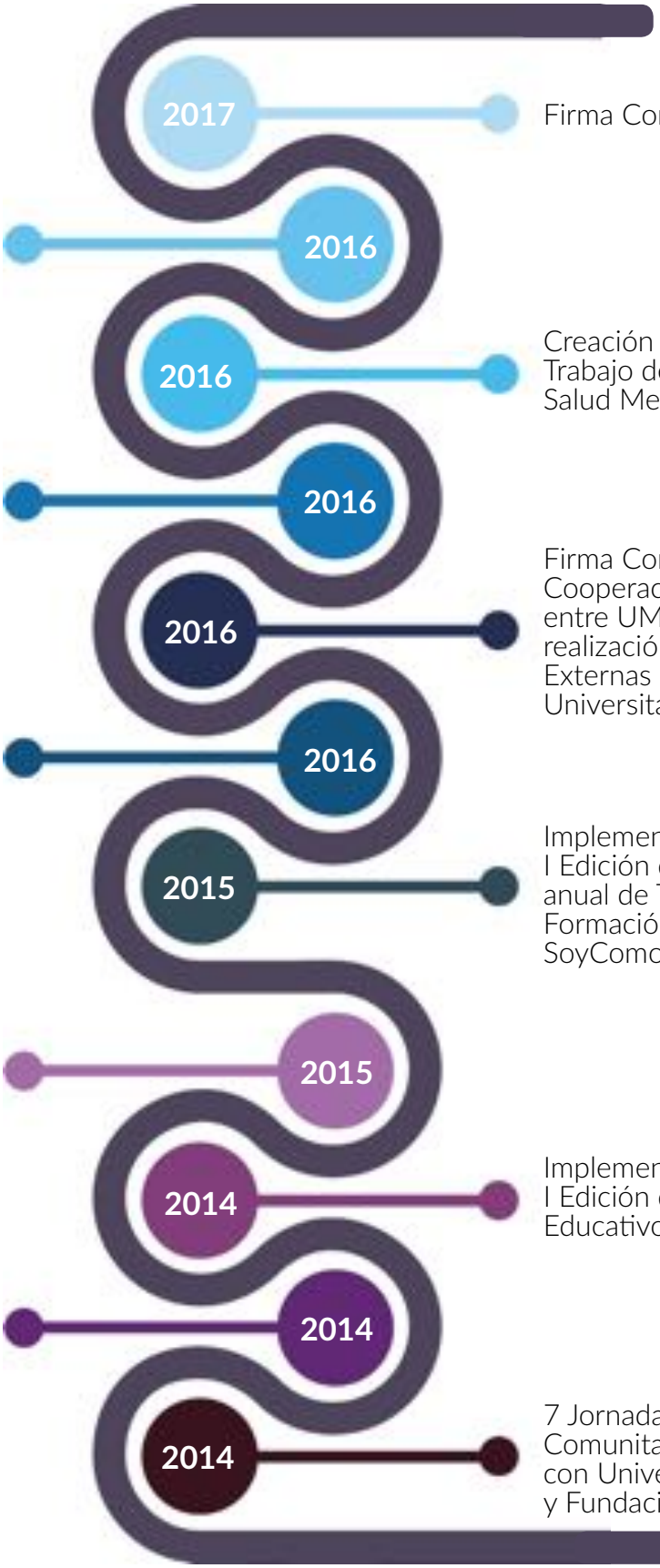
Para finalizar, reitero mi agradecimiento a todas las personas anónimas, a entidades públicas y privadas su apoyo moral, logístico y económico, ya que gracias a esta cooperación, desde la fundación ponemos un granito de arena en la lucha contra el estigma y la discriminación y contribuimos al crecimiento personal y el bienestar emocional de ciudadanos y ciudadanas con y sin problemas de salud mental.

Afectuosamente,

Fdo. Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta Fundación Cattell Psicólogos



Hitos y Premios de la FUNDACIÓN



2017 — Firma Convenio ISOL

2016 — Miembros GASA

2016 — Creación Grupo de Trabajo de Estigma y Salud Mental en el COP

2016 — Firma Convenio COP

2016 — Firma Convenio de Cooperación Educativa entre UMU y FCP para realización de Prácticas Externas de Estudiantes Universitarios

2016 — Firma Marco Convenio de Colaboración entre UMU y FCP

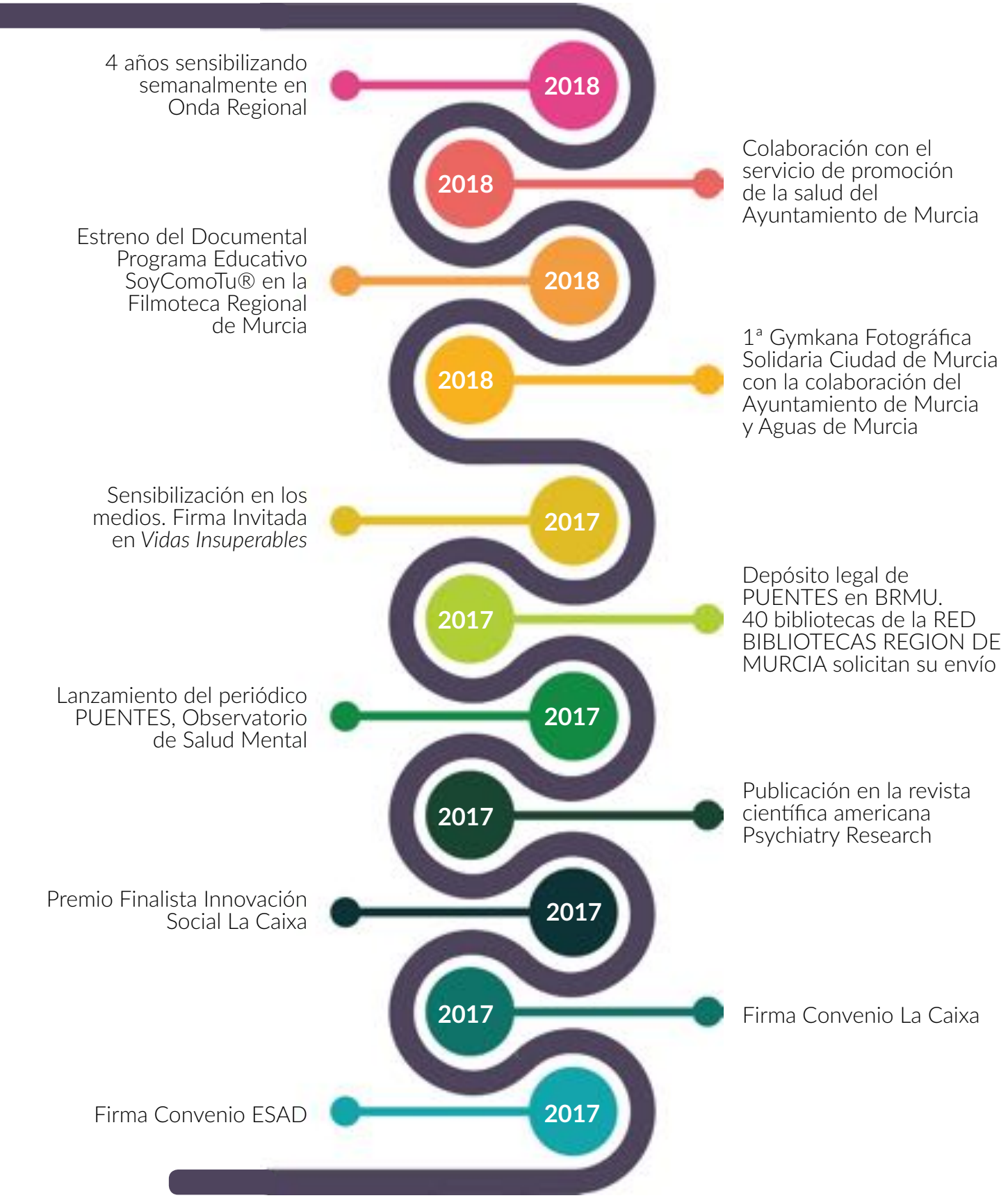
2015 — Implementación de la I Edición del Programa anual de Talleres de Formación Inclusiva SoyComoTu®

2015 — Miembro de la Comisión de Estigma del Consejo Asesor de Salud Mental de la Región de Murcia

2014 — Implementación de la I Edición del Programa Educativo SoyComoTu®

2014 — Programa semanal de Sensibilización en los medios en Onda Regional, desde 2014

2014 — 7 Jornadas de Psicología Comunitaria en colaboración con Universidad de Murcia y Fundación CajaMurcia


4 años sensibilizando semanalmente en Onda Regional
2018
2018
Colaboración con el servicio de promoción de la salud del Ayuntamiento de Murcia
Estreno del Documental Programa Educativo SoyComoTu® en la Filmoteca Regional de Murcia
2018
2018
1ª Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia con la colaboración del Ayuntamiento de Murcia y Aguas de Murcia
Sensibilización en los medios. Firma Invitada en *Vidas Insuperables*
2017
2017
Depósito legal de PUENTES en BRMU. 40 bibliotecas de la RED BIBLIOTECAS REGION DE MURCIA solicitan su envío
Lanzamiento del periódico PUENTES, Observatorio de Salud Mental
2017
2017
Publicación en la revista científica americana Psychiatry Research
Premio Finalista Innovación Social La Caixa
2017
2017
Firma Convenio La Caixa
Firma Convenio ESAD
2017

Premio Nacional
FINALISTA

Premio Nacional: Finalista 2017 a la Innovación Social por el Programa de Talleres SoyComoTu®

El martes 17 de abril de 2018, la presidenta y directora de proyectos, Mª Nieves Martínez-Hidalgo, y la coordinadora del programa de Talleres Soycomotu®, Elena Lorenzo Sánchez, recogían el Premio Nacional Finalista 2017 a la Innovación Social, concedido por la Fundación Bancaria La Caixa.

La celebración del acto de entrega de la cuarta edición de los premios La Caixa a la Innovación Social se celebró en Barcelona, en CosmoCaixa y en ella participaron la ministra de sanidad, servicios sociales e igualdad, **Dña. Dolors Motserrat,** el director general de la Fundación Bancaria "la Caixa", **D. Jaume Giró** y representantes de otras entidades del ámbito académico y del tercer sector.

Los premios "la Caixa" a la Innovación Social reconocen la capacidad de transformación social de las organizaciones que adoptando metodologías innovadoras centradas en el empoderamiento de las personas, contribuyen a la mejora efectiva de la calidad de vida de las personas en situación de vulnerabilidad social, consiguiendo que éstas retomen el protagonismo de sus vidas.

Para la Fundación Cattell Psicólogos, recibir este premio como Finalista 2017 supone un reconocimiento a la labor desarrollada desde diciembre de 2013, fecha en la que el equipo de Mucho + Que Voluntarios junto con los fundadores iniciaron un camino de ilusión y esperanza en el ámbito de la lucha contra el estigma en salud mental. Desde entonces, más de 15.000 alumnos 600 profesores han participado en el Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Ciencias de la Salud Mental, más de 500 participantes con y sin diversidad en salud mental han organizado y desarrollado proyectos dentro del programa de Talleres de Formación Inclusiva SoyComoTu®.

La Fundación Cattell Psicólogos agradece sin duda este reconocimiento a la Caixa, pero también es

su deseo dar las gracias por la confianza y el apoyo depositado en los proyectos sociales desarrollados a: Onda Regional, Biblioteca Regional de Murcia, Fundación CajaMurcia, Ayuntamiento de Murcia, Profesionales del Servicio Murciano de Salud, Profesores, Equipos directivos y de Orientación de los Centros Educativos de la Región de Murcia, Directores de Centros Culturales, Museo Arqueológico, Museo de Bellas Artes y Museo de la Ciudad, a la Universidad de Murcia (Facultad de Bellas Artes, Medicina y Psicología) a la ESAD-Murcia, al Centro de Rehabilitación Psicosocial ISOL, a los participantes del programa de talleres Soycomotu y a sus familiares y a todos aquellas personas que de forma anónima nos apoyan cada día.

Programa de Becas de Formación

El objetivo final de luchar contra el estigma en salud mental y potenciar su comprensión a través de la investigación es facilitar la recuperación y la calidad de vida de las personas en riesgo de exclusión social por haber sido diagnosticadas con un problema de salud mental. Para la Fundación, es prioritario poner en el centro de los programas sociales, incluso en sus fases de creación, desarrollo e investigación a las personas que realmente son expertas en salud mental, es decir, no sólo a estudiantes y profesionales, sino también y, sobre todo, contar con el saber y la experiencia de las personas que han vivido o viven con diversidad en salud mental. Por ello, también potenciamos la participación de personas en proceso de recuperación con formación especializada en psicología o psiquiatría en los proyectos de investigación.

Actualmente existen dos tipos de becas de formación de la Fundación Cattell Psicólogos:

A) Becas de Formación para acreditación como monitor del Programa de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® para voluntarios expertos en primera persona; y B) Becas de Formación para acreditación como monitor del Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Ciencias de la Salud Mental para voluntarios expertos en primera persona.

A.

Becas de Formación para acreditación como monitor del Programa de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® para voluntarios expertos en primera persona:

Concedemos becas de formación a voluntarios para que, como personas ajenas al mundo universitario, o si aún siendo universitarios vienen de áreas no sanitarias, adquieran conocimientos sobre salud mental desde una perspectiva antiestigma y en el marco de la psicología comunitaria y del Modelo de Recuperación.

A través de esta formación, los voluntarios en proceso de recuperación 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.

Cada uno de estos voluntarios con vocación social y artística, prepara un proyecto específico en el que la disciplina artística será utilizada, no como técnica terapeútica, sino como hilo conector para tejer redes sociales entre los participantes que crearán proyectos utilizando técnicas de aprendizaje cooperativo.

En los talleres, se intenta cambiar el rol de "enfermo" por el rol de "ciudadano", motivo por el que no se habla de salud mental, sólo de fotografía, teatro, literatura, música, etc., en función de la temática de cada taller. No se admiten ni estudiantes ni profesionales sanitarios en estos talleres, ni como monitores, ni como participantes. Nuestra idea es que la persona que asista al taller se olvide del tema de la salud, de la medicación, de los tratamientos... que esta persona que sufre en casa, que cree que no tiene futuro, tome conciencia de sus capacidades, sienta que encaja en un lugar y que tiene muchas cosas que aportar, que se respetan sus tiempos, que no se sienta juzgada, ni observada por otros participantes sin diversidad en salud mental.

Hasta la fecha, se han acreditado como monitores del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva SoyC omoTu® un total de 16 voluntarios que participan en su implementación anualmente.

B.

Becas de Formación para acreditación como monitor del Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Ciencias de la Salud Mental para voluntarios expertos en primera persona:

Concedemos becas de formación a voluntarios para que, como personas ajenas al mundo universitario, o si aún siendo universitarios vienen de áreas sanitarias o no, adquieran conocimientos sobre salud mental desde una perspectiva antiestigma y en el marco de la psicología comunitaria y del Modelo de Recuperación.

A través de esta formación guiada con mentores, los voluntarios en proceso de recuperación 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 claramente diferenciados: a) Sensibilización, empatía y actitudes prosociales hacia los compañeros con diversidad en salud mental; y b) Adquisición de conocimientos y recursos para cuidar la salud mental.

En el programa educativo y en su programa de becas de formación si se admiten estudiantes y profesionales de la salud mental, ya que en este tipo de intervención, la participación de enfermeros, psiquiatras o psicólogos no supone un factor estigmatizante, aunque siempre tendrá más impacto que uno de los dos monitores que implementan el programa educativo sea experto en primera persona, si además es psicólogo o psiquiatra, su testimonio adquiere más fuerza, ya que normaliza la salud mental como un proceso psicosocial que a todos nos puede pasar, incluso siendo psicólogos podemos sufrir esquizofrenia o un cuadro de crisis de ansiedad.

Hasta la fecha, se han acreditado como monitores del Programa Educativo Soycomotu® un total de 15 voluntarios que participan activamente en su implementación anual.

Voluntariado INTERNACIONAL

Ofelia Ángela Borja García

FORMACIÓN ACADÉMICA

Estudiante de Intercambio Internacional de Perú en la Universidad de Murcia por un cuatrimestre académico. Estudiante de Psicología de último año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - Perú. Con orientación a la prevención y promoción de la Salud Mental, y sensibilizar a la población en general en la aceptación de las personas que padecen de algún trastorno o desajuste psicológico.

TRAYECTORIA PROFESIONAL

Voluntaria en el Taller Educativo SoyComoTu®. Fundación Cattell Psicólogos, 2017 y 2018.

Participación en el Cine Forum *"El Rey Pescador"*. Fundación Cattell Psicólogos, 2017.

Orientadora y consejera psicológica en el Hospital Nacional Cayetano Heredia. Perú, 2017.

Prácticas e investigación como estudiante de Intercambio en el Hospital General Manuel Gea Gonzales. Ciudad de México, 2016.

Asistencia al "VIII Encuentro Vocacionale Universitario 2015" para informar sobre la carrera de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú, 2015.

Estudiante de Dibujo y Pintura. Museo de Arte de Lima. Perú, 2013 - 2015.

Organización del evento "Ciclo de Conferencias: Afirmación de la Identidad Sanmarquina" programado con motivo del 26° Aniversario de Creación de la Facultad de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú, 2014.

Claudia Olmedo McLeod

FORMACIÓN ACADÉMICA

Máster en Dirección de Personas y Gestión de Recursos Humanos de la ENAE Business School en Murcia, España – para el año lectivo 2018/2019. Mención de honor.

Diplomado en Derecho Laboral de la Universidad Interamericana de Panamá en Ciudad de Panamá, 2018.

Licenciada en Psicología de la Universidad Interamericana de Panamá en Ciudad de Panamá, 2012. Sus estudios y experiencias profesionales están enfocados en la gestión de los recursos humanos y el bienestar social.

TRAYECTORIA PROFESIONAL

Voluntaria en el Taller de Activismo. Fundación Cattel Psicólogos, 2018 y 2019.

Participación en la redacción de "Panorama Internacional" del periódico Puentes. Fundación Cattel Psicólogos, 2019.

Participación en performance sobre salud mental, pobreza y exclusión social. Fundación Cattel Psicólogos, 2019.

Participación en el Cine Fórum "*Medianoche en Paris*". Fundación Cattel Psicólogos, 2019.

Generalista de Recursos Humanos. Copa Airlines en Ciudad de Panamá, 2016 a la actualidad.

Analista de Reclutamiento y Selección. Copa Airlines en Ciudad de Panamá, 2014 al 2016.

Filosofía, Fines y Valores de la Fundación

La Fundación Cattell Psicólogos es una organización de naturaleza fundacional, sin fin de lucro, inscrita con el nº 169 en el Registro de Fundaciones de la Región de Murcia y miembro de la Alianza Global Contra el Estigma (Global Anti-Stigma Alliance, GASA), que lucha contra el estigma hacia las personas con discapacidad mental, y que de acuerdo con el artículo 4 de sus estatutos quiere llamar la atención sobre el comportamiento y las actitudes sociales que ponen a las personas que padecen un problema de salud mental en una situación de desventaja respecto a las demás, con el fin de prevenir y reducir el riesgo de exclusión social derivado del estigma asociado a la discapacidad mental. La Fundación fue creada por la Dra. Mª Nieves Martínez Hidalgo y el Dr. Juan José Regadera, especialistas en psicología clínica y psicoterapia, y Beatriz Regadera Martínez, graduada en psicología.

Es una Fundación dotada de personalidad jurídica y plena capacidad entre cuyos fines primordiales se encuentran tres: **a) la promoción y educación para la salud mental; b) la formación inclusiva de personas con y sin problemas de salud mental; y c) el estudio y la investigación para el avance científico y el desarrollo de programas y acciones de sensibilización y normalización** orientadas a reducir el estigma y la discriminación social y favorecer el empoderamiento, la participación e inclusión social, escolar y laboral de las personas con discapacidad mental.

La Fundación **desarrolla sus actividades en el campo de la Psicología Comunitaria**, además de la cultura humanística y científica. Esta organización nace con el objetivo de normalizar los problemas psicológicos, de sensibilizar y crear una mayor conciencia social acerca de lo que supone padecer una discapacidad mental, realizando acciones que contribuyan a la eliminación de las barreras y los prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas que sufren depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de enfermedad mental, promoviendo y favoreciendo su inclusión social y laboral. El perfil de la población al que dirige sus actividades, en general, son todo tipo de personas con y sin discapacidad mental (infanto-juvenil, adultos y mayores) y, en especial, dentro del ámbito educativo a niños, adolescentes y jóvenes.

Tanto los voluntarios como los fundadores, son personas formadas, con trabajo propio y con una amplia trayectoria humana y profesional que dedican unas horas de su tiempo libre a la colaboración en proyectos solidarios. **Están sensibilizados** con las personas que padecen problemas de salud mental, **algunos por su profesión, otros por tener algún familiar o persona cercana que ha pasado o está pasando por ello, otros, por ser expertos en primera persona en proceso de recuperación.**

Nuestro mayor potencial y mejor recurso: el equipo de voluntarios. El motivo que nos une es la voluntad de la cooperación. Hemos estrechado lazos, gracias a la firma de sendos Convenios de Colaboración, con la Universidad de Murcia (Facultad de Bellas Artes y Atención a la Diversidad y Voluntariado) y con el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia. También hemos firmado Convenios de Colaboración con la Asociación de Rehabilitación Psicosocial ISOL, con el Programa de Voluntariado del Ayuntamiento de Murcia, con la Escuela Superior de Arte Dramático (ESAD) y con la Fundación la Caixa. Y en el 2018 hemos firmado un Convenio de Colaboración de la empresa Aguas de Murcia, para la realización de la I Gymkana Fotográfica Solidaria.

Contamos con el apoyo de entidades amigas como Onda Regional de Murcia, Obra Social la Caixa, Fundación CajaMurcia, Fundación Caja Mediterráneo, Biblioteca Regional, Facultades de Medicina, de Letras y de Psicología de la UMU, Servicio Murciano de Salud, FEAFES Salud Mental Región de Murcia, Aguas de Murcia, el Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma de Murcia.

La Fundación ha sido **reconocida por la Alianza Global de Lucha contra el Estigma** (GASA) por el desarrollo e implementación continuada de estrategias y programas combinados de lucha contra el estigma. En España, han sido reconocidas por la GASA las estrategias de Obertament (Cataluña) y 1 de cada 4 (Andalucía). Ahora Murcia, con la Fundación Cattell Psicólogos y el Programa Soycomotu®, también forma parte de esta Alianza Mundial.

La Fundación Cattell Psicólogos lleva a cabo una serie de **buenas prácticas en materia de transparencia y buen gobierno** con el objetivo de garantizar sus fines fundacionales, asegurar la eficacia y eficiencia en las acciones que realiza, optimizar sus recursos y alcanzar la excelencia en su gestión y en la de las actividades que desarrolla. Una de sus obligaciones principales, al igual que para el resto de Entidades sin fines lucrativos, es explicar de una forma honesta y clara cuál es nuestra misión y, sobre todo, de qué forma la llevamos a cabo. Y este hecho implica una transparencia absoluta en nuestra gestión.

Estamos comprometidos con la transparencia. Con el objetivo de construir confianza y transmitir su labor a la sociedad, por ello disponemos en nuestra página web una aparado dedicado a la transparencia y buen gobierno: http://fundacioncattellpsicologos.org/la-fundacion/transparencia-y-buen-gobierno/

La filosofía de la Fundación Cattell Psicólogos es normalizar los problemas psicológicos, sin fijar etiquetas que discriminen, ni estigmaticen, contemplando las dificultades psicológicas o emocionales como algo propio de las circunstancias vitales y no como enfermedades y patologías que aíslan socialmente a las personas en el

momento que atraviesan por ellas. Una de cada cuatro personas presenta o puede presentar un problema mental. Hoy nos toca ayudar a nuestro amigo o vecino, mañana podemos ser nosotros los que necesitemos dicha ayuda. En la cooperación está el futuro y la solución a muchos de nuestros problemas psicológicos y vitales, por ello el lema de la Fundación Cattell es *'Hazlo por los demás, hazlo por ti'.* **Nuestros valores son:** la educación, el respeto a la diversidad, la solidaridad, el altruismo, la cooperación, la inclusión, la formación, la creatividad, la tolerancia, la empatía, la voluntad y la persistencia. **Y nuestro propósito:** acercar la Psicología a los ciudadanos, con el ánimo de ir desdibujando el estigma que pesa sobre las personas que padecen dificultades psíquicas, facilitando un modelo de recuperación y empoderamiento de las personas con problemas de salud mental y su plena inclusión y participación social y laboral.

La Fundación Cattell Psicólogos presta servicios de información sobre distintos aspectos de los problemas de salud mental y cómo afectan a las personas que los presentan y a sus familiares, amigos, compañeros de estudios o de trabajo y vecinos. También orienta a las personas que pueden tener una discapacidad mental y a la población en general mediante pautas para cuidar la salud mental. Asesora y forma en el conocimiento del estigma, el autoestigma y los problemas de salud mental. En todas sus actividades, la fundación incluye la lucha contra el estigma hacia los problemas de salud mental y el desarrollo de programas y acciones orientadas a reducir el estigma y la discriminación social hacia las personas con discapacidad mental.

La lucha contra el estigma es muy importante. El estigma ocasiona sus graves consecuencias que dificultan la recuperación de la persona: ocultación del problema, aislamiento social, no buscar ayuda, ausencia de apoyo social, agravamiento de los síntomas, internalización del estigma (autoestigma), no aceptación del problema, fracaso y abandono escolar, aumento de las tasas de suicidio y de las conductas de riesgo. Es fundamental prevenir e identificar los problemas de salud mental, para poder tratarlos de forma temprana y evitar la discriminación, el acoso escolar o laboral y la exclusión social de las personas que presentan este tipo de discapacidad. Y, para conseguir este objetivo, es primordial la realización de planes de actuación que contemplen el desarrollo, la implementación y posterior evaluación de su eficacia e impacto de campañas de sensibilización ciudadana, de programas educativos, dirigidos a niños y adolescentes y a profesores y padres, que aporten no sólo conocimientos, sino también recursos y herramientas para el cuidado de la salud mental y de programas de intervención social en los que el contacto, la inclusión y participación entre personas con y sin diagnóstico en salud mental sean sus fines principales.

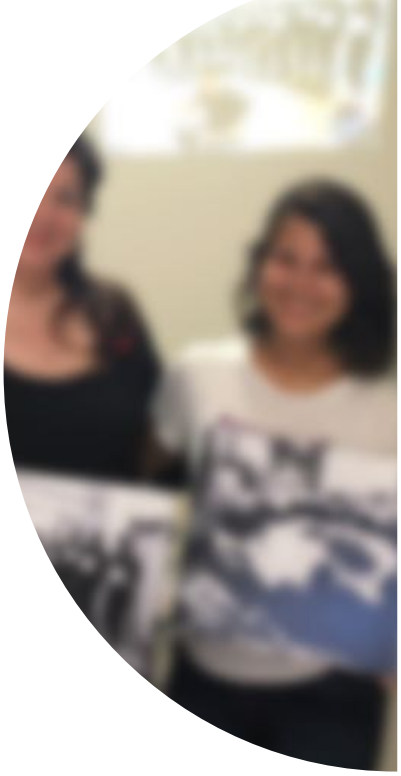
Los fines de la Fundación Cattell Psicólogos son los siguientes:

1. La Fundación tiene por objeto la satisfacción gratuita de necesidades relacionadas con la salud y la enfermedad mental a excepción de la psicoterapia o tratamientos psicológicos ya sea en la modalidad denominada on-line o en la modalidad presencial.

2. Contribuir al bien del prójimo y 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 que padecen una enfermedad mental, y que acaba por afectar también a sus allegados, facilitando información veraz y contrastada que ayude al conocimiento y a la normalización de lo que son las enfermedades mentales.

4. Llamar la atención sobre el comportamiento, normas o reglas que ponen a las personas que padecen una enfermedad mental en una situación de desventaja respecto a los demás, con el fin de aminorar el sentimiento de aislamiento derivado de la estigmatización de sufrir un problema mental.



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 (Declaración de Helsinki, 2005, Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020), la Comisión Europea (Libro Verde sobre Salud Mental, 2005) y el Ministerio de Sanidad y Consumo de España (Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, 2007), ponen la voz de alerta, por un lado, sobre el hecho de que una de las barreras sociales más importantes que dificultan la recuperación de la persona es el estigma y, por otro, sobre el hecho de que se prevé que para el año 2020, la prevalencia de los problemas de salud mental aumentará en niños y adolescentes hasta un 50% y será la primera causa de discapacidad entre los jóvenes.

Hay que tener en cuenta que en la actualidad un 20% de adolescentes tiene problemas de salud mental y casi la mitad de ellos comienzan antes de los 14 años de edad, también que la depresión es la enfermedad que más contribuye a la carga mundial de morbilidad entre los jóvenes de 15 a 19 años de edad. En un informe recientemente publicado por la OMS (2017), se afirma que entre las principales causas de muerte evitables, están los accidentes de tráfico, las infecciones respiratorias y los suicidios (67.149 adolescentes en 2015).

En la región de Murcia, el número de suicidios (119 personas) duplica al de muertes por accidente de tráfico (60 personas), según datos del INE (2016). En un estudio realizado por la Fundación en 2015, el 20% de los adolescentes de entre 12 y 16 años presenta problemas de ansiedad y/o depresión y un alto porcentaje de ellos no lo reconocen ni quieren pedir ayuda por miedo a ser rechazados por sus compañeros.

Los problemas de salud mental se pueden prevenir, se pueden tratar, pero sin información adecuada, y con el estigma asociado como barrera para la detección precoz y el acceso a la ayuda profesional, adolescentes y jóvenes ven agravados sus síntomas, abusan de drogas y otras sustancias, fracasan y abandonan sus estudios y se elevan las tasas de suicidio.

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.

Se trata de un trabajo en equipo, sin

apoyo institucional, sin la cooperación entre las distintas entidades que compartimos fines comunes es difícil avanzar en la línea adecuada. Desde sus inicios, la filosofía de la FCP ha seguido esta dirección, la de avanzar en el camino de la lucha contra el estigma sumando sinergias con personas, con asociaciones, con movimientos en primera persona, con entidades públicas y privadas que comparten fines similares combatiendo la exclusión social de personas en situación de vulnerabilidad por haber sido categorizadas con una etiqueta totalmente estigmatizante ("loco", "inútil", "incompetente").

Al acto oficial de inauguración de la sede de la Fundación en febrero de 2014, asistieron representantes de distintas asociaciones de familiares y personas con problemas de salud mental (AFES y ASTRADE, entre otras), distintos profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos, enfermeros) y profesores del ámbito universitario.

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 terapeútica, sino como herramienta de transformación social y de visibilización de las actitudes de discriminación y rechazo existentes con el fin de crear espacios de debate-exposición que generasen un cambio hacia actitudes más prosociales hacia las personas con diversidad en salud mental.

Hemos establecido numerosas reuniones en las que hemos estrechado lazos y organizado numerosas actividades:

1. Con las distintas Consejerías de la Comunidad Autónoma de Murcia: Educación, Sanidad, Familia e Igualdad de Oportunidades que nos han apoyado moralmente, y reconocido nuestra "impagable" labor en la región de Murcia en pos de esa participación e inclusión social real en la que personas con y sin problemas de salud mental cooperan y crean juntos proyectos y espacios de convivencia y aprendizaje normalizados e inclusivos donde cada uno tiene su propia voz pero con igualdad de derechos.

2. Con las distintas Concejalías del Ayuntamiento de Murcia: Servicios Sociales, Salud y Deporte y Cultura, Juventud, entre otras, hecho que nos ha facilitado la realización de nuestro programa de talleres en espacios públicos no sanitarios y no segregados, algo esencial dentro de nuestro modelo de actuación de lucha contra el estigma asociado a las personas con problemas de salud mental. Una relación muy especial con **Dña. Maruja Pelegrín**, III Teniente de Alcalde, cuyo apoyo, compromiso y cooperación con el programa de talleres de la Fundación supuso su nombramiento como **Madrina Honoraria del Proyecto Soycomotu® 2017**. En 2018, agradecimientos a **Dña. Rebeca Pérez López**, II Teniente de Alcalde y Concejala de Movilidad Sostenible y Juventud, nombrada **Madrina Honoraria del Proyecto Soycomotu® 2018.**

3. Con el Servicio Regional de Empleo y Formación SEF, para promocionar la participación de personas en riesgo de exclusión (Garantía social, desempleo) en nuestros programas gratuitos de formación inclusiva

4. Con las Fundaciones de Jesús Abandonado, Traperos de Emaús, RAIS, ALFA, etc, hemos establecido redes para compartir recursos y facilitar el

acceso de sus "usuarios" a nuestros programas sociales, culturales, de ocio y de formación inclusiva.

5. Con los directivos de la Escuela Superior de Arte Dramático (ESAD), en especial **Dña. Sonia Murcia**, para realizar las I Jornadas Nacionales sobre Artes Escénicas, Inclusión Social y Salud Mental y establecer un convenio de colaboración de prácticas externas que potencien la imagen positiva de las personas con diversidad en salud mental.

6. Formamos parte del colectivo de entidades murcianas que colabora en la preparación de las Jornadas sobre la Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas organizadas anualmente por el INAEM y nos reunimos mensualmente para proponer actividades y compartir información.

7. Con el Servicio Murciano de Salud y los equipos de profesionales de cada uno de los Centros de Salud Mental (San Andrés, Infante, Murcia Este, Alcantarilla, entre otros), de Atención Primaria (El Carmen, Santa María de Gracia) y de los Hospitales visitados (Román Alberca, Reina Sofía y Morales Meseguer) en los que realizamos charlas de sensibilización y estigma en salud mental y cuyos profesionales recomiendan a sus pacientes la participación en el Programa Anual de Talleres Soycomotu® como parte importante de su proceso de recuperación.

8. Con los equipos directivos y de orientación de los 54 Centros Educativos de la Región de Murcia en los que se ha implementado el Programa Educativo Soycomotu® en Educación Primaria, Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos, que nos transmiten la necesidad de realizar este tipo de programas dentro del currículo escolar como una asignatura más. Mención especial a la profesora de Educación Primaria, **Dña. Blanca Serna**, que impulsó el programa educativo de sensibilización y salud mental en su centro educativo y compuso letra y música para una de los cuentos del programa. Su apoyo, compromiso y cooperación en el Programa Educativo de la Fundación supuso su nombramiento como **Madrina Honoraria del Proyecto Soycomotu® 2015**.

9. Con la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Torre Pacheco para facilitar la participación del alumnado de todos los centros educativos de sus distintos municipios en el Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Educación en Salud Mental. Mención especial para **Dña. Maria José Moreno**, psicóloga implicada en la implementación necesaria de este programa.

10. Con los directivos de los Centros Culturales (García Alix, Cuartel de Artillería, 585m2, Puertas de Castilla, entre otros), Centros Educativos (IES Miguel de Cervantes) y Museos (de la Ciudad, de Bellas Artes y Arqueológico) donde se implementan cada uno de los 13 talleres del Programa Anual de Formación Inclusiva Soycomotu® y que nos abren las puertas cada año con más calor y más afecto, con más reconocimiento a nuestra altruista, necesaria e importante labor de inclusión social. Mención especial a **D. Rafael Escudero** coordinador del Centro Cuartel de Artillería, nombrado **Padrino Honorario del Proyecto Soycomotu® 2016** por su alta implicación en los programas de la Fundación y su apoyo incondicional.

11. Con los directivos de Obra Social la Caixa (convenio de colaboración de tipo económico 2017 para realizar el

programa de talleres y por el que hemos recibido el Premio Nacional Finalista a la Innovación Social 2017) y que además nos han apoyado también de forma económica para la realización de jornadas científicas y promoción del programa de talleres desde 2016.

12. Con los directivos de la Fundación CajaMurcia (colaboración anual en la realización de numerosas jornadas científicas y seminarios de cine y psicología de la cooperación, talleres, etc desde febrero 2014 hasta la fecha), en especial con **D. Ángel Campos** cuyo compromiso con nuestros proyectos le ha valido el nombramiento de Padrino **Honorario del Proyecto Soycomotu® 2017**.

13. Con los directivos de la **Biblioteca Regional de Murcia** (colaboración para muestras de arte e inclusión social, seminarios de cine y psicología, realización de talleres, etc), la relación es semanal, estrecha y muy en sintonía con todo el personal que cuentan con una sensibilidad especial para respetar y aceptar a las personas con diversidad en salud mental.

14. Con los directivos de Onda Regional de Murcia (convenio de colaboración gracias al que: a) nos ceden cada lunes durante doce meses un espacio semanal de 20 minutos para sensibilizar y educar en salud mental; y b) los participantes del taller de radio inclusiva hacen sus prácticas externas), y cuyo director, **D. Joaquín Azparren** recibió el nombramiento de **Padrino Honorarios del Proyecto Soycomotu® 2015**, dado su elevado nivel de sensibilidad y compromiso con todos los proyectos de la Fundación (Con la Universidad de Murcia y, en especial, con los Departamentos de Psiquiatría y Psicología Social y de Metodología (para colaboraciones en distintos proyectos de investigación). En 2018, **Dña. Lola Martínez Piñero**, Responsable de los programas de Onda Regional recibe el nombramiento de **Madrina Honoraria del Proyecto Soycomotu® 2018.**

15. Con la Escuela de Arte y con la Universidad de Murcia (Facultades de Letras, de Educación, de Psicología, de Bellas Artes) para la realización de charlas y conferencias sobre estigma y salud mental en el marco de algunos másteres universitarios.

16. Con el Colegio Oficial de Psicólogos, creando un grupo de trabajo específico sobre Estigma y Educación en Salud Mental, y firmando un convenio de colaboración para realizar estudios e implementar programas de formación y sensibilización dirigidos a agentes sociales clave (policías, periodistas, profesores, letrados, jueces, entre otros). Mención especial a su decana, **Dña. Maria José Catalán**, por su enorme apuesta en esta causa.

17. Con el equipo técnico de la Asociación de Rehabilitación Psicosocial ISOL, con el que hemos estrechado lazos a través de la firma de un convenio de colaboración que nos ha permitido desarrollar la primera feria de ocio inclusivo en la que han participado personas con y sin problemas de salud mental de distintas localidades y asociaciones de la región de Murcia, así como realizar interacciones intertalleres y potenciar la lucha antiestigma en la comunidad de Murcia. Mención especial a **D. Luis Pelegrín** y a **D. Juan Zamora**, por su auténtica vocación antiestigma.

18. Con la Universidad de Murcia, también hemos firmado un convenio con el departamento de atención a la diversidad y voluntariado que nos permite dar visibilidad a nuestros proyectos y que alumnado nacional e internacional

participe en nuestros programas de formación y de intervención social con colectivos vulnerables.

19. Mantenemos una estrecha relación con asociaciones de autismo como ASTRADE y ASPERMUR, y con otras asociaciones de salud mental, atendiendo a sus usuarios de forma totalmente gratuita en nuestros programas de formación inclusiva.

