

Memoria Anual 2025

Fundación SOYCOMOTU®



Salud Mental
Fundación SOYCOMOTU®

Carta de la Presidenta	04
Hitos y Premios de la Fundación	06
Filosofía de Fundación SOYCOMOTU	08
Trabajo en RED: Relaciones Institucionales, Convenios y Entidades Amigas	12
Estrategias, programas y proyectos de Fundación SOYCOMOTU	14
A) ESTRATEGIA DE CONTACTO	16
01. Programa Estratégico Social de Talleres SOYCOMOTU®	17
Implementación Anual del Programa SOYCOMOTU de Talleres de Participación Social y Creatividad	21
Inter-Accionando	37
Minitalleres de verano	47
Proyectos colaborativos	51
Radio Empatía	51
"Arte + Salud Mental"	53
Publicaciones	56
B) ESTRATEGIA DE SENSIBILIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN	58
02. Proyecto Estratégico Educativo SOYCOMOTU®	59
Implementación Anual del Programa Educativo SOYCOMOTU®	62
Jornadas de Salud Mental con Jóvenes	71
Charlas informativas	78
Charlas de sensibilización en centros educativos	83

C) ESTRATEGIA DE ACTIVISMO	86
03. Programa Estratégico de Activismo en Salud Mental	87
Sensibilización a pie de calle	88
Observatorio Estigma	98
Apariciones en medios de comunicación	100
Podcast "1 de cada 4"	117
D) ESTRATEGIA DE VOLUNTARIADO INCLUSIVO	119
04. Programa Estratégico Mucho+Que Voluntarios	120
Proyecto de Formación de Voluntariado Inclusivo	121
Sensibilización y captación de personas voluntarias	122
Mesas redondas	134
Cursos de formación	144
Acciones del equipo Mucho+Que Voluntarios	151
E) ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA	154
05. Programa Estratégico del Servicio SEPAP	156
Implementación del Servicio SEPAP en modalidad psicosocial	156
Actos y Colaboraciones	158
Agradecimientos	183

Carta de la Presidenta



Dra. M^a Nieves Martínez-Hidalgo

Presidenta y Directora de Fundación SOYCOMOTU®

Estimados amigos, colaboradores, voluntariado y entidades aliadas:

Desde diciembre de 2013, fecha en la que quedó constituida **Fundación SOYCOMOTÚ**, nuestra ilusión y motivación no han hecho más que crecer. Hoy, en nombre de todos los miembros del Patronato, me enorgullece presentarles una trayectoria de más de once años definidos por la voluntad, la tenacidad, el compromiso y una sólida proyección de futuro. Durante este tiempo, nuestra incansable labor en la lucha contra el estigma en salud mental ha logrado consolidar un profundo impacto social en la Región de Murcia.

La presente Memoria de Actividades 2025, que abarca más de 150 páginas, es el fiel reflejo del esfuerzo y las valiosas aportaciones de nuestro equipo técnico multidisciplinar. Contamos con la labor incansable de psicólogos, sociólogos, politólogos y graduados tanto en Bellas Artes como en Comunicación Audiovisual. Juntos, hemos coordinado con éxito la implementación de nuestras tres grandes estrategias comunitarias frente al estigma y el autoestigma: Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental, Contacto e Interacción Social Mixta y Activismo. Este despliegue operativo ha sido posible gracias al soporte de más de 35 monitores externos en régimen de prestación de servicios y, de manera muy especial, a nuestro pilar fundamental: el equipo **"Mucho + Que Voluntarios"**. En él, 127 personas —con y sin problemas de salud mental y/o neurodivergencias— han cooperado codo con codo para impulsar cada programa de acción social.

Gracias a este esfuerzo colectivo, en 2025 hemos alcanzado un hito extraordinario: el **Primer Premio Nacional en el XI Foro de Premios Afectivo Efectivos de la Red de Cátedras y Johnson & Johnson**. Este galardón reconoce a nuestro Programa de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas como la mejor campaña de sensibilización a nivel nacional. Un proyecto que implementamos desde septiembre de 2014 y que, desde 2020, cuenta con el valioso respaldo y financiación de la

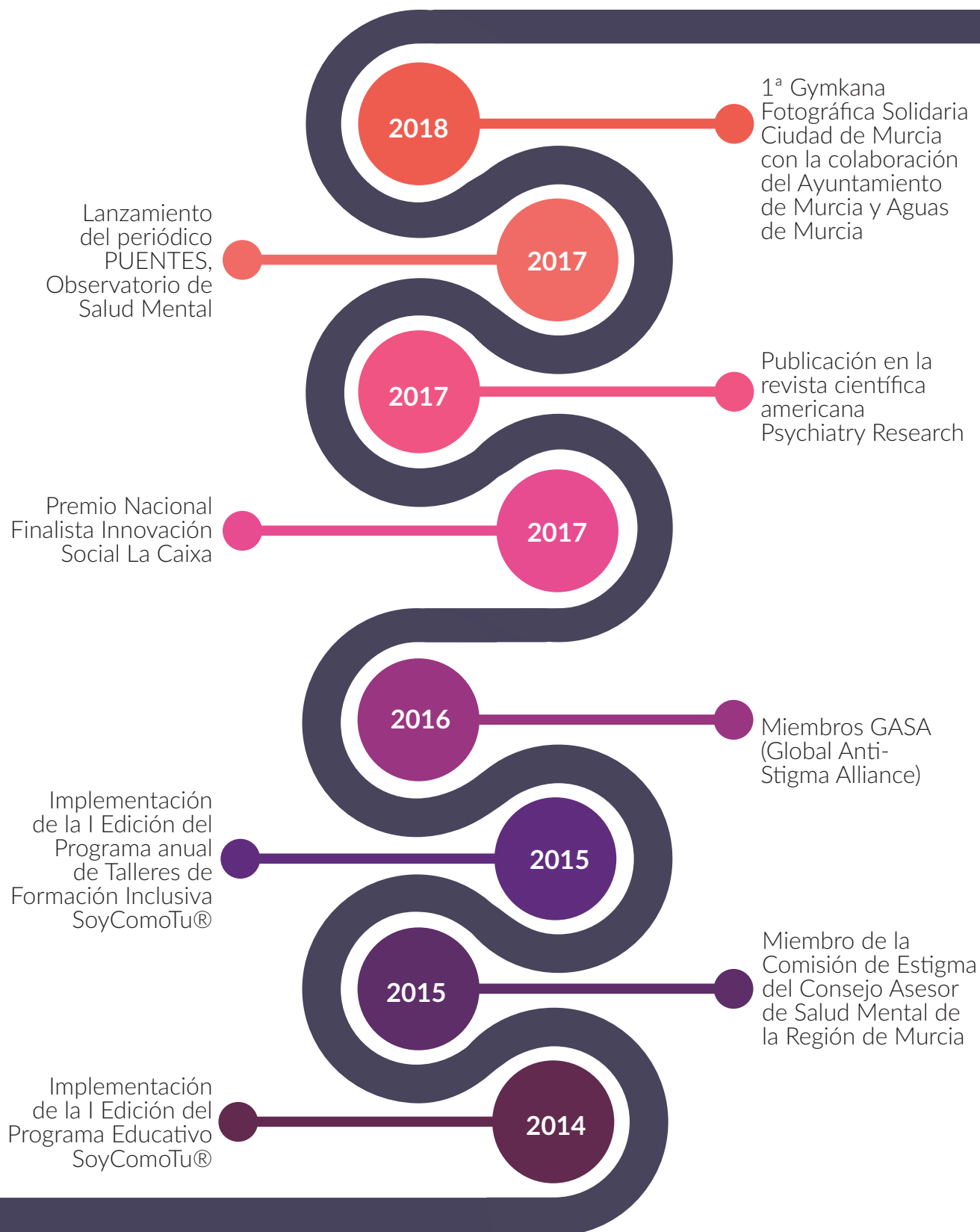
Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Murcia y de la empresa Aguas de Murcia.

A lo largo de este año, consolidamos nuestro trabajo en red compartiendo recursos con entidades públicas, privadas y del tercer sector para lograr un bienestar biopsicosocial óptimo en la ciudadanía, desplegando con éxito las líneas de nuestro III Plan Estratégico (2024-2030). Los resultados de este periodo reafirman nuestro impacto: **a) Población infanto-juvenil:** El Programa Educativo SOYCOMOTU® ha beneficiado a **976 alumnos/as** de entre 6 y 16 años y a 44 tutores pertenecientes a 9 centros educativos del municipio de Murcia y pedanías; **b) Inclusión y participación social:** El Programa de Talleres SOYCOMOTU® ha mantenido sus espacios no sanitarios ni segregados en Murcia y Mula, registrando un total de **680 personas beneficiarias directas de entre 8 y 77 años** y 3.400 indirectas en toda la Región. Además, en octubre de 2025 lanzamos la convocatoria de cinco mesas de trabajo con agentes sociales y administraciones públicas para implantar, a petición de la Dirección General de Salud Mental, este Programa en cinco nuevas localidades de la región de Murcia: Lorca, Cartagena, Santomera, Caravaca y Archena; **c) Activismo en salud mental:** Formamos a **13 nuevos activistas** mediante capacitación especializada en estigma, condiciones de autorrevelación y empoderamiento, culminando con la publicación y presentación de la revista PUENTES sobre Prevención del Suicidio.

Cerramos este ejercicio con la certeza de haber cumplido con nuestros objetivos de transformación social, y encaramos el año 2026 con la misma fuerza, motivación e ilusión renovadas para seguir derribando barreras comunitarias.

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

Hitos y Premios de la FUNDACIÓN



Premio convocatoria
del Programa
Reactivos Culturales
del Ayuntamiento
de Murcia

2020

2021

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

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

2022

2023

Fundación Lealtad nos
concede el Sello DONA
CON CONFIANZA

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

2023

2024

Primer Premio Nacional
“Afectivo Efectivo”
2024 por el Programa
Anual de Talleres

**Primer Premio
Nacional
“Afectivo
Efectivo” 2025
por el Programa
Educativo**

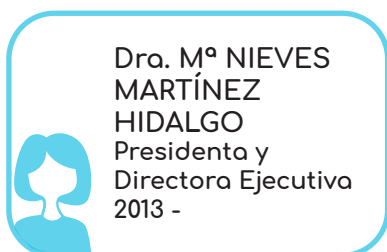
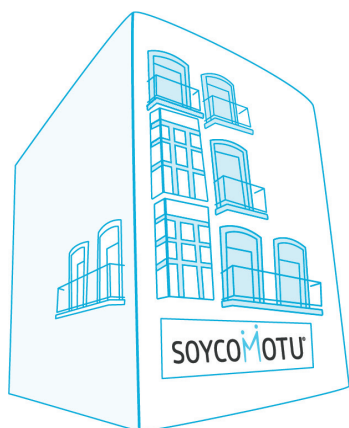
2025

2025

**Incluyen el Programa
Educativo en la
Guía de Salud de
los centros del
municipio de Murcia**

Filosofía, Fines y Valores de la Fundación





ORGANIZACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO



LUCHA CONTRA EL ESTIGMA
EXISTENTE HACIA LAS
PERSONAS CON DIVERSIDAD
MENTAL

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



MIEMBRO DE LA ALIANZA
GLOBAL CONTRA EL ESTIGMA
(GASA)

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

Una de las obligaciones de la Fundación, es explicar de una forma clara cuál es su misión y, de qué forma se está llevando a cabo. Este hecho implica una transparencia absoluta en nuestra gestión (visible dentro de nuestra página web), y que ha quedado constatada con el sello "Dona con confianza" otorgado por Fundación Lealtad el 21 de julio de 2023, y renovado en 2025, tras haber superado el proceso de evaluación y cumplir íntegramente los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas:

Principio 1. Misión clara y pública

Principio 2. Planificación, seguimiento y análisis de impacto

Principio 3. Órgano de gobierno independiente, activo y público

Principio 4. Financiación diversificada y transparente

Principio 5. Control del uso de los fondos

Principio 6. Sostenibilidad financiera

Principio 7. Comunicación transparente y veraz

Principio 8. Voluntariado formado y participativo

Principio 9. Cuestiones normativas.