20. Mantenemos una comunicación mensual con los distintas entidades miembros de la Global Anti-Stigma Alliance (GASA, fundada en 2012). La Fundación Cattell Psicólogos ha sido reconocida como miembro de esta Alianza Mundial de lucha contra el estigma, asumiendo su responsabilidad de intercambiar aprendizajes y conocimientos para abordar de forma más eficaz el estigma y la discriminación en cooperación con organismos de España y de otros países como Inglaterra, Escocia, Canadá, Dinamarca, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Holanda, Suecia, Australia, Gales, Irlanda, Suiza, Irlanda del Norte.

21. Hemos trabajado en colaboración con el Consejo Asesor de Salud Mental de la región de Murcia. **Mª Nieves Martínez Hidalgo**, presidenta y directora ejecutiva de la Fundación Cattell Psicólogos, como delegada del Colegio Oficial de Psicólogos COP-Murcia dentro de la Comisión de Estigma y Salud Mental y como miembro del equipo redactor del informe final. Mención especial a **D. Pedro Pozo** (Jefe de Psiquiatría), a **D. Miguel Santiuste** (Colegio de Médicos), a **Dña. Rosa Garrigós** (FEAFES) y a **Dña. Juana Ruiz** (SEF)

22. Con el Centro de Recursos del Profesorado de la Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Murcia y la ESAD hemos organizado las I Jornadas Nacionales sobre Artes Escénicas, Inclusión Social y Salud Mental con motivo del Día Internacional de la Salud Mental (Octubre, 2017).

23. Con la Facultad de Psicología de la UNED-Madrid, para colaborar en proyectos de investigación sobre estigma asociado a personas con enfermedad mental. Mención especial para **D. Fernando Molero** (profesor de psicología social)

24. Con la Facultad de Psicología de la UMU, mención especial por su apoyo en proyectos de investigación para los doctores **D. Juan José López** y **Dña. Mª Pilar Martín** por su entrega constante y colaboración estrecha y para los catedráticos de metodología **D. Fulgencio Marín** y **Dña. Mª Dolores Hidalgo**.

25. Con distintas entidades organizadoras de Jornadas científicas y Congresos en los que la Fundación Cattell Psicólogos ha participado con comunicaciones orales y/o escritas (pósters) compartiendo la información y los resultados encontrados en distintos proyectos de investigación sobre estigma y salud mental (Cartagena, AEN; Sevilla, FAISEM; Murcia, Autismo; Murcia, ESAD).

26. Con entidades privadas como AGUAS DE MURCIA también hemos realizado diferentes convenios de colaboración y de carácter económico para la realización de actividades del Programa de Talleres SoyComoTu® como la I Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 2018.

A continuación, se presentan algunos logos e imágenes de las entidades amigas con las que colaboramos de forma habitual y con las que tenemos firmados distintos convenios.

Entidades AMIGAS

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LA REGIÓN DE MURCIA

ONDA REGIONAL DE MURCIA

Región de Murcia

UNIVERSIDAD DE MURCIA

CM FUNDACIÓN CAJAMURCIA

biblioteca regional bibliotecas públicas región de murcia

Obra Social "la Caixa"

Servicio Murciano de Salud

FACULTAD DE BELLAS ARTES

Escuela Superior de Arte Dramático de Murcia

¡M! murcia.es Ayuntamiento de Murcia

yovoluntario

AGUAS DE MURCIA
EMPRESA MUNICIPAL DE AGUAS Y SANEAMIENTO DE MURCIA

Instituto de Educación Secundaria Alfonso X el Sabio · Murcia ·

UNED MADRID

Atención a la Diversidad y Voluntariado adyv

isol Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial

Miembros de:

time to change
let's end mental health discrimination

aef ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FUNDACIONES

Global Anti-Stigma Alliance (GASA)
Alianza Mundial de Instituciones que luchan contra el Estigma

¿Qué es la Estrategia SoyComoTu®?

La estrategia Soycomotu® nace en diciembre de 2013, fecha en que se constituye la Fundación Cattell Psicólogos, entidad sin ánimo de lucro regida bajo el protectorado de la Consejería de Familia e Igualdad de oportunidades. Su objetivo prioritario es la lucha contra el estigma asociado a los problemas de salud mental.

Dicha estrategia es gestionada por los miembros del patronato, psicólogos especialistas en psicología clínica, doctores en psicología social y expertos en estigma, prejuicios y discriminación, y por un grupo de personas con diagnóstico en salud mental que conforman el equipo imprescindible de Mucho + que Voluntarios. Todos ellos, activistas en primera persona, participan en cada una de las fases de los programas creados en el marco de la estrategia Soycomotu®: análisis de las necesidades, objetivos y fines, metodología, diseño, estudio piloto, implementación y evaluación de la eficacia e impacto del programa. También participan profesores de las Facultades de Bellas Artes y de Psicología de la Universidad de Murcia.

Los objetivos generales de la estrategia SoyComoTu® son:

- La sensibilización y alfabetización en salud mental como vía de lucha contra el estigma.

- Facilitar espacios de participación e inclusión social en los que personas con y sin diversidad en salud mental cooperan en actividades culturales, formativas y de ocio en espacios comunitarios normalizados (ni sanitarios, ni segregados) como vía de lucha contra el estigma social y del autoestigma, favoreciendo el proceso de recuperación.

Desde sus inicios, la estrategia ha contado exclusivamente con financiación propia, pero siempre con el apoyo moral y logístico del Ayuntamiento de Murcia y de las Consejerías de Educación y Sanidad de la Comunidad Autónoma de Murcia, del Colegio Oficial de Psicólogos, de la Universidad de Murcia, del servicio murciano de salud, estableciendo una serie de convenios de colaboración que han permitido implementar la estrategia en centros educativos de la región, Universidad de Murcia, en Centros Culturales, Museos, Biblioteca Regional, Centros de Atención Primaria, Hospitales y Centros de Salud Mental, entre otros.

Bajo la denominación Soycomotu®, se halla una **estrategia combinada de acciones anuales**, mantenidas en el tiempo desde el año 2014: **Sensibilización y Alfabetización en salud mental, Contacto social y Activismo en primera persona**. Programas y acciones dirigidas tanto a población general como a poblaciones específicas (adolescentes, niños, jóvenes y adultos CON y SIN

problemas de salud mental, agentes del orden, profesores, estudiantes universitarios, etc.).

Partimos del concepto de salud mental aportado por la Psicología Comunitaria, en el que la enfermedad mental no es fruto de la debilidad del ser humano, sino de procesos estructurales, sociales y económicos. Por ello, son vitales las iniciativas dirigidas a eliminar la discriminación estructural y a reducir las desigualdades sociales que afectan directamente a las personas con diversidad en salud mental

La estrategia Soycomotu® ha sido desarrollada bajo el marco de la teoría sociocognitiva del estigma en salud mental y del Modelo de Recuperación. El desarrollo del proyecto de investigación sobre evaluación del estigma hacia los adolescentes con problemas de salud mental, tesis doctoral de uno de los miembros del patronato, constituyó el origen y el sentido de la Fundación y de que se establecieran como ejes estratégicos principales en la lucha contra el estigma: a) la educación y sensibilización ciudadana; y, b) la inclusión y participación social de las personas con diversidad funcional.

A lo largo de 2018, en el marco del Programa Educativo Soycomotu® se han realizado un gran número de acciones dirigidas a alumnado entre 7 y 12 años de educación primaria y a alumnado mayor de 12 años de Educación Secundaria, Formación Profesional, Bachillerato, Ciclos Formativos, Escuela Superior de Arte Dramático y Universidad de Murcia.

También se desarrollan acciones a través de los medios de comunicación, realizando un programa semanal en Onda Regional en el que se sensibiliza y lucha contra el estigma transmitiendo conocimientos sobre salud mental a población general.

Otras acciones desarrolladas por la Fundación de forma continuada desde que se inició la estrategia Soycomotu® en la Región de Murcia son:

- **Programa Educativo Soycomotu®** de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental (5 ediciones anuales; 67 centros educativos de la Región de Murcia; 15.947 alumnos de 7 a 18 años)

- **Programa Anual de Talleres Soycomotu®** de Formación Inclusiva, Creatividad y Participación Social (5 ediciones de octubre a junio; 13 talleres implementados en centros culturales y museos de la ciudad de Murcia; 222 participantes con y sin problemas de salud mental)

- **Talleres para padres y madres** sobre educación en salud mental en centros educativos.

- **Talleres para favorecer la inclusión social** de personas con diversidad en salud mental en centros de estudios superiores.

- **Programa de Formación del Voluntariado**. Un programa necesario y riguroso en el que son admitidas personas con y sin problemas de salud mental de cualquier edad y formación, con vocación de cooperación, con sensibilidad y empatía, pero sin afán de protagonismo, ni actitudes paternalistas/caritativas. Se parte de un plano de horizontalidad, asumiendo que la salud mental es responsabilidad de todos.

- Programa de Formación de Activistas. Salir del armario en salud mental importa, es una decisión personal y hay que estar preparado para ello. Su participación en la creación e implementación de los programas educativos y de sensibilización ciudadana es imprescindible.

- Programa de actividades a pie de calle y jornadas sobre estigma y salud mental para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental (semana del 10 de octubre)

- Participación en Ferias de Voluntariado para establecer lazos de colaboración con otras entidades del tercer sector y dar a conocer los fines, valores y programas de la Fundación. Uno de nuestros valores es la cooperación, sumar sinergias, trabajar en red.

- Programa de Arte + Salud Mental. Su objetivo: favorecer la utilización del arte como herramienta de transformación social. Se programan a lo largo del año espacios de exposición-reflexión dirigidos a población general. Se realiza una convocatoria bianual de Premios para proyectos artísticos contra el estigma.

- Formación a agentes sociales clave (maestros, profesores, profesionales de la salud, policía local)

- Acciones y Performances en vía pública para sensibilizar a la ciudadanía

- Entrega de Premios Anuales como Padrino/Madrina Honoraria del Proyecto Soycomotu® para agradecer y poner en valor el apoyo a los distintos programas antiestigma implementados en la Región de Murcia.

- Programa Inter-Accionando: programa que favorece la relación entre personas con y sin problemas de salud mental de otras entidades y asociaciones del ámbito de la salud mental (Centro de rehabilitación psicosocial ISOL, p.ej.) y/o de la cultura de la Región de Murcia (como la Biblioteca Regional de Murcia, p. ej.). Incluye la organización de distintos eventos (ferias de ocio inclusivo, gymkanas fotográficas, salidas culturales, senderismo, entre otros)

- Grupo de trabajo para la investigación y desarrollo de programas antiestigma en el marco del convenio de colaboración entre el Colegio Oficial de Psicólogos y la Fundación y en colaboración con la Universidad de Murcia y la UNED-Madrid.

- Programa científico de Jornadas Anuales sobre estigma, salud mental, inclusión social.

- Cine forum: espacio de debate y reflexión dirigido a población general (Aula de Cultura de la Fundación CajaMurcia, Biblioteca Regional)

- PUENTES: Observatorio de Estigma y Salud Mental en formato periodístico (disponible en papel en 40 bibliotecas de la red de bibliotecas de la Región de Murcia y en documento pdf en web Fundación)

Programas y Acciones de la Fundación Cattell Psicólogos

Estrategias Combinadas de Lucha Contra el Estigma

A Estrategia Educativa

B Estrategia de Contacto

C Estrategia de Acción

D Programa de Investigación, Desarrollo y Calidad

A Estrategia Educativa

01

Proyecto
Educativo SoyComoTu®

02

Proyecto de
Audiovisuales SoyComoTu®

03

Proyecto para profesionales
de la Salud y de la Educación

04

Grupo de Trabajo de
Estigma y Educación
en Salud Mental del COP
de la Región de Murcia

01
Proyecto Educativo SoyComoTu®

El Programa Educativo Soycomotu® es un programa de actividades, totalmente original, diseñado para ofrecer a la sociedad un recurso que facilite, por un lado, la eliminación o reducción de los prejuicios y la normalización de los problemas de salud mental, la promoción y educación para la salud mental, y por otro, el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental y su inclusión y participación social en el ámbito educativo, laboral, artístico o deportivo, entre otros.

Este programa está dirigido a alumnado a partir de 7 años y se implementa en centros educativos desde 2º a 6º de Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad. Se implementa en varias sesiones (2, 4 ó 6 sesiones, según ciclo educativo) de 55 minutos de duración en presencia del tutor y dentro del aula. Dichas sesiones son monitorizadas por dos voluntarios formados por la Fundación Cattell Psicólogos que han sido preparados para desarrollar estas actividades. El Programa Educativo Soycomotu® consta de una serie de actividades y dinámicas de grupo diseñadas específicamente para cada tramo educativo y dividido en dos bloques temáticos:

1. Actividades de sensibilización y normalización de los problemas de salud mental para evitar el desarrollo y mantenimiento de prejuicios y conductas de discriminación hacia los compañeros o compañeras que presentan una condición diferente (problemas psicológicos o diversidad funcional en salud mental y favorecer su inclusión gracias al desarrollo de valores como la empatía y de la cooperación.

2. Actividades de alfabetización y educación para la salud mental y el bienestar emocional: la comunicación asertiva, la expresión de emociones, el conocimiento de la

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

propia personalidad y el aprendizaje de habilidades y hábitos saludables en el ámbito de la salud mental.

Se lleva a cabo una evaluación antes y después de la implementación para conocer la eficacia del programa y la consecución de los objetivos propuestos, tanto a nivel de adquisición de conductas prosociales como de conocimientos sobre salud mental.

A lo largo del año 2018 hemos implementado el programa educativo en los siguientes centros:

Centro Educativo IES Poeta Sánchez Bautista, durante los meses de enero y febrero de 2018. Participando 453 alumnos de los curso de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de Formación Profesional.

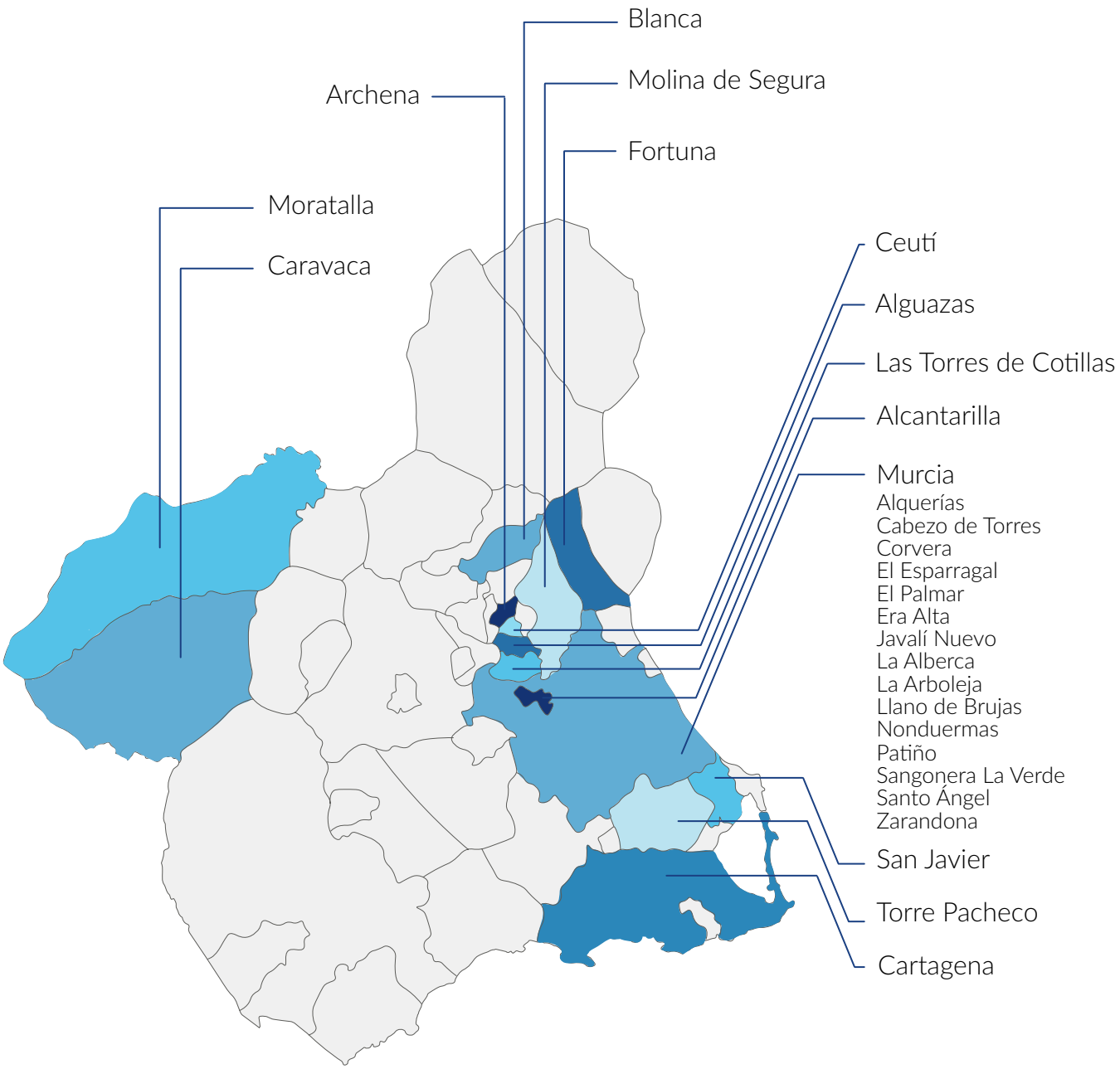
Centro Educativo IES Santa María de los Baños durante los meses de noviembre 2017 y enero, febrero y marzo, noviembre y diciembre de 2018. Participaron 300 alumnos de la ESO y de 2º curso de Formación Profesional.

Centro Educativo IESO Librilla durante los meses de abril, mayo y junio de 2018. Participaron un total de 232 alumnos de los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO y 1º de Formación Profesional.

Centro Educativo IES Miguel de Cervantes durante los meses de noviembre y diciembre de 2018 en el que han participado 43 alumnos de los cursos de 1º y 2º de Formación Profesional.

Centro Educativo Colegio Público Andrés Baquero durante los meses de noviembre y diciembre de 2018. Participaron un total de 95 alumnos de los cursos de 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. Para realizar el Programa Educativo en este colegio hemos contado con el apoyo del Ayuntamiento de Murcia.

Datos
Proyecto Educativo SoyComoTu®



DATOS GLOBALES*

15.947 Alumnos/as

2.237 Horas Intervención

688 Tutores

67 Centros

2018/2019*

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

2017/2018

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

2016/2017

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

2015/2016

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

2014/2015

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

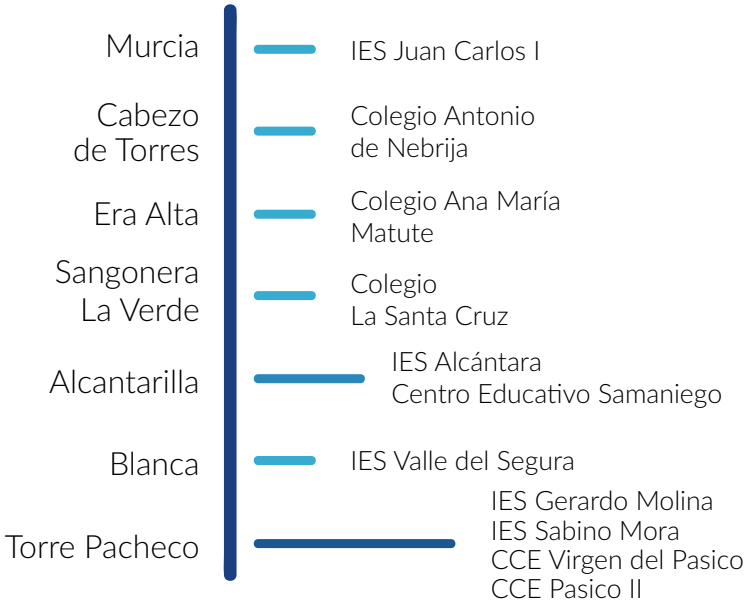
*Datos obtenidos hasta 31 de diciembre de 2018

Centros

Proyecto Educativo SoyComoTu®

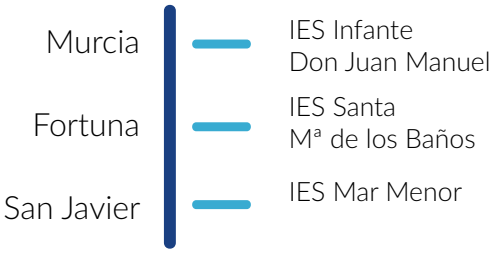
2014/2015

2015/2016



2016/2017

2017/2018



2018/2019*

*Datos obtenidos hasta 31 de diciembre de 2018

Programa Educativo SoyComoTu®
en las aulas

07/01
2018

El equipo humano del programa educativo Soycomotu® calienta motores para comenzar este segundo trimestre escolar.

Mañana comienza la implementación del programa educativo en el Instituto de Enseñanza Secundaria Poeta Sánchez Bautista, sito en la localidad de Llano de Brujas. Se trata de un centro moderno que apuesta por la sensibilización, la educación inclusiva y la alfabetización en salud mental. Participarán 453 alumnos (de 1º a 4º de ESO y 1º y 2º de FPB) y 20 profesores del centro.

Los monitores y voluntarios de la Fundación ya están preparados para comenzar con la misma ilusión, voluntad y compromiso este segundo trimestre escolar. Parte del equipo de Mucho + que Voluntarios implementará el programa Soycomotu® en este centro educativo durante los meses de enero y febrero de 2018. Otro grupo de monitores terminará de implementar el programa en Fortuna, en el IES Santa Mª de los Baños, iniciado en el primer trimestre y que finalizará en febrero de 2018.

Por otra parte, la Dra, Mª Nieves Martínez-Hidalgo, directora de este programa educativo, ha sido invitada para impartir varias charlas sobre como afrontar la ansiedad ante los exámenes, dirigidas a alumnado de 2º de Bachillerato en varios institutos de educación secundaria de la Región de Murcia. El lunes 8 de enero Mª Nieves estará en el IES Sabino Mora de Roldán y el día 19 de enero en el IES Sanje de Alcantarilla. El 22 de enero impartirá un taller para padres y madres sobre educación para la salud mental y el bienestar emocional en el IES Santa Mª de los Baños (Fortuna). Y el 30 de enero, en el IES Ramón

y Cajal (Murcia) una charla para alumnado de 3º de ESO sobre la diversidad funcional en salud mental.

Toda una agenda llena de ilusión, cooperación y solidaridad con la que la Fundación continúa su particular lucha contra el estigma asociado a los problemas de salud mental.

Más información en MuryCía, magazine de Onda Regional, con Lola Martínez, Miguel Massotti, Marta Ferrero y Carmen Campos, espacio dedicado a la psicología, como cada lunes con la Fundación Cattell Psicólogos y su directora, Mª Nieves Martínez-Hidalgo:

http://www.orm.es/programas/murycia/murycia-fundacion-cattell-psicologos-la-ansiedad/

19/01 2018

Nuevo Taller de Sensibilización y Alfabetización en Bachillerato: IES Sanje de Alcantarilla

El viernes 19 de enero de 2018, la doctora Mª Nieves Martínez-Hidalgo recibía una cálida acogida en el IES Sanje de Alcantarilla de parte de los equipos directivos y de orientación y de las tutoras de 2º Curso de Bachillerato.

El alumnado, fue acomodándose en la sala donde Mª Nieves iba a impartir la charla-taller sobre cómo afrontar la ansiedad ante los exámenes. Poco a poco, alumnas y alumnos fueron entrando en calor y contestando a las preguntas que la docente les iba formulando.

Tras una primera parte de contenidos más teóricos en la que los más de 30 alumnos

y alumnas aprendieron a diferenciar entre ansiedad normal y ansiedad patológica, comenzó un segundo bloque de contenidos que fueron abordados de una manera más práctica. Mª Nieves facilitó la puesta en marcha de tres herramientas para gestionar las situaciones estresantes, a saber: la técnica de rechazo de ideas irracionales, la técnica de detención de pensamiento y el entrenamiento en relajación progresiva.

26/03 2018

Datos de impacto Programa Educativo Soycomotu®: Implementación 2º trimestre

Los monitores del Programa Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental han implementado, a lo largo de este 2º trimestre del curso académico 2017-18, este programa educativo en los Institutos de Educación Secundaria Poeta Sánchez Bautista (Llano de Brujas) y Santa María de los Baños (Fortuna).

Han sido unas semanas muy intensas en las que alumnos, alumnas y docentes han aprendido a cuidar su salud mental y a no rechazar a sus compañeros con diversidad en salud mental.

En este programa han participado un total de 657 alumnos y alumnas matriculados en ambos centros y un total de 29 docentes (tutores y tutoras de cada grupo).

Los voluntarios, que han sido formados para ser monitores del Programa Educativo Soycomotu® por el equipo de formadores de

la Fundación, han quedado muy contentos con su paso por estos dos centros de enseñanza, tanto por el apoyo y ayuda recibida por parte del profesorado que ha participado en las actividades, como por las facilidades ofrecidas el equipo directivo para poder llevar a cabo este programa.

Las actividades implementadas tienen como objetivo transversal la reflexión y transmisión de valores como la tolerancia, la comprensión y el sentimiento de comunidad. Todos ellos, valores que afectan a la existencia de la persona y muy importantes para poner en práctica, de modo que los alumnos se conozcan mejor, se respeten y respeten a los demás, teniendo en cuenta la dignidad y la igualdad de las personas.

30/07
2018

Monitores y equipo directivo del el Programa Educativo Soycomotu® se reúnen:

El pasado 30 de Julio de 2018, tuvo lugar, como cada año, la reunión de evaluación de monitores y equipo directivo del programa educativo Soycomotu®.

La directora del programa, Mª Nieves Martínez-Hidalgo, comenzó la reunión dirigiendo a los miembros del equipo de voluntarios unas palabras de agradecimiento y reconocimiento a su labor:

"Un año más os tengo que agradecer vuestra excelente predisposición en el desempeño del programa educativo. También vuestras reflexiones y sugerencias a lo largo del curso. Es un placer y una satisfacción contar con vosotros en esta tarea con la que hacemos tanto bien, aunque, a veces, sea duro enfrentarse a ella porque ni todos los días estamos con el mismo estado de ánimo, ni todos los alumnos están preparados para recibir este programa de seis talleres sobre sensibilización y educación en salud mental. Además me gustaría felicitaros por vuestra labor y por los excelentes resultados conseguidos con la mayor parte del alumnado. Los equipos directivos de los centros en los que habéis implementado el programa dan fe de ello en sus informes y certificados de satisfacción."

A lo largo de este curso (2017/18), hemos estado en 5 centros educativos de la Región de Murcia (IES Infante D. Juan Manuel, IES

Poeta Francisco Sánchez Bautista, IES Mar Menor, IES Santa María de los Baños e EIS Librilla), hemos intervenido un total de 298 horas. El programa educativo ha sido implementado por 8 monitores voluntarios a un total de: 1.242 alumnos (1.156 de ESO, 51 de Bachillerato, 35 de Formación Profesional) y con 51 tutores.

Los monitores fueron compartiendo en el grupo sus reflexiones acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido a lo largo de las seis sesiones implementadas en cada clase?
- ¿Qué dudas o preocupaciones te han ido surgiendo durante las sesiones?
- ¿Crees que el alumnado ha participado y ha entendido e interiorizado los contenidos del programa educativo? ¿En qué lo has observado?
- Comenta alguna mejora o por el contrario, algún aspecto que haya empeorado durante esta edición respecto a otras ediciones.

Ascensión Burillo, responsable del departamento de logística, afirmó que la gestión del programa educativo, tanto a nivel de organización de horarios con los equipos de orientación de los centros educativos, como a nivel interno, la coordinación y comunicación con el equipo de voluntarios se había desarrollado con normalidad, que había recibido las felicitaciones de directores y orientadores de los cinco centros visitados y que contamos con varios centros que están en lista de espera para implementar el programa durante el próximo curso escolar.

La directora y la coordinadora del programa educativo, Elena Lorenzo, comentaron la necesidad de revisar ciertas actividades del programa educativo para adaptarlas a situaciones de actualidad y para mejorar su implementación en el aula y su eficacia.

Los resultados del estudio desarrollado sobre la eficacia del programa educativo Soycomotu® en cuanto al aumento de las conductas prosociales (reducción en el alumnado participante del nivel de estigma y actitudes de discriminación y rechazo hacia los compañeros con problemas de salud mental) y la mejora del nivel de conocimientos sobre salud mental será publicada durante el año 2019.

29/10 2018

Comienza la V Edición del Programa Educativo Soycomotu®:

Desde el 29 de octubre de 2018 se viene implementando el Programa Educativo Soycomotu® en varios institutos y colegios de la Región de Murcia.

Se trata de la 5ª Edición del Programa de Sensibilización y Educación en Salud Mental que tiene como finalidad la eliminación o reducción de los prejuicios y conductas de rechazo y exclusión hacia los compañeros con diversidad funcional, la promoción y educación en salud mental, la empatía y la normalización de los problemas de salud en los niños y adolescentes.

Este año, el programa ha comenzado en el ciclo de Formación Profesional en el IES Miguel de Cervantes de Murcia. Un total de 86 alumnos de este centro aprenden a través de las dinámicas, debates y actividades que los monitores voluntarios de la Fundación Cattell Psicólogos desarrollan en cada una de las aulas de este centro educativo.

Otro equipo de monitores de la Fundación se encuentran actualmente implementando el programa en el IES Santa Mª de los Baños de Fortuna en los cursos que no pudieron completarse en la edición anterior. Además, y con el apoyo del Ayuntamiento de Murcia, este año también se está implementando el Programa Educativo Soycomotu® en Educación Primaria en el Colegio Andrés Baquero en la ciudad de Murcia. Un total

de 95 alumnos de este centro participan y aprenden de forma divertida con el programa Soycomotu®. En Educación Primaria, el programa educativo consta de dos sesiones para los alumnos de 2º y 3º curso, mientras que en 4º, 5º, y 6º son 4 sesiones en las que a través de juegos y actividades los niños aprenden a cuidar su salud mental y a no rechazar y estigmatizar a sus compañeros por tener una condición diferente.

En Educación Secundaria y Formación Profesional el Programa Educativo Soycomotu® consta de 6 sesiones divididas en dos bloques: un primer bloque enfocado hacia la sensibilización y eliminación del estigma: estereotipos, prejuicios y conducta discriminatoria hacia los compañeros con diversidad en salud mental. Y un segundo bloque de actividades de educación en salud mental: el autoconocimiento, el respeto a uno mismo y el respeto y empatía hacia los demás. El nombre de este programa es Soycomotu® porque, aunque todos somos diferentes, todos somos iguales en derechos, todos necesitamos el cariño y el apoyo de los que nos rodean.

Conferencia:
"Ansiedad ante los exámenes: prevención y abordaje en la adolescencia"

Nuevos talleres en la fundación: cómo afrontar la ansiedad ante los exámenes:

Hoy lunes, ha dado comienzo un nuevo proyecto de educación para la salud mental en el seno de la Fundación. Se trata de un nuevo taller para afrontar la ansiedad ante los exámenes de 1 hora y media de duración, que se enmarca, como una ampliación del bloque de contenidos de alfabetización en salud mental, dentro del programa educativo Soycomotu®.

Un taller en el que se adquieren conocimientos sobre ciencias de salud mental, en concreto sobre la ansiedad, diferenciando entre ansiedad normal, ansiedad clínica, ansiedad general y ansiedad ante los exámenes.

En este taller impartido por la Dra. Mª Nieves Martínez Hidalgo, unos 50 alumnos y alumnas de 2º de Bachiller del IES Sabina Mora de Roldán (Murcia), han aprendido a identificar las distorsiones cognitivas que les conducen a sentirse mal física y emocionalmente, antes, durante y después de los exámenes.

También han aprendido varias técnicas para desmontar estos pensamientos negativos y para descargar los síntomas físicos que provocan los altos niveles de ansiedad. Lo más importante es que han podido practicar

en directo con estas técnicas y comentar sus impresiones al respecto.

Al taller también han asistido una de las orientadoras y el director del centro educativo que han quedado muy contentos con este nuevo taller que viene a complementar otras actividades ya realizadas en este instituto de enseñanza secundaria por los monitores voluntarios de la Fundación Cattell Psicólogos.

Una experiencia interesante para todos los participantes. Desde aquí queremos agradecer al alumnado de 2º de Bachiller su escucha activa y su alto nivel de atención tanto a la hora de las explicaciones teóricas, como a la hora de poner en práctica lo aprendido. También, felicitar a Consuelo, la orientadora, y a Antonio Vicente, director del centro educativo, por su excelente disposición hacia la educación para la salud mental.

Conferencia:
"Intervención Social con Adolescentes en el Área de la Educación para Salud Mental" dirigida a padres y madres de alumnos en el IES Santa María de los Baños de Fortuna (Murcia)

Esta mañana, la directora de proyectos Soycomotu de la Fundación Cattell Psicólogos ha implementado una charla-taller dirigida padres y madres de alumnos en el IES Santa María de los Baños de Fortuna (Murcia). María Nieves Martínez-Hidalgo ha comenzado explicando el significado del nombre propio acordado para los proyectos que la Fundación lleva a cabo: Soycomotu®, igualdad dentro de la diferencia. Mª Nieves ha puesto en valor la voluntad del equipo de Mucho + que Voluntarios porque sin ellos la Fundación o no existiría o tendría un enfoque distinto. En palabras textuales de Mª Nieves, en referencia a la participación de voluntarios y voluntarias en los distintos proyectos de intervención social:

"Contar con personas que han atravesado o vivido en el hogar familiar la diversidad funcional en salud mental es imprescindible cuando realmente se desea llegar al corazón de las personas para que se flexibilicen como el bambú y abran sus mentes a horizontes más amplios donde todos tenemos cabida, a territorios donde todos tenemos algo que aportar y podemos sentirnos valorados. Contar con personas que tienen experiencia en salud mental dentro del programa de voluntariado es también una manera de facilitar su participación social, su empoderamiento y el aumento de sus sentimientos de autoestima y autoeficacia."

Tras una exposición teórica sobre conceptos como estigma, salud mental, inclusión social, la psicóloga Martínez-Hidalgo ha realizado una dinámica de grupos en la que han participado de forma activa y muy comprometida todas las madres asistentes y los orientadores del Instituto. Durante esta actividad, se ha podido diferenciar entre inclusión e integración y se han puesto de manifiesto actitudes prosociales hacia las personas con problemas de salud mental.

Desde la Fundación Cattell Psicólogos queremos agradecer la cálida acogida que el equipo directivo y de orientación han manifestado hacia nuestra presidenta. También, felicitar a ese grupo de madres valientes y empoderadas que buscan aprender cada día un poco más sobre sus hijos, sobre cómo educarlos en el amor, la libertad y el crecimiento personal.

Charla:
¿Somos todos capaces?
Proyecto I.E.S. Ramón y Cajal de Murcia

El martes 30 de Enero de 2018, la Fundación Cattell Psicólogos fue invitada a participar en el Proyecto de Educación Secundaria titulado ¿Todos somos capaces? dirigido al alumnado de 3º ESO del Instituto de Educación Secundaria Ramón y Cajal de Murcia.

Este instituto fue uno de los primeros centros educativos en los que la Fundación implementó el Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental. Juan desde el departamento de orientación y el equipo directivo confiaron en la eficacia de esta implementación, además de reconocer la necesidad de este tipo de educación para la salud.

En esta ocasión, la sesión realizada ha contado con tres ponentes: Mª Nieves Martínez-Hidalgo, doctora en psicología social y directora de proyectos de la Fundación, Elena Lorenzo, psicóloga social y Antonio José Vicente, voluntario y monitor de talleres del Programa de Formación Inclusiva Soycomotu®.

Mª Nieves ha presentado los objetivos de la Fundación y los valores que se ven incluidos en el nombre que reciben los proyectos emprendidos: Soycomotu®. Valores como la educación, la igualdad, la cooperación, la tolerancia a la diversidad funcional, la formación inclusiva, la participación de ciudadanos y ciudadanas con y sin problemas de salud mental en actividades comunitarias.

La Doctora en psicología social también ha explicado conceptos como el estigma en salud mental y sus consecuencias y la evolución que ha sufrido el término de discapacidad. Además, ha profundizado en la diferencia entre los términos inclusión e integración y ha resaltado la importancia del apoyo familiar, social, escolar y laboral en el proceso de recuperación de la salud mental.

Elena Lorenzo ha hecho una dinámica de grupos con el objetivo conseguido de concienciar al alumnado de cómo pueden sentirse los compañeros con diversidad funcional en salud mental cuando son etiquetados y rechazados por ser “raros” o “diferentes”. Se ha estimulado la empatía y el cambio de actitudes hacia conductas más prosociales.

El punto más álgido de la ponencia lo ha protagonizado Antonio José que ha trasladado a todos los asistentes su testimonio en primera persona, captando su total atención. Un mensaje en positivo en el que Antonio José ha puesto en valor el voluntariado y la ayuda a los demás desde la normalización, hablando de sus problemas de salud mental,
Agradecemos al centro educativo la confianza depositada en la Fundación para implementar esta ponencia que viene a complementar el Proyecto que desde el 23 de Enero al 7 de Marzo de 2018 se está desarrollando en el IES Ramón y Cajal.

Agradecemos la participación activa y la sensibilidad e inteligencia con la que el alumnado ha acogido esta ponencia en la que han podido empatizar con los compañeros con diversidad funcional en salud mental y han aportado reflexiones y comentarios muy interesantes acerca de la inclusión y la exclusión de aquellos alumnos con una condición diferente.

Charla:
Charla "TED". Formación y sensibilización en el ámbito de la salud mental
Escuela Superior de Arte Dramático

El pasado martes día 20 de Marzo de 2018, Mª Nieves Martínez-Hidalgo, doctora en psicología social, directora de programas de sensibilización e inclusión social y presidenta de la Fundación impartió una conferencia sobre las artes escénicas como vía de inclusión social en el ámbito de la salud mental a alumnado y profesorado de la Escuela Superior de Arte Dramático (ESAD) de Murcia.

Mª Nieves utilizó un formato de charla tipo TED en el que de forma rápida y concisa fue transmitiendo y aclarando conceptos como estigma, estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias hacia las personas con diversidad en salud mental. Hizo un recorrido por la historia de este concepto y el de enfermedad/salud mental y de cómo cambiaron con el movimiento de la antipsiquiatría.

Partiendo del teatro del oprimido de Augusto Boal, se fueron adentrando en las diversas modalidades del teatro social como herramienta de transformación social, mediación y solución de conflictos, comentando su intencionalidad, la de orientar las posibilidades de la creación teatral (la escucha, el ritmo, la concentración, la imaginación, la expresión corporal, verbal….) hacia un objetivo de comunicación, y de fortalecimiento de las comunidades y las personas.

A través de testimonios, anécdotas, y diferentes técnicas de role-taking, los asistentes fueron poniéndose en los zapatos de las personas con diversidad funcional y comprendiendo que como futuros actores, dramaturgos o directores de artes escénicas deberían tener en cuenta la utilización de un lenguaje (verbal, corporal o visual) no estigmatizante en sus obras, y la inclusión y participación en los proyectos artísticos (como actores o directores) de personas con y sin diversidad mental.