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

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

Los fines de Fundación SOYCOMOTU® son:

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

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



A lo largo de 2025, se han desarrollado distintas acciones que han quedado plasmadas en esta Memoria Anual y que quedan enmarcadas en este plan de estrategias combinadas:

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

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

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

- Implementación anual del Programa Educativo SOYCOMOTU®
- Jornadas de Salud Mental con jóvenes
- Charlas informativas
- Charlas de sensibilización en centros educativos

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

- Sensibilización a pie de calle
- Observatorio de Estigma: PUENTES
- Apariciones en medios de comunicación
- "1 de cada 4. La salud mental está por escuchar": Videopodcast de Fundación SOYCOMOTU

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

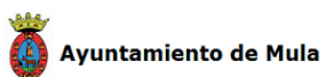
- Proyecto de Formación del voluntariado inclusivo
- Ferias de difusión
- Mesas redondas
- Cursos de formación

E. Estrategia de Promoción de la Autonomía: Programa Estratégico del Servicio SEPAP

- Implementación del Servicio SEPAP en Fundación SOYCOMOTU



Trabajo en RED: Sumando Sinergias





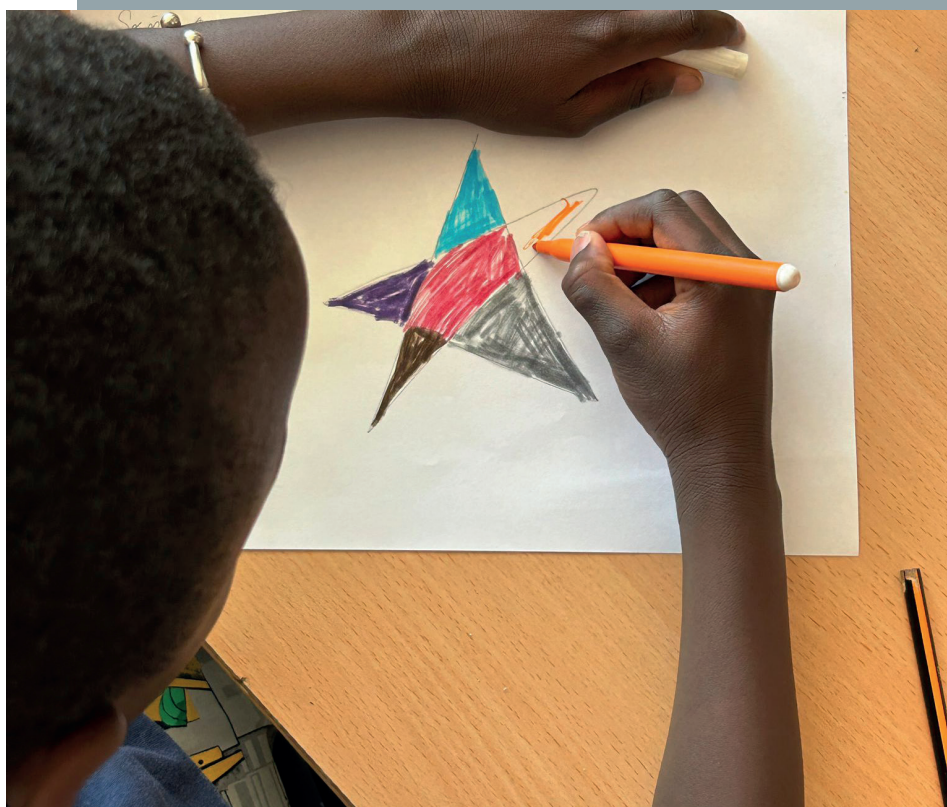
Vivimos en un mundo totalmente interrelacionado, y en el que el tema de la salud mental se ha convertido en una prioridad para estados y organismos oficiales que, a nivel internacional, y presididos por la Organización Mundial de la Salud, la Comisión Europea y el Ministerio de Sanidad y Consumo de España,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

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

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

- Con las distintas Consejerías de la Comunidad Autónoma de Murcia: Educación, Sanidad, Política Social.
- Con las distintas Concejalías del Ayuntamiento de Murcia: Servicios Sociales y Salud, Discapacidad, Cultura, Juventud, entre otras. Y del Ayuntamiento de Mula: Servicios Sociales y Salud.
- Con el Servicio Murciano de Salud a través de su Dirección General de Salud Mental.
- Con la plataforma de información Salud21.
- Diferentes convenios de colaboración con la Universidad de Murcia (Voluntariado, prácticas).
- Convenio de colaboración en el ámbito de la formación del voluntariado con Fundación FADE.
- Con los equipos directivos y de orientación de Centros Educativos de la Región de Murcia.
- Reuniones con los equipos de profesionales de cada uno de los Centros de Salud Mental, de Atención Primaria y Hospitales visitados.
- Con los directivos de los Centros Culturales de la ciudad de Murcia.
- Con los directivos de la Obra Social la Caixa.
- Con los directivos de la Fundación CajaMurcia.
- Con los directivos de la Biblioteca Regional de Murcia.
- Con los directivos de Onda Regional de Murcia.
- Con más de 30 entidades del tercer sector de acción social.

Estrategias, programas y proyectos de Fundación SOYCOMOTU



Estrategias Comunitarias de Lucha Contra el Estigma

A Estrategia de Contacto

B Estrategia de Sensibilización y Alfabetización

C Estrategia de Activismo

D Estrategia de Voluntariado Inclusivo

E Estrategia de Promoción de la Autonomía

A Estrategia de Contacto

01

PROGRAMA
ESTRATÉGICO DE
TALLERES

01.1

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

01.2

Interacciones

01.3

Minitalleres de Verano

01.4

Proyectos Colaborativos

01

Programa de Talleres SOYCOMOTU®

XI Edición

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

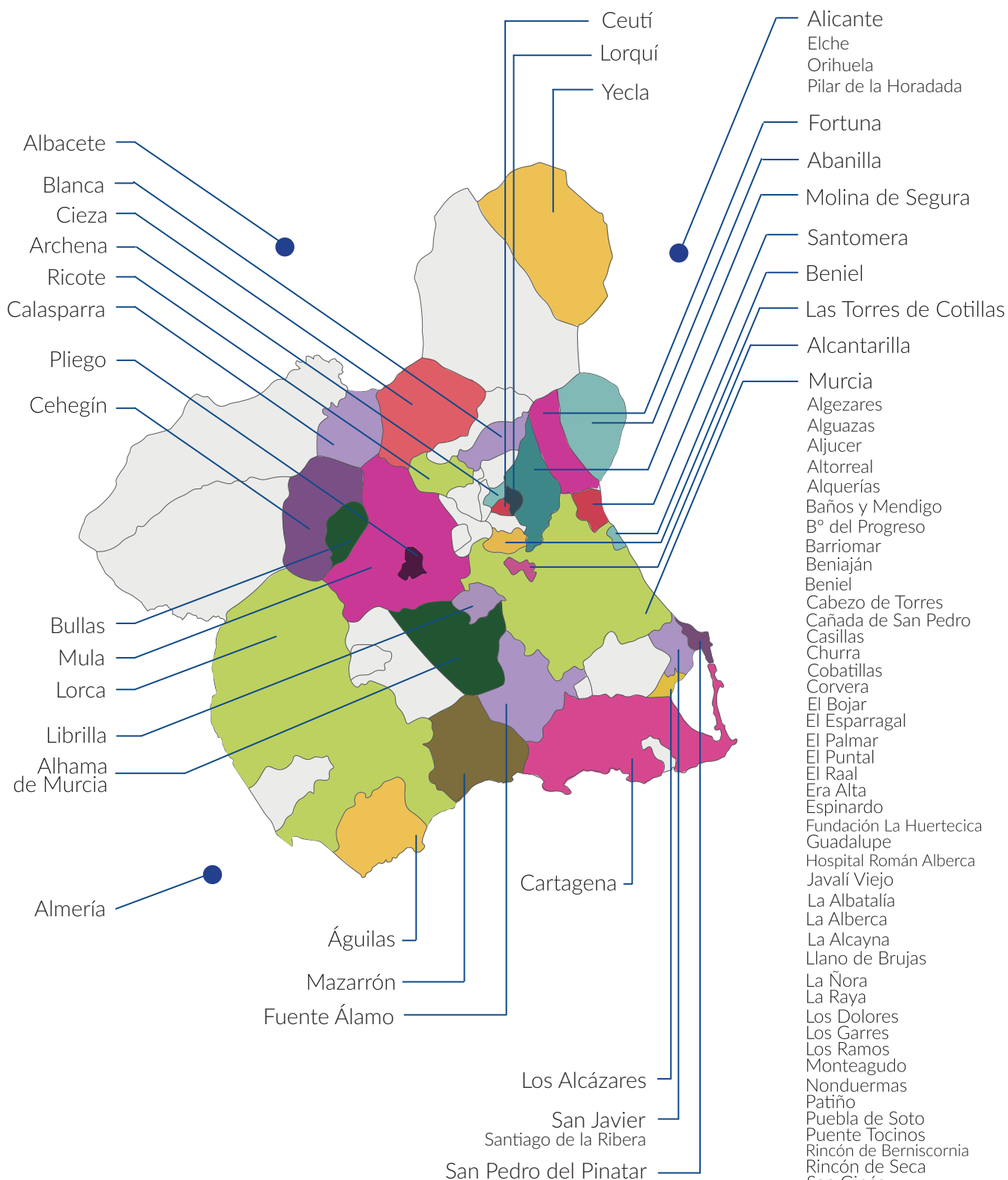
Los Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad son gratuitos. Están dirigidos (según taller) a personas a partir de 12 años con y sin problemas de salud mental (PSM) y/o neurodivergencias (ND) y se realizan en centros públicos no sanitarios de la ciudad de Murcia.

Uno de los fundamentos de estos talleres es **contribuir a la eliminación de barreras y conductas de rechazo** hacia las personas con problemas PSM y/o ND.

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



Cartelería de la XI Edición del Programa de Talleres SOYCOMOTU®



Origen de los participantes

Programa de Talleres SOYCOMOTU®

22
Talleres
4
Centros
694
Entrevistas
680
Participantes
8 - 77
Rango Edad
80
Horas Intervención

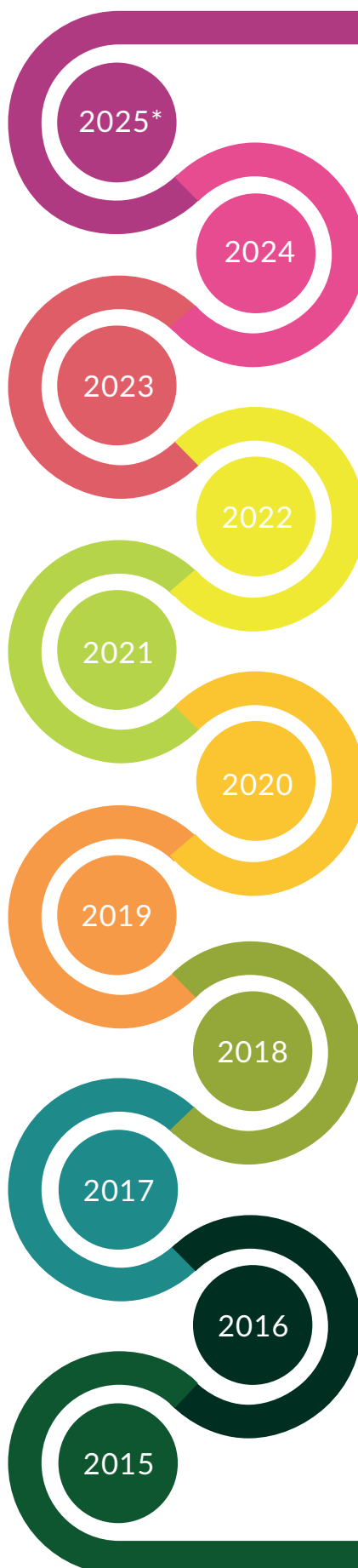
24
Talleres
11
Centros
735
Entrevistas
722
Participantes
10 - 77
Rango Edad
80
Horas Intervención

12
Talleres
10
Centros
334
Entrevistas
320
Participantes
12 - 72
Rango Edad
80
Horas Intervención

12
Talleres
10
Centros
247
Entrevistas
230
Participantes
12 - 70
Rango Edad
80
Horas Intervención

8
Talleres
5
Centros
230
Entrevistas
171
Participantes
≤14
Rango Edad
80
Horas Intervención

5
Talleres
4
Centros
68
Entrevistas
58
Participantes
16 - 35
Rango Edad
40
Horas Intervención



28
Talleres
4
Centros
792
Entrevistas
786
Participantes
10 - 77
Rango Edad
80
Horas Intervención

15
Talleres
7
Centros
584
Entrevistas
577
Participantes
12 - 75
Rango Edad
80
Horas Intervención

13
Talleres
10
Centros
181
Entrevistas
172
Participantes
13 - 70
Rango Edad
80
Horas Intervención

13
Talleres
10
Centros
261
Entrevistas
222
Participantes
≤12
Rango Edad
80
Horas Intervención

7
Talleres
5
Centros
210
Entrevistas
166
Participantes
14 - 60
Rango Edad
80
Horas Intervención

*Datos obtenidos hasta diciembre de 2025

Datos globales

del Programa de Talleres SOYCOMOTU®
desde 2014 hasta 2025



En este gráfico, se muestran los datos de impacto del programa: se han beneficiado del programa 4.185 personas de entre 8 a 78 años de edad.

A finales de 2025, recogimos un total de 31 talleres que se han venido ofertando desde el inicio del programa en 2014, es decir, 31 espacios creativos

que han manejado diversas disciplinas artísticas, dando lugar a los 22 que se desarrollaron a lo largo del 2025. En estos talleres han participado habitantes de 22 municipios de la Región y de 42 pedanías del municipio de Murcia.

Los 22 talleres ofertados durante este año se han podido

impartir en 4 espacios: el Centro Cultural Puertas de Castilla, la Biblioteca Regional de Murcia, el Espacio Joven 585m² y la Escuela Taller de Mula.

En cuanto al tiempo que han podido compartir las personas participantes en estos espacios inclusivos suman más de 1.770 horas.

01.1 Implementación Anual

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



Participantes del taller de Activismo en Salud Mental en la Sede de Fundación SOYCOMOTU.





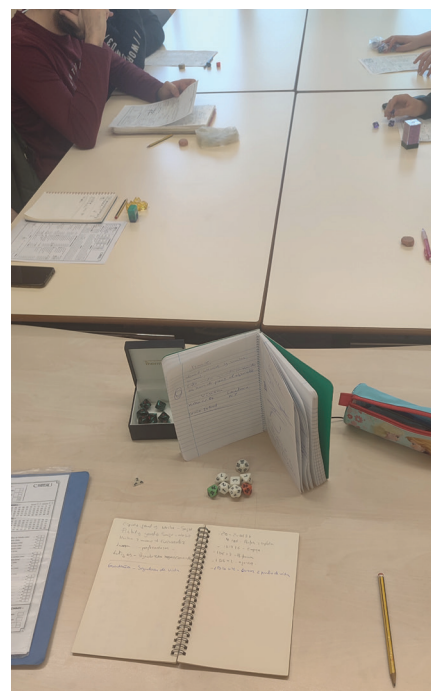
*Participantes del taller de
Escritura Creativa en la Biblioteca
Regional de Murcia.*



Participantes del taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo Libre en una salida en el Jardín del Malecón.

Participantes del taller de Un paseo por la Historia del Arte de Murcia en una de sus salidas.