Agradecer a los asistentes su alto nivel de implicación, escucha activa y participación. Agradecer también el apoyo de la ESAD a las actividades de lucha contra el estigma y alfabetización en salud mental que promueve la Fundación.

02
Proyecto de Audiovisuales SoyComoTu®

El presente proyecto se basa en la profunda convicción de que sensibilización y la normalización de los problemas psicológicos o mentales es fundamental y constituye, por ende, el objetivo prioritario de la Fundación Cattell Psicólogos. La lucha contra el estigma social existente hacia las personas con problemas mentales no es un capricho, ni una moda, es una necesidad y una responsabilidad en la que nos debemos de implicar y comprometer todos. Es una tarea a realizar en equipo y en constante comunicación con las personas que presentan problemas mentales, con los familiares, con los profesionales de la salud, con agentes de las esferas política, social y empresarial que faciliten el acceso a la vivienda, al trabajo, a la educación.

Desde la creación de la Fundación, en diciembre de 2013, hemos llevado a cabo acciones enfocadas hacia la consecución de este objetivo.

A través de la realización y difusión de **Vídeos de Sensibilización, Jornadas, Cineforum, Exposiciones, Conferencias, Seminarios, todo ello dentro del campo de la Psicología Comunitaria, además de convocatorias de proyectos de Arte y Salud Mental (Programa Arte + Salud**

Mental), tratando con ello de contribuir a la sensibilización de la sociedad en general, acerca de la igualdad de derechos, necesidades y oportunidades de las personas con problemas mentales o psicológicos. **Nuestra filosofía es normalizar, no etiquetar a las personas, contemplar las dificultades psicológicas o emocionales como algo propio de las circunstancias vitales** y no como enfermedades y patologías que aíslan al ser humano en su dolor.

Una de cada cuatro personas presenta o puede presentar un problema mental. Hoy nos toca ayudar a nuestro amigo o vecino, mañana, podemos ser nosotros los que necesitemos dicha ayuda. En la cooperación está el futuro y la solución a muchos de nuestros problemas psicológicos y vitales. De ahí, el lema de la Fundación Cattell: 'hazlo por los demás, hazlo por ti'.

Hasta la fecha hemos realizado **ocho videos para la lucha contra el estigma de la enfermedad mental** que pasamos a mostrarles. Estos videos tratan de combatir los prejuicios que sufren las personas con problemas mentales.

A lo largo de este año hemos publicado 21 vídeos en nuestro canal de youtube. En estos audiovisuales se han reflejado algunas de las actividades realizadas en los talleres del programa de formación inclusiva, creatividad y participación social Soycomotu®.

También se han grabado algunos eventos en los que la Fundación Cattell Psicólogos ha participado y/o ha organizado con otras instituciones dentro de su metodología de trabajo en red. En total en este año nuestro canal ha tenido más de 5900 visualizaciones.

16/02/18
Arte + salud mental.
Centro ISOL y Fundación
Cattell Psicólogos

129 Visualizaciones

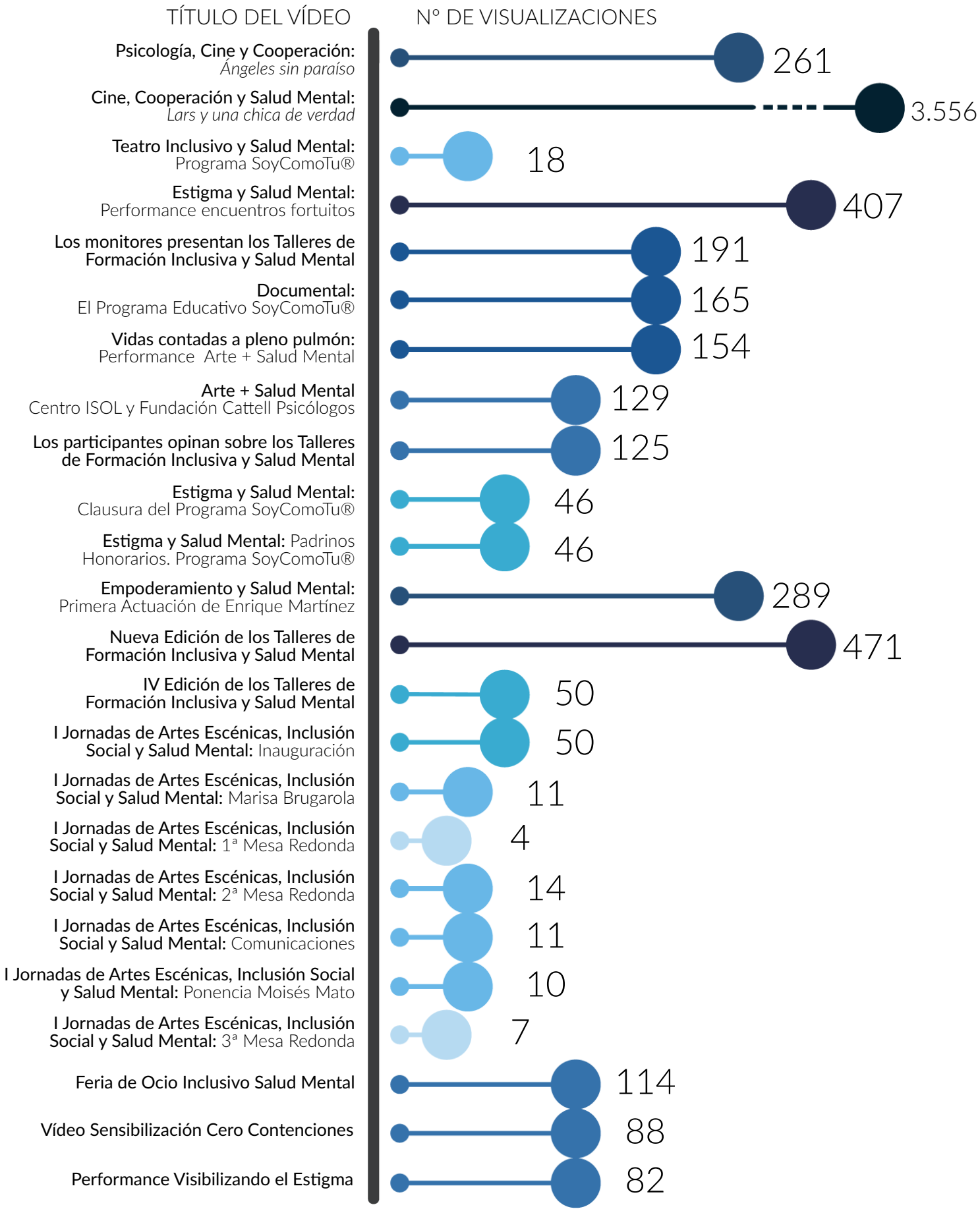
16/06/18
Vídeo Sensibilización
Cero Contenciones

88 Visualizaciones

23/10/18
Documental: El Programa
Educativo Soycomotu®.

165 Visualizaciones

Datos de impacto: VISUALIZACIONES



03
Proyecto para profesionales de la Salud y de la Educación

El Proyecto para profesionales de la Salud y de la Educación ha sido desarrollado por el departamento de investigación y desarrollo de la Fundación Cattell Psicólogos dentro de la Estrategia Soycomotu® de Educación y Sensibilización.

Este proyecto surge como respuesta a la necesidad de formar a agentes sociales clave como una de las principales estrategias de lucha contra el estigma en el ámbito de la salud mental. Periodistas, profesores, profesionales de la salud, jueces, letrados y fuerzas de seguridad, entre otros agentes sociales, se ven implicados en actuaciones ante personas con problemas de salud mental. Nuestro objetivo es que se favorezca una perspectiva antiestigma a la hora de abordar de forma más adecuada y eficaz dichas actuaciones.

El estudio del estigma en salud mental está cobrando una mayor fuerza y protagonismo entre los investigadores y psicólogos sociales que antes centraban sus proyectos de forma exclusiva en el análisis de los prejuicios hacia determinados colectivos vulnerables

(inmigrantes, personas con VIH, con discapacidad física y/o intelectual).

La investigación y formación sobre el estigma asociado a las personas con problemas de salud mental es prioritaria debido a sus graves consecuencias: la más importante de ellas, según la OMS, que el estigma constituye una barrera para la búsqueda de tratamiento. Sin ayuda profesional, los síntomas se agravan, aumenta el número de suicidios y de adicciones y conductas de alto riesgo. Es, por tanto, urgente y así lo contemplan organismos nacionales e internacionales, dado que la prevalencia de los problemas de salud mental se prevée que aumentará en el año 2020 hasta el 50% en población infanto-juvenil, que se desarrollen e implementen programas antiestigma de sensibilización y formación.

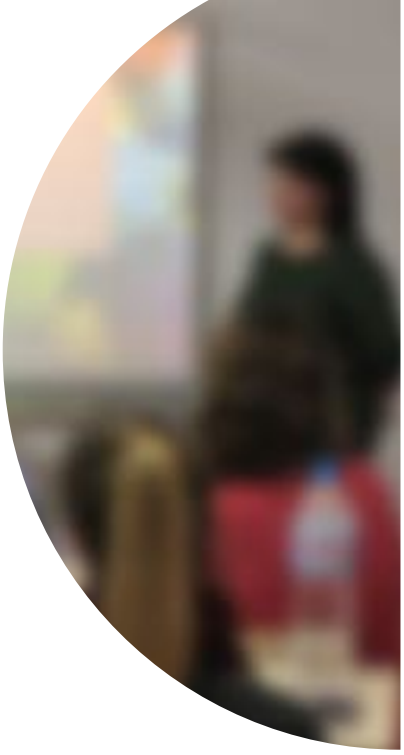
El estigma en salud mental es un proceso psicosocial complejo en el que intervienen multitud de factores. Padres y madres, periodistas, políticos, e incluso los propios profesionales de la salud y de la educación, forman parte de este proceso. Por ello, siendo parte del problema, profesores, médicos, enfermeros, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, todos formamos parte imprescindible de la solución, y ésta pasa por tomar conciencia de los estereotipos y prejuicios existentes y derribarlos para fomentar el desarrollo de actitudes prosociales, de ayuda y cooperación entre seres humanos, independientemente de si se cuenta o no con un diagnóstico en salud mental.

En el área de la salud mental, la etiqueta diagnóstica es la primera fase del proceso de estigmatización, por ello, el profesional de la salud tiene que ser especialmente cuidadoso a la hora de informar sobre los problemas de salud detectados, y procurar no ocultar/alienar a la persona tras la enfermedad mental. La violencia ejercida desde un abuso de poder, conduce al autoestigma, a la internalización de prejuicios y estereotipos que la persona con diversidad en salud mental vive como propios, perdiendo la confianza en sí misma y en su proceso de recuperación. Cuando los profesionales de la salud atienden a las personas con diversidad y a sus familiares de forma adecuada, se facilitan los procesos de toma de conciencia de la enfermedad, la adherencia a los tratamientos y la recuperación, sino completa, en el sentido de que pueda tratarse de una enfermedad crónica, si de la recuperación de la persona, de su vida social, de sus metas y propósitos vitales.

En el área de la educación, maestros y profesores están en constante interacción con alumnado con y sin diversidad funcional. Su rol como educadores es decisivo en la formación académica y personal de niños y adolescentes. Una actuación adecuada, evitando etiquetar a los alumnos (“hiperactivos”, “aspergers”, “psicóticos”) y utilizando un lenguaje y un estilo de comunicación no estigmatizante, facilita la cohesión grupal en el aula, la empatía y el desarrollo de actitudes prosociales de cooperación y ayuda entre compañeros y compañeras con y sin diversidad funcional. Evitar el acoso y violencia escolar del que el alumnado con problemas de salud mental suele ser blanco fácil, es otro de los objetivos del proyecto de formación antiestigma en salud mental dirigido a profesionales de la educación. Contar con este tipo de formación, dota de recursos y herramientas al docente que le procuran una mayor seguridad personal

y profesional, minimizando el estrés asociado a las situaciones de tensión que, a veces, se generan en el aula y que, como máximo responsable, debe atender y resolver.

Desde la Fundación, y en el marco de la Estrategia Soycomotu® de Educación y Sensibilización, se desarrollan e implementan charlas, seminarios, jornadas y cursos de formación sobre salud mental e inclusión social desde una perspectiva antiestigma dirigidos a profesionales de la educación y de la salud con un doble objetivo: a) Mejorar las relaciones y la comunicación entre profesionales y personas con y sin diversidad, desde un plano de igualdad y horizontalidad, en el que la persona recupere el protagonismo de su vida, abandonando el rol de "enfermo mental" o "discapacitado" y pueda participar en las decisiones que afectan a su vida (tratamientos, orientación vocacional); y b) Facilitar el proceso de recuperación, inclusión y participación social, laboral y/escolar, desde el respeto a la dignidad de la persona con diversidad en salud mental.



04
Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental del COP de la Región de Murcia

El 4 de abril de 2016 tuvo lugar en la sede del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia la presentación y creación del Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental, a cargo de su responsable, la Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia en las Áreas de Clínica y Salud, además de Presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos.

El grupo va dirigido a aquellos profesionales que trabajan en el área de la Psicología Clínica, Psicología Comunitaria o Psicología Social de la Salud. **El objetivo general del Grupo de Trabajo es la investigación y desarrollo de programas de lucha contra el estigma (actitudes negativas, prejuicios y/o discriminación) hacia las personas con problemas psicológicos, especialmente en el entorno escolar.**

La presentación del Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental, fue inaugurado con la Conferencia: "Estigma, Salud Mental, y Adolescencia: ¿Son los

adolescentes conscientes de sus dificultades emocionales?, a cargo de la Ponente, la Dra. Martínez-Hidalgo.

Todos aquellos psicólogos interesados en el estudio e investigación del estigma de la enfermedad mental, pueden inscribirse en el Grupo de Trabajo, llamando a la sede del Colegio Oficial de Psicólogos, o acudiendo a las Convocatorias de Reunión que, periódicamente, son publicadas en la página web de Colegio.

Por otro lado, la Fundación Cattell Psicólogos y el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia han firmado un **Convenio de Colaboración para impulsar la formación de los psicólogos colegiados en el ámbito del estigma y de la educación para el bienestar emocional y la salud mental de los ciudadanos**, la realización de proyectos de investigación sobre los factores clave en el cambio de las actitudes hacia las personas con problemas psicológicos y el desarrollo de programas de sensibilización y educación en salud mental dirigidos a estudiantes o profesionales en ejercicio que necesitan formarse en esta área del conocimiento, de modo que se vaya consiguiendo una reducción en actitudes estigmatizantes, de discriminación y exclusión hacia aquellas personas que presentan algún problema de salud mental.

Al acto, celebrado en el Colegio Oficial de psicólogos, el 11 de mayo de 2016, asistieron, en representación de la Fundación su presidenta, Dra. Dña. Mª Nieves Martínez Hidalgo y la Decana del Colegio Oficial de Psicólogos (COP-RM), Dra. Dña. Mª José Catalán Frías.

Con este Convenio de Colaboración, la Fundación y el COP-RM, pretenden estrechar sus relaciones, aunar esfuerzos y establecer normas de actuación conjuntas. Incluye, asimismo, desarrollar diversas actividades orientadas a la protección del bienestar psicológico y de la calidad de vida de la población general y de la específica, lo que incluye a personas con problemas de salud mental de la población general, población infanto-juvenil y de la tercera edad.

Ambas partes consideran necesaria la cooperación entre sus respectivas organizaciones para lograr una "mejor y más amplia" prestación de servicios mediante la adecuada utilización de los recursos disponibles y la aportación conjunta de medios para llevarlos a cabo.

El convenio, cuya vigencia es de dos años, contempla acciones como la cooperación en programas de formación de los profesionales de ambas entidades, la colaboración en el diseño y realización de cursos y programas de sensibilización y educación en salud mental, así como la promoción de proyectos y líneas de investigación en el ámbito de la lucha contra el estigma hacia los problemas de salud mental.

Reuniones
Grupo de Trabajo de Estigma y Educación en Salud Mental del COP Murcia

I Ciclo de Formación de Formadores
Programas de Sensibilización para la Actuación Policial en el ámbito de la Salud Mental
Sede del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia MURCIA

La Fundación Cattell Psicólogos en colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia ha preparado el I Ciclo de Formación de Formadores en Programas de Sensibilización para la Actuación Policial en el ámbito de la Salud Mental.

Este ciclo de talleres surge como respuesta a la necesidad de formar a agentes sociales clave como una de las principales estrategias de lucha contra el estigma en el ámbito de la salud mental. Periodistas, profesores, jueces y letrados y fuerzas de seguridad, entre otros agentes sociales, se ven implicados en actuaciones ante personas con problemas de salud mental que pueden conllevar graves consecuencias cuando se abordan sin la formación adecuada.

El desarrollo e implementación de programas de sensibilización y formación puede ser una salida profesional emergente para psicólogos con vocación social. Tras la acreditación y capacitación se ofertarán plazas y se abrirá una bolsa de trabajo para llevar a cabo la implementación del programa con policía local de Murcia.

Este primer ciclo formativo de 42 horas de duración consta dos bloques temáticos claramente diferenciados que cubren los objetivos propuestos:

- General: Capacitación y acreditación como psicólogo formador en programas de formación y sensibilización para la actuación de agentes sociales clave en general y de policía local en particular ante personas con problemas de salud mental.

- Específicos: Adquirir los conocimientos, las técnicas y las habilidades necesarias para participar como formadores de agentes de policía implementando programas de sensibilización para el abordaje de situaciones con personas con problemas de salud mental.

Curso de Formación en Estigma y Salud Mental
dirigido a psicólogos formadores de agentes de policía
Sede del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia
MURCIA

El pasado viernes, 19 de octubre de 2018, dio comienzo el Primer Ciclo de formación para formadores en Programas de Sensiblización para la Actuación Policial en el ámbito de la Salud Mental. Dicho ciclo ha sido preparado por la Fundación Cattell Psicólogos en colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia (COP). La directora de este ciclo es Mª Nieves Martínez Hidalgo, doctora en psicología social y el equipo docente está formado por otras tres psicólogas: Encarna Mª Toral, Rosario Ros y Elena Lorenzo. Un total de 24 psicólogos han comenzado esta formación con gran interés. Los cinco talleres de que consta este ciclo se llevarán a cabo en la sede del COP.

Este ciclo de talleres surge como respuesta a la necesidad de formar a agentes sociales clave como una de las principales estrategias de lucha contra el estigma en el ámbito de la salud mental. Periodistas, profesores, jueces y letrados y fuerzas de seguridad, entre otros agentes sociales, se ven implicados en actuaciones ante personas con problemas de salud mental que pueden conllevar graves consecuencias cuando se abordan sin la formación adecuada. El desarrollo e implementación de programas de sensibilización y formación puede ser una salida profesional emergente para psicólogos con vocación social.

Tras la acreditación y capacitación se llevará a cabo la implementación del programa de de formación antiestigma en salud mental con policía local de Murcia.

Este primer ciclo formativo de 42 horas de duración consta dos bloques temáticos claramente diferenciados que cubren los objetivos propuestos:

BLOQUE I. Conocimientos y habilidades básicas para ser formador en cursos de formación dirigidos a agentes de policía (24 Horas)

Objetivos Taller 1: Estigma y Salud Mental Adquisición de nociones básicas y marco teórico para trabajar en el campo del estigma en salud mental

Objetivos Taller 2: Primeros Auxilios Psicológicos en Salud Mental Adquisición de competencias en actuaciones policiales ante personas con problemas de salud mental.

Objetivos Taller 3: Habilidades Específicas para Formadores Aprendizaje y práctica de técnicas de dinamización y facilitación de grupos.

Objetivos Taller 4: Mediación y Resolución de Conflictos Aprendizaje de técnicas para el abordaje de actuaciones policiales en situaciones de crisis con personas con problemas de salud mental dentro del domicilio familiar, en la comisaría y en la calle.

BLOQUE II. Formación para implementar programa específico de actuaciones policiales ante personas con problemas de salud mental (18 Horas)

Objetivos Taller 5: Programa de Formación para el abordaje de actuaciones policiales ante personas con problemas de salud mental Adquisición de los contenidos, técnicas y metodología imprescindibles para la implementación de un programa de formación dirigido a agentes de policía.

B Estrategia de Contacto

05

Programa de
Talleres SoyComoTu®

06

OndaRegadera®

05
Programa de Talleres SoyComoTu®

Los Talleres de Participación Social, Creatividad y Salud Mental son gratuitos. Están dirigidos (según taller) a personas de entre 15 a 30 años y mayores de 30 años **con y sin problemas de salud mental**.

pues se ha comprobado que la mejor campaña de sensibilización es la de llevar a cabo acciones en las que las personas se relacionen, se conozcan y realicen proyectos entre ellas, dejando atrás las etiquetas y actitudes discriminativas.

4ª- 5ª EDICIÓN

Talleres de Participación Social, Cooperación, Creatividad y Salud Mental

Los Talleres se realizan en **centros públicos no sanitarios** de la ciudad de Murcia: Biblioteca Regional, Centro Cultural García Alix, Espacio Joven 585m2, Cuartel de Artillería, Centro Cultural las Claras de la Fundación Cajamurcia y Aula Gastronómica Raimundo González en el Mercado de Verónicas.

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.** Un formato que nos permita disfrutar, conocernos, socializar, descubrir inquietudes, desarrollar proyectos de forma individual o en grupo, adquiriendo conocimientos de diversas materias.

Con un **itinerario abierto** en el que los participantes podrán decidir el camino y en el que tendrán cabida las ideas de todos. Un encuentro semanal, en un marco distendido de dos horas de duración, en el que se fomentara la participación social y el impulso que muchas personas necesitan para desarrollar su creatividad y expresar su particular forma de ver el mundo.

SOYCOMOTU®
PROGRAMA DE TALLERES

Objetivo GENERAL

El objetivo principal del programa es luchar contra el estigma y facilitar la formación, participación e inclusión social de las personas con problemas de salud mental que están en riesgo de aislamiento o exclusión social, generando en ellas un sentimiento de competencia, autonomía y valía personal, así como un mayor propósito vital.

Objetivos ESPECÍFICOS

- **Contribuir a la normalización de los problemas de salud mental** y a la eliminación de barreras y prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas que sufren depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de sintomatología.
- **Promover y favorecer el contacto**, **la interacción social y la participación e inclusión social** entre personas con y sin problemas de salud mental.
- **Construir un puente** entre el aislamiento en casa y la vuelta al mundo laboral o a los estudios. Que los participantes se formen, aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos, descubran alguna vocación o interés especial por una materia determinada, se incorporen a su actividad laboral, y/o de estudios.
- **Romper el aislamiento socia**l y sustituir el rol de "enfermo" por el rol de ciudadano en los participantes con problemas de salud mental.
- **Favorecer la autorrealización**, el aumento de la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás y el empoderamiento de los participantes.
- **Utilizar las diferentes disciplinas artísticas** como estímulo y vehículo de la interacción entre personas con y sin problemas de salud mental y la cooperación entre ellas.

Elementos clave e innovadores del Programa de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Participación Social

- Interacción social mixta real entre personas con y sin problemas de salud mental cumpliendo condiciones hipótesis de contacto
- Talleres realizados en entornos públicos y culturales no sanitarios-no segregados
- Incluye la participación de adolescentes y jóvenes, además de adultos y mayores
- Arte utilizado como facilitador de la inclusión social. No arte-terapia, no terapia ocupacional
- Talleres guiados por monitores voluntarios expertos en primera persona. No profesionales de salud mental
- Programa anual de 8 meses de duración / 2 horas semanales/
  Certificados de formación teórico-práctica (80 horas)
- Formato de tribu osmótica: desde un plano de horizontalidad, todos contamos
- Trabajo cooperativo inclusivo en grupos pequeños. Respeto a los tiempos y opiniones de cada participante (sin competitividad).
- Interacciones inter-talleres de la Fundación y de otras entidades de la comunidad
- Proyecto Fin de Taller Colectivo / Exposiciones colectivas en centros culturales

Para la implementación del programa de talleres de formación inclusiva, se utiliza una metodología basada en las condiciones necesarias para que el contacto sea eficaz (Brown, 1998). El papel que el monitor desempeña es uno de los ingredientes clave del programa y está basado en la afectividad y el compromiso; ejerce un rol de facilitador, dinamizador y mediador. Los monitores se reúnen semanalmente con las psicólogas que dirigen y coordinan el programa; se realizan tutorías individuales y reuniones grupales para comprobar que se está aplicando correctamente la metodología y resolver situaciones novedosas o que entrañan cierta dificultad. Durante las sesiones de debriefing, con una duración aproximada de dos horas y media, se integran los acontecimientos que han podido afectar a los monitores en el transcurso de su intervención en el taller y se introducen aprendizajes técnicos y emocionales que ayudan y mejoran la actuación y el sentimiento de confianza y seguridad en ellos mismos en el desempeño de su rol como facilitadores de grupos.

El taller es como un territorio, un espacio físico que, además, se constituye como un espacio afectivo y social. También es un laboratorio de arte, en el que a través del encuentro creativo y cooperativo se construye un sentido de comunidad que traspasa al exterior, a la sociedad en general. Otro aspecto a destacar es que no se habla de usuario, beneficiario o alumno, las personas que asisten al taller son participantes.

Aunque en el nombre del programa de talleres figure el término salud mental, con ello sólo se hace referencia a que también participan personas con problemas de salud mental, no a que sean talleres terapéuticos. En los talleres no se practican técnicas de arte-terapia, ni de terapia ocupacional. El arte, cada disciplina artística es el vehículo que cohesiona el grupo, el hilo con el que se tejen las relaciones y la confianza entre personas con y sin diversidad en salud mental.

IV Edición
del Programa SoyComoTu® de Talleres de Participación Social, Creatividad y Salud Mental

A lo largo de los meses de noviembre de 2017 a junio de 2018 se implementó la IV Edición de Talleres de Participación Social, Creatividad y Salud Mental, totalmente gratuitos.

El programa en esta cuarta edición contó con los siguientes talleres:

Taller de
FOTOGRAFÍA, CREATIVIDAD y FOTOPERIODISMO SOCIAL

Taller de
RADIO, CREATIVIDAD y COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL

Taller de
BAILE y EXPRESIÓN CORPORAL. RITMOS LATINOS

Taller de
INFORMÁTICA e INTERNET

Taller de
OCIO INCLUSIVO

Taller de
DIBUJO

Taller de
AJEDREZ

Taller de
COCINA, CREATIVIDAD e INTELIGENCIA GASTRONÓMICA

Taller de
LITERATURA y ESCRITURA CREATIVA

Taller de
CINEMATOGRAFÍA e HISTORIA

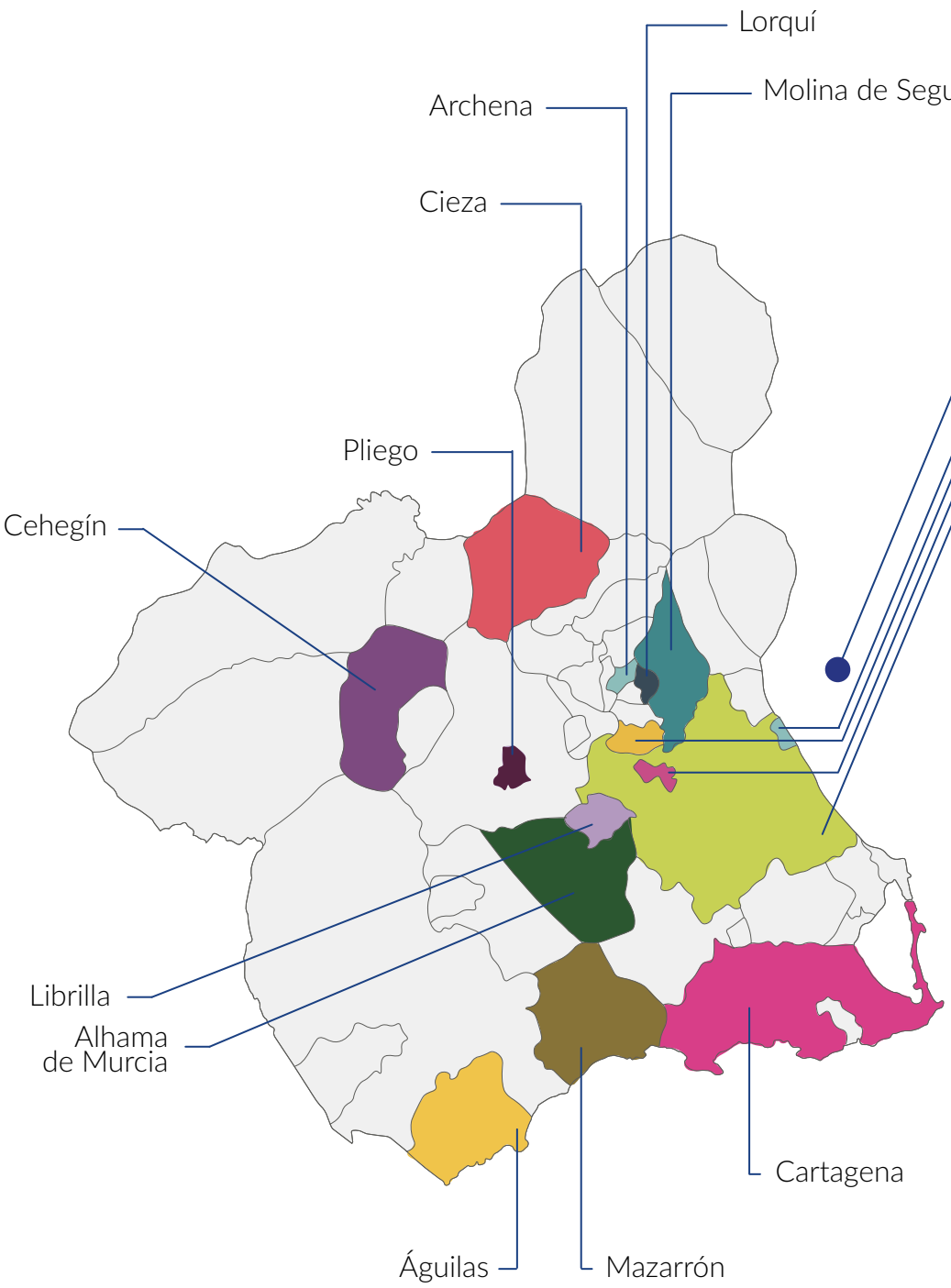
Taller de
TEATRO INCLUSIVO

Taller de
EXPRESIÓN MUSICAL

Taller de
ACTIVISMO

Datos

Programa de Talleres SoyComoTu®



Algezares
Aljucer
Alquerías
Baños y Mendigo
Beniaján
Cabezo de Torres
Casillas
Centro de Menores Las Torres
Churra
Corvera
El Esparragal
El Palmar
El Puntal
El Raal
Era Alta
Espinardo
Fundación La Huertecica
Guadalupe
Hospital Román Alberca
Javalí Viejo
La Alberca
Llano de Brujas
La Nora
La Raya
Los Dolores
Los Garres
Los Ramos
Monteagudo
Nonduermas
Patiño
Puebla de Soto
Puente Tocinos
Rincón de Berniscornia
Rincón de Seca
San Ginés

*Datos obtenidos hasta enero de 2018

Presentación
Talleres SoyComoTu®

Bienvenidos al **Taller de Literatura y Escritura Creativa**, un taller con el que pretendemos hacer despegar la imaginación de los tripulantes a través de un viaje hacia un nuevo mundo, desconocido, atemporal y vivo. **Partiremos desde la estación central de la ciudad interior de cada uno** de los participantes, viajaremos por los raíles de los sentidos y **contemplaremos los paisajes desde el prisma de las emociones.** Paisajes propios de ciudades emblemáticas como San Petersburgo, Paris, Moscú, Berlín, Madrid, Nueva York, etc., de épocas dispares pero memorables donde, a buen seguro, haremos buenas amistades.

Descubriremos su historia, que es la nuestra. Sufriremos, lloraremos, reiremos y disfrutaremos a través de las vidas de los protagonistas de cuentos y novelas, y **aprenderemos con ellos los secretos de una vida que presume de merecer la pena ser vivida**.

Contagiados por el entusiasmo de los preparativos, estimulados por los continuos cambios de perspectiva que el viaje nos ofrezca, y ayudados por la pluma adormecida sobre el folio en blanco dispuesto sobre la mesa de estudio y un foco que despliega su cortina de luz y empuja las sombras que nos envuelven, dibujaremos nuestra huella, en forma de recuerdo escrito, dejando constancia de que durante un tiempo fuimos.

Lugar: Biblioteca Regional de Murcia.

Taller de Cinematografía e Historia. Los contenidos de los temas que se van a tratar contemplan los pilares básicos de la historia, a saber: **la sociedad, la economía y la política**, sin olvidar, por supuesto, **las relaciones humanas**. Unas relaciones complejas que históricamente siempre han dependido del lugar que ocupen en cada momento los distintos grupos que hayan conformado las sociedades habidas, divisibles siempre entre "los políticamente correctos", los que aceptan y se ajustan a las normas establecidas y sus opuestos, "los no correctos" (siempre políticamente). Aquellos rebeldes, peculiares o "no aceptados" que, a falta de una definición mayor, podríamos englobar bajo aquel contundente concepto creado por Menéndez y Pelayo para el caso español, pero que al fin y al cabo siempre estuvieron –y estarán– en todas las sociedades: los heterodoxos.

De este modo, al tiempo que trabajamos la historia a través del cine, también es muy conveniente recordar, a través de los diversos apartados con los que nos aproximamos a los diferentes períodos históricos que **en todas las épocas, incluida la nuestra, han habido personas peculiares,** para bien y para mal, que unas veces han estado formando parte del sistema y otras han estado fuera. Todo sea por acabar con los estigmas.

Lugar: Biblioteca Regional de Murcia.

El Taller de Teatro Inclusivo, forma parte del Programa de Sensibilización SoyComoTu® desarrollado por la Fundación Cattell Psicólogos, cuyo objetivo prioritario es luchar contra el estigma hacia las personas con problemas de salud mental y favorecer su inclusión y participación social. Dado que para el logro de la recuperación de la persona, una de las principales barreras a sortear es la de la discriminación y aislamiento social al que, en demasiadas ocasiones, se ven abocadas las personas con dificultades psicológicas, la Fundación Cattell Psicólogos promueve acciones que estimulan el crecimiento personal y la cooperación social.

A lo largo de la historia, el teatro ha formado parte de la cultura propia de los territorios donde se asentaba el ser humano, siendo un arte que siempre ha ayudado a cambiar conciencias, a ser crítico con las injusticias de cada etapa y de cada sociedad.

La filosofía de este taller está muy ligada al juego, por lo que, desde el inicio, aprenderemos **técnicas de clown,** una manera de reencontrarnos con ese niño que todos llevamos dentro y que nos va a aportar frescura y autenticidad.

Vamos a poder expresarnos con todo nuestro cuerpo y nuestro ser, **sacando toda la creatividad que llevamos en nuestro interior, cooperando y compartiendo con los compañeros/as**. Prepararemos entre todos la puesta en escena de varias micro-acciones teatrales, que mostrarán lo aprendido en el taller.

Lugar: Centro Municipal García - Alíx. Murcia.

Taller de Radio, Creatividad y Comunicación Audiovisual. En la naturaleza queda demostrado que el juego es una herramienta que permite a los diversos seres que en ella conviven relacionarse y ejercitarse ante las adversidades de la vida. El reto de este taller es, precisamente, que a través de una actividad lúdica -que para algunos puede llegar a ser el día de mañana una tarea profesional-, los alumnos puedan desarrollar sus potencialidades personales, estimular su creatividad, así como también su capacidad de relacionarse socialmente y mejorar su sentimiento de valía, tan necesario para el equilibrio personal y la plena integración social.

Pensamos que la mejor forma de lograr todo lo anteriormente expuesto es desarrollando esta particular afición a la radio, aprendiendo a editar programas de radio –podcasts y video-podcasts- y subirlos a internet, proponiendo los temas que más interesen a los participantes, dando voz a la identidad personal de cada uno. Un encuentro semanal, en un marco distendido de dos horas de duración en el que se fomentará la participaciñon social y el encuentro con otros talleres del programa de la Fundación Cattell Psicólogos, la visita a emisoras de radio, la posibilidad de escuchar las experiencias de profesionales del mundo de la radio como Joaquín Azparren y Chema Díaz de Onda Regional de Murcia, o de Antonio Rentero y Elena García de Radio Rom.

Un formato circular, un formato de tribu osmótica donde todos aprendemos de todos, un formato donde podrás dar forma a tus proyectos, donde podrás comprobar que tu voz es tu identidad.

Lugar: Espacio Joven 585m2. Murcia.

Taller de Fotografía y Fotoperiodismo Social.

Aprender a contar historias es lo que pretendemos con este taller de fotoperiodismo; **que aprendas y disfrutes transmitiendo aquello que tus ojos ven y tu corazón siente** frente a lo fotografiado; que cuentes la historia de la persona que tienes enfrente o la tuya propia; que saques esa inquietud que llevas dentro y que te llama a participar en este taller, siendo una posibilidad para desarrollar la creatividad que todos llevamos dentro.

Nos vamos a sumergir en el mundo de la fotografía y del fotoperiodismo por medio de su historia, de personajes representativos, con imágenes y vídeos que proyectaremos. Intimaremos con nuestra cámara, conociendo en profundidad sus funciones, conceptos, leyes, trucos que pueden ayudarnos a hacer mejores fotografías.

Haremos que nuestra cámara fotográfica forme parte de nosotros, que sea nuestra compañera de viaje allá dónde vayamos.

Realizaremos varias salidas e interaccionaremos con el resto de talleres que forman parte del programa SoyComoTu®; pintura, cocina, teatro y radio, entre otros. Nos adentraremos en los ensayos de algunas obras de teatro y de danza. Recorreremos los rincones más insólitos de la ciudad, buscando imágenes curiosas que plasmaremos en papel fotográfico y expondremos en uno de los mejores centros culturales de la ciudad, la Biblioteca Regional de Murcia. Jugaremos a ser fotoperiodistas, capturando instantes de la vida que pueden ser noticia, **contaremos experiencias que merezcan la pena ser transmitidas,** hechos que quedarán fijos en la retina e impresos en la memoria de quién los siga, y, si ese fuese nuestro deseo, podríamos publicar estos reportajes en nuestro blog.

Lugar: Museo de la Ciudad. Murcia.

Taller de Informática e Internet.

Los participantes del Taller de Informática aprenderán sobre el manejo básico de un ordenador: encender/apagar, a crear y modificar ficheros y carpetas, a instalar y desinstalar aplicaciones (programas), a navegar por Internet y sobre el manejo de móviles.

En este taller de Informática e Internet lógicamente necesitaremos de recursos materiales como ordenadores, proyector y mesa de operaciones para llevar a cabo nuestra pretensión: **la naturalización de la enfermedad mental**. Los más sanos con los menos sanos, atendiendo por igual en un taller que no pretende nada nuevo (los cursos de formación, como la tecnología y los estados de la mente tiempo a que son conocidos), pero precisamente por ello pretende apostar por algo viejo: **compartir en comunidad un conocimiento, un estado y un objetivo: acabar con el estigma de la enfermedad mental.**

Lugar: Espacio Joven 585m2. Murcia.

Taller de Cocina, Creatividad e Inteligencia Gastronómica. La capacidad del taller es de 16 participantes, que cada semana elaboran recetas relacionadas con una determinada temática -**cocina de un determinado país, ocasión especial o estilo de alimentación** (Cocina italiana, Sushi, recetas con patata o cocina vegana, por ejemplo). Tras la llegada de los participantes al aula, los monitores los dividen en grupos tras explicar el tema que se tratará. A continuación, cada grupo cocinará una de las recetas propuestas con la ayuda de los monitores. Tras ordenar el aula y limpiar los utensilios utilizados, participantes y monitores comparten los platos preparados, comentan la elaboración, ríen y celebran el fin de la clase y de la semana.

Cada semana se trata un tema determinado propuesto generalmente por los monitores. Por supuesto, **los monitores son muy sensibles a los gustos, preferencias y demandas de los participantes** y es muy común que éstos propongan temas o elaboren ellos mismo recetas propias compartiéndolas en todos los sentidos con el resto de integrantes del taller.

El taller incluye **visitas a eventos y a otras cocinas y lugares de interés gastronómico y humano, sesiones masterclass desarrolladas por chefs invitados, amateurs y profesionales, y muchas más sorpresas**.

El requisito más importante para apuntarse, además de los descritos más arriba, es **que te atraiga la cocina y la comida y te apetezca compartir la tarde del viernes con otras personas** en torno a la comida y la cocina.

Lugar: Aula Gastronómica. Mercado de Verónicas. Murcia

Taller de Baile y Expresión Corporal. Ritmos Latinos. Al leer el temario veréis que no es un taller de baile al uso. **Queremos que viajéis a través del tiempo, que sintáis el ritmo en vuestro cuerpo y seáis capaces de expresarlo a través de bailes latinos** como el merengue o la bachata o bailes de salón como el paso doble o el vals. Estos estilos han cruzado continentes a lo largo de la historia e influenciados por diferentes culturas, sus instrumentos, sus ritmos y sus sonidos, han ido evolucionando. **Es importante saber que la mayor parte de estos bailes surge en las calles, en contextos de pobreza y necesidad, siendo un modo de emerger y salir de esa realidad.**

En este taller aprenderemos los pasos básicos de los distintos bailes: La Salsa, La Bachata, El Merengue, El Chachachá, El Pasodoble y el Vals y profundizaremos en ellos construyendo figuras de baile o pequeñas coreografías. Agudizaremos la escucha reconociendo los distintos estilos musicales del taller. También **intercambiaremos experiencias con los participantes del resto de talleres** de creatividad y salud mental, que forman parte del Programa de Sensibilización SoyComoTu® donde fomentaremos el trabajo en equipo y la cooperación, respetándonos cada uno con nuestras diferencias.

En la danza no hay barrera de edad y llega a enriquecer y alegrar la vida, beneficiando la salud mental, física y general.

Lugar: Centro Municipal García - Alíx. Murcia.

Taller de Ocio Inclusivo.

El taller de ocio inclusivo es uno de los nuevos talleres que se han incluido en el programa anual de talleres Soycomotu® y se imparte con una frecuencia semanal. El taller se realizará todos los sábados de 18.00 h a 21:00h, de octubre de 2018 a junio de 2019.

En el taller se realizarán juegos de confianza, hablaremos de las situaciones a las que nos vamos a enfrentar cuando hagamos actividades de ocio y por supuesto se motivará a los participantes para que sean ellos mismos quienes elijan las actividades y los lugares donde se realizarán, teniendo como referencia el temario preparado por la monitora del taller.

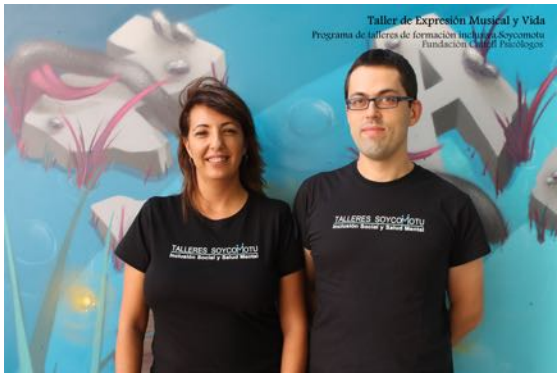
La idea es que los propios participantes diseñen y realicen las actividades de ocio en un clima de confianza y cooperación. Habrá juegos, salidas externas de ocio inclusivo e interacciones con otros talleres de la fundación. El taller se dirige a personas entre 14 y 22 años con y sin problemas de salud mental.

Lugar: Espacio Joven 585m2 (Murcia)

Taller de Expresión Musical.

El taller de Música consistirá en un repaso por la Historia de la Música desde el Blues del Delta hasta el rock del siglo XXI. Escucharemos las canciones más importantes, pero también muchas joyas ocultas que han sido olvidadas con el paso del tiempo. Debatiremos sobre el contexto histórico y social de cada canción. También hablaremos de blues, de jazz y de otras músicas del mundo. Asistiremos a conciertos de música clásica.

Experimentaremos con instrumentos, algunos de ellos tradicionales y otros fabricados con materiales insospechados y con nuestras propias manos a través de un aprendizaje colectivo.



Iremos creando un repertorio de canciones para el concierto que a final de curso tocaremos frente al público. Haremos nuestros pinitos en composición a través de la informática musical.

Lugar: IES El Carmen (Murcia)

Taller de Ajedrez Inclusivo. En este taller, los participantes **aprenderán las reglas básicas del juego, aperturas, temas de mate, finales, temas tácticos y de medio juego.**

Se trata de un nuevo taller dirigido a chicos y chicas de 12 a 14 años.

Lugar: IES Miguel de Cervantes (Murcia)

Taller de Activismo en Salud Mental.

El taller de activismo y performance será un taller participativo en el que todos aprenderán de todos y se intentará que la creatividad y el compañerismo sean los ingredientes principales. Se trabajarán distintas técnicas artísticas relacionadas con las artes escénicas.

Estas dinámicas y técnicas se utilizarán como herramientas y vehículo para la denuncia social y defensa de los derechos de las personas que sufren problemas de salud mental.

Se crearán acciones para visibilizar y derribar todos aquellos obstáculos que dificultan una verdadera inclusión social de las personas con diversidad mental.

Lugar: Espacio Joven 585m2 (Murcia)

Taller de Dibujo. El taller de dibujo, creatividad y expresión artística, no es el típico taller de pintura, ya que se centra en la expresión artística más que en la técnica pura de dibujo y pintura.

Sin embargo, esto no quiere decir que no se vayan a aprender técnicas nuevas, sino que también se realizarán dinámicas y juegos relacionados con la pintura y el dibujo.

Además, se hará un recorrido por la historia de la pintura a través de diversos autores y algunas de las obras destacadas de cada movimiento artístico.

Lugar: IES Miguel de Cervantes (Murcia)

Acciones
Programa de Talleres SoyComoTu®

06/01
2018

Testimonio de una participante del Taller de Literatura y Escritura Inclusiva SoyComoTu®:

A continuación transcribimos una carta que una participante del taller de Literatura y Escritura Inclusiva envió a los monitores en agradecimiento a su esfuerzo, dedicación y generosidad en el programa de talleres de la Fundación Cattell Psicólogos.

Se trata de una carta llena de optimismo, transformación y empoderamiento personal que nos llena de energía y nos reafirma en nuestro propósito de continuar en la lucha contra el estigma social y una de sus más graves consecuencias: el autoestigma o estigma internalizado que conlleva una autoestima negativa, sentimientos de desesperanza, falta de confianza las propias capacidades y el efecto de "Para qué intentarlo" (para qué buscar trabajo si no lo voy a conseguir, o para qué iniciar unos estudios si no voy a poder concentrarme).

Os damos las gracias a todas y a todos los participantes de los Talleres de Formación Inclusiva, Cooperación y Creatividad del Programa SoycomoTu® por confiar en nosotros y en nuestro buen hacer.

"Querido Mikel:

¿Qué tal estás? Soy Carmen, participante del Taller de Literatura de los últimos años. Supongo que te sorprenderá recibir a estas alturas una carta mía, y es que verás: guardaba tu dirección de aquél ejercicio que hicimos en clase. No llegué a escribirte entonces, más por inseguridad que por falta de voluntad. Pensaba que por mi ausencia de creatividad, mi carta sería demasiado aburrida. Pero conservé las señas, y aquí me tienes, queriendo abordar algunas cuestiones contigo porque creo que te lo debo. Debí hacerlo mucho antes, lo sé, pero me preguntaba si tú lo encontrarías procedente o no, y he dudado bastante, pero por fin me he decidido. Así que…

En primer lugar, quería daros las gracias a Carlos y a ti. Por lo menos en mi caso los talleres han sido de gran ayuda.

Yo llevaba varios años viviendo prácticamente aislada en casa, ajena al mundo exterior. Los dos cursos que hice con vosotros me sirvieron para ir superando mis miedos, ya que el simple hecho de salir de casa y compartir un espacio con otras personas para mí era un paso muy importante. Si no me hubiera sentido cómoda no hubiera seguido yendo. Y no sólo completé el primer curso, sino que repetí, y tú tienes mucho que ver. Realmente eres una de esas personas que hacen que los que tienes cerca se sientan bien. Siempre te mostrabas cordial, y afable, y cercano, irradiando una cálida luz.

Por otro lado me inspirabas con tu entusiasmo y tu exquisita sensibilidad. Me gustaba ver la forma en que vivías todo: un libro, un cuadro, un poema. Recuerdo que cuando teníamos alguna actividad fuera de lo normal o alguna interacción con otros talleres, en lugar de preguntar qué nos pareció, decías: "¿Cómo os sentisteis?"… Y digo que a mi me inspirabas porque de estar mucho tiempo viviendo en la oscuridad todo se había vuelto cenizas, había perdido la capacidad de ilusionarme, disfrutar o sentir. Así que, a veces, me acordaba de ti e intentaba saborear las cosas como tú lo haces.

En fin, ahora me va mejor. Después del bache que sufrí a principios de verano he remontado bastante. He vuelto a ser más menos activa y a implicarme en cosas después de años sin encontrar nada que despertara mi interés y sin capacidad de resolución.

En Julio hice un curso de Inglés A2 y ahora estoy en el B1. Intenté matricularme para

hacer el grado superior de Integración Social pero como yo, en su día, hice la prueba de acceso fuera de la región no tenía preferencia y me quedé sin plaza. Puede que vuelva a hacer la matrícula para el curso que viene y solicitar matrícula de nuevo, para Integración Social o para Atención a Personas Socio-Dependientes. Eso es lo que me gusta, especialmente trabajar con personas con discapacidad. Sé que soy muy mayor, pero me apetece hacerlo. De hecho, estoy como voluntaria en una asociación para chicos con diversidad funcional, ¡Y me encanta!. ¡Disfruto muchísimo con ellos!. Es algo sumamente gratificante para mí.

Y eso es lo que hay, ya no soy tanto el animalillo asustado que conociste, pero todavía me queda mucha fuerza que adquirir. Al menos estoy adquiriendo cierta normalidad y he dejado entrar algo de luz y aire a mi cerebro.

No sé si me habré enrollado mucho pero he dicho todo lo que quería decirte. Espero que no te haya molestado ni importunado. Yo, por mi parte, me quedo más tranquila.

Por último, y una vez más, gracias. Reitero el bien que me hizo el taller, y fue posible gracias a vosotros y a la Fundación en general, por supuesto. A vuestro tiempo, energía y generosidad. Transmite, por favor, a Carlos un saludo y un abrazo de mi parte. Y a ti, Mikel, te deseo todo lo bueno y todo lo mejor. Y una petición: eres alguien con un aura especial, ¡consérvala siempre!.

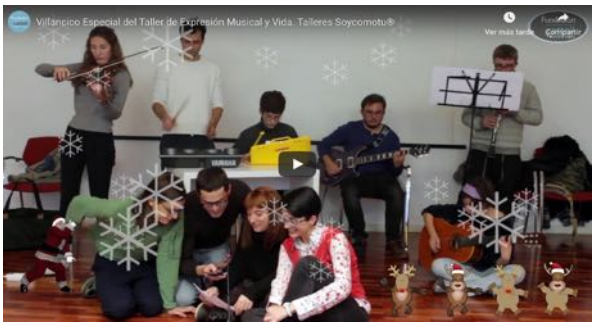
06/01 2018

Villancico alternativo por los participantes del Taller de Música:

Aprovechando el día de Reyes, desde el Taller de Expresión Musical y Vida de la Fundación Cattell Psicólogos, os queremos presentar el proyecto realizado durante este primer trimestre de curso.

Mediaba el mes de octubre cuando surgió la idea de versionar un tema conocido con motivo de las fiestas que se aproximaban, "dar forma a un villancico". En principio adaptar una canción o hacer versiones de la misma no parece una tarea muy difícil. Sin embargo, lo es. En este caso no se trataba de interpretar el tema de una banda, No. Necesitábamos algo más, queríamos aportar algo nuevo, un estilo diferente.

Lo primero que hicimos fue llegar a un acuerdo sobre la canción a versionar. Hubo varias candidatas: pasamos por el archiconocido "Help", de The Beatles y "Behind Blue Eyes" de The Who, pero finalmente el grupo habló y la ganadora fue "Baba O´Riley", también de los Who.



Empezaba lo bueno, nos dividimos en dos grupos de trabajo, repartiéndonos las tareas. La búsqueda y adaptación de la partitura para los instrumentos disponibles, con Juan a la cabeza, quien puso todo su cariño e ilusión para dar cabida a todos los instrumentos disponibles. Con el mismo empeño e ilusión trabajaron el equipo de letristas, con Laura a la cabeza. La idea que se quería trasmitir estaba clara: "una crítica al consumismo asociado a la festividad navideña". Pero había que darle forma, definir el mensaje, encajar los versos, respetar los tiempos de la canción. También contamos con la generosidad y creatividad de nuestros compañeros del Taller de Literatura y Escritura Creativa, quienes se ofrecieron para crear su propia adaptación de la letra y fue muy útil como fuente de inspiración.
Con todo ello, el pasado día 20 de diciembre nos decidimos a grabar el resultado del trabajo realizado, ¡esperamos que os guste!

Para visualizar el vídeo accede a:
https://youtu.be/qXggWiYQ-Ds

16/01 2018

Un espacio donde respirar: testimonio de una participante del Taller de Teatro:

Este es el segundo año consecutivo que asisto al taller de teatro y podría decir que este taller; impartido por Andrés Muñoz, ha despertado en mí una nueva pasión hacia la interpretación. Encontré la fundación gracias a las charlas del programa educativo Soycomotu® que realizan en los institutos de Murcia y decidí inscribirme puesto que buscaba unas clases de teatro donde poder disfrutar, divertirme y a la vez aprender sobre la interpretación y su mundo, sí es cierto que había estado en otros talleres y cursos de interpretación pero acababa dejándolos ya que no terminaban de encajar en lo que quería.

Antes de empezar el taller he de reconocer que sí que tenía las expectativas altas respecto a este, ya que al ser inclusivo el ambiente cálido, amistoso y afable lo podía dar por supuesto. Y así es, en tan solo unos pocos meses los integrantes del taller hemos creado una pequeña gran familia, hemos conseguido que los viernes sean una descarga de energía donde cada uno puede ser él mismo, respirar después de una semana agotadora y por supuesto garantizarse unas risas. Los integrantes del taller son maravillosos y la sensación que se te queda al salir de clase es incomparable, confieso que siempre que llego a casa acabo leyendo teatro o viendo algún clásico intentando aprender más, la estantería que tenía vacía ahora rebosa libros sobre interpretación y teatro.

Para terminar pienso que la obra para presentar este año es arrolladora ya que nadie se espera que unos adolescentes puedan interpretar una pieza tan profunda y difícil de entender, y en cuanto a las sugerencias para mejorar las clases sería intentar representar textos cada semana o preparar pequeñas obras entre nosotros y también estaría bien poder hacer escenas de microteatro en determinados eventos que celebre la fundación o incluso en la calle.

26/01 2018

Taller de Expresión Musical y Vida: Surcando las orillas del Mississippi:

Los participantes del Taller de Expresión Musical y Vida se han adentrado por los pantanosos terrenos del Delta con el objetivo de buscar las profundas raíces musicales que éste atesora gracias a su herencia afroamericana. La semana pasada conocieron a variopintos personajes de la música blues primigenia como, por ejemplo, W.C. Handy, autoproclamado "padre del blues" tras descubrir en una destartalada estación de tren a un personaje que arrancaba incalificables sonidos de su guitarra deslizando un cuello roto de botella sobre las cuerdas; Robert Johnson, sobre quien circula la leyenda de convertirse en un virtuoso de la guitarra tras haber hecho un pacto con el diablo en un cruce caminos; o Charley Patton y Son House, personajes descubiertos en cárceles y plantaciones de algodón de Mississippi, las cuales rebosaban de blues en la primera mitad del siglo XX.

Y esta semana, se han propuesto emular a todos estos personajes, construyendo ellos mismos algunos instrumentos bluseros como el "Diddley Bow" (arco de Diddley), artilugio compuesto por una tabla de madera, una lata de conserva y una cuerda de guitarra, y que se toca deslizando un cuello de botella sobre la cuerda. También un "Washboard" (tabla de lavar), compuesto por un marco de madera,

una plancha metálica y campanillas, y que se toca golpeando dedales sobre ella. Tras finalizar su construcción, los participantes comenzaron a tocarlos, y se dieron cuenta de lo adictivo que podía resultar, pues les costó trabajo parar y recoger para volver a casa. Ya disponen de todo lo necesario para componer el futuro "Cattell Blues".

27/01 2018

Visita inesperada de la directora de proyectos a los talleres del sábado por la mañana:

El sábado, día 27 de enero de 2018, María Nieves Martínez-Hidalgo, directora de proyectos de la Fundación Cattell Psicólogos, ha visitado dos de los talleres del Programa Anual de Formación Inclusiva Soycomotu® de la Fundación. Se trata de dos talleres que se implementan en el Espacio Joven 585m2 los sábados por la mañana de 11 a 13 horas: el taller de Historia a través del cine, y el taller de Informática e Internet.

Mª Nieves ha tenido la oportunidad de charlar con los participantes de estos talleres de formación inclusiva, en los que aprenden, cooperando, personas con y sin problemas de salud mental de diferentes edades.

Mientras Pedro, Tomás y Rubén, monitores del taller de Informática, montaban los ordenadores para iniciar la sesión planificada, Mª Nieves hablaba con los participantes, recogiendo muy buenos comentarios sobre la marcha de las clases y, sobre todo, sobre la gran profesionalidad y entrega afectiva y efectiva de estos tres voluntarios que comparten sus conocimientos y su tiempo libre en proyectos solidarios.

Antonio Bernal, monitor del taller de Historia había comenzado su sesión cuando la directora de proyectos ha pedido permiso para entrar e intercambiar impresiones sobre la marcha del taller con sus participantes. Impresiones muy positivas, las que estos aficionados a la historia han puesto de manifiesto.

> En ambos talleres se respira un clima de armonía y tranquilidad, clima que facilita el aprendizaje, el conocimiento y la interacción entre todos los asistentes.

06/02
2018

Visita de Carlos, Monitor del Taller de música y Vida en el Taller de Literatura:

El pasado día 2 de Febrero, Carlos, Monitor del Taller de Música y Vida, visitó el Taller de Literatura para dar una clase magistral sobre los orígenes del Jazz, banda sonora de la llamada Generación Beat de escritores. Nos habló de la difícil métrica que acompaña a las distintas composiciones musicales, de la improvisación y del ritmo, elementos que los/las poetas del movimiento quisieron plasmar en sus poemas y recitales públicos.

Carlos no vino con las manos vacías; se acompañó de un curioso artefacto, que resultó ser un "Arco de Diddley", un instrumento de fabricación casera consistente en un tablero de madera con un único alambre anudado entre dos tornillos y cuyo sonido se obtiene deslizando con el cuello de botella sobre el alambre. Nos habló de sus primeros usos en el blues y de sus orígenes africanos. El uso del ritmo y de los elementos improvisativos serán piezas clave para impulsar la creatividad del grupo de literatura durante los próximos meses.

Como muestra un botón…

Después de la presentación de Carlos procedimos a realizar un ejercicio de construcción de una poesía en grupo. Hicimos dos grupos y cada uno de los integrantes se dispuso delante de un folio en blanco. El primer paso fue expresar en forma de un único verso un sentimiento o recuerdo que hubieran experimentado ese mismo día, como por ejemplo:

GRUPO A: (Un participante escribió) "Hoy he ido a un vertedero, olía realmente mal"

GRUPO B: (Un participante escribe) "Ni vacaciones, ni ocupación intensa"

A partir de ese comienzo el participante entregaba su escrito a la compañera/o de su lado derecho y esta escribía un nuevo verso dando continuidad al primero. De esta forma el "poema" iba pasando de mano en mano hasta completar estrofas y marcar los tiempos con estribillos creados de forma espontánea con cierta carencia, igualmente libre e improvisada.

Al finalizar el ejercicio los participantes leyeron y defendieron los poemas creados por sus correspondientes grupos entonando los ritmos y salvando las "lagunas" propias del ejercicio.

¡El resultado fue espectacular!

¡Muchas gracias Carlos por la visita! Tu presencia y conocimientos fueron agua fresca que calmó nuestra sed de creación.

17/02 2018

Taller de Ajedrez Inclusivo SoyComoTu®: practicando la apertura española:

"El ajedrez no es como la vida, es la vida misma", decía Bobby Fischer, y Rubén, monitor voluntario del taller de ajedrez inclusivo Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos, lo suscribe y da pruebas fehacientes de ello todos los viernes por la tarde con los ajedrecistas que participan en el taller.

Este taller de ajedrez inclusivo va dirigido a chavales de entre 12 y 16 años con y sin problemas de salud mental, con y sin diversidad funcional. En este taller, los participantes aprenden las reglas básicas del juego, aperturas, temas de mate, finales, temas tácticos y de medio juego.

El viernes pasado, en el IES Miguel de Cervantes, como todos los viernes por la tarde, los participantes asistieron al taller y

practicaron la apertura española siguiendo la variante utilizada por Lasker contra Capablanca en el Torneo de San Petersburgo de 1914. Ésta fue una partida decisiva, ejemplo del estilo psicológico característico de este campeón del mundo. La apertura española es también conocida como apertura Ruy López porque fue este ajedrecista español quien la hizo popular en el siglo XVI. Está considerada, dentro de las aperturas abiertas, como una táctica poco ambiciosa y tendente a tablas. Esto fue lo que hizo que Capablanca se confiase y finalmente Lasker se impusiera de forma brillante.

03/03 2018

Y la inspiración nos pilló escribiendo en el Taller de Literatura SoyComoTu®: poemas grupales:

Hace unas semanas en el Taller de Literatura nos dispusimos a soñar despiertos.

Nos imaginamos que éramos creativos, poetas en potencia; que uno más uno no sumaban dos; que no bastaba con escuchar, … que había que actuar… ¡y lo hicimos!

¡EN GRUPO!

Y nuestras mentes dejaron de pensar,… y salieron poemas inesperados… ¡o al menos eso creemos!

Si es verdad que la poesía es un arma cargada de futuro (Gabriel Celaya), hoy compartimos con ustedes nuestro melódico presente…

Poema 1
Agobiado esta mañana por lo que pasó
siento esta presión asfixiante
valiente de mí por seguir adelante
soldado del amor, lujuria infinita, besos negros…
por el cuello se desliza una lágrima
que me quito de encima como un avispón
¡grita tu llanto,
silencia tu risa,
solloza susurrando,
y cuando no puedas callar:
estalla matando!
Será un sentimiento que
Al igual que tú, poco a poco irá callando…

04/03 2018

Taller de Música: actividad en el huerto urbano de Santa Eulalia:

El pasado 17 de Febrero, los participantes del Taller de Expresión Musical y Vida salieron de su lugar habitual de encuentro en la Biblioteca Regional. Con la intención de experimentar con la música de la Huerta de Murcia, visitaron el Huerto Urbano de Santa Eulalia.

Allí fabricaron instrumentos típicos de la Huerta valiéndose de materiales poco convencionales, algo a lo que ya están sobradamente acostumbrados. Por ejemplo, fabricaron panderetas con latas gigantes de atún. También fabricaron pitos de caña de carnaval con cañas y cebollas. Y por supuesto, tuvieron la oportunidad de descubrir las

famosas carrascletas y el rascador con la botella de anís del mono. Una vez fabricados los instrumentos, los participantes pudieron interpretar música típica de la Huerta, entre ellas, una nana huertana.

Agradecer a Quico Abellán, director del Huerto Urbano de Santa Eulalia, por su cálido recibimiento y por permitirnos realizar la actividad en este maravilloso pulmón verde situado en pleno centro de la ciudad.

05/03 2018

Danzando por el mundo. Máster class en el Taller de Baile SoyComoTu®:

El lunes 5 de marzo por la tarde, monitores y participantes del taller de baile del Programa de Talleres Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos, tuvieron el placer de contar con la presencia de Blanca Serna, profesora de música y voluntaria de la Fundación. De su mano, los asistentes danzaron por el mundo y como si de un inter-rail se tratase pasaron por Europa, América del Norte, Oceanía y Japón. Disfrutaron de una clase diferente a las habituales en el centro municipal García Alix, una extraordinaria máster class de danzas del mundo en la que se fomentó la creatividad y el trabajo en equipo.

Los participantes descubrieron siete danzas distintas, bailadas, la mayor parte de ellas en corro: Te vaine marea (oceania), Minoesjka (Holanda), Bite man in a knibe (Dinamarca), Pera ston pera kampo (Grecia), Ai giorgis (Grecia), Good old days (USA), Ena bushi (Japón).

Desde la Fundación Cattell Psicólogos, le damos las gracias a Blanca Serna, por esta experiencia tan bonita y divertida. Y esperamos volver a compartir y disfrutar de una tarde como esta junto a una persona tan profesional e implicada en los procesos de sensibilización e inclusión social en el ámbito de la salud mental.

10/03 2018

Un paseo por el MUBAM: Taller de Historia a través del cine:

El 10 de marzo, sábado, los integrantes del Taller de Historia a través del cine realizaron una visita al Museo de Bellas Artes de Murcia (MUBAM)con la intención de disfrutar de dos exposiciones temporales con las que este museo nos regalaba. La primera de ellas, "Maestros de la Pintura Alemana, 1870-2015", con la que viajamos a través del tiempo desde la época del Impresionismo, en el último tercio del XIX, hasta los primeros años de la década de los `90, y, ya en el siglo XX, haciéndonos reflexionar sobre los cambios no sólo artísticos, sino también sociales y políticos producidos en un país como Alemania que en menos de 145 años ha pasado de ser un Imperio a convertirse en el más firme defensor del europeismo, y por encima de todas las derrotas.

Tras disfrutar de la visita pasamos a la segunda, no menos vistosa, en la que el Museo nos hizo recordar cariñosamente al "extraño pintor" y maestro José María Párraga. Un pintor al que extrañamos ya 20 años, y del que pudimos rememorar a través de su obra expuesta. Todo un placer para los miembros del taller que aprendimos y disfrutamos mucho de las obras mostradas tanto esta ocasión como en las anteriores: ya sea la excelente exposición temporal que sobre Joaquín Sorolla se hizo, sin olvidar la gran muestra que de forma permanente expone en salas, como buena muestra de ello viene a ser la hermosa "Gitana de la Naranja" de Julio Romero de Torres.

17/03 2018

Masterclass de improvisación y creación musical:

El pasado sábado 17 de Marzo en la Biblioteca Regional de Murcia, los participantes del Taller de Expresión Musical y Vida tuvieron ocasión de aumentar sus habilidades improvisativas y creativas. Para ello recibieron la visita de Blanca Serna, voluntaria de la Fundación Cattell Psicólogos y profesora de música.

El primer paso fue realizar una improvisación a nivel rítmico alrededor de una mesa repleta de instrumentos de percusión. Mediante una actividad llamada "Popurrí estiloso" acompañaron rítmicamente una canción que sonaba durante 15-20 segundos y después rotaron al siguiente instrumento. De este modo, al terminar la actividad, cada uno habían experimentado con todos los instrumentos. La siguiente actividad, llamada "¡Eco ecooooo!", tenía como objetivo que los participantes tomasen contacto con la cuadratura de una frase musical imprescindible para la improvisación y la creación musical. Después pasaron a la actividad "¡Aquí hay diálogo!", cuyo objetivo era comenzar a improvisar frases basándonos en el esquema pregunta-respuesta. También practicaron con la escala pentatónica utilizando instrumentos de placa como el xilófono y el carrillón.

Con toda esta práctica previa, ya estaban preparados para elegir un instrumento para preparar una improvisación creada por sí mismos en dos grupos. Muchísimas gracias a Blanca Serna por hacernos pasar una tarde creativamente tan especial. Estamos deseando volver a contar muy pronto con tu presencia en nuestro taller.

27/03 2018

Miss Regadera visita el Taller de Literatura: *"Querido patriarcado"*:

En la última sesión del Taller de Literatura tuvimos la suerte de contar con Beatriz Regadera, también conocida por su nombre artístico como Miss Regadera. Fue un encuentro muy especial en el que la joven artista murciana nos mostró buena parte de su obra y nos habló de su vocación y del proceso creativo.

Siendo como es una artista polifacética, de entre todas las disciplinas que practica nos comentó que la ilustración es la actividad artística que más le llena. Psicóloga clínica, feminista, ilustradora, retratista, poeta, cantante, diseñadora y tatuadora, de su obra artística, lo que más llamó nuestra atención fue su originalidad, su fuerza expresiva y su capacidad de diálogo con el espectador. Un diálogo éste que incide directamente sobre los estereotipos y prejuicios de un espectador desprevenido, pasivo y absorto

en sus pensamientos y elucubraciones, y que se adentra inevitablemente en su obra atraído por una sed inconsciente de crítica, y/o autoafirmación, y/o identificación con aquello que está viendo y que le señala.

Beatriz nos cautivó por su cercanía, su generosidad y su valentía, y pudimos disfrutar de gran parte de su obra que es, en buena medida, fiel reflejo de su vida. Nos confesó su firme convicción en la idea del Arte como poder transformador de la sociedad y del individuo, y pudimos constatar cómo sus dibujos e ilustraciones son un claro reflejo de esta voluntad de cambio.

13/04 2018

La concejala Maruja Pelegrín visita el Taller de Cocina, Creatividad e Inteligencia Gastronómica:

El Taller de Cocina, Creatividad e Inteligencia Gastronómica recibió la visita de Dña. Maruja Pelegrín, Teniente de Alcalde y Delegada de Comercio, Organización y Relaciones Institucionales del Ayuntamiento de Murcia. Como responsable de la Gestión de Mercados y Plazas de Abastos, Maruja coordina el uso de los espacios públicos por parte de asociaciones y colectivos dedicadas a realizar una labor como la Fundación Cattell Psicólogos. La edil mostró su alegría por el uso que estos colectivos hacen del espacio como en este caso es el Aula Gastronómica Raimundo González Frutos del Mercado de Verónicas.

Maruja acompañó a los monitores por los

distintos puestos del aula, en cada uno de los cuales, los y las participantes del taller se esmeraron en la realización de una receta. Tocaba el pasado viernes viajar a Italia, y así, Maruja pudo contemplar a las personas que participan en el taller preparar cuatro platos del país de la bota: una ensalada supercaprese, unos crostini variados con ensaladilla de alcachofa y queso gorgonzola entre otros ingredientes, una frittata o tortilla italiana de verduras y parmesano y una tarta de pera y chocolate como dulce epílogo de la sesión.

01/06
2018

Nuestra presidenta visita el Taller de Literatura: "una vez tuve un sueño..."

El pasado día 1 de Junio, Mª Nieves Martínez Hidalgo, directora del Programa de Talleres SoycomoTu®, visitó el Taller de Literatura. Un acto que se ha convertido en un hábito saludable adquirido durante estos tres cursos de vida del taller y del que todos los asistentes, sin excepción, salimos reconfortados.

Los participantes del taller quisieron recibirle de una forma original y creativa, acogerla como si de una participante más se tratara. Para ello decidieron hacerle partícipe de sus creaciones y compartir con ella sus experiencias y buenas sensaciones relacionadas con el buen devenir del taller.

Tomaron un relato escrito por ella titulado "El psicópata y la mujer de las tijeras oxidadas" (ver enlace más abajo) y se dispusieron a reinterpretarlo con el fin de sorprenderla y mostrale, de esa manera, su agradecimiento por formar parte de un proyecto como el que representan los talleres de inclusión social para ellos.

La visita se desarrolló entre preguntas y confesiones; entre obsequios en forma de regalos y de testimonios de vida; entre risas y miradas cómplices, que generaron un ambiente cálido y familiar del que todos formaron parte activa.

En un momento de la misma, Nieves nos confesó su secreto para hacer realidad el sueño de la Fundación Cattell Psicólogos, válido para cualquier sueño que se preste; un secreto éste que aún después de ser desvelado continuará siéndolo, ya que cada cual, en su fuero interno, debe buscar y descubrir la manera de hacerlo realidad: el cultivo del amor. Un amor dirigido hacia el prójimo, hacia la diversidad, hacia lo que uno hace con los demás; amor hacia el cuidado de cada detalle, de cada gesto, de cada palabra;... ¡He ahí el secreto!. Todos nos quedamos, por un instante, sin palabras.

Como Monitor del Taller de Literatura Inclusiva, y en nombre de todos los participantes que conforman el mismo, te damos las gracias, Nieves, por compartir tu tiempo y tu vida con nosotros y por dibujar en cada uno de nuestros rostros un mensaje de esperanza y de sueños renovados.

13-20/06 2018

Introducción a la fotografía estenopeica: curso impartido por alumnas de la Facultad de Bellas Artes:

Los participantes del Taller de Fotografía y Fotoperiodismo Social de la IV Edición del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos, tuvieron el placer de recibir el curso "Introducción a la fotografía estenopeica" impartido por cuatro docentes (alumnas de 4º curso de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia). Juana Martínez , coordinadora del curso, estuvo acompañada en todo momento por sus compañeras María Santiago, Mar Écija y Claudia Yelo.

El curso estuvo dividido en tres sesiones y se llevó a cabo durante los días 13, 14 y 20 de abril de 2018 en el Museo de la Ciudad de Murcia, el Jardín de la Pólvora y la Facultad de Bellas Artes.

Para realizar la primera clase, quedamos a las 5 de la tarde en el Museo de la Ciudad de Murcia dónde le dimos la bienvenida a las alumnas de Bellas Artes. Muy motivadas e ilusionadas con este proyecto, se presentaron, contaron el motivo por el que estaban allí, la asignatura: "Concepto, pensamiento y discurso del arte". Los participantes también se presentaron y expusieron las inquietudes que les llevaban a estar en este taller de la Fundación Cattell Psicólogos. Nos adentramos en los orígenes de la fotografía, la cámara oscura y sus precursores, y nos explicaron paso a paso cómo se construye una cámara estenopeica, desde un punto de vista experimental.

El sábado 14 de abril, quedamos a las 11 de la mañana en el Museo de la Ciudad con ganas e ilusión de poner en práctica los conocimientos que habíamos adquirido y dar uso a las cámaras fotográficas que habíamos fabricado con cajas de cartón.

En una de las habitaciones del museo improvisamos un cuarto oscuro con luces rojas, que utilizamos para introducir el papel fotográfico en el interior de cada caja. Después lo sellaríamos, para evitar que se colara algo de luz en su interior y motivar el revelado anticipado del papel. Posteriormente, se plantearon dos actividades: autorretratos y una historia contada entre todos a través de una o varias imágenes.

Con nuestras cámaras de fotos en mano y en las inmediaciones del Museo de la Ciudad, en concreto, en el maravilloso Jardín de la Pólvora, llevamos a cabo la sesión fotográfica: ideamos las imágenes, cómo y dónde hacerlas, ajustamos el tiempo de exposición y, entre todos, llevamos a cabo las dos actividades previstas.

Finalmente, sólo nos quedaba ver los resultados y si el tiempo invertido en capturar las imágenes era suficiente o nos habíamos excedido. Y a ello dedicamos la última sesión del curso de introducción a la fotografía estenopeica. El viernes 20 abril a las 17.45 horas nos situábamos en el laboratorio fotográfico de la Facultad de Bellas Artes de Murcia, en el Campus de Espinardo. Un espacio

ideal que cualquier fotógrafo junior, amateur y/o profesional desearía tener para trabajar y experimentar. Este laboratorio estaba dividido en varias secciones: aula teórica, estudio fotográfico y laboratorio de revelado.

01/07 2018

Un canal de cocina sin prejuicos: la cocina de Conchi y María Isabel:

La cocina de Conchi y María Isabel es un nuevo proyecto creativo preparado por los participantes del Taller de Cocina, Creatividad e Inteligencia Gastronómica. El objttivo es contar con un canal de cocina dentro de la plataforma de YouTube, en el que cada año los participantes muestren cómo cocinas distintas recetas de una forma divertida y fruto de un trabajo cooperativo.

Este taller monitorizado por voluntarios expertos en cocina y en salud mental en primera persona forma parte del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Participación Social.

Se trata de un programa que la Fundación Cattell Psicólogos implementa como estrategia de lucha contra el estigma en salud mental desde el curso 2014/2015 y que ha sido reconocido por la Fundación Obra Social la Caixa con el Premio Nacional Finalista 2017 a la Innovación Social.

A día de hoy, ya han participado en este Programa de Talleres Soycomotu® más de 580 personas con y sin problemas de salud mental. A final de curso, los participantes reciben su diploma acreditativo de la formación teórico-práctica de 80 horas.

La participación e inclusión social son factores imprescindibles en el proceso de recuperación de la salud. Y esta inclusión debe ser real, en actividades comunitarias y en espacios cívicos no sanitarios, donde nos olvidemos unos y otros de las etiquetas diagnósticas y seamos capaces de establecer un contacto afectivo y social sin prejuicios.

Desde la Fundación, agradecemos de forma especial al Ayuntamiento de Murcia, y al Mercado de Verónicas la cesión del uso del Aula Gastronómica Raimundo González para la realización de este taller de Cocina Inclusiva y el rodaje de este vídeo que esperamos sea el primero de muchos más.

01/07
2018

Déjame en paz: excelente adaptación e interpretación:

Este año, el Taller de Teatro Inclusivo Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos ha preparando la obra "Déjame en paz" de Moisés Mato López, de total actualidad.

"Déjame en paz" es una obra para jóvenes, escrita desde el teatro de la escucha por ellos y para ellos. Recoge la experiencia de muchos jóvenes que de alguna forma reciben una y otra vez el mensaje que da nombre a esta obra. Son jóvenes muy diferentes que comparten la circunstancia de sentirse rechazados.