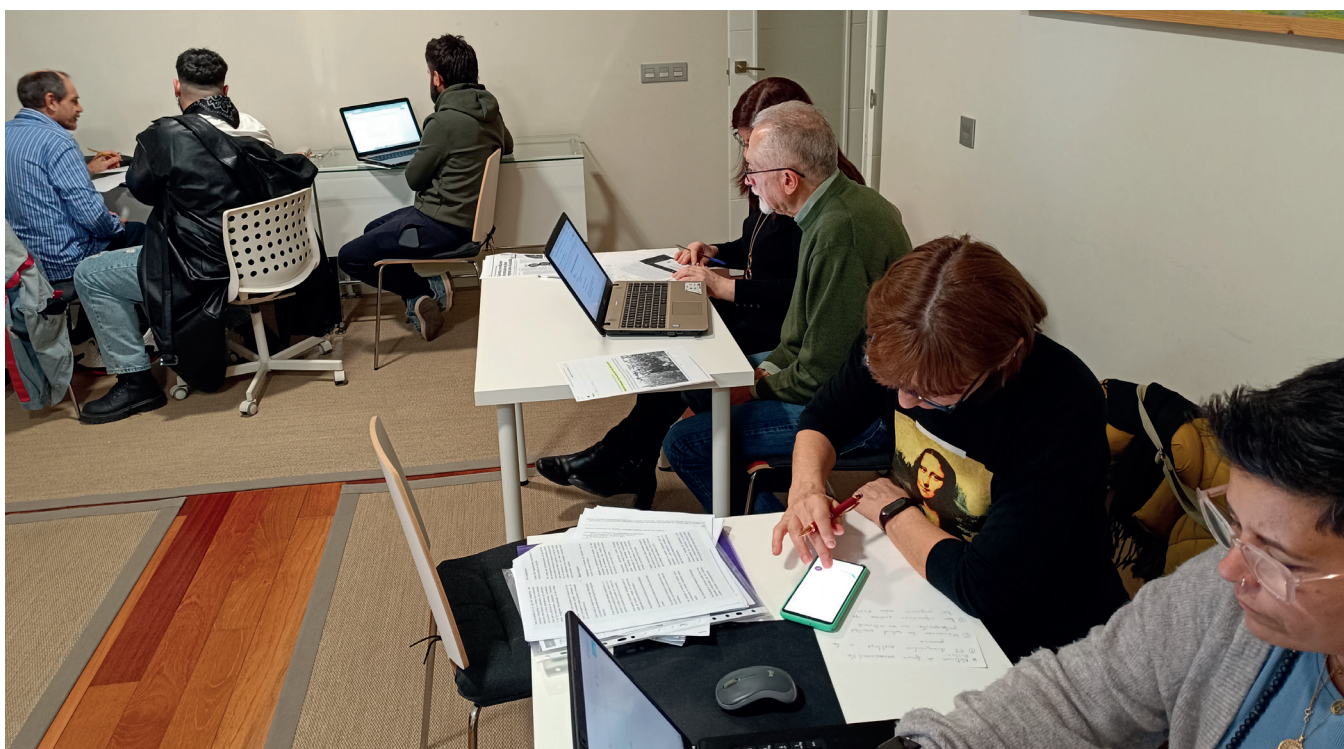
Participantes del taller de Interpretación y Creación Escénica en el Centro Cultural Puertas de Castilla.


 A wide-angle photograph of a theater workshop in progress. The room is a dance studio with a wooden floor, a large mirror on the left wall, and a blue carpeted area on the right. Several participants are visible, some standing and some moving. A man in a red t-shirt with 'PARIS' on it is in the foreground. A man in a white t-shirt is in the center. A woman in a black dress is on the right. A man in a patterned shirt is on the far right. The room is well-lit with overhead lights. A clock is visible on the wall. A small table with white chairs is in the background.



Participantes del taller de Ilustración, Grabado y Novela Gráfica trabajando el trazo y el autorretrato en esta actividad de pintura mural.





Fundación | SOYCOMOTU®



Participantes del taller de Un Paseo por la Historia del Arte en algunas de sus salidas. Visita guiada a la Casa Museo de Ramón Gaya (arriba) y a una iglesia de la ciudad (abajo).





Participantes del taller de Pintura en el Centro Cultural Puertas de Castilla.

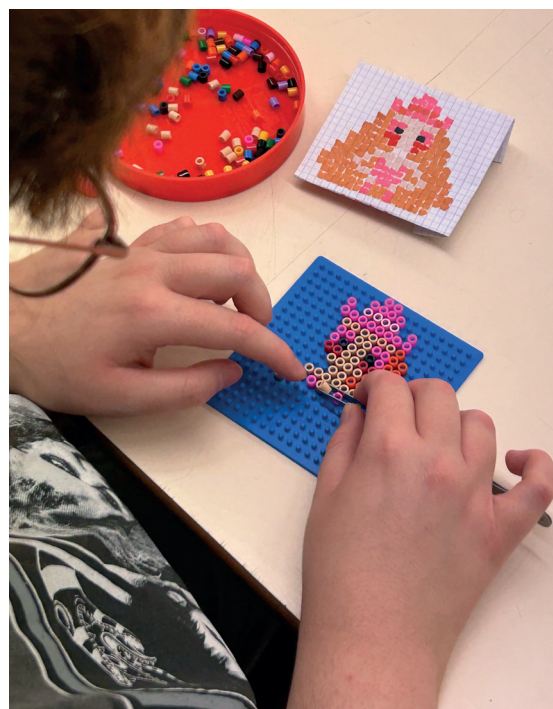
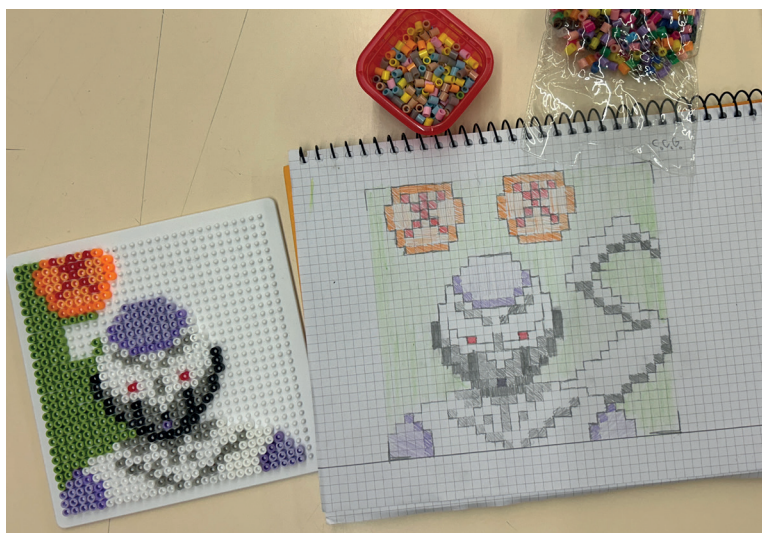




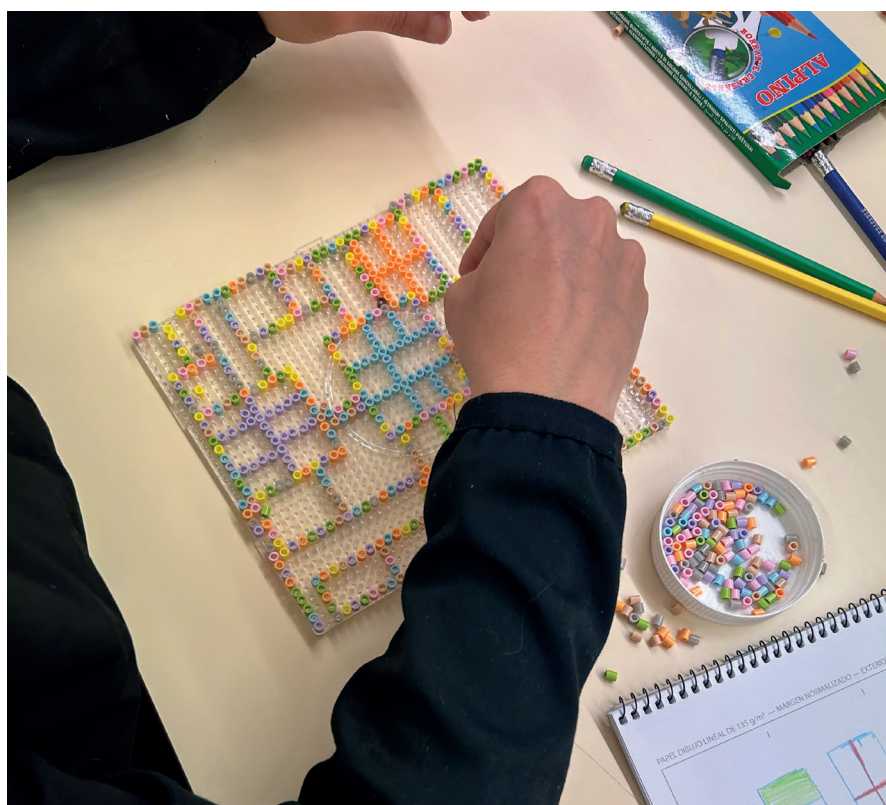
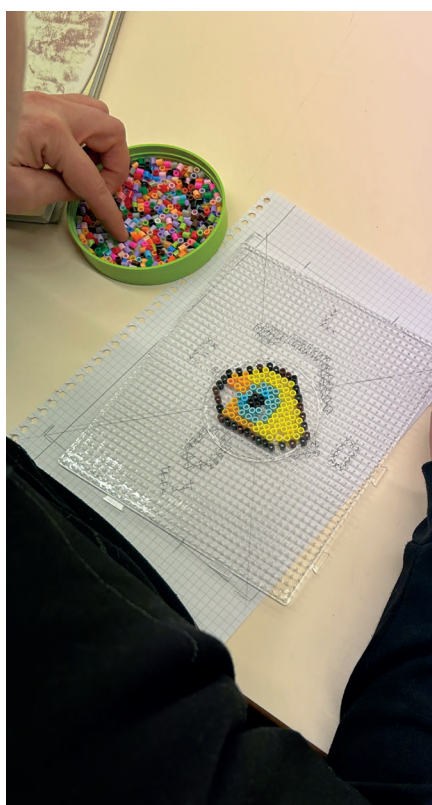


Participantes del taller de Interacción, Ocio y Tiempo Libre en varias de sus salidas por la ciudad.





Participantes del taller de Ilustración, Grabado y Novela Gráfica creando piezas con la técnica de Pixel Art.





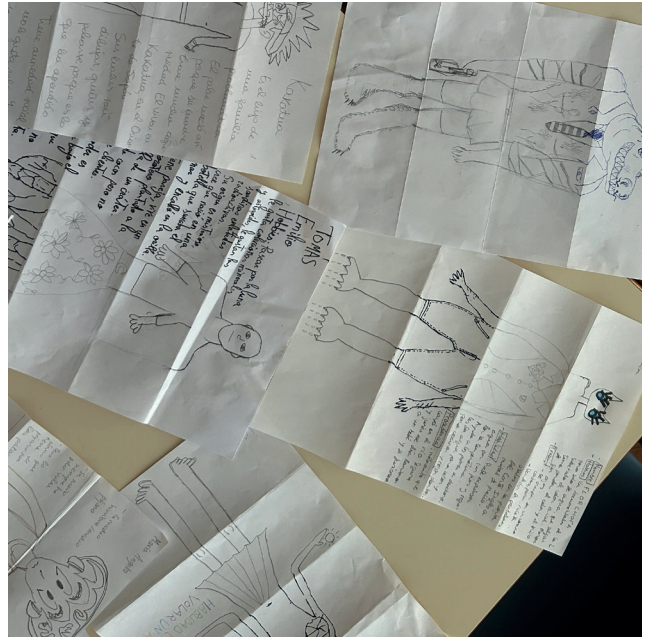
Participantes del taller Desarrollando Habilidades en algunas de los ejercicios propuestos por la monitora en la Biblioteca Regional de Murcia.



Participantes del taller de Teatro en el Centro Cultural Puertas de Castilla.



Participantes del taller de Interacción, Ocio y Tiempo Libre en el Espacio Joven 585m2.



Participantes del taller de Ilustración, Grabado y Novela Gráfica trabajando la anatomía humana con modelo al natural y la creación de personajes.





01.2 Inter-Accionando entre talleres y con la comunidad



15/02
2025

INTERACCIÓN ENTRE PARTICIPANTES DE SOYCOMOTU Y DEL ASCENSOR EN EL MUSEO SALZILLO

Por Mireya Martínez, voluntaria, activista y monitora del Taller Nutre tu Mente de Fundación SOYCOMOTÚ

La mañana del pasado sábado 15 de febrero de 2025, los y las participantes del Espacio de encuentro “Nutre tu Mente” pudimos unirnos a miembros de la Asociación El Ascensor, con la que estamos hermanados, para visitar el Museo Salzillo.

Esta es una de las actividades

que complementan y enriquecen el Programa de talleres de formación inclusiva, participación social y creatividad de Fundación SOYCOMOTÚ. Se denomina Inter-Accionando con la Comunidad. En este caso, hemos interaccionado con participantes de la Asociación de Trastorno Bipolar en un espacio cultural muy especial, el del Museo Salzillo.

Un total de dieciocho personas participamos en una visita guía-

da por el Museo del famoso escultor murciano que, para sorpresa de muchos, era hijo de un escultor italiano, más concretamente napolitano.

En el museo, pudimos ver los ochos pasos que, durante la Semana Santa, alumbran con su belleza las calles de la ciudad de Murcia. Quizá el paso de la última cena sea el más famoso. Nos impresionó mucho poder verlo tan de cerca y apreciar la expresividad de los rostros, el

detalle y la capacidad de transmitir emociones cuando observábamos las caras de cada una de las figuras.

Francisco Salzillo es el artista más influyente del Barroco del Siglo XVIII en Murcia. Desde pequeño, mostró mucho interés por la escultura en el taller de su padre Nicola Salzillo.

El Belén tradicional murciano del siglo XVIII representaba las personas de la huerta murciana, su vida cotidiana, su entorno. Figuras hechas a mano con barro y pigmentos. Es un belén narrativo que comienza con la Anunciación. El Belén más importante del Barroco español

El Belén Napolitano nos pareció maravilloso, espectacular, realizado por los Hermanos García de Castro; también se puede contemplar en el Museo desde hace pocos años. El guía del museo nos explicó las diferencias con un Belén tradicional murciano.

Todos disfrutamos mucho de la visita, salimos muy contentos y satisfechos, vimos cosas que conocíamos menos y aprendimos sobre ellas. Porque el arte nutre la mente también.



21/11
2025

ASISTIMOS AL XVII SALÓN DEL MANGA DE MURCIA: UN DÍA DE CONEXIÓN Y CREATIVIDAD



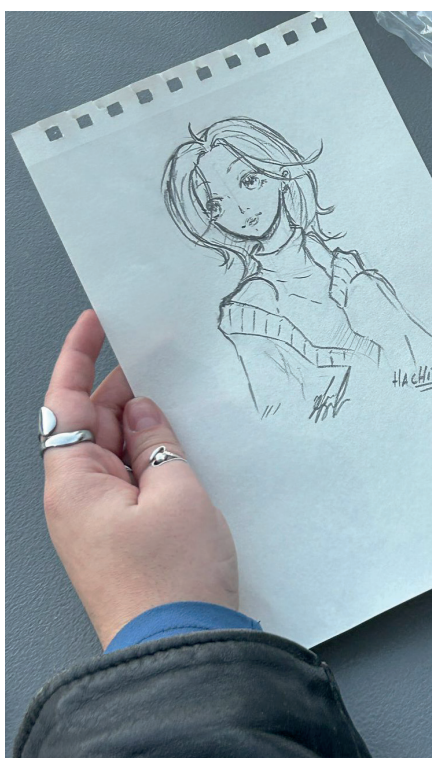
El pasado viernes 21 de noviembre, un grupo formado por 25 personas —entre participantes, monitores del Programa de Talleres SOYCOMOTU y voluntariado de la Fundación SOYCOMOTÚ— acudió al Salón del Manga y la Cultura

Japonesa de Murcia, conocido como Murcia se Remanga. El evento, organizado por la Asociación Murcia se Remanga en colaboración con diversas entidades locales, reunió durante el fin de semana una amplia oferta de actividades relacionadas con el manga,

el anime y la cultura japonesa contemporánea.

Actividad inicial: dinámica de presentación

La jornada comenzó con una dinámica orientada a conocernos entre todos. Por parejas aleatorias, cada persona habló con su compañero de sus gustos, aficiones o cosas que le apasionan. Después, cada uno trató de dibujar algo relacionado con esos gustos y se lo regaló a su pareja. Fue una forma sencilla, pero muy efectiva, de conocernos mejor, crear lazos y llevarnos al final un pequeño detalle hecho a mano.





Búsqueda del tesoro fotográfica

A continuación, se llevó a cabo una búsqueda del tesoro en grupos de cinco personas. Cada equipo debía localizar y fotografiar diversos elementos característicos del Salón, como una peluca rosa, un póster de un personaje desconocido o una espada. Esta dinámica promovió el trabajo en equipo y permitió recorrer las diferentes zonas del recinto de forma organizada.





Actividades culturales: kimonos y deseos

Durante la visita, los asistentes también tuvieron la oportunidad de vestirse con kimonos tradicionales, con el acompañamiento de la voluntaria Nao, que ofreció asesoramiento para colocarlos correctamente. Además, se realizó una actividad inspirada



en los *matsuri* japoneses, en la que cada persona escribió un deseo, siguiendo la tradición de colgar mensajes o propósitos.

Recorrido por el evento

La salida concluyó con un recorrido libre por los distintos puestos y áreas del Salón. Los asistentes pudieron explorar las tiendas, realizar

compras y conocer de primera mano la oferta relacionada con el manga, el anime, los videojuegos y otros elementos de la cultura japonesa. Además, los participantes del Taller de Radio realizaron un programa especial durante el evento.

Valor de la actividad

La participación en el Salón del Manga constituye para la Fundación SOYCOMOTÚ una oportunidad para favorecer la convivencia, fortalecer vínculos dentro del grupo y promover la inclusión social a través de actividades culturales y de ocio. Este tipo de salidas complementan el trabajo que se desarrolla diariamente en los talleres, ofreciendo un entorno diferente para el aprendizaje y la interacción.





22/11
2025

INTERACCIÓN ENTRE TALLERES EN EL MUSEO DE SANTA CLARA

Las personas participantes del taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo Libre y el de "Un paseo por la historia del arte de Murcia" se reunieron esa mañana del sábado 22 de noviembre en el Museo de Santa Clara para disfrutar una visita guiada por este mítico convento de Murcia.



25/11
2025

EL ESTUDIO DEL MOVIMIENTO CON LA PINTURA Y LA DEFENSA PERSONAL

Participantes del taller de Pintura y del taller de Defensa Personal aunaron esfuerzos para inmortalizar en papel algunos de los retos físicos que Oscar, monitor del taller de Defensa, proponía al grupo. Divididos entre dibujantes y "modelos", todos hicieron de todo. Cuando tocaba dibujar, Ángela, monitora del taller de Pintura, compartía trucos para captar mejor el movimiento.



28/11
2025

MEZCLANDO LA ILUSTRACIÓN Y LA ESCULTURA EN UNA NUEVA INTERACCIÓN

El pasado viernes 28 de noviembre tuvimos la oportunidad de visitar la interacción entre los talleres de Escultura y de Ilustración, Grabado y Novela Gráfica. En esta ocasión los y las participantes de ambos talleres pudieron compartir espacio para la creación artística. Si bien son dos talleres diferentes, son disciplinas muy relacionadas, por lo que se facilitaban mucho las tareas propuestas, ya

que comparten muchos puntos del proceso de trabajo.

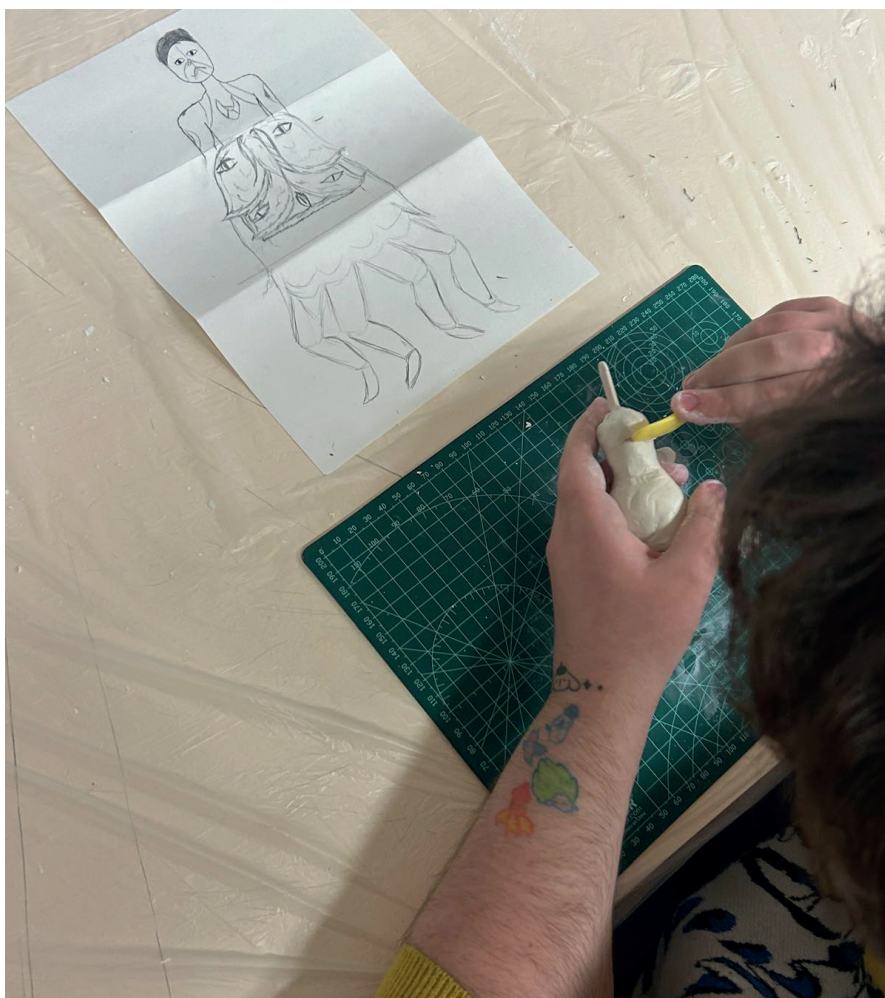
En primer lugar, se propuso hacer un cadáver exquisito conjunto de un personaje, entre todos y todas las participantes. Iban haciendo diferentes secciones del cuerpo del personaje y pasándolo a la persona de al lado sin saber qué ha dibujado la anterior. Esto dio lugar a una decena de personajes diversos



y surrealistas, pero divertidos.

Una vez creados esos personajes, pasaron a la parte de modelado, en la que casi se le dio vida a cada uno de ellos.

Aunque no se paró de trabajar, las horas no dieron abasto, por lo que se avecina otra futura reunión entre ambos talleres para finalizar las obras ¡que tantas ganas tenemos de ver acabadas!



01.3 Minitalleres de Verano SOYCOMOTU®

**Minitalleres de Verano
SOYCOMOTU®**

**IV Edición
Julio 2025**

INSCRIPCIONES
y más información

682 170 282
info@fundacionsoycomotu.org

(Inscripción gratuita. Pago de materiales aparte)

LUNES 7

TEATRO DE SOMBRAS
17:00 - 19:00
PUERTAS DE CASTILLA

MARTES 8

MANEJO DEL ESTRÉS
17:00 - 20:00
PUERTAS DE CASTILLA

MIÉRCOLES 9

GRABADO
17:00 - 19:00
PUERTAS DE CASTILLA

DEFENSA PERSONAL
19:00 - 20:30
PUERTAS DE CASTILLA

LUNES 14

TEATRO DE SOMBRAS
17:00 - 19:00
PUERTAS DE CASTILLA

MARTES 15

INICIACIÓN A LA ESCRITURA DE CUENTOS
10:00 - 14:00
PUERTAS DE CASTILLA

MIÉRCOLES 16

GRABADO
17:00 - 19:00
PUERTAS DE CASTILLA

DEFENSA PERSONAL
19:00 - 20:30
PUERTAS DE CASTILLA

Salud Mental
Fundación SOYCOMOTU®

Región de Murcia

ENCUENTRO CULTURAL

Ayuntamiento de Murcia

PuertasdeCastilla

Durante el verano, Fundación SOYCOMOTU® repite el proyecto del año anterior: los Minitalleres de verano.

Del 2 al 11 de julio de 2024 en horario de tarde se ofrecen estos espacios para dar rienda a la imaginación y creatividad gracias al fantástico equipo de monitores de la Fundación.

Se trata de una forma de lograr que nuevas personas se acerquen al Programa Anual de Talleres de Participación e Inclusión Social SOYCOMOTU® y, al mismo tiempo, se prueban nuevas disciplinas artísticas y nuevos temas para conocer los intereses de nuestros participantes y valorar si podrían sumarse a los 20 talleres que ya están en marcha.

Estos Minitalleres tienen una duración de 2 o 3 horas, repartidas en uno o dos días a la semana, y se realizan durante las dos semanas de julio en el Centro Cultural Puertas de Castilla.

Minitaller de Teatro de Sombras



Minitaller de Defensa Personal





Minitaller de Grabado

01.4 Proyectos Colaborativos

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

Radio Empatía

La voz de la inclusión

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

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

Antonio José Vicente Baños



15
Programas
de Máxima
Empatía

3
Programas de
Radionovela
Corta
Empática

4
Programas
en directo y
especiales



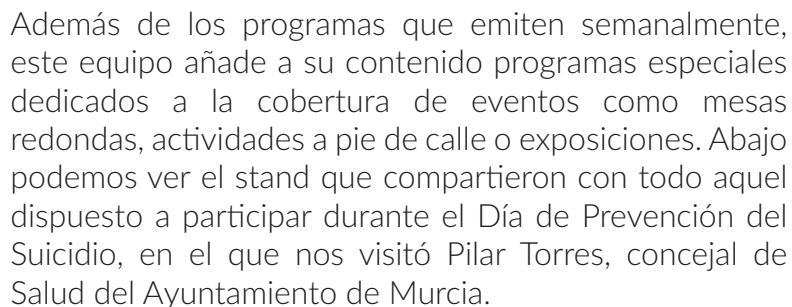
Haz click [aquí](#) para escuchar los programas en Ivoox.



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



¡Escúchanos en Spotify!



“Arte + Salud Mental” XII Muestra de Proyectos Artísticos



QUEDA INAUGURADA LA XI MUESTRA DE PROYECTOS ARTÍSTICOS “ARTE + SALUD MENTAL”

Un año más, los y las participantes del Programa Anual de Talleres SOYCOMOTÚ han presentado sus creaciones en la muestra artística “Arte + Salud Mental”, una cita imprescindible que reúne arte, inclusión y activismo. La muestra, comisariada por Maripaz Santiago, inauguraba su XI edición la tarde del viernes 4 de julio en la Biblioteca Regional de Murcia.



Durante el acto se presentaron los trabajos realizados a lo largo del curso por los distintos talleres de la Fundación. Además, en el salón de actos el público asistente pudo disfrutar de una exhibición en directo del grupo de Teatro, en esta

ocasión con marionetas creadas por ellos mismos. La exposición permanecerá abierta al público durante un mes, pudiendo contemplar proyectos de distintas disciplinas: Pintura, Escritura, Ilustración, Arte y Expresión Artística, Interacción

social, ocio y tiempo libre, Un paseo por la Historia del Arte, Radio y Podcast, Activismo en Salud Mental y Artesanía.