El grupo de Teatro Inclusivo de la Fundación Cattell Psicólogos se ha reunido a lo largo del curso 2017/2018 los viernes por la tarde en el Centro Municipal García Alix de 18:00 a 20:00 horas. Se trata de un grupo de jóvenes excepcionales con y sin problemas de salud mental; un equipo en el que se coopera y se apoyan mutuamente.

Durante las dos últimas semanas los participantes han hecho un gran esfuerzo para poder llevar a cabo esta obra, ensayando algunos días mañana y tarde. Hecho que ha generado un sentimiento de amistad entre ellos, un vínculo afectivo muy potente y constructivo forjado entre baños, comidas y risas.

Para Andrés Muñoz, su monitor, ha sido un auténtico placer comprobar que "Déjame en paz" era una obra que encantaba a todos los miembros del taller. Algunos de ellos comentaban que se sentían identificados, otros que les gustaba mucho porque sus protagonistas eran adolescentes, que parecía una obra escrita por ellos mismos en base a sus propias experiencias de vida.

Poco a poco, la obra fue siendo adaptada hasta dejarla tal y como se representó el pasado 6 de julio en el salón de actos de la Biblioteca Regional de Murcia. Hubo que crear personajes nuevos y monólogos diferentes para que todos los participantes del taller tuvieran un papel y pudieran actuar junto a sus compañeros.

Al finalizar la representación, la directora de la Fundación dió las gracias a Gloria y a Carlos monitores del taller de música y vida y a todos sus participantes por la composición y brillante ejecución de la banda sonora que acompañaba algunos de los cambios de escena y de las propias escenas. También felicitó a Rocío, Andrea, Ángela, Beatriz, Elena, Mila, Gabriel, Francisco y Fernando, participantes que con su esfuerzo y tesón han hecho posible el éxito de esta obra teatral. También les invitó a acompañarla al magazine MuryCía de Onda Regional, donde Gabriel y Rocío respondieron abiertamente y con naturalidad a todas las preguntas de la entrevista que Lola Martínez, periodista y directora de programas de Onda Regional les fue formulando.

Por último, se agradeció al personal de la Biblioteca Regional de Murcia el trato exquisito recibido... equipo de seguridad, de mantenimiento, etc, ... "todos ellos nos han hecho sentir como si estuviéramos en nuestra propia casa" –comentó Andrés Muñoz.

07-08/09 2018

Cumplimentada la primera fase de promoción de Talleres Soycomotu®:

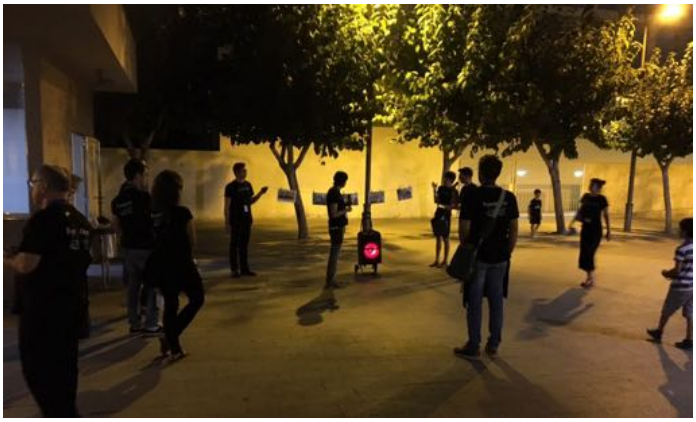
El pasado viernes día 7 y el sábado 8 de septiembre, el equipo de Mucho + Que Voluntarios apoyó la promoción del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Participación Social.

La ciudad de Murcia vibraba con las fiestas de Moros y Cristianos, pasacalles, bandas de música, atraían a ciudadanos y ciudadanas que disfrutan de estos días festivos que hacen más llevadero el final del período vacacional.

Los monitores de los 13 talleres incluidos en la Quinta Edición del Programa de Talleres Soycomotu®, también desfilaron por las diferentes plazas de la capital, explicando, como speaker's corner y apoyándose en una serie de fotografías, de qué trata cada uno de sus talleres, cómo es su metodología, el rango de edades a las que va dirigido y divertidas anécdotas ocurridas en la pasada edición.

Se distribuyeron más de 700 flyers. Voluntarios y voluntarias se detenían a hablar con las personas que lo deseaban y explicaban de un modo más personal el programa de talleres y su objetivo: favorecer la inclusión y participación social de personas con problemas de salud mental en actividades culturales, de ocio y de formación inclusiva. El mismo viernes por la tarde, ya comenzábamos a recoger los frutos de esta campaña de sensibilización ciudadana, recibiendo llamadas telefónicas para solicitar plaza dentro del programa.

Se merecen un fuerte aplauso, por su valentía, por su implicación en el desarrollo, promoción e implementación de cada uno de los programas de intervención social y por su decisión de renovar, tras cinco años de andadura (la mayor parte de ellos), su compromiso como voluntarios de la Fundación.



11/09
2018

Segunda fase del Programa de Talleres Soycomotu®: acogida de participantes:

Implementar el programa anual de talleres inclusivos Soycomotu® conlleva un trabajo serio que se organiza en varias fases, de julio a julio.

Los talleres comienzan el 22 de octubre y terminan entre finales de junio y principios de julio. Los monitores comienzan a preparar sus nuevas programaciones, contenidos, objetivos de su taller y metodología durante el mes de agosto y también durante ese mes reciben algún curso de formación interna sobre estigma y salud mental y los procesos de facilitación de la inclusión y participación social de las personas con problemas de salud mental en actividades de la comunidad. La directora y la coordinadora se reúnen a solas y preparan el protocolo de entrevista, la documentación y la información a recabar en el momento de cumplimentar la solicitud de inscripción en el programa de talleres. También se reúnen con los monitores voluntarios para valorar la participación en el programa y la calidad y la eficacia de la intervención.

La primera fase del programa de talleres es la difusión y promoción. Para ello, desde la Fundación, se preparan los objetivos de esta difusión y la población diana. En este tipo de talleres participan personas con y sin problemas de salud mental a partir de los 12 años y sin limite de edad, por lo que, en principio, dicha campaña de promoción debe ir dirigida a población general. Como ya comentamos en una noticia anterior, voluntarios y voluntarias pasearon por las diferentes plazas y calles de la ciudad de Murcia, deteniéndose a charlar con aquellas personas que mostraron interés en saber acerca del programa de talleres y de la inclusión social en el ámbito de la salud mental.

Además, concertamos citas con equipos directivos de centros educativos y centros de servicio murciano de salud, para informarles sobre los excelentes resultados obtenidos en el estudio realizado sobre la calidad y eficacia de la participación en este programa: mejora de la autoestima, reducción del estigma social y del autoestigma, esta última reducción es la más relevante, ya que facilita a la persona con problemas de salud mental fortalecerse y recuperar el control de su vida, entre otros aspectos beneficiosos.

En la sede de la Fundación, sita en calle Trapería, 6-1º B, se han colocado unas banderolas para que cualquiera que sienta curiosidad pueda acercarse y solicitar información personalmente o vía telefónica (682 170 282).

La segunda fase del programa de talleres Soycomotu® consiste en la recepción y acogida de los participantes. En la sede de la Fundación, las entrevistadoras ya han comenzado a dar cita y ya hemos recibido numerosas llamadas con entrevistas fechadas y otras ya realizadas. En este proceso de acogida se recogen los datos necesarios para poder incluir al candidato en el o los talleres más acordes a su edad, habilidades o aficiones. Los menores vienen acompañados por sus padres para poder firmar los consentimientos informados y derechos de imagen y protección de datos.

Una vez admitido en el taller, el monitor se pone en contacto con cada uno de sus participantes para fijar el día, la hora y el lugar del primer encuentro, así como los materiales que deben llevar (papel y bolígrafo, suele ser suficiente, ordenador en algún caso, etc). Y comienza una nueva aventura que seguro dará mucho de si.

Si las cuatro ediciones anteriores fueron buenas y obtuvimos resultados tan, tan positivos, en esta quinta edición no esperamos menos. Tenemos la ilusión de que surjan muchos proyectos creativos en los que se impliquen participantes de distintos talleres, dando lugar a interacciones muy enriquecedoras, tanto a nivel intelectual/artístico, como a nivel humano.

23/09 2018

Difusión del Programa de Talleres Soycomotu®: 1.600 Sonrisas:

Durante dos fines de semana, los miembros del equipo Mucho + que Voluntarios y algunos participantes de talleres de pasadas ediciones han realizado una campaña de difusión e información sobre el programa anual de talleres Soycomotu® por la ciudad de Murcia, deteniéndose a sensibilizar y concienciar con aquellas personas receptivas al encuentro. Han paseado por distintas plazas (Santo Domingo, Teatro Romea) y calles (Paseo de la Libertad, Trapería) y han entregado un total de más de 1.600 flyers, que para todos nosotros equivalen a más de 1.600 sonrisas.

Durante la semana, esta campaña se ha venido realizando en distintas localidades próximas a la capital como Alcantarilla, Molina de Segura, El Palmar y la Alberca, entre otras, visitando distintos centros educativos, centros culturales, bibliotecas y centros de salud mental y de atención primaria.

Esta primera fase del proyecto es imprescindible para poder alcanzar el objetivo de que los talleres sean un espacio inclusivo y normalizado, un lugar de encuentro entre personas con y sin problemas de salud mental en el que uno se divierte y se forma en distintas disciplinas artísticas dejando a un lado prejuicios y etiquetas.

El modelo de tribu osmótica es decisivo en cualquiera de las fases del proyecto, y todos los que conformamos la Fundación somos conscientes de que desde el individualismo no se pueden alcanzar metas que nos enriquezcan a todos y finalicen en una sociedad más justa e igualitaria. Por ello, nos gusta trabajar en equipo, en cooperación y desde un liderazgo democrático en el que todos aportamos y sumamos.

17/10 2018

Promoción del Programa de Talleres Soycomotu® en el Centro de Rehabilitación Psicosocial ISOL:

En la mañana del 17 de octubre de 2018, un grupo de voluntarios de la Fundación ha visitado el centro de rehabilitación psicosocial ISOL, situado en el Parque de Ocio, Los Juncos, en Molina de Segura.

Les han recibido D. Juan Zamora, psicólogo y D. Luis Pelegrín, director del centro. Tras la presentación, Sandra y Rubén, han procedido a explicar el Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental, y han respondido a las numerosas preguntas de los más de cuarenta asistentes.

La proyección del vídeo promocional ha sido todo un éxito y los voluntarios, Rubén y Sandra, esta vez acompañados por una nueva voluntaria monitora en prácticas, Irene, han mostrado su alegría.

En la reunión mantenida con el equipo directivo del centro, se han programado las nuevas actividades que, enmarcadas en el convenio marco firmado por ambas entidades, formarán parte del Plan de Actuación conjunto para el curso 2018/2019.

23/10 2018

Los voluntarios continúan con la campaña de sensibilización y promoción del Programa de Talleres Soycomotu®:

Una emocionante mañana han pasado los monitores voluntarios del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® en el IES Miguel de Espinosa. Alumnos y alumnas han atendido con interés a las explicaciones que Mikel, Sandra e Irene han aportado para transmitirles los programas de sensibilización y de lucha contra el estigma asociado a los problemas de salud mental que la Fundación Cattell Psicólogos desarrolla en la Región de Murcia.

Una campaña de promoción de este programa de talleres cuyo objetivo general consiste en facilitar espacios de encuentro socio-afectivos en los que la cooperación entre personas con y sin diversidad en salud mental en proyectos artísticos sea la vía de esta facilitación.
Voluntarios y voluntarias continuarán recorriendo diferentes institutos de enseñanza secundaria, bachillerato y ciclos formativos con el fin de garantizar que los talleres sean verdaderamente inclusivos y fomenten la participación social de las personas con problemas de salud mental en entornos normalizados. Hay que reconocerles su perseverancia y su estímulo para desarrollar esta labor.

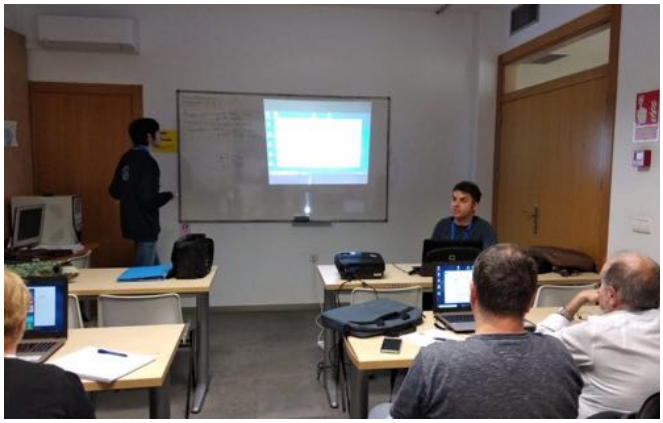
22/10 2018

Los Talleres de formación inclusiva Soycomotu® ya han comenzado a dar sus primeros frutos:

El pasado lunes día 22 de octubre de 2018, daba comienzo la 5ª Edición del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu®, Pedro Barranco explicaba a sus participantes los primeros pasos de baile en el Centro Cultural García Alix y al finalizar la semana, todos los monitores acudieron puntualmente a su reunión del viernes con la directora del programa.

El jueves es otro día estupendo para encontrarse en espacios afectivos y así lo hicieron los participantes del taller de teatro junto a su monitor Andrés Muñoz, en el centro Cultural García Alix y los del taller de radio, acompañados por un equipo de tres monitores en el Espacio Joven 585m2.

El viernes por la tarde en el Museo de Bellas Artes, Antonio José se reunía con los participantes del taller de dibujo; en el Museo de la Ciudad, Sandra Huertas, con los del taller de Fotografía y Fotoperiodismo Social; en el Aula Gastronómica del Mercado de Verónicas, cocinaron sus primeros platos chicos y chicas junto a sus monitores Salva y Antonio Manuel; Mikel Quetglas y sus participantes danzan entre poemas en la pecera de la Biblioteca Regional de Murrcia; el sábado por la mañana, en el Museo Arqueológico, Antonio Bernal daba comienzo a su magnífico taller de Historia



a través del cine; en el IES El Carmen, Gloria y Carlos, monitores del taller de música se divirtieron de lo lindo con las dinámicas que tenían preparadas y en las que todos los miembros del grupo participaron activamente; Rubén, Pedro y Tomás se encontraron el sábado por la mañana también, con un nuevo grupo de participantes con ganas de aprender a manejarse con la informática; y el sábado por la tarde, dos platos fuertes: el taller de activismo y el taller de ocio inclusivo.

06/12
2018

Taller de Ocio Inclusivo: el día en que nos fallaron los dinosaurios:

Si hay algo que he aprendido a lo largo de estos últimos años es que muchas cosas que planeamos no siempre salen como estaban previstas. Nuestra reunión del uno de diciembre no fue una excepción.

Habíamos quedado en una tarde fría como el invierno, típica de diciembre, aunque no de Murcia, en la entrada del Recinto Ferial de La Fica, esperando poder ver la exposición de dinosaurios que allí se iba a celebrar durante esas fechas. Incluso vinieron unos nuevos compañeros a los que esperábamos darles una buena impresión del taller.

Pero un repentino giro de acontecimientos nos desvió completamente de nuestro rumbo. Para nuestra sorpresa descubrimos que no había tal exposición en La Fica, porque resulta que… ¡era del año pasado! Tendríais que haber visto nuestras caras de sorpresa y lo estupefactos que nos quedamos cuando nos dieron la noticia.

Cuando salimos del shock, nos dimos cuenta de que ya no contábamos con un plan y no disponíamos de mucho tiempo para improvisar

algo. Por suerte para nosotros pensamos en una solución rápida y sencilla: ir al McDonald's, cosa que siempre funciona, aparentemente.

De hecho, tal vez esta fuera la mejor opción, ya que habíamos planeado que los compañeros nuevos se presentaran y que nosotros hiciéramos lo propio, cosa que pudimos hacer más tranquilamente en el local. Además de disfrutar de la comida rápida del sitio, tuvimos la oportunidad de hablar y hacer algún que otro juego con el que pudimos conocernos un poco mejor.

En resumen, pasamos una agradable tarde de sábado, que, aunque empezó torcida, pudimos buscarle un arreglo, con el cual, las cosas salieron a pedir de boca. Como se suele decir, no hay mal que por bien no venga.

07/12
2018

El Taller de Literatura se revitaliza con *"Bohemian Rapsody"*:

El pasado viernes 7 de Diciembre algunos intrépidos expedicionarios del Taller de Literatura decidimos emprender la travesía que separa la Biblioteca Regional de los Multicines "El Tiro", ahora "Myrtea". Partimos deseosos de adentrarnos en la vida de Freddy Mercury a través de la película-documental "Bohemian rapsody", dirigida por Bryan Singer.

Un grupo valeroso de 10 aventureros partimos a las 17.30 h de la puerta de la biblioteca y llegamos con tiempo suficiente a las inmediaciones del cine. Compramos las entradas y nos abastecimos de las correspondientes palomitas cumpliendo de esa forma con la tradición.

Para nuestra sorpresa quedaban pocas butacas libres y tuvimos que decantarnos por la fila 3, a priori, demasiado próximos a la pantalla aunque, a la postre, no resultaría ser un grave impedimento para disfrutar de la película.

A la hora convenida, las luces de la sala se apagaron y entre ruidos de envoltorios, de botellas despresurizadas y de palomitas friccionando y desmenuzándose fuimos descubriendo los episodios más destacados de la vida del genio de Zanzíbar (en la actualidad Tanzania), acompañados de una banda sonora con la que Queen sorprendería y sigue sorprendiendo al mundo entero.

A través de magistrales canciones como "Bohemian rapsody", "We will rock you", "Under pressure", "We are the champions", "Radio Ga Ga", "I want to break free", fuimos desvelando la trayectoria de un hombre que soñó con descubrirse y abrir con su música un "hoyo" en el cielo.

Puedo asegurar que a más de un aguerrido espectador se le escapó alguna lagrimilla durante la proyección e intuyo que varios fuimos los que imaginamos tomar prestado un objeto que simulara un micrófono y, abstraídos por la genial banda sonora, desprendernos de ataduras, vergüenzas y miedos y lograr así expresarnos de forma desinhibida y auténtica sin temor al qué dirán.

Al salir de la sala el ánimo del grupo era excelente. ¡La experiencia había merecido la pena! La positividad y el tesón de Freddy Mercury había calado en cada uno de nosotros inyectándonos esa dosis de ilusión y esperanza que tanto añoramos en nuestro día a día.

Confío y deseo que aún hoy permanezca encendida la llama que la historia de Queen prendiera en el espíritu de cada uno de ellos.

09/12 2018

Los participantes del Taller de Historia visitan el MUBAM:

En la mañana del sábado, los integrantes del Taller de Cinematografía e Historia, acompañados por la presidenta de la Fundación Doña María Nieves Martínez Hidalgo, visitamos el Museo de Bellas Artes de Murcia (MUBAM). Una de las guías del Museo, Lola, nos hizo un interesante recorrido por una de las dos exposiciones temporales: "Memento Mori". Dibujos de Ana de Alvear. Disfrutamos de los originales bodegones con los que la autora, con su hiperrealismo -enfatizado por sus lápices de colores-, continúa la línea iniciada con aquellos del Barroco, haciéndonos reflexionar de un modo original sobre el tiempo presente, la brevedad de la vida y sus problemas actuales, como la destrucción del medio ambiente.

Logros conseguidos de una manera curiosa a través de sus peluches, flores de tela y plástico e insectos recreados, ya sean moscas u hormigas, que ponen fin con sus acciones a la corta existencia de manjares y flores que conforman la obra. Ana de Alvear se ha dejado llevar por la inspiración de bodegones realizados por autores de la talla de Juan Sánchez Cotán y de Clara Peeters.

La impresión que nos llevamos fue grande, tan grande como la que nos provocó la obra de Alejandro Franco, "Naturalezas", donde tuvimos la suerte de contar como cicerone de la misma con el propio autor, quien nos explicó muy atentamente y de forma apasionada sus dos décadas de minucioso trabajo expuestas. Conservas de rico atún, agrios encurtidos, dulces higos y maduras ciruelas cuyo realismo nos hacía sentir a más de uno la sagrada hora a la que minuto a minuto nos estábamos acercando. Una obra que ha hecho de los muros de las salas alacenas, y del MUBAM el más exquisito de los restaurantes.

Muchas gracias a los trabajadores del MUBAM por su acogida y gracias también a Alejandro Franco por su atención hacia nosotros.

16/12 2018

El Taller de Música se acerca a la ópera:

Los participantes del Taller de Expresión Musical y Vida se han acercado a un género musical tan lejano en la actualidad a los jóvenes como es la ópera y comprobaron que esa distancia no debería ser tal.

La actividad consistió en escuchar un fragmento de la tetralogía del Anillo del Nibelungo, la apoteósica "Entrada de los dioses al Valhalla", del compositor alemán Richard

Wagner. Durante la escucha, debían escribir un texto improvisado en forma de historia, microrrelato o poema.

INTER-ACCIONANDO
INTERACCIONES ENTRE TALLERES

03/03
2018

La Regadera Literaria: interacción entre los Talleres de Radio, Teatro, Dibujo, Música, Fotografía y LIteratura:

El día 3 de Marzo de 2018, la Fundación Cattell Psicólogos emprendió un nuevo proyecto en el que el elemento primordial es la cooperación entre los participantes del Programa de Talleres Soycomotu®: se trata de la grabación de un nuevo programa de radio de La Regadera Literaria de Onda Regadera en directo y con público. Dicho programa se grabará en la Comiteca de la Biblioteca Regional de Murcia el 24 de abril de 2018 dentro del programa de actividades organizadas para celebrar el Día Internacional del Libro.

El pasado sábado por la tarde, más de treinta participantes de los Talleres de Radio, Literatura, Música, Fotografía, Dibujo y Teatro, y seis monitores se encontraron en una de las salas de la Biblioteca Regional para crear un nuevo programa de radio que girará en torno a la Cultura Hip-Hop, y del cual iremos desvelando paulatinamente su contenido. Se hicieron cinco grupos de trabajo para ir dando forma a cada una de las áreas temáticas y logísticas necesarias.

Deciros, como novedad, que para el programa contaremos con el apoyo y la colaboración activa y primordial de la Biblioteca Regional de Murcia y con la presencia e intervención de dos figuras destacadas del mundo del Hip-Hop: Piezas & Jayder.

Os dejamos, como aperitivo, con alguna de las imágenes de este primer encuentro en el que todos los asistentes, sin excepción, aportaron entusiasmo, voluntad, creatividad, compañerismo y saber hacer para lograr, entre todos, llevar este emocionante proyecto a buen puerto.

¡Enhorabuena a todos por vuestra participación!

19/03
2018

Cazadores de graffitis “cazados” por la magia del Teatro Romea. Interacción de los Talleres de Dibujo, Radio y Fotografía:

A lo largo del mes de marzo, los participantes de distintos talleres del programa de formación inclusiva Soycomotu están estrechando lazos de cooperación. ¿A qué se debe? Pues a que están preparando un programa de radio en directo, con público asistente, en la Biblioteca Regional de Murcia y para organizar este gran proyecto, se han formado pequeños grupos o comisiones de trabajo donde la creatividad fluye con libertad, sin prejuicios ni etiquetas.

Hoy publicamos este post en el que se relata el encuentro que el grupo de trabajo sobre diseño de carteles ha mantenido durante la mañana del domingo. Este grupo está conformado por participantes de tres talleres, en concreto, Dibujo, Radio y Fotografía.

El grupo de diseño de carteles salió a las 9 am para fotografiar los mejores graffitis de la ciudad de Murcia. Su objetivo: obtener suficientes imágenes como para poder jugar con ellas a la hora de crear un collage. Siguieron una ruta con distintas paradas: skate park, los murales del parque de Fofó, del club de tenis, del centro cultural Puertas de Castilla y de la Fremm. Todas estas obras pictóricas expuestas al aire libre estaban llenas de creatividad, color y originalidad, justo lo que este grupo andaba buscando de buena mañana.

Sin embargo, lo que más sorprendió y conmovió a este grupo de participantes fue precisamente un regalo que “cayó del cielo” de una forma inesperada.

Cuando se disponían a terminar la actividad que se había llevado a cabo entre risas y en un ambiente excelente, decidieron hacer una foto de grupo. Resulta que el único sitio con espacio suficiente y sin obstáculos era la puerta trasera del teatro Romea, en concreto una puerta de acero que, aún careciendo de valor artístico, si abrió un acceso mágico a las estancias interiores de este hermoso teatro. Los participantes se sintieron estrellas de cine y/o reporteros profesionales cuando el personal del centro les fue explicando las distintas funciones de cada espacio de este gran edificio.

Un lujo estar en el palco real, contemplar esos preciosos frescos de los techos, la ornametacion y los acabados de más de cien años en sus columnas y el renovado suelo de madera del patio de butacas.

Las cámaras echaban humo, los participantes querían inmortalizar cada segundo de esa experiencia única. Al salir del teatro, ninguno conseguía articular palabra, todos sabían que habían vivido algo muy especial. También tenían la certeza de que regresarían al teatro Romea, esta vez para asistir como público a alguna representación teatral, y, aunque no lo tendrían para ellos solos como esa mañana de domingo, sería como volver a ver a un viejo amigo vestido de gala con todas las butacas ocupadas.

25/03
2018

Participantes y voluntarios de los Talleres de Activismo y Teatro preparan performance para VENAGUA:

Desde hace unas semanas y hasta mediados de abril, participantes y voluntarios de los talleres de acitvismo y performance y de teatro, se reúnen cada sábado para preparar una performance muy especial, ya que se representará ante el público dentro del marco de un festival de teatro social que se celebra cada año en Murcia durante el mes de abril.

La Fundación Cattell Psicólogos quiere dar las gracias a la Asociación Columbares por organizar la 27 edición del Festival Venagua "Arte para la inclusión" y por contar con el grupo de activismo de la Fundación para la muestra de teatro social que tendrá lugar el 19 de abril en el Aula de Cultura de la Fundación Caja Mediterráneo. Se trata de un festival necesario y de gran relevancia por sus objetivos, entre los que destacamos la promoción del acceso de todos los colectivos e individuos de la sociedad a las manifestaciones culturales y a la creación cultural. Otro objetivo es la promoción de la convivencia, el respeto y la tolerancia a través de las artes

favoreciendo la difusión y exhibición de trabajos artísticos inclusivos en la ciudad de Murcia. Para ello ofrece anualmente una programación de teatro, danza y música inclusivos, exposiciones y talleres artísticos que promueven la educación artística entre colectivos en riesgo de vulnerabilidad social. La 27ª edición del festival tendrá lugar del 11 al 29 de abril y ofrecerá más de 15 actividades en distintos espacios escénicos: Teatro Circo de Murcia, Auditorio Municipal de Beniaján, Museo de Bellas Artes de Murcia (MUBAM), Aula de Cultura de la Fundación Caja Mediterráneo, el Centro Escénico Pupa Clown o el barrio de Los Rosales de El Palmar.

El sábado 24 de marzo, los participantes recibieron la visita de la directora de proyectos Soycomotu de la Fundación, Maria Nieves Martínez Hidalgo. El motivo de dicha visita: participar en uno de los ensayos de la performance que bajo el título "Al filo de la página: Performance y rap", abrirá la Muestra de Teatro Social del Festival Venagua.

La tarde fue muy productiva gracias a este encuentro intergeneracional de más de tres horas duración entre participantes del taller de teatro con una media de edad de 17/18 años y los del taller de activismo con una media de edad de unos 40 años. También contaron con la presencia de Kike Martínez cantautor de rap, participante del taller de literatura y escritura inclusiva que aportó su testimonio en primera persona y cantó en directo su tema Al filo de la página que da nombre a la performance.

03/12
2018

Cazadores de graffitis “cazados” por la magia del Teatro Romea. Interacción de los Talleres de Dibujo, Radio y Fotografía:

Esta semana, de manera conjunta el Taller de Música y el Taller de Dibujo visitaron la exposición Van Gogh Alive, en Alicante.

Hicimos un fantástico recorrido multimedia repasando la producción artística que realizó el pintor holandés en sólo una década, rodeados

por imágenes de sus obras en pantallas de más de cinco metros.

Comenzó la exposición con la reproducción del cuarto del pintor, que reflejó en su famoso cuadro La habitación de Arles, y continuó con una introducción por su vida y sus obras más destacadas. Y todo acompañado por una selección musical que te guía cada momento del recorrido, siguiendo una línea cronológica, desde su primera etapa hasta su muerte.

06
Onda Regadera

OndaRegadera® es una iniciativa patrocinada por la Fundación Cattell Psicólogos encuadrada **dentro del Programa de Talleres SoyComoTu®**, que nace con la pretensión de dar visibilidad y concienciar sobre las dificultades por las que se enfrentan las personas con problemas de Salud Mental y sus familiares. La filosofía del programa está inspirada en proyectos como: **"Radio Colifata"** (Argentina), **"Radio Nikosia"** (Barcelona), **"Qué locura de radio"** (Madrid), y Radio 5 estrena **"Mi gramo de locura"** (Madrid).

OndaRegadera® **surge con el deseo de dar voz a las personas que "con" o "sin" problemas de Salud Mental deseen comunicarse con los demás,** ya sea a través de un programa de música, de un programa de debate en el que se aborden temas de actualidad sobre el estigma y la Salud Mental, a través de un espacio de micrófono abierto en el que cualquier persona pueda expresar su testimonio de vida, quejas, protestas, sugerencias, o comentarios sobre las dificultades que afronta una persona con problemas de Salud Mental en su día a día.

Con este nuevo proyecto, se abre una vía más de sensibilización, de toma de conciencia, de lucha contra el estigma de la Salud Mental.

La Regadera **Literaria**

Con el programa de radio 'La Regadera Literaria', se abre una nueva ventana para respirar y crecer. Participantes y monitores del Taller de Radio y Comunicación Audiovisual y del Taller de Literatura y Escritura Creativa se han unido en este nuevo proyecto de la Fundación Cattell Psicólogos.

Alguien voló sobre el **Nido del Friki**

Un programa en el que repasaremos todas las noticias frikis del momento, tecnología, videojuegos, cine, animación, y muchas cosas más con los interesantes puntos de vista de nuestros colaboradores y presentadores. ¡Esperamos que frikis y no frikis disfruten con las diferentes secciones de este novedoso programa!

Viaje a los **Sueños Sonoros**

OndaRegadera® se adentra con este nuevo programa en la música. Repasaremos aspectos interesantes sobre los grandes álbumes rock de la Historia, realizaremos monográficos sobre alguna banda concreta, sobre géneros musicales seguidos por las grandes masas pero también muchos otros minoritarios. A buen seguro, este programa se convertirá en un punto de encuentro entre fans de la música. ¡Esperamos que disfrutéis tanto como nosotros de la pasión por la música!

Acciones
Onda Regadera

25/01
2018

Alguien voló sobre el nido del friki: de Japón a Murcia:

Onda Regadera, la emisora digital que la Fundación Cattell Psicólogos pone a disposición de todos los participantes con y sin diversidad funcional en salud mental, ataca de nuevo con una nueva edición del programa Alguien voló sobre el nido del friki.

En este programa especial de "Alguien Volo Sobre el Nido del Friki", titulado "De Japón a Murcia" contamos con más sorpresas de las habituales, empezando con la participación del actor, monologuista, artista y presentador del Murcia Comedy Club, Jaime Caravaca. Un gran cómico al que pondrán en apuros nuestros sabios frikis con sus preguntas más rebuscadas.

Tambien recibiremos a nuevos sabios provenientes del taller de radio de la Fundación y que aportarán unos nuevos aires a este programa que como siempre se llenará de risas e información sobre el panorama friki de actualidad.

Para terminar podremos escuchar la canción cover de "Sword art online" titulada "Corage" y traducida al español por la youtuber Iloqueen.

¡Esperamos disfrutéis de esta nueva entrega radiofónica!

22/02
2018

Alguien voló sobre el nido del friki: "San ValenFreak":

En este nuevo programa del nido, estamos celebrando un nuevo "San ValenFreak". Podremos disfrutar de las últimas noticias frikis. Descubriremos los juegos que "enamoraron" a nuestros sabios en "el desguace trópico-trónico" de Juan. Traemos un nuevo TOP 5 de parejas desastrosas. Por último, nuestro "rincón del profesor Oak" nos traerá las series "Kono Bijutsubu ni wa Mondai ga Aru!" y "Kami nomi zo Shiru Sekai". Todo esto y mucho más con el sentido romántico que sólo puede tener nuestro nido de frikis.

27/02 2018

Viaje a los sueños sonoros: Villancico y The Who:

Después de los nervios incontrolables del primer programa, Viaje a los Sueños Sonoros vuelve con un programa especial dedicado a analizar el proceso creativo que siguieron los participantes del Taller de Expresión Musical y Vida para dar vida al villancico de Navidad. En un ambiente muy agradable, parte del equipo creativo desgranará los detalles técnicos del villancico como, por ejemplo, por qué se decantaron por escoger la canción Baba O'Riley de los Who o qué sensaciones tuvieron mientras colaboraban con sus compañeros. También hablaremos sobre The

Who y contaremos con la presencia estelar de Enrique Martínez, rapero y participante del Taller de Literatura, quien nos presentará en primicia su nueva canción "1 por ciento". Al final de la grabación, nuestro compañero Daniel no pudo resistirse y apunto estuvo de emular a Pete Townshend, líder de los Who, en su habitual puesta en escena de destrucción de instrumentos.

08/03 2017

Alguien voló sobre el nido del friki, séptimo programa en Onda Regadera:

Hoy jueves día 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer, y ,de forma totalmente inesperada, los participantes del taller de radio han recibido la visita de D. José Ballesta, alcalde de la ciudad de Murcia. A pesar de la premura, han podido preparar una serie de preguntas que algunos de los más atrevidos han querido lanzar al alcalde, micrófono en mano. Estas son las cuestiones que le han planteado al Dr. Ballesta y que él ha contestado con atención y seriedad:

¿Qué opina usted, Don José Ballesta Germán, sobre los proyectos de formación inclusiva en los que participan personas con y sin diversidad en salud mental?
¿Qué piensa sobre el dato de la OMS que dice que 1 de cada 5 adolescentes está pasando por un problema de salud mental?
¿Y, se hace eco de la opinión que resuena últimamente sobre la inclusión de una asignatura de empatía dentro del programa educativo?
¿Qué piensa sobre el incremento de casos de bullying a nivel nacional?

Los participantes de este programa anual de formación inclusiva Soycomotu®, que la Fundación Cattell Psicólogos organiza desde hace cuatro años de forma ininterrumpida, han quedado muy satisfechos y se han mostrado muy emocionados ante la visita, los comentarios y felicitaciones que el alcalde ha realizado de forma personal a cada uno de los jóvenes reporteros que le han entrevistado. José Ballesta ha hablado con todos ellos de forma cercana y les ha preguntado si alguno iba a dedicarse en el futuro al periodismo.
La última palabra del alcalde de Murcia en su visita al taller de radio ha sido: ¡Soycomotu! y se ha hecho una fotografía junto a monitores voluntarios de la Fundación y participantes del taller.

Muchas gracias, señor alcalde, por transmitir entusiasmo y felicidad a estos chicos y chicas que cada jueves participan del programa de formación inclusiva en este centro público tan maravilloso como es el Espacio Joven 585m2

19/03 2018

Los reporteros del Nido del Friki festejan el cumpleaños de Rubén:

No era un sábado cualquiera. Aquella tarde en la que los noveles periodistas preparaban la grabación de un nuevo programa de Alguien voló sobre el nido del Friki, Rubén, voluntario y monitor del programa de talleres Soycomotu, participaba de aquella nueva edición en los estudios de Onda Regadera, sin saber que sus compañeros le habían preparado una grata y dulce sorpresa.

Grabaron el programa con su profesionalidad habitual y como colofón de la tarde obsequiaron al gran Rubén con una camiseta friki y una deliciosa tarta de cumpleaños.

27/04 2018

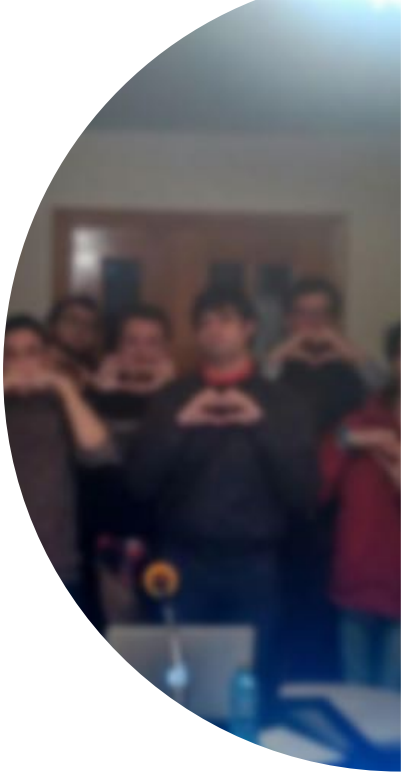
La comicteca en rap con Onda Regadera:

El Comité Comicteca presenta: Un programa especial de La Regadera Literaria que fue grabado con público el pasado martes 24 de abril de 2018 en la Biblioteca Regional de Murcia (BRMU). Este programa, fruto de la interacción y cooperación entre participantes y monitores de la Fundación Cattell Psicólogos (FCP) y el equipo humano de la BRMU, abordó la cultura Hip Hop con unos ponentes de lujo: Enrique Martínez "Eseiko", rapero de la casa, Miss Regadera, ilustradora, cantautora murciana y creadora del fanzine "Creatura" que la BRMU ha editado y también fue presentado durante la entrevista. Y como estrellas invitadas en este programa de radio dos artistas de talla nacional, pero de origen murciano: Piezas & Jayder.

En la entrevista realizada por Alba Martínez, participante del taller de literatura de la FCP, pudimos conocer a todos los artistas invitados, para después, en una mesa redonda improvisada, escuchar sus distintas opiniones sobre el mundo del Hip Hop. En esta mesa redonda participó Ana Sánchez, participante del taller de dibujo de la FCP.

Tras este debate escuchamos dos poemas musicalizados, uno de Sharif y otro de Piezas, que conforman un proyecto de colaboración entre los participantes del taller de literatura y de música de la FCP.

El broche final corrió a cargo de Piezas & Jayder que sorprendieron a la centena de asistentes con un potente concierto que hizo temblar la Comicteca y los libros en sus estanterías y levantar al público, moviéndoles a cantar y bailar dentro de la Biblioteca Regional de Murcia. Y una sorpresa: la invitación por parte de los raperos a subir al escenario a Sin H, que dejó al público sin palabras ante su fuerza expresiva.



C Estrategia de Acción

07

Proyecto Mucho +
Que Voluntarios
SoyComoTu®

08

Proyecto de Activismo
a Pie de Calle
SoyComoTu®

09

Observatorio Estigma

10

Proyecto Arte +
Salud Mental
SoyComoTu®

11

I Gymkana Fotográfica
Solidaria Ciudad de Murcia

07
Programa Mucho+Que Voluntarios SoyComoTu®

La formación de los Voluntarios ha sido, para el Patronato de la Fundación, una constante preocupación. **La formación teórico-práctica del Programa SoyComoTu®, es complementada con una formación específica en materias y temas diversos**, todas ellas de interés general para el equipo Mucho + Que Voluntarios de la Fundación Cattell Psicólogos.