Publicaciones Libros, fanzines, ...

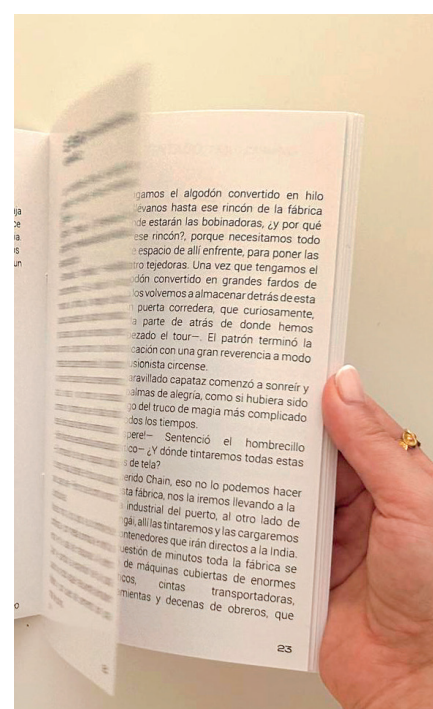
“FanZoom. Un acercamiento a la ilustración, al grabado y a la novela gráfica” Y “ALGO-DÓN Fanzine” LAS ÚLTIMAS PUBLICACIONES DE LOS TALLERES DE ILUSTRACIÓN Y DE ESCRITURA

Un año más, las personas participantes en el taller de Ilustración, Grabado y Novela Gráfica han creado un recopilatorio de ilustraciones, grabados y extractos de novela gráfica que se pueden ver en el “FanZoom. Un acercamiento a la ilustración, al grabado y a la novela gráfica”.



Por otro lado, los y las participantes del taller de Escritura Creativa han elaborado “ALGODÓN Fanzine”, una publicación que reúne una serie de relatos con un mismo hilo conductor: la creación de una camiseta de algodón. En sus 50 páginas se pueden disfrutar de diversos relatos escritos por participantes tanto de Murcia como de Mula.

Ambas publicaciones se pudieron dar a conocer durante la XII Muestra de Proyectos Artísticos y están disponibles para su compra en la Tienda Solidaria.



B Estrategia de Sensibilización y Alfabetización

02

PROGRAMA
ESTRATÉGICO
EDUCATIVO
SOYCOMOTU

02.1

Implementación Anual del Programa
Educativo SOYCOMOTU

02.2

Jornadas de Salud Mental con
jóvenes en Centros Educativos

02.3

Charlas informativas en
Centros Educativos y otros

02.4

Charlas de Sensibilización en
Centros Educativos

02

Programa Estratégico Educativo SOYCOMOTU®

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

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

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

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

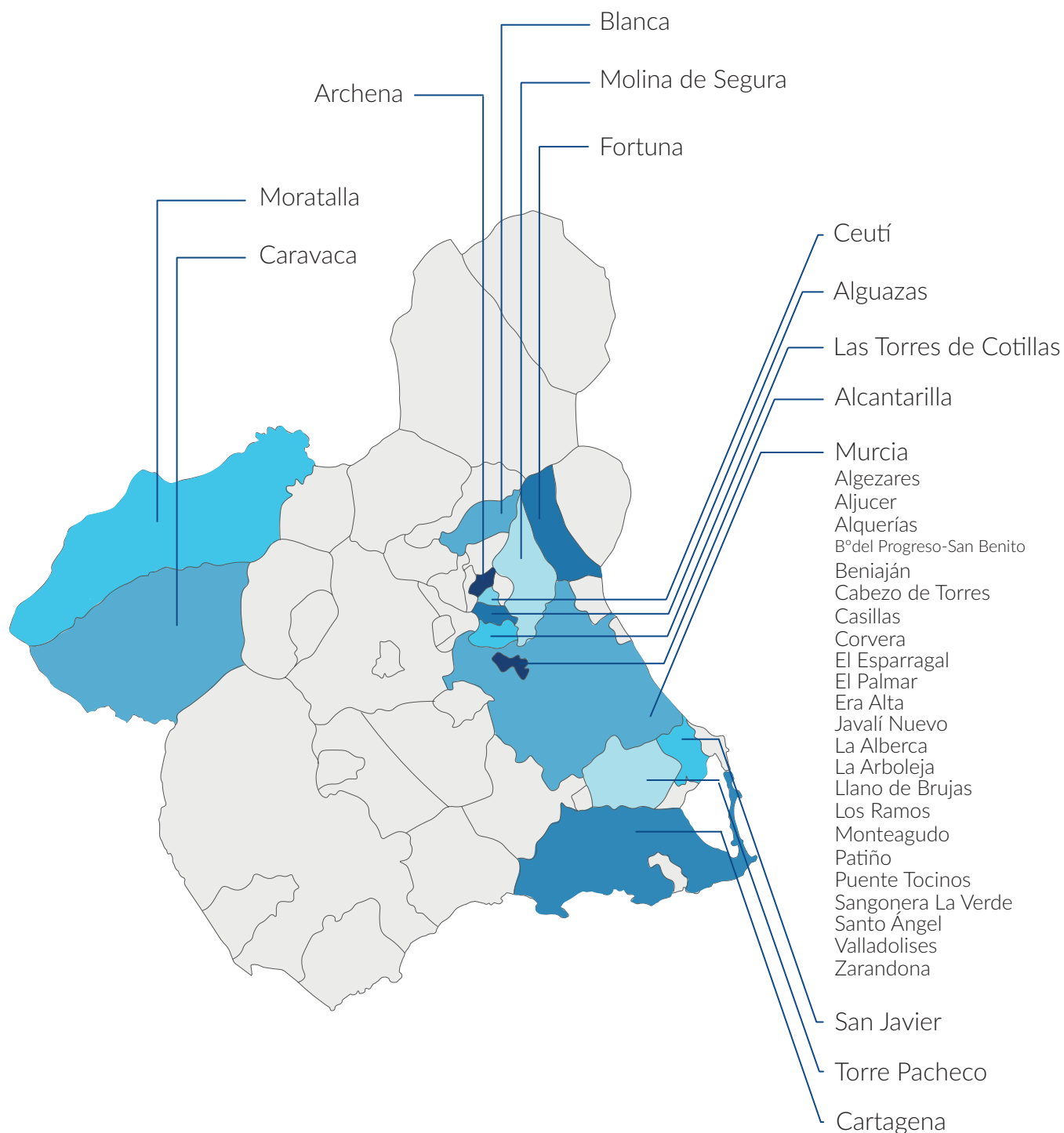
- El Programa Educativo Soycomotu® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas;
- Charlas informativas en centros educativos, sanitarios y entidades tercer sector; y,
- Charlas de sensibilización en centros educativos y sanitarios y entidades del tercer sector.

A continuación, se desarrollarán dichos apartados.

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

Datos de impacto

Programa Educativo SOYCOMOTU®



51
Tutores
10
Centros
7
Localidades
1.139
Alumnos
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
268
Horas Intervención

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

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

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

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

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

**2024/
2025***

**2023/
2024**

**2022/
2023**

**2021/
2022**

**2020/
2021**

**2019/
2020**

**2018/
2019**

**2017/
2018**

**2016/
2017**

**2015/
2016**

**2014/
2015**

59
Tutores
11
Centros
10
Localidades
1.408
Alumnos
2 - 4 - 6
Nº Sesiones
296
Horas Intervención

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

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

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

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

*Datos obtenidos por curso escolar hasta junio de 2025

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

El Programa Educativo SOYCOMOTU® de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas es un programa de actividades, totalmente original, diseñado para ofrecer a la sociedad un recurso que facilite, por un lado, la eliminación de los prejuicios y la normalización de los problemas de salud mental y por otro, la promoción y educación para la salud mental.

Este programa está dirigido a alumnado a partir de 6 años y se implementa en centros educativos desde 1º a 6º de Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad. Se implementa en varias sesiones (2/4/6 sesiones, según ciclo educativo) de 55 minutos de duración en presencia del tutor y dentro del aula. Dichas sesiones son monitorizadas por dos monitores formados y acreditados por la Fundación.

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

divididas en dos bloques temáticos:

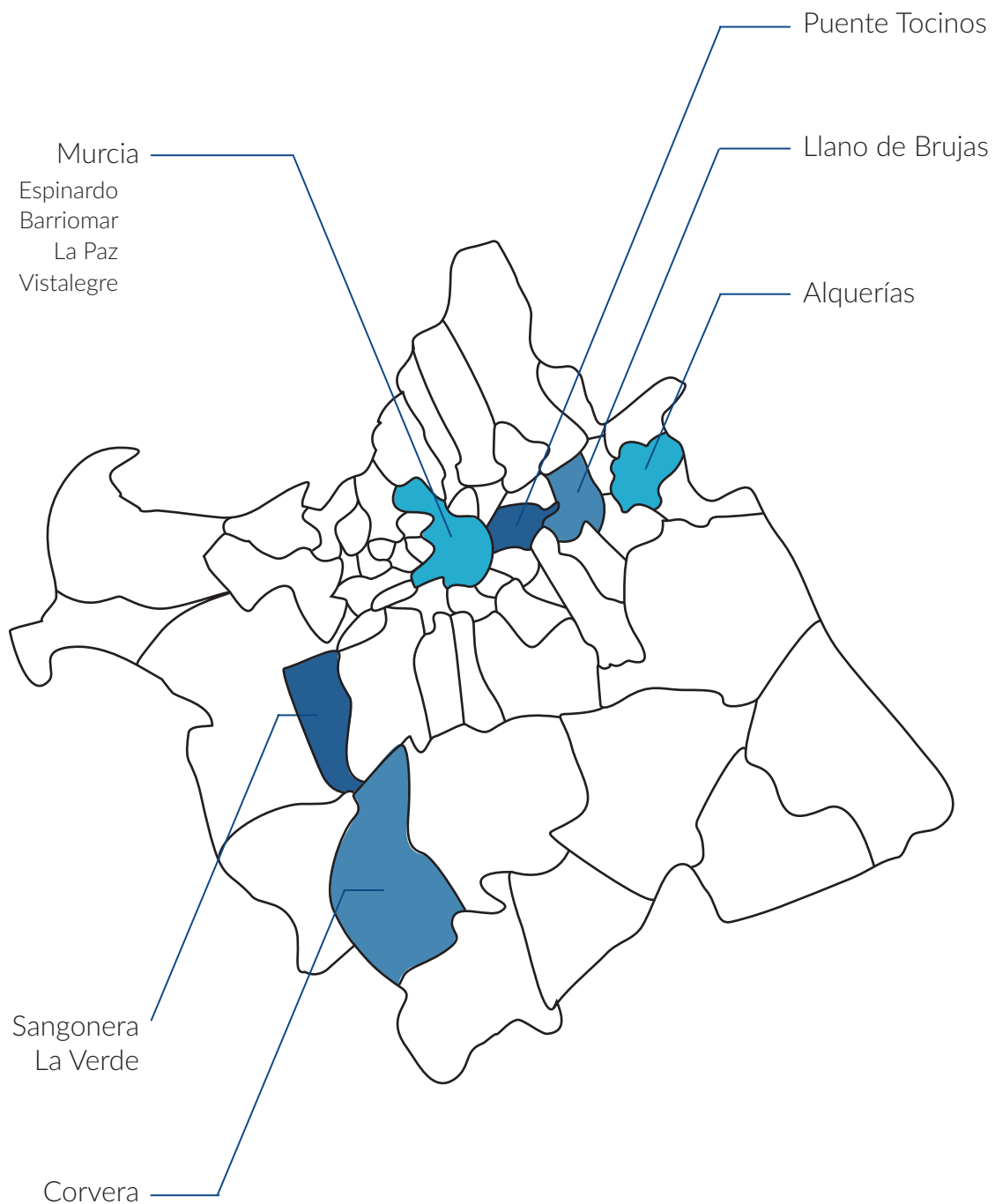
1. Actividades de sensibilización y normalización de los problemas de salud mental.
2. Actividades de alfabetización y educación para la salud mental y el bienestar emocional.

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

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



Pedanías donde se ha implementado el Programa Educativo en 2025





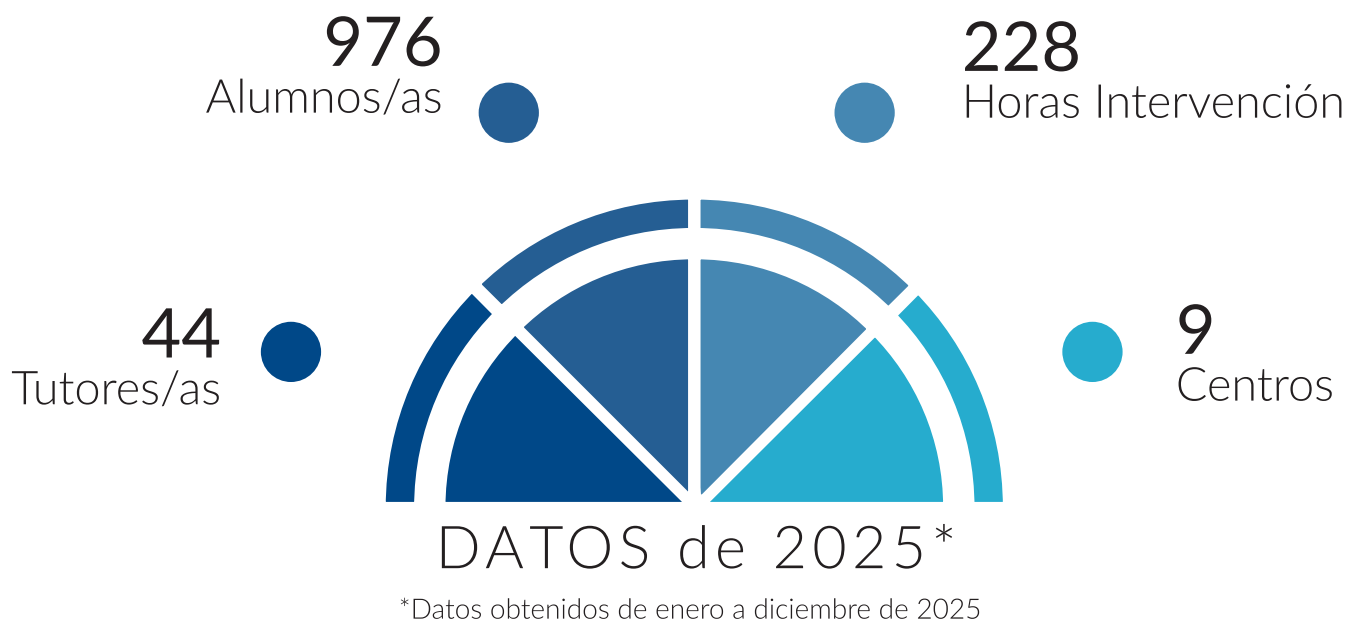
Alumnos y alumnas de 5º de primaria del CEIP Barriomar 74 representan el role-taking de la Act. Rompiendo barreras.