Para los nuevos monitores del Programa Educativo SoyComoTu se realizan cursos de mentoría en los que un voluntario veterano como monitor del programa le adentra en todas las labores que lleva a cabo un voluntario en el Programa Educativo SoyComoTu®

Los Voluntarios que participan como monitores en el Programa Talleres SoyComoTu® de Formación, Creatividad, Inclusión Social y Salud Mental, realizan cursos de formación continuada tanto en su especialidad (fotoperiodismo, teatro, inteligencia gastronómica, lectoescritura creativa, radio y vídeo, informática e internet, baile) como en el ámbito de las

estrategias de lucha contra el estigma. Esta formación es impartida por la Dra. Ma Nieves Martínez-Hidalgo, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y Especialista Europea en Psicoterapia.

Además todos los voluntarios que participan como monitores del Programa Educativo SoyComoTu®, **realizan cursos de formación continuada para impartir las actividades programadas en los Centros Educativos** de la Región de Murcia. Esta formación es impartida por la Dra. Ma Nieves Martínez-Hidalgo.

Acciones
Programa Mucho+Que Voluntarios SoyComoTu®

02/06
2018

Curso de formación:
"Estructura narrativa y construcción de guión cinematográfico: Herramientas para la narración de historias"

Las artes en general y las artes escénicas en particular, son una herramienta de transformación y cambio social. Desde su creación, la Fundación ha apostado por utilizar la educación y las distintas disciplinas artísticas como vehículo de cohesión grupal, como ese hilo conductor que nos permite tejer y estrechar lazos afectivos y creativos entre personas con y sin diversidad mental en espacios culturales abiertos a la participación ciudadana.

El sábado 2 de junio de 2018, voluntarios y voluntarias y algunos participantes interesados en el tema, realizaron un taller sobre "Estructura narrativa y construcción de guión cinematográfico: Herramientas para la narración de historias". Enrique Escudero de la Cañina, actor y creador en la compañía Onírica Mecánica, que recientemente ha recibido el premio Drac D'Or por su adaptación de Alicia en el país de las Maravillas, ha impartido este curso sobre guión cinematográfico.

A lo largo de tres horas que se han quedado cortas, Enrique ha sabido captar la atención y emocionar a los asistentes con un discurso lleno de dinamismo y de interesantes contenidos: construcción del personaje, evolución de personaje, qué es lo que convierte a un personaje en protagonista, por qué nos identificamos con él o con ella; cómo se genera la tensión dramática, cómo generar preguntas que den lugar a respuestas: recursos como el planting/pay off, la ironía dramática, el misterio para el espectador, el suspense o la intriga entre otros.

Otro de los temas abordados ha sido el de la construcción de la historia: el tema a tratar, las premisas, saber exponer cuál es la ventaja competitiva del guión que se presenta. Y como broche final Enrique ha puesto en valor la importancia de respetar al espectador.

01/09
2018

Speakers´ corner:
Los monitores del programa soycomotu® preparan la presentación de sus talleres en público

El sábado día 1 de septiembre de 2018, el Equipo de Mucho + Que Voluntarios se reunía con la directora del Proyecto Soycomotu®, Mª Nieves Martínez-Hidalgo. En el orden del día de esta reunión figuraban varios temas de gran relevancia a decidir, siguiendo el modelo de Tribu Osmótica, en el que todos aportamos, todos decidimos y planificamos:

Promoción de la V Edición del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental:

- Objetivos de la promoción
- Contenidos y materiales para la promoción
- Lugares de la promoción
- Fechas de la promoción
- Ensayo de presentación tipo speaker's corner de cada taller.

La reunión fue muy productiva. De 9:30 a 12:30 de la mañana, en la sede de la Fundación, se fueron presentando cada uno de los 13 talleres y de las 13 disciplinas artísticas que participantes CON y SIN problemas de salud mental aprenderán y utilizarán como vehículo de transformación social, de participación ciudadana y de inclusión en espacios culturales y cívicos de Murcia.

Se decidió llevar a cabo la promoción de talleres durante los días 7 y 8, y 14 y 15 de septiembre a partir de las 18:30 y recorriendo las plazas emblemáticas de la ciudad de Murcia: Paseo de la Libertad, Plaza del Teatro Romea, Plaza de Santo Domingo, Plaza de la Cruz, Plaza Cardenal Belluga y Paseo del Malecón.

07/10
2018

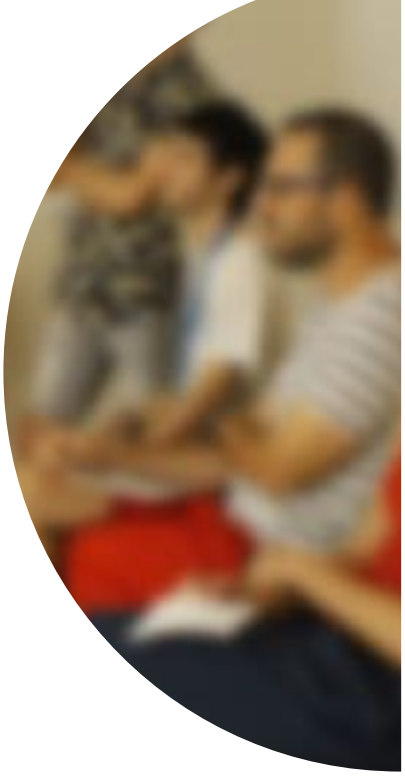
Plan de Formación:
Habilidades de comunicación

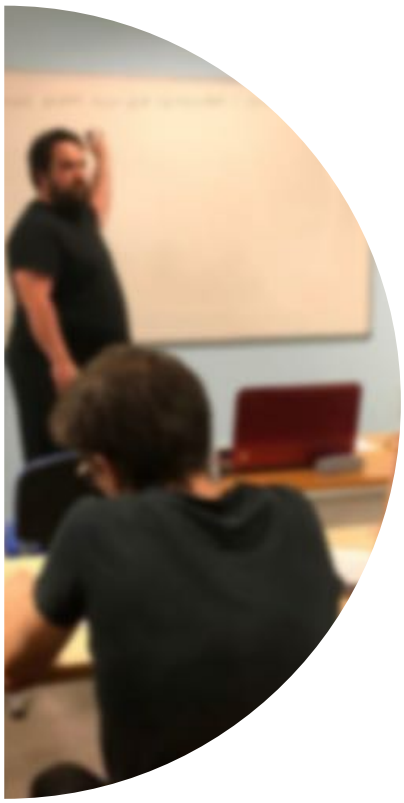
En la tarde del domingo día 7 de octubre de 2018, el equipo de Mucho + que Voluntarios se reunía con la directora de la Fundación para continuar con el plan de formación del voluntariado.

En esta ocasión, Salva, Andrés, Encarna, Sandra y Mikel han puesto en marcha sus habilidades de comunicación y han profundizado en las técnicas de expresión y dinamización de ponencias ante un público determinado.

Se han expuesto las dificultades de la comunicación a la hora de transmitir los mensajes con la claridad necesaria y sin utilizar términos que puedan resultar estigmatizantes.

Podremos disfrutar de todos ellos en las II Jornadas sobre Arte y Salud Mental que se celebrarán el próximo día 10 de octubre en conmemoración del día mundial de la salud mental.





08
Proyecto de Activismo A Pie de Calle SoyComoTu®

Desde la psicología social y la sociología son tres las estrategias que han sido utilizadas en la lucha contra el estigma de la salud mental: Acción (Protesta Social/ Autorrevelación), Educación y Contacto Social (Byrne, 2000; Corrigan et al., 2001; Heijnders & Van Der Meij, 2006; López et al., 2008; Muñoz et al., 2013).

La estrategia de Acción, Protesta Social y Autorrevelación parece resultar útil, aportando efectos beneficiosos. Asociaciones de familiares, movimientos en primera persona (personas con problemas de salud mental), profesionales y personas sensibilizadas con esta causa y con la defensa de los derechos civiles se han manifestado de diferentes formas (manifestaciones en la calle, artículos en periódicos y otros medios de comunicación, recogida de firmas reivindicando sus derechos, etc.) con el fin de derribar las barreras legales derivadas del estigma que dificultan o impiden el acceso a derechos fundamentales como educación, sanidad, empleo o vivienda.

En el año 2000, la Alianza Nacional para la Enfermedad Mental (NAMI) desarrolló en Estados Unidos una gran acción basada en la estrategia de protesta social, consiguiendo la cancelación del programa de televisión "Wonderland" que resultaba ofensivo y transmitía una imagen estigmatizante de las personas con problemas de salud mental.

En España, también se llevan a cabo acciones de protesta como escritos y denuncias sociales como, por ejemplo, el presentado por la Asociación Española de Neuropsiquiatría-Profesionales de Salud Mental (AEN-PSM) en el año 2015 tras la muerte de un hombre con trastorno bipolar, abatido por un agente de policía que hizo caso omiso a las advertencias realizadas por la esposa del fallecido sobre su condición mental.

Según los estudios de Wahl (1999), parece existir una mejora de la autoestima, de la autoeficacia y del empoderamiento de las personas con problemas de salud mental que adquieren un rol de activistas participando en movimientos de reivindicación.

Activismo, autorrevelación y empoderamiento

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, es decir, 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.

Según Judi Chamberlin, primera activista en salud mental, el empoderamiento en salud mental no consiste sólo en tener poder de decisión, sino en que estas decisiones permitan efectuar cambios en la propia vida y en la comunidad, porque el empoderamiento tiene una dimensión individual y otra grupal. Los elementos clave del empoderamiento son el acceso a la información, la capacidad de tomar decisiones, la asertividad y la autoestima.

Con apenas 20 años Judi ingresó en un Psiquiátrico del Estado de Nueva York debido a una depresión. La atmósfera de prisión del centro la dejó horrorizada y descubrió que, como paciente, no tenía ningún tipo de derecho. En cuanto salió de allí empezó su activismo para cambiar el modelo de atención psiquiátrica.

Arnhild Lauveng es otra mujer activista. Tras recuperarse de su esquizofrenia,

estudió psicología en la Universidad de Oslo, y hoy trabaja como psicóloga clínica. Por haber vencido esta dura enfermedad, se encuentra ahora en condiciones de pronunciarse como profesional y como ex paciente. Ha recibido numerosos premios por su contribución a la mejora de la apertura y de la libertad de expresión en psiquiatría.

Otros activistas en España, Patricia Rey Artime o Hernán María Sampietro, también han pasado del diagnóstico al activismo como un proceso personal de empoderamiento, aunque Patricia prefiere utilizar el término fortalecimiento, sin establecer relaciones de poder, y, en ese sentido, ella apuesta por aportar su fuerza en relaciones de horizontalidad, sin competitividad.

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. 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, hemos desarrollado diversas acciones artísticas como las performances "Vidas contadas a pleno pulmón" y "Encuentros fortuitos" o "Segunda piel, visibilizando el estigma".

En la Fundación Cattell Psicólogos, y en el marco de la estrategia de Acción, Autorrevelación y Protesta Social, contamos con un Observatorio de la Salud Mental en formato periodístico en el que de forma cuatrimestral se publican y distribuyen a través de la Red de Bibliotecas

de la Región de Murcia, las distintas ediciones del periódico Puentes. A través de este medio, los voluntarios y participantes del programa de talleres de formación inclusiva Soycomotu® que así lo desean participan en la redacción de noticias sobre sucesos y situaciones de discriminación hacia las personas con problemas de salud mental. Estos voluntarios son activistas en primera persona, cuentan con experiencia personal en salud mental y desde el grupo de activismo a pie de calle organizan distintas acciones de protesta y sensibilización ciudadana.

Iniciativas
Proyecto de Activismo A Pie de Calle SoyComoTu®

21/04
2018

Muestra de Teatro Social
Festival de VENAGUA 2018

El pasado jueves 19 de marzo de 2018, tenía lugar dentro de la XXVII Edición del Festival Venagua, la Muestra de Teatro Social. Con el aforo completo, el aula de cultura de la Fundación Caja Mediterráneo, entidad colaboradora, desprendía chispas de alegría, de cooperación, de emoción. Rocío Herrero, coordinadora del Festival, dirigió unas palabras de bienvenida a las más de 300 personas asistentes al evento.

El público permaneció atento al desarrollo de varias piezas escénicas que despertaron la conciencia y movilizaron sentimientos en torno a la existencia del estigma y las desigualdades sociales existentes tanto en el ámbito de la salud mental, como de la diversidad funcional o la exclusión social, laboral y económica.

Desde la Fundación Cattell Psicólogos (FCP) queremos agradecer a la Asociación Columbares su invitación a participar a nuestro grupo teatral y darles la enhorabuena por la excelente organización del Festival Venagua. Un festival que este año luce el eslogan de "Arte para la inclusión", un festival necesario en una sociedad que la mayor parte de las veces vuelve la mirada hacia lugares más "vistosos o edulcorados".

Un teatro social que visibiliza tremendos problemas sociales y, a su vez, da voz y empodera a personas que han sido excluidas de sus familias, de sus trabajos, de sus centros educativos, por ser diferentes, por no cumplir con los cánones de funcionamiento físicos, psicológicos, de inteligencia, de productividad o económicos.

Las piezas mostradas por las diferentes entidades sociales (EusebioLab, Traperos de Emaús, Fundación Jesús Abandonado, Asociación Alfa y la Fundación Cattell Psicólogos) que participaron en esta muestra, dejaron a los espectadores emocionados por la calidad de las mismas. Los aplausos no faltaron, las risas y algunas lágrimas, tampoco.

La FCP promueve el uso de las artes escénicas y de la educación sobre esta disciplina

como herramienta de cooperación, participación, inclusión y transformación social. Las artes escénicas mueven a las personas hacia un lugar mejor dentro y fuera de sí mismas, un espacio de encuentro más amable, más humano.

El grupo de activismo de la FCP inauguró esta muestra de teatro social. El título de la obra presentada: "Al filo de la página". Con la metáfora visual de un boxeador de guantes blancos, se puso en escena la dureza y heroicidad que supone vivir con un problema de salud mental; esa lucha diaria en la que se tiene que hacer frente no sólo a miedos, obsesiones e inestabilidades del estado de ánimo, sino también al rechazo de la sociedad. Sin embargo, en el desenlace, este boxeador arroja los guantes al suelo y de él surge la voz, la poesía musical de Enrique Martínez, Eseiko que nos transmite su historia de superación personal a través del rap. Tras el ingreso en un hospital psiquiátrico y dentro de su proceso de recuperación, Eseiko inicia esta nueva andadura artística con la que consigue levantar al público de sus cómodos asientos.

La obra "Al filo de la página" ha sido creada, desarrollada y puesta en escena por participantes de los talleres de Activismo y Performance, de Literatura y Escritura Creativa y de Teatro del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental.

A lo largo de la muestra, se sucedieron varios "Interludios musicalizados" realizados por la Fundación Jesús Abandonado en los que dos artistas con mucha chispa y emoción fueron leyendo poemas acompañados de las notas de una guitarra eléctrica.

La compañía de teatro y danza inclusiva Eusebiolab presentó "Superare". Esta obra nos pone en la piel de las personas con diversidad funcional y nos lleva a tomar conciencia de las barreras físicas y sociales con las que se enfrentan cada día.

Los Traperos de Emaús prepararon una obra de teatro titulada "Los hombres del saco" en la que con el atrezzo y la puesta en escena, en general, se parodiaba el mundo laboral y se recordaba su filosofía como una alternativa al torbellino consumista y desgarrador en el que vivimos.

El broche final corrió a cargo de la Asociación Alfa. Su obra "Pasen y vean" nos habla del arte, de cómo convertir nuestras inquietudes en obras de arte, en las que toda pieza suma y constituye una obra en sí misma.

Más información:

http://www.regmurcia.com/eventos/26786

25/11
2018

Feria del Voluntariado del Ayuntamiento de Murcia
Los Dolores
MURCIA

El Ayuntamiento de Murcia por medio de la Concejalía de Derechos Sociales y Cooperación al Desarrollo, organiza todos los años una feria de voluntariado con la finalidad de difundir y promocionar los valores solidarios y con interés en propiciar mayor cohesión, conocimiento y trabajo colaborativo entre las distintas entidades de voluntariado que trabajan en Murcia.

La Fundación Cattell psicólogos siempre participa en estas ferias con mucha ilusión y con el deseo de continuar con su labor de sensibilización y educación en salud mental, transmitiendo a todos los asistentes los valores y actividades que se realizan en nuestra Fundación así como conocer de primera mano qué proyectos llevan a cabo otras fundaciones y asociaciones que realizan una labor de voluntariado y solidaridad en Murcia.

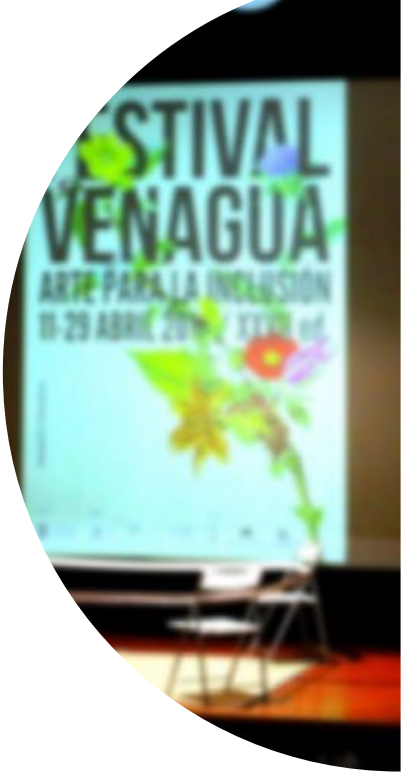
En diciembre de 2015, estuvimos en la Feria de Voluntariado que se organizó en Corvera y Beniaján, en noviembre de 2016, en La Alberca y en octubre 2017, en Algezares. Estas ferias se realizan en distintas pedanías de Murcia Sur. Todos los años va cambiando la ubicación donde se realiza para que todas estas zonas conozcan la labor de los voluntarios y las entidades altruistas que trabajan en proyectos sociales y solidarios con colectivos vulnerables en Murcia.

Este año la feria se ha realizado en Los Dolores y ha contado con un gran número de actividades.

Por la mañana, alumnos del Colegio de Los Dolores se acercaron a los distintos stands de la feria para hacer unas preguntas a los voluntarios que estaban allí y conocer más de cada una de las entidades que participaban en la feria. También se pasearon por los stands unos zancudos para animar la mañana.

Para reponer fuerzas, a medio día se ofreció una paella gigante para todos los asistentes y por la tarde se realizaron dos conciertos de música. Actuaron los Bum Band Plash, un grupo de jazz para niños y Karmacadabra.

Como todos los años, desde la Fundación queremos agradecer a los Servicios Sociales de la Concejalía de Derechos sociales y Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Murcia que nos invite a participar en esta feria porque es una forma de difundir todas las actividades que realizamos en la Fundación. Además, esta feria tiene como finalidad expresar los valores del voluntariado y poner en valor la importancia de colaborar en la comunidad aportando tiempo y conocimiento para conseguir un lugar mejor para convivivir. Objetivos que comparte con la Fundación Cattell Psicólogos.


STIVAL
VENAGUA

09
Observatorio Estigma

PUENTES, es el observatorio de estigma y salud mental que la Fundación Cattell Psicólogos (FCP), junto con voluntarios y participantes del Programa de Talleres de Formación Inclusiva y Creatividad, ha preparado en formato periodístico. En su edición participan personas con y sin problemas de salud mental.

La FCP nace con el objetivo de sensibilizar, educar y normalizar los problemas de salud mental en el ámbito territorial de la Región de Murcia. Tres son las estrategias que, bajo el nombre SoyComoTu®, la Fundación utiliza para luchar contra el estigma y los prejuicios asociados a las personas con enfermedad mental: Educación, Contacto Social y Activismo y Revelación.

PUENTES

EL DIARIO DE LAS NOTICIAS QUE PUDIERON SER Y NO FUERON

I JORNADAS NACIONALES SOBRE ARTES ESCÉNICAS, INCLUSIÓN SOCIAL Y SALUD MENTAL

El periódico PUENTES implica fundamentalmente el uso de la estrategia de Activismo y Revelación, pues su prioridad es **defender los derechos de las personas con diversidad mental, denunciar las informaciones periodísticas y/o campañas publicitarias que estigmatizan a este colectivo, hacer públicos testimonios en primera persona y noticias sobre acciones injustas ejercidas desde las instituciones públicas o personas físicas**, entre otras. Sin embargo, el hecho de que los temas, artículos, editoriales, noticias, se traten con un lenguaje adecuado, informando con naturalidad, sin sensacionalismos, sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional e internacional, constituye también una **vía de sensibilización y educación sobre salud mental**. También destacar que la preparación

de los textos y material fotográfico, corre a cargo de grupos de trabajo en los que cooperan personas con y sin diversidad en salud mental, participantes del Programa Anual de Talleres SoyComoTu®, hecho que supone el uso de una tercera estrategia: la del **contacto y la participación social en espacios de encuentro no segregados**.

Desde hace cuatro años, la Fundación tiene la inmensa suerte de contar con el apoyo inestimable de la Biblioteca Regional de Murcia, una entidad pública y un equipo humano del que nos sentimos muy orgullosos dados sus altos niveles de sensibilidad, inteligencia, empatía y profesionalidad en su quehacer diario. La BRMU ha accedido a colaborar en la difusión de PUENTES con el fin de estimular la reflexión de la ciudadanía sobre estos problemas de salud que muchos ocultamos por miedo al rechazo y la discriminación social.

PUENTES es un periódico de edición cuatrimestral y cuenta con su número de Depósito Legal (MU 112-2018). **Ya están a disposición del público los ejemplares nº 0, nº 1 y nº 2 en la Biblioteca Regional de Murcia**. Nuestra intención es que este periódico esté disponible para el uso de todo aquel que quiera conocer su contenido y hemos pensado que las bibliotecas pueden representar el "puente" perfecto para lograr este objetivo. Además, también está disponible ya en **cuarenta Bibliotecas de la región de Murcia**: Abanilla, Alcantarilla, Alguazas, Beniel, Blanca, Bullas, Caravaca (5), Cehegín, Cieza, Fortuna, Librilla, Lo Pagán, Lorca, Mazarrón, Molina de Segura (Salvador García Aguilar y Mercedes Mendoza), Ricote, San Pedro del Pinatar, Torre Pacheco, Totana, Yecla (3), RMBM (Red de Murcia): Sangonera la Verde, San Basilio, El Raal, Javalí Nuevo, El Puntal, Guadalupe, La Ñora y Bibliobús.

Sección "cartas al director". En esta sección os proponemos que nos enviéis vuestras experiencias vividas en el ámbito de la salud/enfermedad mental tanto a nivel personal (si es un testimonio en primera persona) como si habéis sido testigos de actitudes de discriminación, rechazo, violencia física o verbal, directa o indirecta, hacia personas con esta diversidad funcional en cualquier contexto (prensa escrita, radio, televisión, redes sociales, trabajo, escuela, instituto, universidad, centro de salud mental, etc).

Nº 0
Octubre 2017

El Diario de las noticias que puedieron ser y no fueron

I Jornadas Nacionales sobre Artes Escénicas, Inclusión Social y Salud Mental

La portada de este primer ejemplar del periódico Puentes está distorsionada. Con ello, el grupo de "Activismo a pie de calle" pretende simbolizar la invisibilidad del estigma asociado a los problemas de salud mental en la sociedad, en general, y en los medios de comunicación en particular.

Las raíces del estigma son profundas, nacen desde tiempos inmemoriales de la mezquindad humana, de luchas de poderes y de intereses creados, y son mantenidos por la "incultura", el miedo a lo desconocido y el lenguaje estigmatizante utilizado por medios de comunicación sensacionalistas que aprovechan cualquier ocasión para asociar la enfermedad mental a la violencia, cuando, de forma paradójica e injusta, la violencia es ejercida directamente por las personas que discriminan y evitan la relación con otras simplemente porque éstas han sido categorizadas o etiquetadas con un diagnóstico en salud mental. Ejemplo de ello, cuando una persona es rechazada para un puesto de trabajo, como inquilino o para formar parte de un grupo de trabajo en clase por tener esta diversidad funcional.

La sociedad en la que "sobre/infravivimos" se halla inmersa en la cultura de la violencia que es ejercida, aunque de un modo menos visible, desde las instituciones (violencia estructural), también desde el arte, la ciencia, las leyes, la educación (violencia cultural o simbólica) cuya misión consiste en legitimar la violencia directa o estructural. Esta legitimación conlleva la internalización del estigma público por parte de las personas con problemas de salud mental que llegan a vivir el estigma (estereotipos, prejuicios y actitudes) como algo propio, algo que "merecen" por ser "diferentes", "raros", "conflictivos e impredecibles", por no ajustarse al patrón normativo "capitalista", según el cual si no produces no sirves (eres un "discapacitado", "inútil", "aprovechado"), y además puedes estar intentando "vivir del cuento", mientras los demás trabajan de forma compulsiva. Este autoestigma genera un efecto devastador que lleva a pensar en "el para qué intentarlo" del que habla Corrigan en su modelo teórico. La falta de esperanza es la barrera que obstaculiza la recuperación. Y muchas veces, somos los propios profesionales de la salud los que la generamos con nuestra actitud distante y prepotente. Desde este "pedestal" también ejercemos violencia, alienando a las personas que, inhibiendo su derecho a decidir, se someten de forma "voluntaria" o involuntaria a tratamientos que no desean.

Nº 1
Marzo 2018
La importancia de salir del armario en salud mental

La importancia de salir del armario, es el título de nº1 del periódico Puentes. Despúes de dar visibilidad al estigma existente en salud mental, con este nuevo número de Puentes reivindicamos la importancia de perder el miedo a comunicar y compartir la diversidad en salud mental.

Nº 2
Octubre 2018
Mujer, salud mental y violencia de género: ¿doble o triple estigma?

Este número, dedicado a la mujer, aborda las dificultades y barreras a las que se enfrenta la mujer en su vida diaria, más cuando cuenta con diversidad en salud mental, más cuando sufre o ha sufrido violencia de género.

Por ello, el artículo que abre la portada con una potente imagen se titula: **Mujer, salud mental y violencia de género: ¿doble o triple estigma?**

10
Programa
Arte + Salud Mental

Es nuestro deseo que esta convocatoria de proyectos resulte de interés y sea relevante para el desarrollo de las capacidades artísticas y humanas de estudiantes y profesionales del mundo del arte y de la sensibilidad y empatía de la ciudadanía.

En la sociedad existen todavía muchos miedos y prejuicios en el ámbito de la salud mental que dificultan la relación y comunicación entre personas con y sin esta condición de vida o diversidad mental.

El estigma es la principal barrera en la búsqueda de apoyo social y/o ayuda profesional.

El temor a ser etiquetados como "locos", "débiles" o "inmaduros" conduce a la ocultación y secretismo en torno al sufrimiento psíquico, al estrés añadido que genera el miedo a ser descubierto, al agravamiento de los síntomas por no acceder a los tratamientos necesarios, al abandono de los estudios, al desempleo, al aislamiento, ostracismo y exclusión social.

Siendo conscientes de las graves consecuencias de este estigma social, el objetivo principal y prioritario con el que nace la Fundación Cattell Psicólogos (organización sin ánimo de lucro, regida por el Protectorado de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y declarada de interés público) consiste en promover actividades culturales dirigidas al público en general que favorezcan la ruptura del estigma.

Desde la Fundación Cattell Psicólogos queremos promover la Expresión Artística, no como herramienta terapeútica, sino como vía de sensibilización, de alfabetización y de cambio de actitudes hacia las personas con problemas de salud mental. Nuestro fin más relevante consiste en promover el Arte como vehículo que genere cohesión entre los ciudadanos con y sin diversidad y facilite la inclusión y participación escolar, social y laboral dentro de la comunidad, no en espacios segregados.

El arte, herramienta para derribar el estigma, ese muro levantado por la ignorancia y el miedo, y para estimular el conocimiento y valores como la cooperación, la empatía y la diversidad funcional.

Por ello, la Fundación, junto con la Facultad de Bellas Artes y la ESAD de Murcia presenta esta III Convocatoria de Proyectos Artísticos e invita a presentar propuestas creativas en cualquier disciplina artística: artes escénicas, artes plásticas o visuales. La temática de cualquiera de estos proyectos debe versar sobre el estigma asociado a la salud mental, bien desde una perspectiva reivindicativa de los derechos de las personas con problemas de salud mental, bien desde una perspectiva de sensibilización y normalización (tener un problema de salud mental no te hace diferente; poder hablar con la misma naturalidad de la depresión, de la esquizofrenia o de ansiedad que del cáncer, la diabetes o la migraña, sin miedo a ser rechazados).

Entendiendo el Arte como una de las posibles vías de cambio social, animamos a todos los artistas a que participen en esta convocatoria y se solidaricen con un colectivo de personas dentro del que podemos estar cualquiera de nosotros. No hay que olvidar que 1 de cada 4 personas presenta un problema de salud mental a lo largo de su vida, que estos problemas debutan en la infancia y duplican su prevalencia a partir de los 14 años y que, según un reciente informe de la OMS, para el año 2020 esta prevalencia alcanzará un porcentaje superior al 50% en población infanto-juvenil.

Importante también reflexionar acerca de la relevancia de los factores sociales, económicos e incluso políticos tanto en el proceso de "enfermar" como en el de la recuperación. Los seres humanos no somos sólo biología o genética, el contexto histórico-económico-social, el entorno familiar, el clima escolar y los patrones de socialización preponderantes en torno al género son variables que potencian la aparición de los problemas de salud mental. Y enlazando con este hilo de pensamiento, nos podemos preguntar: ¿Por qué la depresión sigue avanzando entre los jóvenes y se está convirtiendo en una pandemia? ¿Cómo es que tenemos respuesta ante el SIDA, ante el cáncer y no ante la depresión o la esquizofrenia? ¿Por qué están siendo diagnosticados tantos niños y mayores con la etiqueta TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y TEA (Trastorno del espectro autista: Autismo clásico, Síndrome de Ásperger)? ¿Será, más bien, que resulta difícil mantenerse sano en una sociedad realmente enferma?

Exposición:
del artista plástico Ángel Maciá

Ayer sábado 24 de febrero de 2018, a las 19:30 horas, quedaba inaugurada Tricotomía, la exposición del artista plástico Ángel Maciá en la sala de exposiciones de la Fundación Cattell Psicólogos (FCP).

El acto de inauguración corrió a cargo de D. Mariano Flores Gutiérrez, Decano de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia, de Dña. Mª Nieves Martínez Hidalgo, presidenta y directora del Programa de Arte + Salud Mental de la FCP y del propio artista, que dirigió unas emotivas palabras al numeroso público asistente.

Los asistentes al evento recibieron, además de un pequeño obsequio (catálogo y marcapáginas de la exposición), un regalo sorpresa: un ejemplar del periódico PUENTES que tras la edición del número 0 publicada con motivo del Día Mundial de la Salud Mental (10-10-17) acaba de sacar a la luz su primer número. Se trata de una edición cuatrimestral del Observatorio de Estigma y Salud Mental y su objetivo prioritario es, por un lado, dar voz y visibilidad a personas con experiencia en salud mental y, por otro, defender los derechos de las personas con este tipo de diversidad. Las personas que lo deseen pueden consultar este periódico en la Biblioteca de Regional de Murcia, donde tiene su depósito legal. Además, está abierto a la participación de cualquier ciudadano en su apartado "Cartas al director" enviando un mail a info@fundacioncattellpsicologos.org.

La velada transcurrió en un ir y venir de emociones. Los participantes de Onda Regadera realizaron entrevistas al artista, al decano, a la presidenta de la Fundación y al público asistente.

La exposición que cuenta con tres secciones: Fotografía, Pintura y Audiovisual, permanecerá abierta hasta el 13 de abril. Se realizan visitas guiadas. El acceso es gratuito llamando al 968 274 079. Se realizarán pases especiales para alumnado de institutos de enseñanza secundaria que lo soliciten.

25/04
2018

Sensibilizando en el festival Bellafest
facultad de bellas artes de la Universidad de Murcia

Dentro del Programa Educativo Soycomotu de Sensibilización y Educación en Salud Mental de la Fundación, se organizan ponencias y conferencias que se imparten en distintos entornos tanto académicos como no académicos, dirigidos a estudiantes universitarios, a profesionales y a población general.

El 25 de abril de 2018, la Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo, participó con una conferencia en el Festival organizado por el alumnado de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia. Bajo el título "El arte como herramienta de sensibilización e inclusión social de las personas con diversidad funcional en salud mental", María Nieves expuso las distintas metodologías utilizadas en los proyectos que se vienen desarrollando e implementando desde la Fundación y en los que el arte, siempre contemplado desde una perspectiva transformadora es uno de los ingredientes fundamentales.

En estos proyectos de participación social, las distintas disciplinas artísticas no son utilizadas como recurso terapeútico, sino como hilo conductor, como conectoras de personas, como facilitadoras de ese encuentro afectivo, lleno de amor y respeto al ser humano, en el que valores como la cooperación sustituyen a los de rivalidad o competitividad. Las artes como posibilitadoras de espacios en los que la primacía de la individualidad sea sustituida por el valor de la colectividad.

II Jornadas
Arte + Salud Mental

En la mañana del día 10 de octubre se celebraban las II Jornadas sobre arte y salud mental: El arte como vía de inclusión y participación social, organizadas dentro del Programa de Actividades que la Fundación Cattell Psicólogos ha preparado con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental 2018 y en colaboración con la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia.

En el acto de inauguración han intervenido: D. Joaquín Longinos Marín, Delegado del Rector para la Responsabilidad Social y Transparencia de la Universidad de Murcia, Doña Ana Guijarro Martínez, Directora General de Personas con Discapacidad del Instituto Murciano de Acción Social, Doña Francisca Ferrando, Co-Directora de la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia, Doña Sonia Murcia, Directora de la Escuela Superior de Arte Dramático, D. Ángel Campos Gil, director del Centro Cultural Las Claras de la Fundación Cajamurcia, y Doña Mª Nieves Martínez Hidalgo, Presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos.

Este año, la Federación Mundial para la Salud Mental ha centrado su campaña de sensibilización en torno a los jóvenes. Para la Fundación, uno de sus objetivos prioritarios es la lucha contra el estigma en entornos escolares, educando y sensibilizando, facilitando el cambio de actitudes hacia el alumnado con diversidad funcional. En población infanto-juvenil la prevalencia de los problemas de salud mental alcanza el 20%, es decir, 1 de cada 5 adolescentes. Y la OMS prevé un aumento de dicha prevalencia de más de un 50%. Dado que el estigma constituye la principal barrera en el acceso a un diagnóstico e intervención temprana, es imprescindible luchar contra él. Y los estudios realizados en este campo, sugieren que la vía educativa mejora el cambio de actitudes cuando se implementa junto con la estrategia de contacto social entre personas con y sin diversidad mental.

Con estas Jornadas tituladas "El arte como vía de inclusión y participación social", la Fundación Cattell Psicólogos y la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia, suman sinergias para crear un espacio de debate y reflexión en torno a la relevancia de la formación inclusiva y de la utilización de las distintas disciplinas artísticas como motor de cambio social en el ámbito de la inclusión de las personas con diversidad funcional en salud mental.

Ver actividad completa en página 178.

Exposición
Proyecto “Encerrados”

El acto de inauguración de la Instalación Audiovisual y Fotográfica: Encerrados, un proyecto del artista D. Guillermo Ruiz Jiménez, ganador del PRIMER PREMIO de la III Convocatoria del Concurso de Arte + Salud Mental, tuvo lugar el sábado 13 de octubre de 2018 a las 19.30 h,. en la Sala de Exposiciones de la Fundación Cattell Psicólogos.

El acto dio comienzo con las palabras del Señor D. Mariano Flores, Decano de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia, que agradeció la oportunidad de poder colaborar en el programa de actividades antiestigma promovidas desde la Fundación en el marco del Convenio de Colaboración firmado por ambas entidades en 2016. D. Mariano hizo referencia a la consolidación de esta convocatoria de proyectos artísticos y a la necesidad e importancia de su existencia de cara a la normalización de los problemas de salud mental y a la inclusión social de las personas con diversidad mental.

A continuación, la Señora, Dña. Mª Nieves Martínez-Hidalgo, Presidenta y Directora de Proyectos de la Fundación, se dirigió a los numerosos asistentes unas palabras con las que invitaba a la acción, a tomar partido por la inclusión, por la eliminación de barreras y prejuicios; invitaba a crear puentes, a utilizar el arte como herramienta de inclusión, como ese

fluido en el que se mezclan las fortalezas y las debilidades de las personas con y sin malestar psíquico.

La Dra. Mª Nieves ha agradecido la asistencia a este acto de inauguración con un regalo muy especial: la tercera entrega de PUENTES, el Observatorio de Estigma y Salud Mental en formato periodístico que realizan los participantes y voluntarios de la Fundación. Un número dedicado en exclusiva a la mujer, porque es en esta población donde la prevalencia de los problemas de salud mental se duplica y triplica según el tipo de enfermedad mental, y no precisamente porque las mujeres sean el “sexo débil”, ha ironizado Mª Nieves, sino por la presión social y el estrés al que la mujer se ve sometida casi desde su nacimiento (cuidado de hermanos pequeños, responsabilidades en casa, cuidado de hijos, de nietos, trabajo dentro y fuera del hogar, cuidado de enfermos en casa y en el hospital, entre otros muchos). “Y es que las mujeres nos hacemos ‘las fuertes’, pero somos tan débiles como los hombres”-afirmaba la doctora.

Mª Nieves le ha cedido la palabra a D. Guillermo Ruiz Jiménez, que ha agradecido a la Fundación este premio y a D. Mariano Flores sus palabras de apoyo y valoración del trabajo artístico presentado.

https://fundacioncattellpsicologos.org/una-emocionante-inauguracion-la-del-proyecto-encerrados/

Exposición

"La pintura como herramienta catalizadora contra el estado depresivo"

El sábado 24 de noviembre de 2018 tuvo lugar el acto de inauguración de la exposición de la obra titulada "La pintura como herramienta catalizadora contra el estado depresivo" del artista D. Ramón Sánchez Resalt, Segundo Premio de la III Convocatoria de Arte + Salud Mental de la Fundación Cattell Psicólogos.

En el acto de inauguración participaron D. Mariano Flores, Decano de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia, la presidenta de la Fundación, Dª Mª Nieves Martínez Hidalgo y el propio artista, D. Ramón Sáchez Resalt.

En primer lugar tomó la palabra D. Mariano Flores, al que queremos agradecer el apoyo incondicional a todas las actividades que realiza la Fundación. En su discurso D. Mariano Flores destacó la labor y compromiso de la Fundación Cattell Psicólogos con la tarea de sensibilizar y concienciar sobre los problemas de salud mental utilizando el arte como herramienta para visibilizar el estigma asociado al malestar psíquico. Además, hizo un recorrido por las distintas piezas que forman parte de la exposición describiéndolas a nivel artístico y reflejando su relación con la depresión.

D. Ramón Sánchez Resalt dirigió unas palabras al público asistente, agradeciendo su asistencia. Habló sobre el proceso creativo de esta exposición y explicó que ante un momento en el que pasó por una depresión quiso canalizar este dolor a través del arte y fruto de ello es esta exposición. Como indicó el artista, la depresión puede tener un aspecto positivo porque le permitió realizar un proceso creativo que a la vez le ayudó a superar su dolor.

Por último, la presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos mostró su energía, ilusión y esperanza en el poder del arte no sólo como herramienta terapéutica sino también, y sobre todo, como motor del cambio social, en el sentido de facilitar la participación, social, cultural y laboral de las personas con diversidad en salud mental.

Todos los asistentes admiraron la exposición y pudieron intercambiar opiniones con el artista y demás asistentes sobre esta obra y su relación con la depresión.

Y los periodistas de Onda Regadera, tuvieron la suerte de poder entrevistar al Decano de la Facultad de Bellas Artes, al Artista y a la presidenta de la Fundación preguntándoles acerca de si realmente este tipo de proyectos son eficaces en la lucha contra el estigma, y otros temas de interés. En breve podremos escucharles a través de la plataforma digital ivoxx.

https://fundacioncattellpsicologos.org/proyectos/programa-arte-salud-mental/

11

I Gymkana Fotográfica Solidaria Murcia 2018: Enfoca sin prejuicios

La Fundación Cattell Psicólogos realizó, a lo largo de la mañana del sábado 26 de Mayo de 2018, la "I Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 2018" en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia y Aguas de Murcia. El objetivo principal de esta gymkana consistió en generar un encuentro social en espacios abiertos de la ciudad en el que puedan participar personas con y sin problemas de salud mental. De ahí el lema de esta I Gymkana Fotográfica: "Enfoca sin prejuicios: Cooperando por la inclusión", porque sin una participación real en las actividades culturales de la comunidad no puede haber una inclusión social verdadera. La cultura y la educación es un derecho al que todos debemos de tener acceso.

La Fundación tiene como fin primordial luchar contra el estigma asociado a las personas con problemas de salud mental y sus familiares, fomentando la creatividad y la cooperación como herramientas de inclusión social. Con esta gymkana fotográfica, la Fundación inaugura, dentro de su estrategia Soycomotu®, un nuevo formato de contacto social. Se trata de una jornada de puertas abiertas que se lleva a cabo en diferentes lugares de la ciudad de Murcia, en la que las personas puedan establecer relaciones sociales en torno a un interés cultural común: la fotografía. Se realizan 7 pruebas en 7 emblemáticas plazas de la ciudad de Murcia. De estas 7 fotografías, se envían sólo tres de ellas para que el jurado seleccione las finalistas. El Primer Premio "Aguas de Murcia" estuvo dotado con 500 euros, los inscritos tuvieron que enviar una de las tres fotografías sobre la temática del agua. También hubo un segundo premio, un tercer premio y cuatro finalistas 2018.

Se trata de una actividad sociocultural dirigida al público general, por lo que invitamos a que familias, grupos de amigos o personas de forma individual, se inscriban y puedan optar a pasar una mañana diferente y divertida.

28/05 2018

La I Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 2018 con el lema ENFOCA SIN PREJUICIOS, se desarrolló en la ciudad de Murcia lo largo de toda la mañana del pasado sábado, día 26 de mayo de 2018, con una gran afluencia de público. Fue una jornada de puertas abiertas que la Fundación Cattell Psicólogos organizó dentro de su programa de contacto social Soycomotu, estrategia de lucha contra el estigma basada en la interacción entre personas con y sin diversidad en salud mental.

Participaron más de 100 personas que disfrutaron con esta divertida actividad solidaria en la que se inscribieron amantes de la fotografía, de la cooperación y del contacto humano.
En esta gymkana había que realizar distintas pruebas en 7 jardines y plazas de Murcia.

¿En que consistieron las pruebas?

La propuesta de la primera posta que se realizó en el Jardín de la Polvora giraba en torno al agua y con ella se optaba al primer premio concedido por Aguas de Murcia dotado económicamente con 500 euros.

Las pruebas propuestas en las siguientes postas estaban relacionadas con las diferentes disciplinas artísticas que se

imparten en el Programa deTalleres de Formación Inclusiva Soycomotu: Cocina, Literatura, Teatro, Activismo y Performance, Fotografía y Salud Física/ Salud Mental.

Onda Regadera, emisora de radio de la Fundación estuvo toda la mañana grabando un programa sobre este evento y contó con invitados especiales como el magnífico fotógrafo Joaquín Zamora y con el premiado Manuel Zamora que ya colaboró con la Fundación en 2014 con un proyecto fotográfico y audiovisual sobre Educación.

En breve se dará a conocer el nombre de los tres premiados y de los finalistas. Con las fotografías de los ganadores se hará una exposición colectiva en el Museo de la Ciudad.

Un agradecimiento especial al Ayuntamiento de Murcia, a sus concejalías de cultura y juventud por apoyar esta primera gymkana fotográfica solidaria. Agradecimiento también a Aguas de Murcia por conceder este primer premio y a la Universidad de Murcia y a Onda Regional de Murcia por la difusión que le han dado a este evento organizado por la Fundación Cattell Psicólogos.

05/06
2018

Inauguración de la muestra Fotográfica “finalistas Gymkana Solidaria 2018”

El martes día 5 de junio quedaba inaugurada la Muestra Fotográfica “Finalistas Gymkana Solidaria 2018: Enfoca sin Prejuicios. Con el aforo casi completo, el Museo de la Ciudad abrió sus puertas para celebrar el acto de inauguración de esta muestra fotográfica solidaria que fue presentado por la directora del Museo de la Ciudad y la presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos.

Mª Nieves Martínez Hidalgo explicó los objetivos de la actividad solidaria celebrada el pasado 26 de mayo en el marco del Proyecto Soycomotu®. La inclusión y participación social de las personas con problemas de salud mental es una necesidad real a la que la Fundación da respuesta con el Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Fornación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental.

Fruto de este programa de Talleres en el que se implementan 13 disciplinas artísticas diferentes, que facilitan la interacción entre las personas con y sin diversidad mental, surge la organización de esta I Gymkana Fotográfica. Su objetivo: crear un espacio de encuentro y participación ciudadana sin prejuicios, fomentando la creatividad y la cooperación como herramientas de inclusión social, en entornos sociales no segregados de la ciudad de Murcia (plazas, parques y jardines). Una jornada de puertas abiertas en la que las personas pudieron establecer relaciones sociales en torno a un interés cultural común: la fotografía.

Sietepruebasensieteemblemáticas plazas y siete fotografías finalistas seleccionadas. Un Primer Premio con una dotación económica de 500 € otorgado por Aguas de Murcia, un Segundo y Tercer Premios concedidos por el Ayuntamiento de Murcia y cuatro Finalistas 2018:

Primer Premio. Temática: Agua.
Sin título. Autoras: Ana Sánchez Alcázar y Julissa Fernanda Sarango.

Segundo Premio. Temática: Acción Artística contra el estigma.
Título: Rechazo. Autores: Marcos Blaya Miralles y Francisco Carpena Rodríguez.

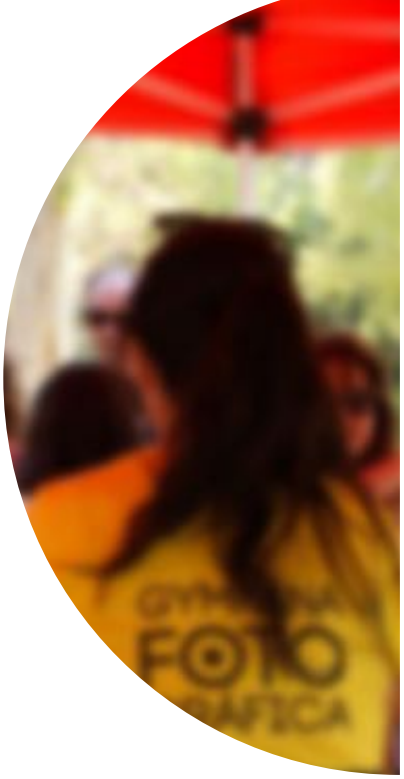
Tercer Premio. Temática: Emociones.
Título: Miedo. Autora: Esther Molina Navarro.

Finalista 2018. Temática: Agua.
Sin título. Autora: Yana Ryabinkina.

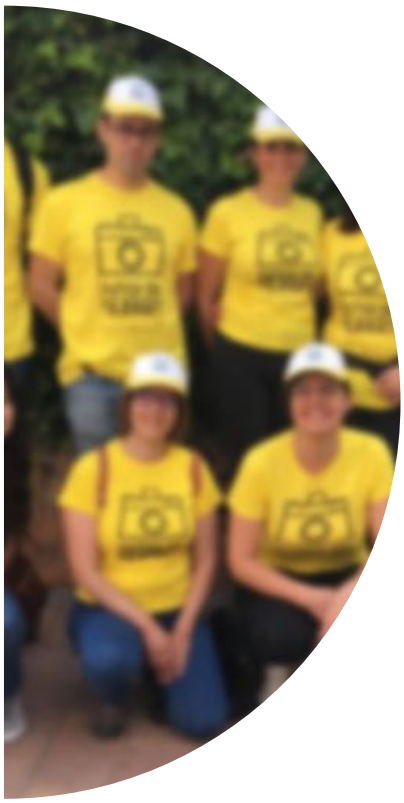
Finalista 2018. Temática: Emociones.
Título: Amor. Autor: Pedro Javier Sáez Ferrer.

Finalista 2018. Temática: Salud Física/Salud Mental.
Título: Touche de Rugby. Autoras: Francisca Abadía Pérez y Mireia López Molina.

Finalista 2018. Temática: Trampantojo fotográfico.
Título: El beso del hada. Autor: Gajendra Beeragondanahalli Halagappala.



FOTO



Psychiatry Research

Available online 13 December 2017

In Press, Accepted Manuscript — Note to users

Social contact as a strategy for self-stigma reduction in young adults and adolescents with mental health problems

Ma Nieves Martínez-Hidalgo[a], Elena Lorenzo-Sánchez[a], Juan José López García[b], Juan José Regadera[a]

D Programa de Investigación, Desarrollo y Calidad

11

Departamento de Investigación, Desarrollo y Calidad de la Fundación Cattell Psicólogos

12

Publicaciones Científicas

11

Departamento de Investigación, Desarrollo y Calidad de la Fundación Cattell Psicólogos

A lo largo del año 2017, la Fundación ha seguido impulsando la inversión de recursos para el desarrollo de distintos proyectos de investigación que permitan mejorar la calidad de los programas que se van implementando y crear nuevos programas que den respuesta a necesidades sociales reales previamente detectadas en estudios de carácter exploratorio.

Es importante para los patronos y la presidenta de la Fundación y para el conjunto de voluntarios y socios colaboradores que energías y recursos se inviertan en programas que realmente tengan un valor social y consigan el máximo de beneficiarios posibles, mejorando la autonomía y la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental.

De la eficacia de la implementación y el control de calidad dependen unos resultados acordes con los objetivos previstos y para ello, un equipo de psicólogos liderado por la Directora del Departamento de Investgación, Desarrollo y Calidad de la Fundación, María Nieves Martínez Hidalgo, Doctora en Psicología Social y Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, trabajan con entusiasmo utilizando como metodología de base la cooperación y el trabajo en red con otras instituciones y universidades del territorio español.

1. Durante el año 2017, el departamento I+D de la Fundación ha realizado un proyecto de investigación que tiene como finalidad evaluar la eficacia del Programa de Talleres Soycomotu® en su segunda edición.

Autores: Martínez-Hidalgo, M.N., Lorenzo, E.*, Molero, F**, Regadera, J.J.***
*Fundación Cattell Psicólogos ** Facultad de Psicología. UNED-Madrid,*

Además de evaluar el programa, se trata de comprender mejor qué factores intervienen en el proceso estigmatización con el objetivo de luchar contra el estigma hacia los Problemas de Salud Mental (PSM).

El Estigma que sufren las personas con PSM supone una de las barreras sociales más importantes que dificultan la recuperación de la persona. Esto, junto con el hecho de que 1 de 4 personas padecerá un PSM a lo largo de su vida (OMS, 2005, 2013), convierte el estigma hacia los PSM en un asunto de salud pública, que necesita del desarrollo e implementación, así como de la evaluación, de programas de intervención anti-estigma que luchen por erradicarlo.

En este proyecto de investigación se incluye la perspectiva del grupo estigmatizado, importante por dos motivos: en primer lugar, porque los estudios sobre el estigma han girado mayoritariamente en torno a la perspectiva de las personas que estigmatizan, y se hace necesario conocer ambas perspectivas para acercarnos a la realidad de un problema psicosocial tan complejo como es el estigma. En segundo lugar, porque los resultados obtenidos en la evaluación del Programa Soycomotu en su I edición, indicaban una reducción estadísticamente significativa del estigma internalizado de las personas con problemas de salud mental (Martínez-Hidalgo, M.N., Lorenzo, E., López, J.J y Regadera, J.J., 2015).

El Programa de Talleres SoyComoTu® presentado en este trabajo, es un modelo comunitario que utiliza la teoría del contacto social de Allport como innovación en el campo de la inclusión socio-laboral de las personas con PSM.

Se realizaron siete talleres de formación inclusiva, preparados en torno a siete temáticas distintas (Cocina, Radio, Teatro, Fotografía, Literatura, Informática y Baile), en los que participan personas con PSM y personas sin PSM. Este programa de contacto tuvo una duración de 8 meses, en sesiones semanales de 2 horas de duración y se desarrolló en diferentes espacios cívicos no segregados de la ciudad de Murcia.

El objetivo del estudio es comprobar si las personas con PSM disminuyen el estigma internalizado y si las personas con y sin PSM disminuyen el estigma público y aumentan la autoestima tras la participación en el programa.

2. También se ha realizado un estudio sobre la eficacia de la implementación del Programa Educativo SoyComoTu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental. Investigación sobre la que se está preparando un artículo en colaboración con las Universidades de Murcia (UMU) y Madrid (UNED) bajo el título: "Efectos del Programa Educativo SoyComoTu®: Prevención del Estigma asociado a la Enfermedad Mental en adolescentes".

Autores: Martínez-Hidalgo, M.N., Lorenzo, E.*, Molero, F**., López, J.J.***, Regadera, J.J.**
** Fundación Cattell Psicólogos ** Facultad de Psicología. UNED - Madrid,*
**** Facultad de Psicología. Universidad de Murcia*

Este estudio evalúa la eficacia del Programa Educativo Soycomotu® como estrategia de intervención dentro del aula con una muestra total de 1.107 adolescentes de 12 a 16 años de edad, valorando si los efectos conseguidos van en la línea de los objetivos específicos marcados: reducción del estigma social y mejora de la alfabetización en salud mental. El programa consta de 6 sesiones de 1 hora de duración implementadas por dos monitores voluntarios en presencia del tutor.

Dicho estudio cuenta con un grupo experimental de 621 participantes procedentes de 5 centros educativos de la región de Murcia y un grupo control de 486 participantes de 4 centros educativos diferentes asignados de forma aleatoria a cada condición. Se realizaron tres evaluaciones: pre y post intervención y una evaluación de seguimiento 9 meses después.

Estos son los centros educativos que han participado en la investigación: IES Mar Menor, IES Salzillo, IES Miguel Espinosa, IES Gerardo Molina, IES Sabina Mora, IES El Carmen, IES Rector Francisco Sabater e IES Marqués de los Vélez.

3. Un tercer proyecto de investigación realizado a lo largo del año 2017, se centró en el estudio de la eficacia del Programa SoyComoTu® de Talleres de Formación y Ocio Inclusivo en adolescentes y jóvenes con TEA.

Autores. Martínez-Hidalgo, M.N., Lorenzo, E.*, Toral, E.M.*, López, J.J.**, Regadera, J.J.* y Regadera, B.* * Fundación Cattell Psicólogos ** Facultad de Psicología. Universidad de Murcia*

Todos los adolescentes necesitan participar en actividades comunitarias para la formación y el desarrollo de su identidad. Los adolescentes con TEA presentan ciertas limitaciones en el área de las habilidades sociales. Los programas de entrenamiento en habilidades sociales son considerados como la intervención más potente para promover la inclusión social y la participación en actividades de la comunidad (Gil, Cantero y Antin, 2013). Además, la práctica en vivo en contextos comunitarios puede maximizar el efecto de dicho entrenamiento (Glynn et al., 2002; Mueser & Bellack, 2007; Tauber, 2000). Las actitudes de rechazo y discriminación hacia las personas con una condición diferente deterioran su identidad social, suponen un estresor crónico y llevan a la exclusión social. La OMS (2013) pone la voz de alerta sobre el hecho de que el estigma es una de las barreras sociales más importantes para la participación social de las personas con diversidad funcional. El Programa de Talleres SoyComoTu® facilita la inclusión social real entre personas con problemas de salud mental, personas con TEA y personas sin problemas de salud mental.

El objetivo es comprobar si la participación en este programa de talleres mejora la autoestima, autoeficacia y calidad de las relaciones sociales en adolescentes y jóvenes con TEA.

4. **La prestigiosa revista americana Psychiatry Research publicó en diciembre de 2017, el artículo en el que presentábamos una nueva línea de investigación en el área de estigma y salud mental: el estudio de los efectos de la implementación de la estrategia de contacto social en el nivel de autoestigma de los participantes con PSM.**

Título: "Social contact as a strategy for self-stigma reduction in young adults and adolescents with mental health problems". Revista: Psychiatry Research. Editorial: Elsevier.
Autores: Mª Nieves Martínez-Hidalgo, Elena Lorenzo, Juan José López y Juan José Regadera.

Con este trabajo, la directora del proyecto de investigación y autora principal del artículo, Mª Nieves Martínez-Hidalgo ha iniciado una nueva línea de investigación en el área de la psicología social: el estudio de la reducción del autoestigma o estigma internalizado utilizando una de las estrategias de lucha contra el estigma: el contacto social entre personas con y sin enfermedad mental.

El objetivo de este estudio ha sido comprobar los efectos de la implementación del Programa de Talleres SoyComoTu®, un programa anual de formación inclusiva creado y llevado a la práctica desde la Fundación Cattell y en el que participan personas con y sin problemas de salud mental.
El análisis de resultados de la investigación reveló como efecto principal una reducción significativa en el autoestigma para los participantes con diagnóstico en salud mental (esquizofrenia, trastornos del espectro del autismo y/o depresión). Estos talleres facilitan la participación e inclusión social de jóvenes y adolescentes con y sin problemas de salud mental en actividades de la comunidad. Las personas con diversidad funcional en salud mental rompen su aislamiento social y se empoderan al comprobar que sus proyectos y participación son tan interesantes como las de cualquier otra persona sin esta condición.

5. Publicaciones en la Revista de la *Global Anti-Stigma Alliance (GASA)*

Durante el año 2017, han sido publicados en la *Newsletter de la Global Anti-Stigma Alliance (GASA)* los siguientes artículos:

- **Enero de 2017:** "Art and Social contact strategy against mental health stigma"

Revista: *Newletter Global Anti-Stigma Alliance (GASA)*, distribuido desde Inglaterra. Artículo: Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo

- **Abril de 2017:** "Mass Media: Awareness and Education in Mental Health"

Revista: *Newletter Global Anti-Stigma Alliance (GASA)*, distribuida desde Inglaterra. Artículo: Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo

- **Julio de 2017:** "The importance of volunteering with personal mental health experience in the fight against stigma"

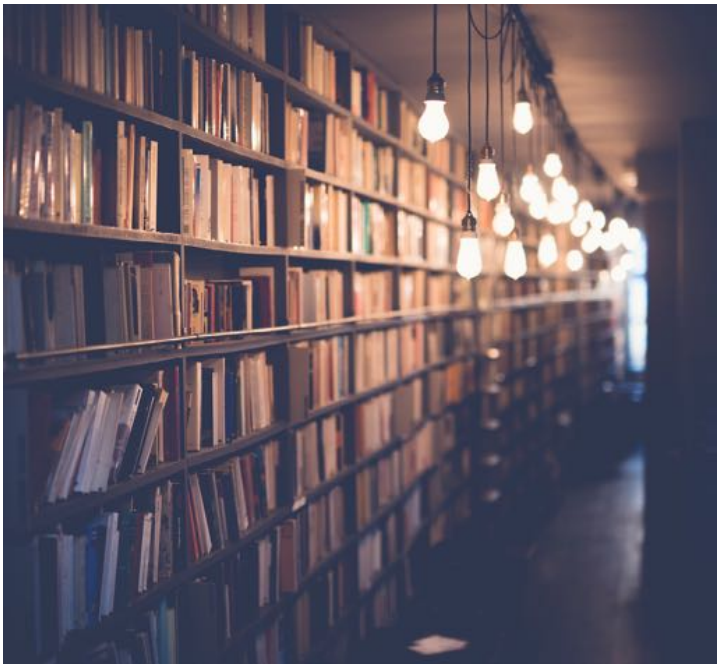
Revista: *Newsletter Global Anti-Stigma Alliance (GASA)*, distribuida desde Inglaterra. Artículo: Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo

- **Octubre de 2017:** "National Conference on Performing Arts, Social Inclusion and Mental Health"

Revista: *Newsletter Global Anti-Stigma Alliance (GASA)*, distribuida desde Inglaterra. Artículo: Dra. Mª Nieves Martínez-Hidalgo

12
Publicaciones Científicas

Una de las áreas transversales a todas las estrategias antiestigma utilizadas por la Fundación, es la investigación y desarrollo de programas. Las personas con problemas de salud mental con formación investigadora también participan en la creación y puesta a prueba en estudios pilotos de cada uno de los programas que se implementan. El premio Finalista 2017 a la Innovación Social, concedido por la Fundación La Caixa a nivel nacional entre más de 600 proyectos con convenio de colaboración firmado, confirma que avanzamos en la línea adecuada.



Los patronos de la Fundación, con formación humanista y doctores en psicología clínica y social, impulsan el estudio, investigación y comunicación de resultados, tanto en el marco de Jornadas y Congresos, como en el de las publicaciones científicas.

Los programas se crean tras una primera fase en la que en un estudio exploratorio se detectan e identifican en la comunidad necesidades sociales reales. Una vez implementados estos programas, se evalúa su eficacia e impacto a nivel cuantitativo y cualitativo.

El equipo de investigación de la Fundación colabora con investigadores de departamentos de psicología social y de metodología de diferentes universidades (UMU, UNED-Madrid), publica en revistas científicas y newsletter y edita manuales de los programas creados por la Fundación y manuales sobre estudios psicométricos de los protocolos de pruebas ideadas y desarrolladas para valorar si las intervenciones educativas y/o psicosociales cumplen los objetivos propuestos y alcanzan los niveles de eficacia y de impacto buscados.

Título
"Social contact as a strategy for self-stigma reduction in young adults and adolescents with mental health problems"

Autores
Mª Nieves Martínez-Hidalgo, Elena Lorenzo, Juan José López y Juan José Regadera

Revista
Psychiatry Research

Editorial
Elsevier

Año de publicación
© 2017. Todos los derechos reservados.

Con este trabajo, la directora del proyecto de investigación y autora principal del artículo, Mª Nieves Martínez-Hidalgo ha iniciado una nueva línea de investigación en el área de la psicología social: el estudio de la reducción del autoestigma o estigma internalizado utilizando una de las estrategias de lucha contra el estigma: el contacto social entre personas con y sin enfermedad mental.

El objetivo de este estudio ha sido comprobar los efectos del Programa de Talleres Soycomotu®, un programa anual de formación inclusiva creado e implementado desde la Fundación Cattell y en el que participan personas con y sin problemas de salud mental. El análisis de resultados de la investigación reveló como efecto principal una reducción significativa en el autoestigma para los participantes con diagnósticos en salud mental como esquizofrenia, trastornos del espectro del autismo y/o depresión. Estos talleres facilitan la participación e inclusión social de jóvenes y adolescentes con y sin problemas de salud mental en actividades de la comunidad. Las personas con diversidad funcional en salud mental rompen su aislamiento social y se empoderan al comprobar que sus proyectos y participación son tan interesantes como las de cualquier otra persona sin esta condición.

Sensibilización en Medios de Comunicación

En la sociedad actual, todavía son muy numerosas las personas que, incluso teniendo familiares con problemas de salud mental o siendo profesionales de la educación y de la salud, poseen prejuicios y estereotipos inadecuados y negativos hacia las personas con diversidad en salud mental. Estos prejuicios conllevan actitudes de discriminación y rechazo social que en muchas ocasiones conducen a la exclusión social.

El estigma es considerado por la Organización Mundial de la Salud como la principal barrera en la búsqueda de ayuda profesional. No acceder a un diagnóstico y tratamiento temprano conlleva serias consecuencias, como el agravamiento de los síntomas, la elevación de las tasas de suicidio, el fracaso y abandono escolar y el abuso de sustancias, entre otras. Además, existe una alta prevalencia, que va en aumento, de los distintos problemas de salud mental tanto en población infanto-juvenil (1 de cada 5) como en población adulta (1 de cada 4). Por ello, y de cara a una mejor prevención, tratamiento y recuperación psicosocial, estados e instituciones nacionales e internacionales insisten en la necesidad de establecer planes de lucha contra el estigma asociado a los problemas de salud mental.

Desde la fundación, dentro de sus estrategias anti-estigma, es prioritaria, la vía de la sensibilización y de la información y alfabetización en salud mental a población general, y qué mejor manera de llegar al gran público y obtener un mayor impacto que desarrollando este tipo de campañas a través de los medios de comunicación.

Informar a la ciudadanía sobre conocimientos y recursos para establecer unos hábitos saludables a nivel mental es uno de los objetivos de intervenir en radio, prensa o televisión, incluso en redes sociales. La ignorancia y las creencias erróneas están en la base de estereotipos y prejuicios que derivan en actitudes de rechazo hacia las personas con diversidad funcional en salud mental e incluso retrasan o dificultan la búsqueda de ayuda profesional en situaciones o circunstancias en las que se debería ir al psiquiatra o al psicólogo. El miedo a ser etiquetados como "locos", "inmaduros" o "incapaces" conduce a ocultar la existencia de problemas y/o a vivirlos con vergüenza.

Hablar con naturalidad de nuestro bienestar o malestar psicológico, al igual que se hace de nuestras molestias o enfermedades físicas, es otro de los

objetivos que se pretenden conseguir con estas campañas de sensibilización e información en los medios.

En la Región de Murcia, contamos con Onda Regional, desde 1990 al servicio de los ciudadanos de la Región de Murcia como emisora pública autonómica. Y desde el 26 de diciembre de 2013, fecha en que se constituyó la Fundación Cattell Psicólogos, hemos ido estrechando lazos entre ambas entidades y aumentando nuestros niveles de compromiso en la lucha contra la estigmatización de la enfermedad mental.

Desde la Fundación, queremos agradecer al equipo de profesionales de Onda Regional, por darnos cabida en su emisora y facilitar la inclusión y participación social de personas con problemas de salud mental

Apariciones EN PRENSA

Enero 2018

Vidas Insuperables. Iniciativa periodística dirigida a la inclusión social

Mª Nieves Martínez-Hidalgo escribe como firma invitada en *Vidas Insuperables*

El pasado 18 de Diciembre Vidas Insuperables, iniciativa periodística dirigida a la inclusión social, publicó en su sección Firma Invitada un artículo escrito por la presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos Mª Nieves M. Hidalgo.

En él, la presidenta desgrana algunos de los valores que guían la acción de la Fundación Cattell Psicólogos como la cooperación, el voluntariado o el trabajo en red, y que son los motores de impulso de los principales programas que se desarrollan en su seno.

Destacan entre ellos, como bien menciona Mª Nieves en el artículo, la vía de la Educación, con el Programa Educativo SoycomoTu® de Sensibilización y Educación para la Salud Mental y el Bienestar Emocional de niños y adolescentes de 7 a 19 años de edad, así como la estrategia de la Inclusión Social, con el Programa Anual de Talleres

SoycomoTu® de Formación Inclusiva y Creatividad, favoreciendo el empoderamiento y la participación social de ciudadanos y ciudadanas con o sin problemas de salud mental.

Un punto crucial destacado por la presidenta es que desde el Departamento de Investigación y Desarrollo, se diseñan los programas de intervención, evaluándose la eficacia y el impacto de cada uno de ellos a nivel de reducción del estigma social y del aumento del empoderamiento, publicándose artículos sobre los distintos proyectos de investigación realizados.

Finalmente, es necesario destacar que para nuestra presidenta Mª Nieves ha sido un privilegio actuar como firma invitada en un medio como "Vidas insuperables" con el que la Fundación Cattell Psicólogos comparte valores. Un medio de comunicación positivo, accesible, con empatía social, optimista y donde las personas son lo más importante. Una web dinámica, referencia nacional del periodismo social, donde según reza su eslogan el objetivo es "cambiar las palabras, para cambiar el mundo, colaborando en hacer una sociedad más inclusiva".

Enlace al artículo completo:

https://vidasinsuperables.com/dra-ma-nieves-martinez-hidalgo-presidenta-la-fundacion-cattell-psicologos/

22/05
2018

Rueda de prensa en el Ayuntamiento de Murcia
Presentación de la I Gymkana Fotográfica: Enfoca sin prejuicios

Esta mañana se ha presentado en rueda de prensa la Primera Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 2018 en el Ayuntamiento de Murcia.

La Concejalía de Infraestructuras, Obras y Servicios que dirige Rebeca Pérez, colabora con la Fundación Cattell Psicólogos en la 'I Gymkana Fotográfica Solidaria Ciudad de Murcia 2018: Enfoca Sin Prejuicios'. Este evento, en el que también participan Aguas de Murcia y Onda Regional de Murcia, tendrá lugar el 26 de mayo a las 10:00 horas en el Jardín de la Pólvora (junto al Club Taurino). En la rueda de prensa han intervenido también Pilar Megía, Responsable de Desarrollo Sostenible y RSC en Aguas de Murcia, Mª Nieves Martínez Hidalgo, presidenta y directora de proyectos de la Fundación y Sandra Huertas Veas, voluntaria y monitora del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu de la Fundación Cattell Psicólogos, programa desde el que se ha gestado esta actividad cultural.

Esta primera gymkana fotográfica se llevará a cabo en diferentes lugares de la ciudad. Se realizarán siete pruebas en siete plazas emblemáticas de Murcia, siendo protagonista la fotografía. Las plazas que se van a recorrer son: Jardín de la Pólvora, Avenida de la Libertad, Plaza del Teatro Romea, Plaza de Santo Domingo, Plaza del Cardenal Belluga, Glorieta de España y Paseo del Malecón.

El primer premio de la gymkana es de 500€, el segundo y tercer premio son sorpresa. Las fotografías se pueden hacer con móvil o con cámara. Pueden participar todos los ciudadanos, no hace falta ser profesional de la fotografía.

"El objetivo de esta Gymkana Fotográfica es crear un espacio de encuentro, fomentar la creatividad y a la vez, concienciar sobre la inclusión y participación social de personas con problemas de salud mental. Es una buena iniciativa para participar con amigos o familia" ha destacado Rebeca Pérez.

10/11
2018

Nº 82, Revista nacional INFOCOP

Publicación noticia sobre el Programa de Formación antiestigma dirigido a agentes de policía

En el número 82 de la revista nacional INFOCOP, editada por el Consejo General de la Psicología de España, aparece publicada la noticia sobre el programa de formación antiestigma dirigido a agentes de policía que la Fundación Cattell Psicólogos ha puesto en marcha en colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia (COP).

Se trata de un programa pionero liderado por Mª Nieves Martínez Hidalgo, doctora en psicología social y presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos. Desde el Departamento de Investigación, Desarrollo y Calidad de la Fundación que Mª Nieves dirige y con el apoyo del COP, un equipo de investigadores, tras la realización de un estudio exploratorio sobre las necesidades de formación en el cuerpo de policía, ha desarrollado un programa de formación para formadores en programas de sensibilización y salud mental que en este primer ciclo formativo ha estado dirigido a agentes de policía local.

Se ha demostrado que el contacto entre la policía y las personas con enfermedad mental es frecuente y ocurre en diversas circunstancias. De hecho, los oficiales de policía suelen ser los primeros en responder ante situaciones que involucran a personas con enfermedad mental. Esto ha llevado a que los policías tengan que desempeñar el rol de trabajador social, médico, psicólogo, etc. sin tener una capacitación suficiente para ello. Han llegado a convertirse en una de la principales "extensiones de primera línea del sistema de servicios de salud mental".

La formación en salud mental está considerada como un factor esencial para reducir las interacciones negativas entre la policía y las personas con enfermedad mental. Dicho de otro modo, la falta de formación puede conducir a una escalada de violencia, así como al aumento de tasas de lesiones y muerte.

En el futuro, los psicólogos que ya han recibido esta formación podrán participar en el desarrollo e implementación de otros programas de educación en salud mental desde la perspectiva antiestigma dirigidos a otros agentes sociales como profesores, periodistas, abogados, jueces, policía nacional, guardia civil, bomberos, etc.

COLEGIOS AUTONÓMICOS

Graduación de la VI Promoción de Grado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia. Presidió el acto el vicerrector de Profesorado, D. **José Antonio López Pina**, que estaba acompañado por el decano y la secretaria de la Facultad, **Agustín Romero** y **Eduvigis Carrillo**; en representación del COP de la Región de Murcia acudió la decana **Mª José Catalán**, así como las madrinas de la promoción y un representante de los alumnos.

Se graduaron un total de 154 futuros psicólogos, que estaban arropados por sus familiares y amigos.

Como novedad en esta ocasión los alumnos de la VI Promoción de Grado de Psicología de la UMU eligieron dos madrinas, recayendo este honor en **Encarna Fernández Ros** y en **Carmen Godoy Fernández**, elegidas por los alumnos tanto por su calidad docente como humana, siendo ambas grandes profesionales con una implicación activa en nuestro COP de la Región de Murcia, siendo Carmen nuestra presidenta de la Comisión Deontológica, habiendo formado parte de la misma años atrás Encarna.

Por parte de la decana del COP de la Región de Murcia se felicitó a los nuevos egresados, se les hizo entrega de un ejemplar del Código Deontológico, para que les sirva de guía en el ejercicio de la Psicología y se les abrió el Colegio como pilar esencial para su formación continua y apoyo profesional. Se les recalcó especialmente la importancia del rigor en la aplicación de la Psicología y el trabajo conjunto de la profesión contra el intrusismo y en pro de la buena praxis profesional.

FORMACIÓN DE FORMADORES EN PROGRAMAS DE SENSIBILIZACIÓN POLICIAL EN SALUD MENTAL

El COP de la Región de Murcia y la Fundación Cattell Psicólogos ponen en marcha un proyecto de formación y sensibilización para el abordaje de actuaciones policiales ante personas con enfermedad mental. Este proyecto, liderado por **Mª Nieves Martínez Hidalgo**, se inició en 2016, enmarcándose como una de las tres estrategias principales de lucha contra el estigma: Sensibilización y educación dirigida a agentes sociales clave.

La desinstitucionalización y la vuelta a la comunidad de las personas con enfermedad mental, junto con el aumento de la prevalencia de los problemas de salud mental, han llevado a una mayor interacción entre personas con enfermedad mental y agentes de policía. La formación que reciben en las academias de policía para identificar y tratar con personas con enfermedad mental es muy escasa, a pesar de que se han convertido en los profesionales que responden en primera línea ante personas en crisis. El objetivo del programa consiste en mejorar las interacciones entre los agentes y las personas con enfermedad mental.

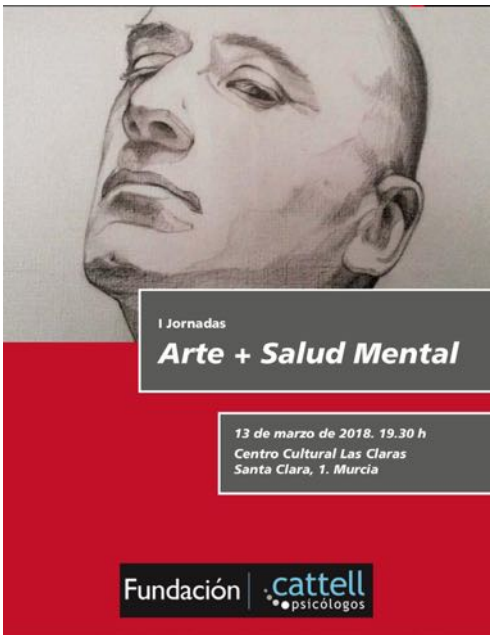
En la fase inicial de este proyecto, se revisó la literatura existente y se evaluaron las necesidades reales de formación del cuerpo de policía de la Región de Murcia. El proyecto incluye un curso dirigido a psicólogos, que se inicia en el COP de la Región de Murcia el 19 de octubre, y que capacitará a estos profesionales como docentes para el curso de formación y sensibilización que se implementará de forma pionera en febrero de 2019 a un total de 600 agentes de policía.

Apariciones
EN RADIO

Onda Regional

34 emisiones
2018

Programa *Mur y Cía*

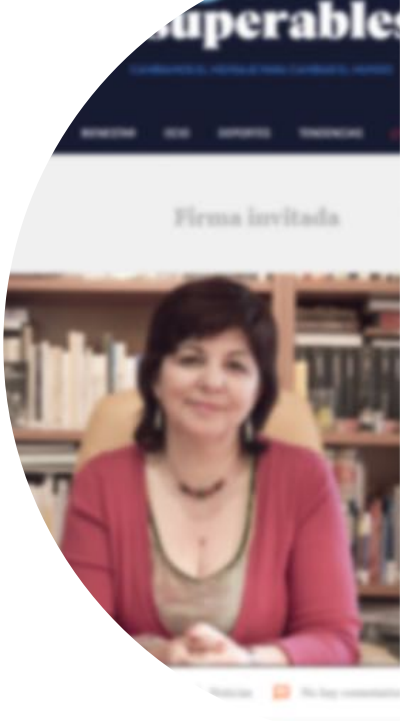


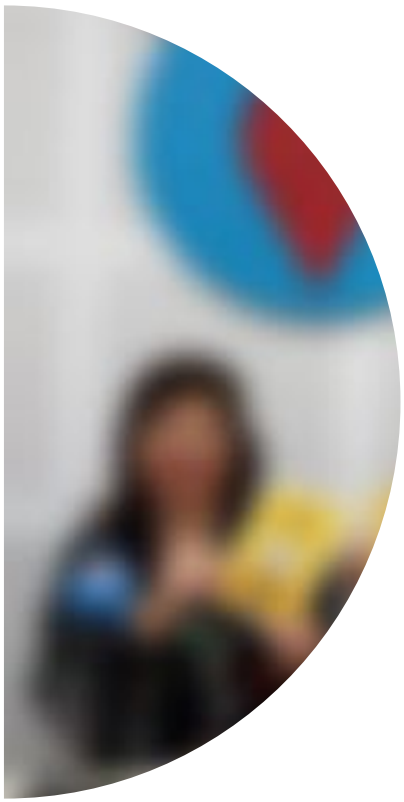
ROM RADIO ONLINE MURCIA

19/03
2018

Programa *Tu Región a fondo*

Blanca Pérez de Tudela, locutora de ROM MURCIA y responsable del programa "Tu Región a Fondo" entrevista a la Dra. Mª Nieves Martínez Hidalgo para hablar de la mesa redonda "El Artista y su obra: Ángel Maciá. Arte + Salud Mental" mesa redonda que tuvo lugar el 13 de marzo de 2018 y que como cuenta la Dra. Mª Nieves Martínez Hidalgo en esta entrevista el artista Angel Maciá explicó en la mesa redonda cómo se gestó el proyecto artístico Tricotomía, expuesto en la sede de la Fundación Cattell Psicólogos del 24 de febrero al 13 de abril de 2018).