José Navarro e Isabel Guirao comparten la Act. ¿Por qué me pasa lo que me pasa? con el grupo de 1º ESO del CEIPBas Isabel Bellvis de Corvera.



María Angosto y Maripaz Santiago visionan con un grupo de 3º ESO del IES José Planes la Act. Ellos también son como tú.



Implementación de la 12ª edición del Programa Educativo en Centros Educativos

Con el apoyo de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia para la formación de monitores y de la Concejalía de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia y Aguas de Murcia para la implementación, durante la campaña del año 2025 Fundación SOYCOMOTU ha llegado a implementar este programa en 9 centros educativos, 3 de Educación Primaria y 6 de Educación Secundaria, atendiendo así a barrios de la ciudad de Murcia y 6 distintas pedanías de la ciudad de Murcia, poniendo especial atención a aquellas zonas con niveles de renta más

bajos, pues se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad respecto a la atención de futuros problemas de salud mental.

Han sido más de 220 horas de implementación para lograr llegar a 976 alumnas y alumnos de Murcia y pedanías. Gracias al trabajo coordinado de muchas personas, desde el personal de nuestra Fundación que apoya en toda la gestión, los equipos directivos y de orientación de cada centro, las y los tutores en aula, el alumnado y el gran equipo de monitoras y monitores que este año, ha continuado creciendo.

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

3

Centros de
Educación
Primaria

CEIP Barriomar 74 Murcia (Barriomar)

*Sara Santiago y
Maripaz Santiago
finalizan la
implementación en el
aula de 3º del CEIP
Barriomar 74 con la
Estrella de la Amistad.*



88
Alumnos/as

CEIP Nuestra Señora de la Paz Murcia (La Paz)

*Ana Zamora y Laura
Espino realizan la
Act. Adivina quién
va al psicólogo con
alumnado del CEIP
Ntra. Sra. de la Paz.*



57
Alumnos/as

CEIP San José de Calasanz Alquerías

Maribel Marín y Sara Santiago presentan el Programa Educativo SOYCOMOTU en el aula de 5º del CEIP San José de Calasanz.



60
Alumnos/as

6

Centros de
Educación
Secundaria

IES José Planes Murcia (Espinardo)

*María Angosto y
Maripaz Santiago
presentan la Act.
Tengo un problema
de salud mental y soy
como tú en uno de
los grupos de 3ºESO.*



131
Alumnos/as

IES Aljada Puente Tocinos

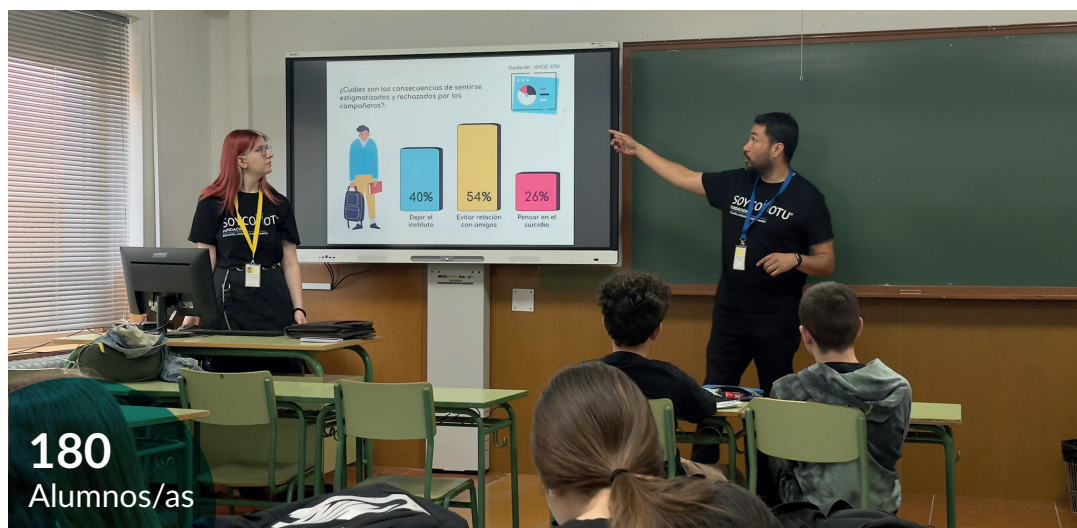
*Tomás Piñero y
Miguel Ángel de
Paco comparten
las actividades de
la segunda sesión
con uno de los
grupos de 3ºESO.*



120
Alumnos/as

IES Alfonso X El Sabio Murcia (Vistalegre)

Marina Aledo y Oscar Guerrero explican las consecuencias de sentirse estigmatizado en el instituto en una de las aulas de 2ºESO.



CEPBas Isabel Bellvis Corvera

José Navarro e Isabel Guirao comparten el Kit de Primeros Auxilios Psicológicos con uno de los grupos de 1º de la ESO.



IES Sangonera La Verde

Sangonera La Verde

*Cayetano Toledo y
Camila Jaime visionan
con el aula de 2ºB
el vídeo de Ellos
también como tú.*



165
Alumnos/as

IES Poeta Sánchez Bautista

Llano de Brujas

*Álvaro Sánchez y
Maripaz Santiago
implementan la Act.
Rompiendo barreras
en la que el alumnado
tiene que hacer una
breve representación.*



92
Alumnos/as

02.2 Jornadas de Salud Mental con adolescentes en Centros Educativos



A raíz del impulso a nivel regional del Programa de Bienestar Emocional para Adolescentes de la Consejería de Educación, comenzamos a impartir una serie de actividades que englobamos en diferentes tipos de Jornadas de Salud Mental con Adolescentes: de gestión emocional a través de la creación artística, de gestión de conflictos, manejo del estrés ante los exámenes. Actualmente, nos encontramos en preparación de otras temáticas, como la autolesión y prevención del suicidio o acerca de las nuevas masculinidades.

En estas sesiones más concen-

tradas pretendemos sintetizar y especificar ciertos temas que engloba la salud mental y están estrechamente relacionados con el bienestar biopsicosocial de las personas más jóvenes.

Como base se tiene el objetivo de fomentar el autoc conocimiento y autoestima del alumnado, conocer a fondo la etiología de emociones, sus funciones, aprender a identificar y diferenciar cómo las sentimos cada individuo, reconocer cómo nos afectan, cómo las exteriorizamos y cómo regularlas. A partir de ahí podemos visibilizar las consecuencias de una gestión emocional inadecuada

(conductas autodestructivas como abuso de sustancias, autolesiones, ideación suicida...). Según el tipo de jornadas, se acaba creando un producto artístico (audiovisual o plástico) generado por y para adolescentes, o bien se desarrollan debates, role-takings y propuestas de gestión de diferentes escenarios guiando a que sea el propio alumnado el que aporte las posibles soluciones.

Durante 2025 se pudieron celebrar estas jornadas en dos centros del municipio de Murcia, en las pedanías de Beniján y de Corvera.

FEB
2025

Jornadas de Salud Mental Gestión emocional a través de la creación artística en el IES Beniaján

En este grupo en concreto, donde la edad media era de 16 o 17 años abundaba la inquietud en torno al ámbito académico. Se encuentran cursando el primer curso de bachillerato y la presión a la que se ven sometidos aflora enseguida que les preguntas. Otro tema muy recurrente era relacionado con la incertidumbre en cuanto al futuro, el físico y las relaciones intrafamiliares. También se repetía el miedo no cumplir con sus propias expectativas o a no pasar de curso.

Tras romper el hielo con Línea de Encuentros, la actividad previa, se pusieron en común y clasificaron preocupaciones según su ámbito.





Durante la segunda sesión, a contrarreloj, se procedió a la elaboración de los productos artísticos que servirían de ayuda a otros chicos y chicas.



Para finalizar la segunda sesión se hizo una puesta en común de los cuatro productos artísticos. Se presentaron los dos carteles y se visualizaron los vídeos resultantes de los podcasts.

MAY
2025

Jornadas de Salud Mental Gestión emocional a través de la creación artística en el CEIPBas Isabel Bellvís (Corvera)



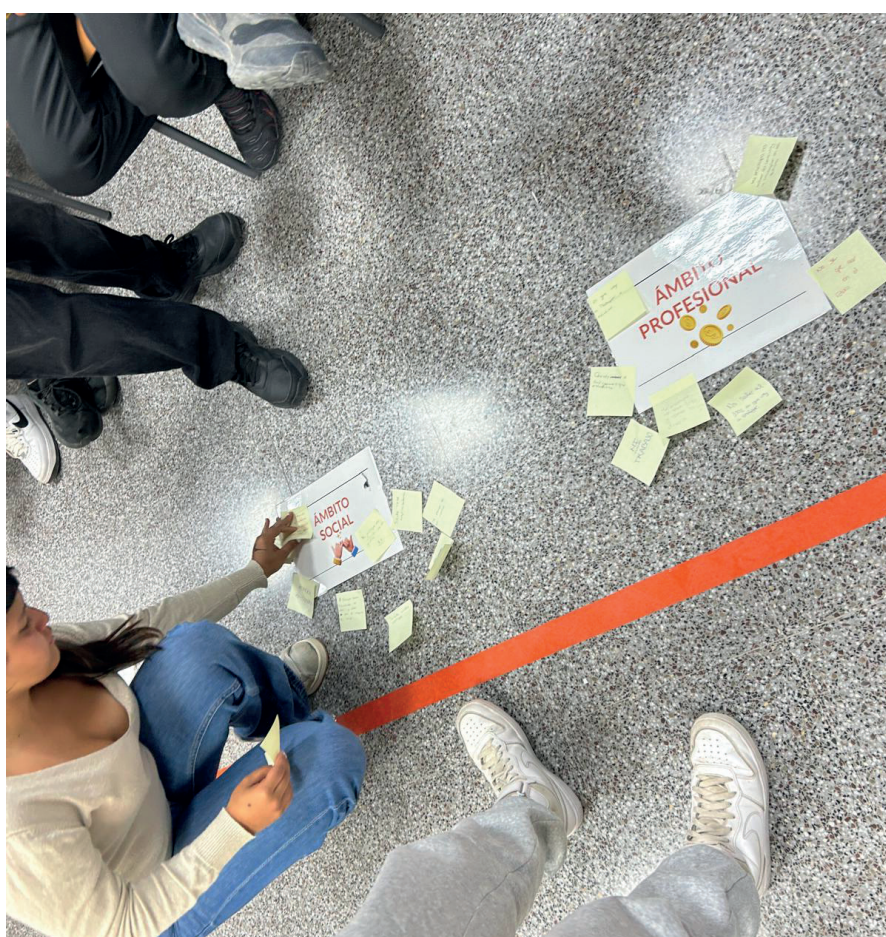
En el CEIPBas Isabel Bellvís pudimos compartir estas jornadas con grupos de 2º ESO. En este caso la edad media era de unos 13 o 14 años y ambos grupos coincidían en el estrés que les generaban los exámenes y las tareas para casa. Seguidamente había una gran preocupación por el físico y la autopercepción. Le seguían otras situaciones como la incertidumbre de no saber a qué dedicarse, la dificultad con algunas asignaturas concretas y perder la relación con amigos/as.



50
Alumnos/as



Una vez nos conocimos mejor con Línea de Encuentros, la actividad previa, se pusieron en común y clasificaron preocupaciones según su ámbito.





También con la cuenta atrás, los diferentes grupos planificaron y ejecutaron sus proyectos para la creación de herramientas para el cuidado de la salud mental que podrán compartir con otros chicos y chicas de su edad.

02.3 Charlas informativas en Centros Educativos y otros

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

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

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

15/01
2025

Charla de Difusión URME - Hospital Román Alberca



31/01
2025

Charla de Sensibilización Centro de Salud Infante



02/04
2025

Charla de Sensibilización CAP Murcia-Este San Juan



02/10
2025

Charla de Difusión Centro de Rehabilitación Psicosocial ISOL



23/10
2025

Charla de Sensibilización Fundación Radio Ecce



29/10
2025

Charla de Sensibilización Centro de Salud de Archena



30/10
2025

Charla de Sensibilización Hospital Morales Meseguer



02.3 Charlas de Sensibilización en Centros Educativos



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

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

23/01
2025

Charla de Sensibilización IES Floridablanca (Murcia)



10/11
2025

Charla de Sensibilización IES José Luis Martínez Palomo (Alquerías)



C Estrategia de Activismo

03

PROGRAMA
ESTRATÉGICO DE
ACTIVISMO EN SALUD
MENTAL

03.1

Sensibilización a pie de calle

03.2

Observatorio Estigma

03.3

Apariciones en medios de
comunicación

03.4

"1 de cada 4. La salud
mental está por escuchar":
Videopodcast de la Fundación

03

Programa Estratégico de Activismo en Salud Mental

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

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

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



03.1 Sensibilización a pie de calle

17/01
2025

Encuentro entre Alcohólicos Anónimos y Activistas de Fundación SOYCOMOTU

El viernes 17 de enero de 2025, activistas en salud mental y miembros de alcohólicos anónimos se reunieron de nuevo para intercambiar aprendizajes y experiencias.

Fue un encuentro enriquecedor que llenó de energía a los y las asistentes para comenzar este nuevo año con proyectos e ilusiones compartidas. Se abordó el tema de los prejuicios compartidos entre ambos colectivos y las consecuencias de haber vivido sintiendo actitudes de rechazo y discriminación no sólo de parte de la sociedad, sino, a veces, también de la familia.



La presencia de personas con y sin problemas de salud mental y de familiares y allegados aportó diversas perspectivas del estigma (familiar, social, autoestigma) y se aportaron soluciones para afrontarlo y sensibilizar a esas personas que por ignorancia continúan mostrando actitudes estigmatizantes que sólo consiguen aislar a la persona que vive con una condición de salud diferente y aumentar su malestar psíquico.

El entorno de esta reunión en la que participaron 18 personas, un museo dedicado a los y las belenistas de la región de Murcia y a su obra, permitió tener momentos de reflexión, de risas y de lágrimas.



06/02
2025

Activistas de SOYCOMOTU en el Conversatorio organizado por AFEReM



Por Cayetano Toledo, activista y voluntario en Fundación SOYCOMOTÚ

El jueves 6 de febrero de 2025, dos voluntarios y activistas de Fundación SOYCOMOTÚ participamos, junto con un socio de la Asociación Murciana de Trastorno Bipolar El Ascensor y una activista que está en ambas ONG, en el conversatorio sobre salud mental que se celebró en el salón de grados de la facultad de Derecho de la Universidad de Murcia (UMU), organizado por la Asociación Futuro de la Educación Región

de Murcia "AFEReM" y bajo el título de "La salud mental: experiencias vividas", enmarcado en las actividades que tienen programadas en la "XI Jornadas, una Educación para el Siglo XXI, miradas desde las ciencias y las artes", desde enero a octubre 2025.

Presentó el acto y moderó la mesa Paca Hermosilla, de AFEReM. Los ponentes intervinimos por el siguiente orden:

¡Escúchalo!

Puedes acceder al vídeo del evento grabado por la UMU escaneando este código QR.



Miguel Ángel de Paco y José M^a Sánchez Pagán, que hablaron sobre cómo se iniciaron sus problemas de salud mental y de su esfuerzo para controlarlos y llevar una vida lo más normalizada posible; también expusieron la necesidad de contar con ciertos recursos para cuando se dan recaídas, como redes de apoyo social (familia, amigos, ONG), psicológico e incluso farmacológico, cuando así esté prescrito. José María destacó la necesidad de psicoterapia y psicoeducación para su trastorno bipolar, pese a que el tratamiento principal, en su caso, es el farmacológico.

Después hablamos Consuelo Ariza y quien suscribe, como familiares de personas con problemas de salud mental. Ella lo enfocó desde el trastorno bipolar (TB), resaltando la falta de profesionales e incluso de empatía para dar una atención de calidad en la Sanidad Pública, necesitando acudir a la privada para suplir estas carencias. Yo hablé desde la perspectiva del trastorno límite de la personalidad (TLP), de su complejidad y de la falta de dispositivos y de profesionales para atenderlo, mencionando incluso a la UMU por la ausencia de la formación específica necesaria para atender a este colectivo. Y ambos comentamos la necesidad de apoyo psicológico y psicoeducación para las familias cuidadoras.



Y, ante la exposición de la moderadora sobre el aumento de los PSM en la Región de Murcia, apunté que los que están creciendo de manera alarmante son los trastornos de la personalidad, pero que también sucede que la vulnerabilidad psicológica y emocional de los jóvenes les lleva a autolesiones e ideaciones suicidas sin que exista un trastorno mental concreto. Para paliar toda esta situación tanto Miguel Ángel de Paco como yo ofrecimos como una de las soluciones posibles el Programa de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental de la Fundación SOYCOMOTÚ, con evidencia científica sobre la prevención y tratamiento temprano de los problemas de salud mental. Por otro lado, tanto Unicef España

como Infocop (Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos) se pronuncian sobre la necesidad de formación en salud mental de los jóvenes.

Finalmente, tengo que mencionar la activa participación del público sobre los asuntos que tratamos, que vino a complementar todo lo expuesto por los ponentes y la necesidad de una mejor atención a los PSM. Algunos asistentes no pudieron formular sus preguntas porque las puertas se cierran a las 21 horas y no dio tiempo para más, pero quedó patente que cada vez es mayor el interés por la salud mental y las neurodivergencias.

23/05
2025

Cinefórum: El hijo por la Semana Europea de la Salud Mental



Este espacio se organizó desde Fundación SOYCOMOTU, por activistas en salud mental dentro del marco de actividades ofertadas por el Ayuntamiento de Murcia durante la Semana Europea de la Salud Mental.

su trilogía teatral con una dura mirada a la salud mental y el suicidio. Hugh Jackman interpreta a un padre desesperado por entender a su hijo adolescente, que sufre depresión.

Se proyectó la película "The son" dirigida por Florian Zeller que adapta la segunda parte de



Tras la proyección, en el Salón de Actos del Edificio Moneo, se abrió un espacio de debate y coloquio, moderado por Oscar Guerrero Hernández, docente en Fundación SOYCOMOTÚ, en el que pudieron participar todos los asistentes estimulados por reflexiones aportadas por activistas de la Fundación.



10/09
2025

"Hablemos de suicidio"

Acciones por el Día Mundial para la Prevención del Suicidio



El pasado 10 de septiembre, con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, Fundación SOYCOMOTÚ participó activamente en la programación organizada por el Ayuntamiento de Murcia y el Servicio Murciano de Salud, uniendo esfuerzos con otras entidades comprometidas con la salud mental. Durante la jornada, se llevaron a cabo diversas actividades con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de hablar del suicidio, prevenir situaciones de riesgo y ofrecer recursos de apoyo a la ciudadanía.

En Fundación SOYCOMOTÚ diseñamos un programa completo para acercar a la población murciana nuestros programas y servicios:

- Microcharla: a cargo de Nieves Martínez Hidalgo y Oscar Guerrero. Durante esta actividad, se abordaron estrategias de prevención, la importancia de la educación emocional y cómo las personas pueden actuar ante señales de riesgo.
- Performance: conducida por Chiqui Navarro, super-

¡Míralo!

Puedes ver el vídeo de la Performance que hizo Chiqui escaneando este código QR.



viviente de dos intentos de suicidio, que a través de su experiencia transmitió un mensaje de resiliencia e incidió en la importancia del apoyo social e institucional. Puedes verla completa aquí.

- Stand informativo: en el que presentamos nuestros talleres, programas educativos, voluntariado y activismo, además de contar con productos de la Tienda Solidaria.
- Programa en directo de Radio Empatía: conducido por Antonio José, en el que se habló sobre la prevención del suicidio con invitadas como Ana Zamora, psicóloga de la fundación que sensibilizó sobre la importancia de hablar del suicidio y otros invitados como Chiqui Navarro, Maribel Marín y Marina Aledo.



Hablar del suicidio de manera abierta y sin estigmas es clave para prevenirlo, sensibilizar a la sociedad y ofrecer herramientas de ayuda. Por eso es imprescindible informarse sobre señales de riesgo y cómo actuar ante ellas, ofrecer apoyo y escucha activa a personas en

situación de vulnerabilidad, conocer los recursos disponibles (como líneas de ayuda y programas de acompañamiento) y participar en actividades de sensibilización y promoción de la salud mental.

06/11
2025

"Libérate del peso del acoso" Acción por el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar

Los Estados miembros de la UNESCO han declarado el primer jueves de noviembre como Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el ciberacoso, reconociendo que la violencia, en todas sus formas, constituye una violación de los derechos a la educación, la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

Durante un mes, activistas y personas voluntarias de Fundación SOYCOMOTÚ han preparado una acción a pie de calle para sensibilizar sobre un tema tan complejo como el del acoso escolar, también como bullying.

El día 6 de noviembre de 2025, Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, se realizó la acción "Libérate del peso del acoso" en la Plaza de Santo Domingo, contando con el apoyo del Ayuntamiento de Murcia.

La intervención se mantuvo a lo largo de todo el día, de 8 de la mañana a 8 de la tarde con gran éxito de participación.

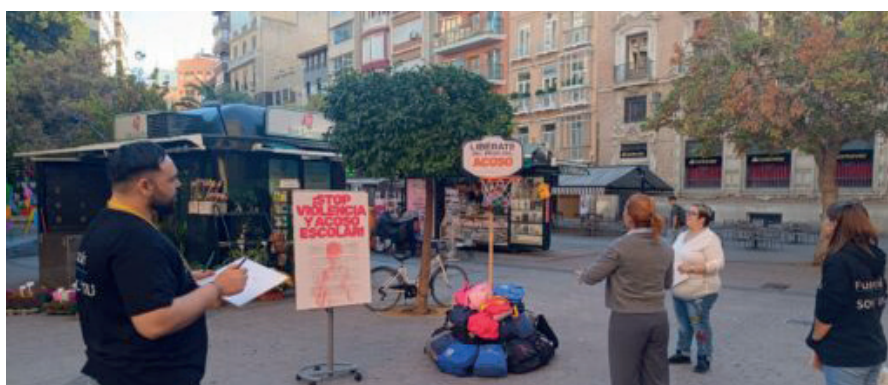
En el tablón que anunciaba la acción se incluyó este texto





que fue leído y llevó a la reflexión a muchas personas que se acercaron para participar en la actividad:

La infancia y la adolescencia son esos lugares mágicos y de tránsito para recordar con una sonrisa, pero no siempre es así. El acoso y la violencia escolar sigue creciendo y produciendo traumas y problemas de salud mental, con graves consecuencias.



Prevenir el acoso escolar es responsabilidad de todos:

De padres y madres, que denuncien sin miedo a represalias. De compañeros/as, que hablen sin temor a ser etiquetados de "chivatos".

De docentes y equipos directivos, que apliquen protocolos afrontando el miedo al desprestigio como centro educativo.

De la Administración pública, que dote con mayores recursos a los centros educativos.

Si eres víctima de acoso o testigo, no dudes en pedir ayuda. Libérate de esa carga invisible. Puedes llamarnos al 682-170.282, teléfono y WhatsApp de Fundación SOYCOMOTU, o a líneas telefónicas especializadas de la Consejería de Educación de la Región de Murcia: 900 102 250 y WhatsApp 610 237 316.



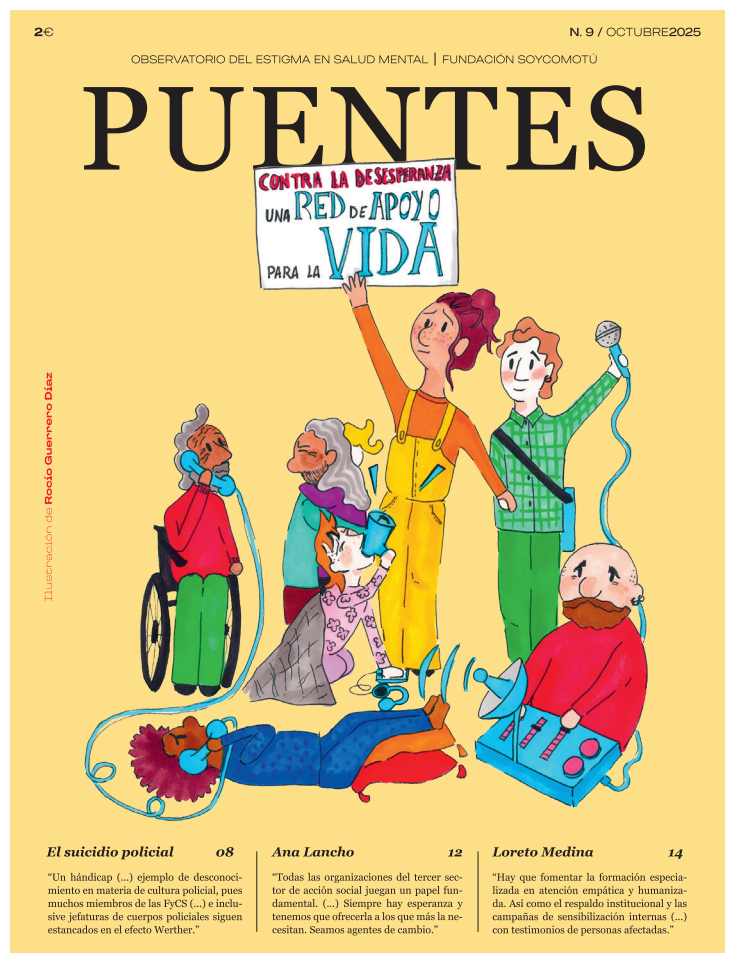
03.2 Observatorio Estigma

Periódico PUENTES N°9

La DÉCIMA edición de PUENTES (N° 9), Observatorio de Estigma y Salud Mental en formato periodístico editado por Fundación SOYCOMOTÚ, se publicó el 22 de octubre de 2025, gracias al esfuerzo de los activistas en salud mental de la Fundación.

Este nuevo número de PUENTES pretende romper los mitos que rodean al suicidio, que ha llevado siempre a la ocultación y tabú. Hablar del suicidio es una de las acciones más importantes para prevenirlo, ya que la visibilidad y el diálogo abierto pueden reducir el estigma y la vergüenza que suelen rodear a este tema. Cuando se evita la conversación, se fomenta el silencio y la soledad de quienes luchan con pensamientos suicidas. Hablar sobre el suicidio de manera respetuosa y sin tabúes brinda a las personas la oportunidad de expresar su dolor, reconocer sus sentimientos y buscar ayuda antes de llegar a un punto crítico. Además, en este ejemplar se busca educar a la sociedad sobre los signos de alerta y los factores de riesgo para contribuir a la creación de redes de apoyo más sólidas, capaces de intervenir de manera efectiva en momentos de crisis.