Firma invitada



Eventos, Acciones y Jornadas Científicas

En este epígrafe de la Memoria, se recogen los eventos, acciones y jornadas científicas realizadas durante el año 2018. Una entidad cuyo objetivo prioritario es luchar contra el estigma social asociado a la diversidad en salud mental, debe incluir en su plan de actuación anual distintas acciones que potencien la eficacia y efectividad de los programas antiestigma implementados. En esta sección se han incluido las acciones desarrolladas para sensibilizar y concienciar a la población general de la existencia del estigma como una de las vías posibles para su erradicación.

Objetivos GENERALES

- La sensibilización de la sociedad acerca de los problemas de salud mental y de las graves consecuencias derivadas del estigma asociado a las personas con este tipo de diversidad funcional.
- Promover el debate sobre la existencia del estigma asociado a las personas con problemas de salud mental desde diferentes perspectivas.
- Favorecer la inclusión y participación social de las personas con problemas de salud mental en actividades comunitarias como ciudadanos de pleno derecho.
- Incluir en todas las fases del proceso de creación de eventos, acciones y jornadas científicas a personas con experiencia en salud mental en primera persona para contar con sus propuestas y su participación tanto como ponentes en una mesa redonda, como en el diseño y logística de las acciones.

Objetivos ESPECÍFICOS

- Contribuir a la mejora del conocimiento sobre la existencia del estigma en salud mental a la ciudadanía en general y a niños, adolescentes y jóvenes, en particular para sensibilizar y favorecer el cambio de actitudes en una línea más prosocial hacia las personas con problemas de salud mental.
- Hacer partícipe a la sociedad murciana en actividades comunitarias organizadas por personas con y sin problemas de salud mental, hecho que contribuye a una imagen más positiva y menos estigmatizante de la salud mental.
- Informar y difundir entre los profesionales de la educación y de la salud los resultados de distintos proyectos de investigación realizados en el ámbito del estigma, autoestigma, inclusión social y salud mental tanto en la región de Murcia como los realizados en otras comunidades del territorio español.
- Transmitir experiencias y conocimientos que normalizan los problemas de salud mental en población general y en población infanto-juvenil
- Proporcionar información adecuada y actualizada sobre la salud mental y promocionar hábitos de vida saludable.
- Generar propuestas, alternativas y sugerencias sobre distintas vías para favorecer la inclusión y participación social, escolar y laboral de las personas con diagnóstico en salud mental.

A continuación se presentan las distintas actividades realizadas a lo largo del año 2018.

X Jornadas

Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas MADRID

Esta semana, Jose, Antonio, Andrés y Mikel, voluntarios de la Fundación, y Mª Nieves, directora de proyectos, han asistido a las X Jornadas sobre la Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas celebradas en Madrid (9, 10 y 11 de mayo de 2018) bajo el lema "RETOS: la conquista de una sociedad más igualitaria a través de las artes".

Una emocionante experiencia vivida en el corazón del barrio de Lavapiés, en el Teatro Valle-Inclán y La Casa Encendida, y en las sedes del Ballet Nacional de España y de la Compañía Nacional de Danza, en el marco de unas jornadas cuyo objetivo principal consiste en visibilizar y poner en valor a los verdaderos protagonistas de la creación artística escénica y musical inclusiva en España.

Un placer para los miembros de la Fundación Cattell Psicólogos participar en estas jornadas en las que se reúnen profesionales y artistas de distintas comunidades autónomas y cuentan en su programa con relevantes ponentes de la talla de Lucina Jiménez, doctora en ciencias antropológicas y directora de ConArte (México), Scott Rankin, director creativo de BIG hART (Australia), Jenny Sealey, Directora Artistica de Graeae Theatre Company (Reino Unido), Juan Andrés Ligero, sociólogo, docente de la UCM y Universidad Carlos III de Madrid (España), Eugene van Erven, director artístico del Festival de Artes Comunitarias de Rotterdam (Países Bajos) y François Matarasso, artista, escritor, investigador y docente en el campo de las artes comunitarias (Reino Unido).

Una de las intervenciones de mayor impacto fue la Jenny Sealey, que nos contó que tras quedarse sorda a los siete años, continuó sus estudios y acabó siendo directora artística de Graeae. Empoderada como mujer sorda y artista, a día de hoy, ha recibido numerosos premios, entre ellos el de las Artes por la Libertad de los Derechos Humanos.

Jenny defiende el liderazgo de la diferencia, un liderazgo como compromiso pleno, desde la confianza mutua, desde la igualdad y como metáfora para explicarlo utiliza la imagen de una bandada de gansos, volando todos juntos, unidos en una misma dirección. Para Jenny, es importante que el líder cuide a los miembros del equipo y que ellos le cuiden a él. Todos tenemos discapacidades más o menos visibles y capacidades ocultas. Hay que poner en valor estas capacidades y sacar lo mejor de uno mismo, por un lado, y, por otro, asumir que todos tenemos defectos y cometemos errores, hecho que no constituye ninguna tragedia ni supone infravaloración.

Jeany Sealey afirma que las personas sordas y con discapacidad tienen una perspectiva diferente del mundo y una forma personal de interactuar con la vida que suele aportar

una mayor comprensión y empatía y una mayor capacidad para ser líderes perspicaces. Desde su compañía se está consiguiendo modificar el panorama artístico para los líderes sordos y con discapacidad.

El broche final a estas décimas jornadas lo puso la muestra del taller inclusivo de música y danza en el que profesionales y participantes con y sin discapacidad sumaron sinergias y crearon un espectáculo maravilloso que logró conmover y emocionar, a los asistentes. Un taller conjunto del Ballet Nacional de España, la Compañía Nacional de Danza y la Orquesta y Coro Nacionales de España en el que participaron varios colectivos de ciudadanos en colaboración con la Fundación RAIS y Plena Inclusión Madrid.

Gracias a los organizadores de las X Jornadas sobre la Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas.

Gracias a Juan Pablo, que desde el Teatro Circo del Ayuntamiento de Murcia está impulsando este proyecto que cada día se hace un poquito más realidad, gracias a Kata y a los compañeros de compañías de teatro y ongs que, como la Fundación Cattell Psicólogos, apuestan por el poder de las artes como herramienta de participación y cambio social: Pupaclown, Assido, Asociación Columbares, Cepaim, Asociación Alfa, Ayeclauwn, Traperos de Emaús y Fundación Jesús Abandonado, entre otras.

Ceremonia de graduación

XI Promoción del Programa del Diploma Bachillerato Internacional

El viernes día 15 de junio de 2018, tuvo lugar la ceremonia de graduación de la XI Promoción del Programa del Diploma Bachillerato Internacional. En esta ocasión, el Instituto de Educación Secundaria Alfonso X el Sabio de Murcia celebró este emotivo evento en el Museo del centro educativo y, por segundo año consecutivo, la Fundación fue invitada para participar con la entrega "Menciones Especiales" del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Creatividad, Inclusión Social y Salud Mental.

Doña. Amparo Soto Leal, profesora de CAS, presentó el acto dando la palabra a cada uno de los que intervinieron. La apertura del acto estuvo a cargo del Sr. Director del IES Alfonso X el Sabio, D. Andrés Nieto Salinas y a continuación fueron tomando la palabra: D. Andrés Nortes Navarro, de la Subdirección General de Planificación Educativa y Recursos Humanos de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes; D. Rafael Gómez Carrasco, Concejal Delegado de Educación, Relaciones con Universidades y Patrimonio del Excmo. Ayto. de Murcia; Dña. María Jesús Florenciano, Coordinadora del Programa del Diploma de Bachillerato Internacional que agradeció a la directora y monitores de la Fundación Cattell Psicólogos el trabajo realizado con el alumnado respecto a la transmisión de valores tan necesarios en nuestra sociedad como la solidaridad y la cooperación. El alumnado tuvo representación en este acto y, también, padres y madres.

Tras una emocionante imposición de becas, intervino Dña. María Nieves Martínez-Hidalgo, directora de la Fundación que quiso en primer lugar felicitar al grupo de alumnos y alumnas que con esfuerzo, tesón, y, a pesar de altos niveles de ansiedad y de algunas lágrimas, han logrado alcanzar una de las metas más decisivas en esta carrera de fondo que es la vida: graduarse en Bachillerato y superar la prueba EBAU.

Como directora del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos, María Nieves agradeció al equipo directivo y, en especial, a Doña Amparo Soto Beltrán, profesora de la asignatura CAS, el apoyo y la confianza depositada en este programa. Y puso de relieve la enorme importancia de la existencia de la asignatura CAS dentro del programa de bachillerato internacional: "porque no sólo de matemáticas o de historia vive el ser humano. La educación en valores es muy importante, una persona sin valores, sin orientación puede llegar a ser un gran cirujano en el mejor hospital del mundo, pero quizás falle en el trato con sus pacientes…", comentó la directora de la Fundación.

Los objetivos de la asignatura CAS (Creatividad, Acción y Servicio) se corresponden en esencia con los objetivos del Programa Soycomotu®. La acción, la estimulación de la creatividad, la sensibilidad hacia las necesidades sociales reales, tomar conciencia de que tenemos responsabilidades los unos para con los otros, son materias decisivas para la formación de los futuros ciudadanos y ciudadanas y para el progreso de la humanidad.

A lo largo de este curso, 24 alumnos de la asignatura CAS, han participado de forma activa en alguno de los 13 talleres implementados. Todos ellos recogerán sus diplomas que acreditan un total de 80 de horas de formación inclusiva y creatividad en el acto de clausura que la Fundación

celebrará el próximo viernes día 29 de junio a las 7 de la tarde en el Aula de Cultura de la Fundación Cajamurcia.

La Fundación ha querido hacer entrega de tres Menciones Especiales, un reconocimiento a aquellos alumnos que han destacado por su compromiso, implicación y creatividad. Gracias a su actitud prosocial y solidaria hacen posible que los talleres lleguen a convertirse en un espacio de respeto y de cooperación mutua. Estos tres alumnos se inscribieron en el programa de talleres del curso pasado para obtener los créditos que necesitaban para aprobar la asignatura CAS, pero su curiosidad, interés y compromiso les llevaron a continuar un segundo año, aún a pesar del duro esfuerzo que suponía superar un segundo curso de Bachillerato Internacional y la EBAU.

A lo largo de estos dos años en el programa de talleres, estos alumnos han aportado y ofrecido a los demás lo mejor de ellos mismos, superándose y creciendo como personas. Han sido un ejemplo de los valores que la Fundación Cattell Psicólogos quiere transmitir a la sociedad: La cooperación de todos, entre otros. Las Menciones Especiales fueron entregadas por la directora de la Fundación a los siguientes alumnos:

Alba García Molina, que se inscribió el curso pasado en Cocina y ha continuado este año en el mismo taller. Cuando llegó a hacer la inscripción no quedaban plazas, pero su gran determinación y la pasión que mostraba por la cocina hicieron posible que entrara en el taller. Participó en un proyecto de interacción entre talleres en el que realizaron varias pinturas con ingredientes culinarios. Le encanta experimentar y siente predilección por recetas exóticas.

Juan García Bo, que participó el curso anterior en el taller de fotografía y durante este segundo año como participante del taller de música, se ha implicado en los siguientes proyectos: Desarrollo y edición

del programa de radio "Viaje a los sueños sonoros" que ustedes pueden escuchar en la emisora de radio Onda Regadera de la Fundación. También se ha implicado en el proyecto de composición musical para una obra de teatro y que interpretará en directo el día 5 de julio en la biblioteca regional junto a los participantes del taller de juegos teatrales y clown.

Alba Martínez Cánovas que se inscribió el curso pasado en el taller de radio y participó en la grabación de programas de radio como La Regadera Literaria y Alguien voló sobre el nido del friki, y también se implicó en la realización del video promocional de talleres contando su experiencia, promoviendo así la participación de otros chicos y chicas de su edad. Este año, en el taller de Literatura, Alba se ha implicado en dos proyectos de mayor envergadura siendo ponente en el seminario de cine y psicología titulado: "Factores psicosociales en el proceso de exclusión social de personas con enfermedad mental", y en la mesa redonda "Arte y Cultura hip hop en Salud Mental" en la Biblioteca Regional de Murcia.

La directora de la Fundación se despidió dando la enhorabuena a todos, padres, madres, equipo directivo, profesorado y alumnado por el esfuerzo y los logros alzcanzados y finalizó con estas palabras: "Os espera un futuro en el que tendréis la posibilidad de forjar y realizar vuestros proyectos. Ante las dificultades y obstáculos que encontréis en el camino recordad siempre que lo mejor está en vuestro interior, creed en vosotros mismos y no pongáis límites a vuestros sueños."

Acto de Clausura

4ª Edición de Talleres de Participación, Creatividad y Salud Mental SoyComoTu®: 2017-2018

El viernes 29 de junio de 2017 se celebraba el Acto de Clausura del Programa de Talleres Soycomotu® en el Aula de Cultura de la Fundación CajaMurcia. Dña. María Nieves Martínez Hidalgo, presidenta de la Fundación y Directora del Proyecto Soycomotu® dirigía unas palabras de bienvenida a los más de 290 asistentes. En su discurso inaugural, Dña Mª Nieves resaltó la necesidad de hablar sobre salud mental con la naturalidad con la que se habla de otros problemas de salud como estrategia de lucha contra el estigma. Terminó apoyando la campaña #0Contenciones promovida por el colectivo Locomún y destacó que es responsabilidad de todos intentar reducir el número de contenciones mecánicas y evitar que las personas puedan morir atadas a una cama.

A continuación intervinieron D. SALVA NAVARRO, en representación de los Monitores del Programa Anual de Talleres Soycomotu® que puso de relieve el beneficio de participar en este modelo de tribu osmótica que suponen los talleres, y D. JUAN PARDO y Dña. ANA SÁNCHEZ, en representación de los Participantes del Programa Anual de Talleres Soycomotu® que lograron emocionar al público con sus palabras.

Al finalizar el discurso de la representante de los participantes, se procedió al nombramiento de Padrino y Madrina Honoríficos a cargo de D. JUAN JOSÉ REGADERA, Vicepresidente de la Fundación Cattell Psicólogos.

Este año la Junta Directiva a propuesta del Equipo de Mucho + Que Voluntarios decidió nombrar dos Madrinas

Honoríficas: Premio “Madrina Honorífica del Programa Soycomotu®” a Dña. REBECA PÉREZ LÓPEZ, II Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Murcia y a Dña. LOLA MARTÍNEZ PIÑERO, Directora de Programas en Onda Regional de Murcia. Ambas agradecieron este nombramiento y expresaron su apoyo a los proyectos de lucha contra el estigma en salud mental y la filosofía y valores de la Fundación Cattell Psicólogos

Durante el acto, también se entregaron lo Premios I Gymkana Solidaria Ciudad de Murcia 2018: “Enfoca sin Prejuicios”, a cargo de Dña. PILAR MEGIA RICO, Responsable del departamento de RSC, de Dña. REBECA PÉREZ LÓPEZ, II Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Murcia y Dña. Sandra Huertas, Coordinadora de Actividades Culturales de la Fundación Cattell.

Los datos de impacto obtenidos a lo largo de estas cuatro ediciones del programa de talleres fueron expuestos por Dña. ELENA LORENZO SÁNCHEZ, Coordinadora del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva Soycomotu® que terminó sus palabras invitando al público asistente a ver en primicia el estreno del canal de cocina publicado en la plataforma YouTube, en el que los participantes del taller de

cocina han inaugurado con un divertido primer vídeo de La cocina de Conchi y María Isabel.

Y llegó el esperado momento de la entrega de Diplomas a cargo de los Monitores del Programa Anual de Talleres Soycomotu®. 209 participantes han finalizado y conseguido su diploma acreditativo de 80 horas de formación en las distintas disciplinas artísticas implementadas en los trece talleres inclusivos. Un programa que ha obtenido el premio nacional Finalista 2017 a la Innovación Social concedido por la Fundación Obra Social “la Caixa y en el que 14 monitores voluntarios que han dado lo mejor de sí mismos cada semana

Como broche final, el público asistente pudo disfrutar de la actuación musical de Enrique & Gregory.

I Jornada
Arte + Salud Mental

El pasado viernes día 12 de enero de 2018, la Dra Mª Nieves Martínez Hidalgo, presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos, se reunió con D. Mariano Flores, decano de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia y D. Antonio García, vicedecano de la misma facultad para organizar el plan de actuación 2018 conjunto dentro del convenio marco de colaboración firmado entre ambas instituciones.

Se ultimaron los detalles para la realización durante el mes de marzo de 2018 de las I Jornadas de Arte + Salud Mental que contarán con una mesa redonda, exposición de arte y talleres de sensibilización, dirigidos a alumnos de educación secundaria y bachillerato, cuya temática girará en torno al marco conceptual de la obra expuesta.

La mesa redonda estará compuesta por profesionales del área de las artes y profesionales de la salud mental de modo que pueda generarse un espacio de reflexión compartido en el que tanto los profesionales como los alumnos participantes debatirán en torno a la nueva perspectiva de trabajo que puede ofrecer la combinación de estas dos disciplinas.

El taller tendrá un contenido práctico en el que el alumnado participante, a través de grupos de discusión, técnicas de role-taking y otras dinámicas de grupo, podrá conocer la realidad de la situación social que viven las personas que pasan por un problema de la salud mental.

Además, se han sentado las bases para hacer pública la III Convocatoria de Proyectos Artísticos dentro del Programa de Arte + Salud Mental de la Fundación a la que pueden presentarse los alumnos y alumnas de la Facultad de Bellas Artes, de la Escuela Superior de Arte Dramático, de las Escuelas de Arte y Diseño, y, en general, cualquier artista, director o directora de teatro residente en la Región de Murcia, que desee participar con un proyecto artístico que facilite la normalización de los problemas de salud mental, la reflexión y cambio de actitudes hacia las personas con diversidad funcional en salud mental.

II Muestra
de Proyectos Fin de Talleres Soycomotu®

El pasado viernes, día 13 de julio de 2018, se celebró en la Biblioteca Regional de Murcia el Acto de Inauguración de la II Muestra de Proyectos Fin de Talleres Soycomotu® de la Fundación Cattell Psicólogos, enmarcados dentro de la IV Edición del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Participación Social.

Esta exposición recoge los trabajos realizados por los participantes del programa de talleres y giran en torno a tres disciplinas artísticas diferentes y complementarias al mismo tiempo: fotografía, literatura y dibujo.

Esta muestra estará abierta al público en la Biblioteca Regional de Murcia hasta el 31 de julio de 2018.

Desde la Fundación Cattell Psicólogos, queremos dar las gracias en primer lugar a la Biblioteca Regional de Murcia por su apoyo incondicional y a todas esas personas que pudieron acompañarnos en este acto tan emotivo e importante para sus creadores.

A continuación, se presenta una serie de fotografías tomadas durante el acto de inauguración en el que participaron los autores de las obras, exponiendo sus motivaciones y estímulos a la hora de proyectar sus ideas para la realización de trabajos tan diversos.

Presentación

Programa de Talleres Soycomotu®
IES Alfonso X El Sabio de Murcia

El 21 de septiembre de 2018, Mª Nieves Martínez Hidalgo (directora de proyectos y presidenta Fundación Cattell Psicólogos y Sandra Huertas Veas (coordinadora de actividades culturales de la Fundación), cumplían con su visita anual al IES Alfonso X el Sabio de Murcia. En el hall, les esperaba Amparo Soto Beltrán, tutora de la asignatura CAS del Programa de Bachillerato Internacional. Una asignatura que se aprueba con una serie de créditos concedidos al alumnado por su implicación en actividades de Servicio a la comunidad, Creatividad y Acción.

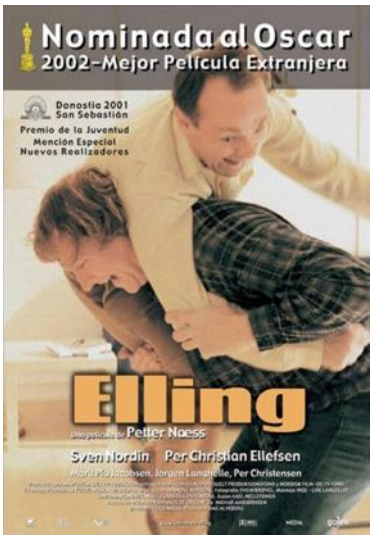
Los objetivos de la asignatura CAS se corresponden en esencia con los objetivos del. Talleres de Formación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental. La acción, la estimulación de la creatividad, la sensibilidad hacia las necesidades sociales reales, tomar conciencia de que tenemos responsabilidades los unos para con los otros, son materias decisivas para la formación de los futuros ciudadanos y ciudadanas y para el progreso de la humanidad.

En estas sesiones de difusión y presentación de estos talleres en los que participan personas con y sin problemas de salud mental, siempre se queda corto el tiempo, pues resultan de gran interés para chicos y chicas que pueden acceder a estos laboratorios de arte y formación inclusiva.

Una quinta edición del programa de talleres que seguro dará mucho que hablar.

Alumnos y alumnas que emprenden esta nueva aventura del Bachillerato Internacional, han mostrado gran interés por saber cómo se accedía al Programa de Talleres Soycomotu®. María Nieves ha respondido a todas las preguntas y Sandra ha contado su testimonio en primera persona, momento en el que todos han mostrado un gran interés y respeto, a pesar de que ya había tocado la campana para el cambio de clase.

II CICLO
de Cineforum de Cine y Psicología de la Cooperación



3º Cineforum:
Película: "Elling" (2001)
Director: Petter Naess
Fecha de proyección: 16 de marzo de 2018. Hora: 19 h.
Lugar: Biblioteca Regional de Murcia
Intervienen: Gloria Moreno, Antonio López, Adrián López y Shadday Martín.

4º Cineforum:
Película: "El rey pescador" (2007)
Director: Terry Gilliam
Fecha de proyección: 28 de diciembre de 2017. Hora: 17:30 h.
Lugar: Biblioteca Regional de Murcia, sita en la Avenida Juan Carlos I de Murcia
Intervienen: María Jesús y Alba, como participantes del Taller de Literatura, Ofelia, como voluntaria de la Fundación Cattell Psicólogos (estudiante de psicología becada desde Perú) y Mikel, como Monitor del Taller de Literatura

II Jornadas
Arte + Salud Mental

En la mañana del día 10 de octubre se celebraban las II Jornadas sobre arte y salud mental: El arte como vía de inclusión y participación social, organizadas dentro del Programa de Actividades que la Fundación Cattell Psicólogos ha preparado con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental 2018 y en colaboración con la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia.

En el acto de inauguración han intervenido: D. Joaquín Longinos Marín, Delegado del Rector para la Responsabilidad Social y Transparencia de la Universidad de Murcia, Doña Ana Guijarro Martínez, Directora General de Personas con Discapacidad del Instituto Murciano de Acción Social, Doña Francisca Ferrando, Co-Directora de la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia, Doña Sonia Murcia, Directora de la Escuela Superior de Arte Dramático, D. Ángel Campos Gil, director del Centro Cultural Las Claras de la Fundación Cajamurcia, y Doña Mª Nieves Martínez Hidalgo, Presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos.

Este año, la Federación Mundial para la Salud Mental ha centrado su campaña de sensibilización en torno a los jóvenes. Para la Fundación, uno de sus objetivos prioritarios es la lucha contra el estigma en entornos escolares, educando y sensibilizando, facilitando el cambio de actitudes hacia el alumnado con diversidad funcional. En población infanto-juvenil la prevalencia de los problemas de salud mental alcanza el 20%, es decir, 1 de cada 5 adolescentes. Y la OMS prevé un aumento de dicha prevalencia de más de un 50%. Dado que el estigma constituye la principal barrera en el acceso a un diagnóstico e intervención temprana, es imprescindible luchar contra él. Y los estudios realizados en este campo, sugieren que la vía educativa mejora el cambio de actitudes cuando se implementa junto con la estrategia de contacto social entre personas con y sin diversidad mental.

Con estas Jornadas tituladas “El arte como vía de inclusión y participación social”, la Fundación Cattell Psicólogos y la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia, suman sinergias para crear un espacio de debate y reflexión en torno a la relevancia de la formación inclusiva y de la utilización de las distintas disciplinas artísticas como motor de cambio social en el ámbito de la inclusión de las personas con diversidad funcional en salud mental.

En la Fundación, se parte de que el arte (audiovisual, plástico, escénico o fotográfico, entre otros) puede contribuir al logro de una sociedad más justa e igualitaria, facilitando el acceso al mundo social y laboral de personas que están en riesgo de exclusión, a través de la cooperación y de su participación real en actividades de la comunidad. Por ello, en todos sus programas la Fundación Cattell Psicólogos cuenta no sólo con profesionales de la educación o de la salud, sino también con la voz de los verdaderos expertos en salud mental: las personas con diversidad en salud mental.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, se ha presentado en primicia el periódico PUENTES, observatorio de estigma y salud mental de la Fundación Cattell Psicólogos, que hoy celebra su primer aniversario con su tercera edición y que es fruto de la cooperación entre personas con y sin problemas de salud mental.

En esta jornada se ha puesto el foco en el saber y en la experiencia vivida de personas con diversidad mental que disertarán en torno al uso de las artes como nexo de unión entre ciudadanos y ciudadanas con y sin diagnóstico en salud mental. En la mesa redonda, se pudo escuchar al Señor D. Antonio García, Profesor y Vicedecano de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia junto a tres expertos en primera persona: Mikel Quetglas, Andrés Muñoz y Salvador Navarro, voluntarios y monitores del programa anual de talleres Soycomotu®.

En el Taller incluido en el programa de esta jornada y titulado, “Artistas contra el estigma”, otro experto en salud mental: Antonio Manuel López, junto a uno de sus compañeros, como facilitadores de grupos, pusieron en práctica los contenidos teóricos transmitidos a lo largo de la mañana.

Y como guinda a las actividades programadas, el público asistente tuvo la oportunidad de conocer a los dos premiados en la III Convocatoria de Proyectos Artísticos Arte + Salud Mental: Don Guillermo Ruíz y Don Ramón Sánchez y a los representantes de las instituciones que apoyan esta convocatoria y entregaron ambos premios (Ayuntamiento de Murcia y Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia).

El acto de clausura, dirigido por el Señor Don José Luján, Rector Magnífico de la Universidad de Murcia, intervinieron la Ilustrísima Señora, Doña Rebeca Pérez, Segunda Teniente de Alcalde y Delegada de Infraestructuras, Obras y Servicios Públicos del Excelentísimo Ayuntamiento de Murcia, el Señor, Don Antonio García, Vicedecano de Infraestructura y Relaciones con la empresa de la facultad de bellas artes de la universidad de Murcia, la Señora, Doña Encarnación Bas, Co-Directora de la Plataforma de Acción Social de la Universidad de Murcia y la Señora, Doña Mª Nieves Martínez Hidalgo, Presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos.

5º Aniversario
Trabajando por un mundo mejor

La Fundación prepara la celebración de su quinto aniversario. A lo largo de estos años, se han creado, desarrollado, implementado y evaluado distintos programas sociales sin apoyo económico externo alguno. Sin embargo, este año, gracias a Obra Social La Caixa, y al convenio de colaboración de carácter económico firmado por ambas entidades, la Fundación ha podido mejorar uno de los programas en curso: en concreto, la IV Edición del Programa Anual de Talleres Soycomotu® de Formación Inclusiva, Creatividad y Salud Mental.

Gracias al apoyo de Obra Social la Caixa, se han podido implementar 13 talleres en los que durante el curso 2017/2018 han participado un total de 209 personas con y sin problemas de salud mental. Como valor añadido al desarrollo de estos talleres, participantes junto a monitores voluntarios han realizado distintos proyectos enmarcados en este programa como distintas muestras de arte y salud mental, programas radiofónicos, mesas redondas, cineforum y gymkanas fotográficas, entre otros. Proyectos abiertos a la participación ciudadana y realizados en espacios públicos no sanitarios como el Aula de Cultura de la Fundación CajaMurcia, la Biblioteca Regional de Murcia o el Museo de la Ciudad.

II Feria Ocio Inclusivo

Parque de Ocio Los Juncos de Molina de Segura

La mañana del 20 de diciembre pudo sentirse la temperatura sensiblemente más baja ¿verdad? Sin embargo, no fue así para todas las personas reunidas en el parque de ocio Los Juncos de Molina de Segura. ¿El motivo? Todas ellas, alrededor de doscientas, se habían citado allí para celebrar la II Feria de Ocio Inclusivo organizada por el Centro de Rehabilitación Psicosocial ISOL y la Fundación Cattell Psicólogos. Gracias al entusiasmo y las ganas de diversión, todos los participantes sentían un calor especial: la intuición de saberse congregados para pasar una mañana de compañerismo, sonrisas y alegría.

Monitores y participantes celebraron el final del curso y la bienvenida de las vacaciones navideñas realizando un atractivo recorrido formado por doce postas diferentes en las que debían superar las distintas pruebas propuestas. Desde realizar fotografías basadas en emociones o trampantojos a construir torres en equipo, crear palabras, adivinar sabores y alimentos o mostrar habilidades físicas en el campo de fútbol.

Tras la llegada de todos los equipos a la última posta y comprobadas las pruebas realizadas se anunció el premio a los merecidos ganadores. Y para recobrar las energías puestas en la actividad se continuó con un magnífico almuerzo preparado en el restaurante del parque de ocio. Allí hubo ocasión de charlar animadamente, eso sí, entre bocado y bocado, ya que todos disfrutamos de los ricos entremeses, mientras comentábamos la experiencia tan enriquecedora vivida a lo largo de la mañana.

Estreno Documental

Programa Educativo Soycomotu®
Filmoteca Regional de Murcia

La noche del 3 de noviembre numerosas personas se dieron cita en la Filmoteca Regional Francisco Rabal de Murcia con motivo del estreno del Documental sobre el Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental que la Fundación Cattell Psicólogos viene implementando desde 2014 en centros educativos de la Región de Murcia.

En primer lugar se realizó el acto de presentación y coloquio sobre el documental en el que intervinieron:

La decana del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia, Dra. Mª José Catalán Frías, que destacó la importancia de estos programas en población infanto-juvenil para evitar la cronicidad de problemas de salud mental en edades más adultas, ya que cerca de la mitad de los trastornos mentales debutan antes de los 14 años.

Después nos habló del Programa Educativo Soycomotu®, de sus origines y objetivos, la presidenta de la Fundación Cattell Psicólogos, Dra. M Nieves Martínez Hidalgo.

A continuación, intervinieron las orientadoras de los institutos IES Santa María de los Baños de Fortuna, Dª Manuela Zaragoza y del IES El Carmen, de Murcia, Dª Maria Soledad Alemán que destacaron lo que ha supuesto para sus centros implementar este programa educativo para su alumnado y para el propio equipo de profesorado.

Por ultimo, Dª. Melina Ortega, Coordinadora de los Programas de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia, expuso la necesidad y el compromiso desde la Concejalía de Deportes y Salud para llevar este tipo de programas en su cartera de actividades dada la importancia de la salud mental para mejorar la calidad de vida en niños y adolescentes.

Este coloquio estuvo presentado y moderado por la periodista Tania Ferrández.
Después se proyectó el documental que dejó asombrado y emocionado a los asistentes por la labor realizada por la Fundación Cattell Psicólogos para sensibilizar, normalizar y alfabetizar en salud mental.

Y para finalizar y, a modo de despedida, la presidenta de la Fundación quiso llamar al escenario a Antonio José Vicente Baños, realizador del audiovisual para felicitarle por su labor. También subieron al escenario todos los miembros del Equipo de Mucho + Que Voluntarios, que en palabras de Mª Nieves, son el alma y el pilar sin el cual la Fundación no existiría. Un reconocimiento público a su labor desinteresada y altruista que, en palabras de los equipos docentes, de orientación y directivos de los 64 centros educativos donde han implementado el programa educativo, es totalmente profesional e impecable.

Desde aquí aprovechamos para felicitar y agradecer a todos los equipos directivos, orientadores, profesores, alumnos y alumnas de los IES de Librilla, Santa María de los Baños de Fortuna, El Carmen, Infante D. Juan Manuel y Mar Menor que participaron en este documental.

Feria del voluntariado
del Ayuntamiento de Murcia
Los Dolores

El ayuntamiento de Murcia por medio de la Concejalía de Derechos Sociales y Cooperación al Desarrollo, organiza todos los años una feria de voluntariado con la finalidad de difundir y promocionar los valores solidarios y con interés en propiciar mayor cohesión, conocimiento y trabajo colaborativo entre las distintas entidades de voluntariado que trabajan en Murcia.

La Fundación Cattell psicólogos siempre participa en estas ferias con mucha ilusión y con el deseo de continuar con su labor de sensibilización y educación en salud mental, transmitiendo a todos los asistentes los valores y actividades que se realizan en nuestra Fundación así como conocer de primera mano qué proyectos llevan a cabo otras fundaciones y asociaciones que realizan una labor de voluntariado y solidaridad en Murcia.

En diciembre de 2015, estuvimos en la Feria de Voluntariado que se organizó en Corvera y Beniaján, en noviembre de 2016, en La Alberca y en octubre 2017, en Algezares. Estas ferias se realizan en distintas pedanías de Murcia Sur. Todos los años va cambiando la ubicación donde se realiza para que todas estas zonas conozcan la labor de los voluntarios y las entidades altruistas que trabajan en proyectos sociales y solidarios con colectivos vulnerables en Murcia.

Este año la feria se ha realizado en Los Dolores y ha contado con un gran número de actividades.

Por la mañana, alumnos del Colegio de Los Dolores se acercaron a los distintos stands de la feria para hacer unas preguntas a los voluntarios que estaban allí y conocer más de cada una de las entidades que participaban en la feria. También se pasearon por los stands unos zancudos para animar la mañana.

Para reponer fuerzas, a medio día se ofreció una paella gigante para todos los asistentes y por la tarde se realizaron dos conciertos de música. Actuaron los Bum Band Plash, un grupo de jazz para niños y Karmacadabra.

Como todos los años, desde la Fundación queremos agradecer a los Servicios Sociales de la Concejalía de Derechos sociales y Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Murcia que nos invite a participar en esta feria porque es una forma de difundir todas las actividades que realizamos en la Fundación. Además, esta feria tiene como finalidad expresar los valores del voluntariado y poner en valor la importancia de colaborar en la comunidad aportando tiempo y conocimiento para conseguir un lugar mejor para convivir. Objetivos que comparte con la Fundación Cattell Psicólogos.

X Salón del Manga

Taller de Ocio Inclusivo y Taller de Radio Murcia

El viernes 23 de noviembre los compañeros de ocio y radio quedamos por la tarde a las 16:00 para ir al Salón Manga, algunos nos disfrazamos:

Evelyn de rapera, Lola de Lexa de los 100, María y Conchi de Catwoman. El mejor traje, sin duda, fue el de Diego Conesa que según él quería ser avatar porque se pintó la cara entera de azul y las manos, pero acabó siendo Papá Pitufo de la aldea de los pitufos.

Cuándo entramos al salón del manga fuimos corriendo a mirar el mapa y todos estábamos de acuerdo que lo primero que queríamos ver era la parte de videojuegos dónde se encontraban juegos de la Nintendo Switch, juegos de estrategia y un juego súper chulo de baile, llamado Andamiro "consistía en mover los pies conforme te iba diciendo la pantalla izquierda, derecha, al centro, arriba y abajo".

Después volvimos a mirar el mapa y decidimos ir a la parte exterior ya que muchos de nosotros teníamos hambre. Una anécdota muy buena fue la sucedida a la hora de bajar: algunos compañeros se quedaron en los videojuegos y otros se perdieron buscándonos pero al final los encontramos.

Al bajar fuimos a un puesto de pastelería en el que varias personas se compraron pasteles y otros fuimos a un puesto de hamburguesas en el qué algunos se pidieron hamburguesas y

otros tomaron patatas fritas.

Por último, decidimos ir al auditorio allí se hacían unos vídeos y fotos llamados cosplay en 3D, donde varios nos juntamos para hacer un vídeo y unas fotos que salieron espectaculares porque nos caracterizamos de personajes, por ejemplo Papá Pitufo se juntó con una chica Guerrera y el vídeo consistía que Papá Pitufo tenía que salvar la aldea de los pitufos. Otro de los vídeos era que nos juntábamos 5 personas y estábamos "Las Catwoman, Lexa, un chico de Guerrero y una chica Harry Potter" y consistía en que las Catwoman competían contra Harry potter y Lexa contra el Guerrero. El escenario era la ciudad de Catwoman.

Enfrente se encontraba "Culturarte". Este juego consistía en que dos personas se metían en una máquina posando -vestidas de calle- y a través de un complejo programa informático al cabo de dos semanas se les mandaba una foto, qué salían como su personaje manga favorito- en concreto Ruth, de Mística de los X- MEN.

Nos recogieron nuestros padres a las 9 de la noche, pero con la emoción que llevábamos todos, tras 5 intensas horas en el Salón Manga no nos acostamos hasta la 1:00 de la madrugada mandandonos fotos, vídeos y comentarios por nuestro grupo de Whatsapp del taller de ocio. Jooooo, qué noche!!! Parecía Nochevieja. Al día siguiente, todos estábamos muy cansados, pero muy contentos y esta es mi visión del Manga 2018.

Agradecimientos

Desde la Fundación y como equipo al completo, patronos y equipo de voluntarios queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los organismos, entidades amigas, socios colaboradores, Biblioteca Regional de Murcia, Ayuntamiento de Murcia, Comunidad Autónoma de Murcia, Obra Social La Caixa, Fundación CajaMurcia, Onda Regional, Aguas de Murcia, Universidad de Murcia, Servicio Murciano de Salud, Centro de Rehabilitación Psicosocial ISOL, Global Alliance Against Stigma (GASA), Escuela Superior de Arte Dramático, Centro de Recursos de Profesorado, FEAFES Salud Mental, y tantas y tantas personas que de forma anónima apoyan nuestra labor y que nos estimulan para continuar potenciando la investigación, la creación y mejora de programas con los que se intenta tanto la prevención de los problemas de salud mental en niños y adolescentes, como la participación e inclusión social y laboral de adultos y mayores con diversidad mental como ciudadanos de pleno derecho.

Continuamos con el firme propósito de contribuir a una sociedad más igualitaria y equitativa, en la que los muros que nos separan a unos de otros se desvanezcan y, en su lugar, construyamos puentes que nos conecten a un nivel más humano.

Fundación cattell psicólogos

Memoria Anual 2018