N°9
Octubre 2025





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



03.3 Apariciones en medios de comunicación



Programa *El Mirador*,
Mejorando lo presente



Programa *"Más mujer"*



7 emisiones
de radio
2025

*Y más canales, como
Radio Diversidad y Foro
Afectivo Efectivo*

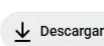
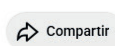
Programa en Radio Diversidad 2025



Proyectos ¿Y TE HA TOCADO? y Fundación "SOY COMO TÚ"



Asociación La Barandilla
1,24 K suscriptores



En julio de 2025 nuestra presidenta Nieves Martínez fue entrevistada en Radio Diversidad, un proyecto de la Asociación Barandilla. Esta entidad está formada por personas con discapacidad, familiares y profesionales de la salud, rehabilitación y reinserción social.

Ana Lancho, presidenta de La Barandilla, en su programa Entre mujeres, nos ha brindado un espacio con motivo del Primer Premio Nacional del XI Foro Afectivo Efectivo a nuestro Programa SOYCOMOTÚ de Sensibilización y Educación para la Salud Mental en las Aulas.

A lo largo de la charla se habló del Programa de Talleres que fue premiado el año anterior por crear espacios de encuentro entre personas con y sin diagnóstico en salud mental, usando el arte como elemento catalizador en la lucha contra el estigma.

Además, se propuso la colaboración de ambas entidades en distintos proyectos con el objetivo de incrementar interacciones que permitan enriquecer la relación entre entidades y personas.

Programa en Más mujer de Onda Cero 2025

Ondacero > Emisoras > Región de Murcia > Murcia > Audios > Más de uno Murcia

CON PURI CÁNOVAS

Más mujer: La Fundación Soy como tú, referente en la lucha contra el estigma en salud mental

La colaboradora de Onda Cero, Puri Cánovas, entrevista a Nieves Martínez Hidalgo, doctora en Psicología y presidenta de la Fundación Soy como tú. 'Más mujer' es un espacio dedicado a visibilizar y dar voz a mujeres con trayectorias destacadas en diversos ámbitos profesionales.

Julián Vigara X
Murcia | 23.09.2025 15:45



Nieves Martínez Hidalgo, presidenta de la Fundación Soy como tú

Entrevista en Cadena Ser
2025

SER Deportivos Región de Murcia

| Baloncesto

Canastas para visibilizar el acoso escolar en su Día Internacional

'Todo Deporte Radio Murcia' inaugura la temporada 2025/2026 con la Fundación 'SoyComotú'



Rubén González

Radio Murcia 06/11/2025 - 18:05 CET



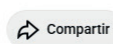
Vídeo de agradecimiento en Foro Afectivo Efectivo 2025



Salud Mental en las Aulas, SOYCOMOTÚ | XI Foro Premios AE 2025



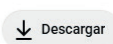
Foro Premios Afectivo Efectivo
4,9 K suscriptores



Compartir



Guardar



Descargar



Enero
2025

Página 75

FUNDACIÓN SOYCOMOTU



La educación transforma

● 'La educación transforma': es una de las premisas por las que Fundación SOYCOMOTU se guía para seguir mejorando la implementación del Programa Educativo SOYCOMOTU de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental en las Aulas.

Como cada año, este 2025 comenzamos con las ganas y la ilusión que la eficacia y satisfacción que este programa nos deja: ya son más de 21.000 alumnos y alumnas, 900 tutores y 110 centros educativos con los que hemos podido compartir nuestra lucha contra el estigma en salud mental.



Implementación del Programa SOYCOMOTU en un centro de educación secundaria.

Durante el tiempo que los centros educativos y las aulas abren sus puertas a Fundación SOYCOMOTU, llevamos a cabo multitud de actividades a través de juegos, cuentos y role-playing con los más pequeños y con dinámicas, debates y vídeos con el alumnado de secundaria. A lo largo de las dos, cuatro o seis sesiones (dependiendo del grupo de edad) que implementamos el programa, podemos observar la diversidad de pensamiento y cómo a muchas de las personas, esta información empieza a removerles algo.

Quizá no erradicamos el estigma de raíz, pero sí sembramos la inquietud y comienzan a cuestionarse su lenguaje, sus comportamientos, etc.

Esta labor se puede desarrollar gracias a un equipo de personas acreditadas como monitores y monitoras del Programa Educativo SOYCOMOTU. Durante este mes de enero hemos comenzado con una nueva edición de esta intensa formación, cuyo objetivo es que las personas voluntarias con y sin problemas de salud mental y/o neurodivergencias puedan adquirir conocimientos y herramientas para comprender el estigma, su proceso y las consecuencias que tiene. De esta forma, llegan a interiorizar la necesidad de este tipo de intervención con niños y adolescentes.

Con todo el contenido que se aprende en esta formación inclusiva, pueden transmitir después al alumnado herramientas para la gestión emocional, la comunicación asertiva, la detección de señales de alerta de que uno mismo o alguien de nuestro entorno necesita ayuda, pautas sobre cómo ayudar y comportamientos adecuados, entre otros temas, para una mejor calidad de vida de la sociedad en general y del colectivo de personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias en particular.

Es un proceso lento, pues los cambios sociales requieren constancia, pero tras más de diez años llevando la salud mental a las aulas, estamos seguras de que la educación transforma.

| FUNDACIÓN SOYCOMOTU

Espacios de lucha contra el estigma en salud mental

● El equipo técnico que coordina los espacios de lucha contra el estigma en salud mental, desarrollados por Fundación SOYCOMOTU, en los que el objetivo prioritario es facilitar y promocionar la inclusión y participación social de las personas con problemas de salud mental en actividades comunitarias, se ha reunido con personas participantes, voluntarias y facilitadoras de la interacción. El fin de esta reunión ha sido valorar la eficacia, el impacto y los progresos de las personas implicadas en este programa, desde distintas perspectivas.



Para Fundación SOYCOMOTU, el arte es un hilo que teje las relaciones.

En estos espacios de encuentro socioafectivo, el arte se utiliza como hilo que teje las relaciones entre participantes, voluntarios y facilitadores de talleres. A través del teatro, la ilustración, la creación de programas de radio y podcast, la pintura, y otras muchas disciplinas artísticas y socioculturales, las personas avanzan en su proceso de recuperación junto a otras que no tienen diagnóstico en salud mental.

Estos son algunos de los testimonios recogidos durante la reunión. En ellos se refleja la experiencia vivida y los logros alcanzados en distintas áreas de la vida como son la autonomía y el autoconocimiento personal, el área social, cognitiva, emocional y afectiva:

TOMÁS PIÑERO. PARTICIPANTE

"Gracias a los talleres he conocido lo que es la ilusión, han traído la vitalidad a mi vida, las ganas de socializar. Los talleres han cambiado la manera en que veo a los demás, me han dotado de confianza en mí mismo y en los demás, me han cambiado para siempre. He conocido a muchas personas estupendas, me he reído mucho, he tenido ideas locas, he vivido días hilarantes, he producido podcast de radio, he pintado, he hecho teatro, exposiciones... Ojalá este modelo se expanda por el mundo, es un salvavidas".

ANA ISABEL MONTALBÁN. PARTICIPANTE

"Mi experiencia en los talleres ha marcado un antes y un después en mi vida. Me hablaban de los talleres de la fundación en un momento muy delicado, cuando estaba en pleno episodio depresivo y decidí darme la oportunidad de conocerlos. Las personas que he conocido gracias a los talleres son mi lugar seguro y eso era impensable para mí en aquellos momentos. Estoy muy agradecida a Fundación SOYCOMOTU por crear espacios tan bonitos y seguros donde poder conocer a personas con gustos afines a los nuestros".

MARÍA ANGOSTO. MONITORA Y FACILITADORA

"Desde octubre de 2024, tengo el privilegio de ser mo-

nitora del taller 'Desarrollando Habilidades. Rompiendo Barreras'. Desde el inicio, me sentí afortunada con el grupo de participantes que, poco a poco, hemos ido construyendo juntos. Somos una pequeña familia donde cada persona se siente aceptada y se respetan tanto los tiempos como las circunstancias individuales. Juntos aprendemos habilidades esenciales para la vida, aprendemos a relacionarnos socialmente, a comunicarnos de manera efectiva, a conocernos a nosotros mismos y a fortalecer nuestra autoestima".

MIGUEL ÁNGEL DE PACO. PARTICIPANTE

"Los talleres de Fundación SOYCOMOTU son espacios libres de prejuicios donde las personas con diversidad mental podemos mostrarnos tal y como somos, sin miedo a no ser lo suficientemente valiosos o a sentirnos rechazados. Y este es el camino para conseguir la inclusión de personas como yo. Por lo tanto, tenemos que fomentar estos espacios".

MARIBEL MARÍN. VOLUNTARIA Y ACTIVISTA

"En el año 2018, entré en la fundación como participante del taller de activismo en salud mental, buscando algo que mejorara el bienestar emocional que hacía tiempo había perdido. Posteriormente, accedí al programa de formación del voluntariado y me acredité como monitro de talleres. Facilité el taller de cocina e inteligencia gastronómica que superé con creces mis expectativas, pues ayudando a los demás, me estaba ayudando a mí misma. Sigo como voluntaria en el taller de activismo y en el taller de nutrición, y me siento orgullosa y agradecida de formar parte de esta gran familia SOYCOMOTU. A mí me gusta decir, como activista y voluntaria, que puede que tenga el bolsillo vacío, pero tengo el corazón lleno. Gracias".

MARIPAZ SANTIAGO. MONITORA Y FACILITADORA

"Ya son algunos años en los que soy monitro del taller de ilustración, grabado y novela gráfica, pero cada uno parece el primero. Cada mes de octubre comenzamos un nuevo espacio de seguridad, creatividad, inspiración y creación. Lo importante no es tanto el producto final



Algunos de los talleres de la Fundación SOYCOMOTU.

como el proceso: a través de técnicas como la ilustración o soportes como la novela gráfica, podemos encontrar millones de posibilidades de expresión a la vez que nos anima al autoconocimiento. Gracias a todas las personas participantes que, durante este tiempo, nos han permitido ver el mundo a través de sus ojos y de sus manos".



Para más información sobre estos espacios de lucha contra el estigma consultar este QR.

| FUNDACIÓN SOYCOMOTU

Marzo
2025

Fundación Lealtad reconoce a la presidenta de SOYCOMOTU en el Día de la Mujer

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, Fundación Lealtad, en su artículo 'Historias de mujeres que transforman vidas', recoge la historia de siete mujeres que han emprendido generando un impacto social. Entre ellas, está la presidenta de Fundación SOYCOMOTU, M^a Nieves Martínez Hidalgo, doctora en psicología con más de 40 años de ejercicio profesional como psicóloga clínica y que, desde hace más de 10, lidera la fundación.

Ha sido reconocida por Fundación Lealtad como una de las mujeres que han generado impacto social ¿Qué supone este reconocimiento?

M^a NIEVES MARTÍNEZ: Cuando recibí la noticia fue una sorpresa y una alegría enorme. Ser presidenta y directo-

ra de Fundación SOYCOMOTU es una tarea que implica mucha dedicación, vocación y altruismo, y ser reconocida a nivel nacional por Fundación Lealtad, una entidad de tanto prestigio, ha sido algo totalmente inesperado, pero que, como es natural, me emociona y reconforta. Este reconocimiento me hace sentir que estamos haciendo las cosas bien y que, como movimiento social en primera persona, la fundación es pionera en cuanto a innovación social en el ámbito de la inclusión social y del activismo, dando voz y protagonismo real a personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias.

¿Cómo comenzó en el movimiento asociativo?

M.N.M.: Desde que mis hijos eran pequeños, he colabora-



M^a Nieves Martínez Hidalgo, presidenta de Fundación SOYCOMOTU, en su visita a Fundación Vicente Ferrer.

do con Fundación Vicente Ferrer, a través de sus programas de apadrinamiento de niños y niñas, y, entre mis planes de jubilación contaba con ir a la India de voluntaria.

En 2011, en mi primera visita a esta Fundación en Anantapur (India), pude hablar con su presidenta y directora Anna Ferrer (Vicente Ferrer había fallecido en 2009) y conocer de primera mano los proyectos que han implantado en el sur, en el estado de Andhra Pradesh. Esta aventura resultó ser una fuente de inspiración que, sumada a los valores sociales, de solidaridad y cooperación inculcados por mis padres, dio como fruto la creación de la fundación y la realización de mi tesis doctoral 'Evaluación del estigma hacia adolescentes con problemas de salud mental' en el Departamento de Psiquiatría y Psicología Social de la Universidad de Murcia en 2014-2015.

¿Tiene alguna motivación personal que le impulsó a dedicarse al activismo y a la lucha contra el estigma en salud mental?

M.N.M.: Soy activista porque he sufrido el estigma, incluso en el seno de mi familia. Tener dos hijos con neurodivergencia (TEA-I) que han sufrido acoso escolar y el ejercicio profesional como psicóloga especialista en psicología clínica, me han hecho comprender las graves

consecuencias del estigma como la soledad no deseada, la ideación suicida y el suicidio, el autoestigma y la pérdida de esperanza y de propósito vital, los ingresos hospitalarios involuntarios, la elevada tasa de desempleo, la pobreza y exclusión social, el abandono y fracaso escolar, no acceder a derechos fundamentales... entre otras.

Me identifico con estas personas que viven sufriendo el rechazo social y por eso luchó contra el estigma desde la fundación, en compañía de otras y otras personas activistas y voluntarias, con estrategias como la educación y la sensibilización en centros educativos o el contacto social, facilitando espacios donde las personas tengan o no tengan problemas de salud mental puedan cooperar en proyectos y sentirse útiles y parte de la sociedad.

¿Recuerda alguna acción de Fundación SOYCOMOTU que le haya marcado especialmente?

M.N.M.: Una acción de reivindicación y protesta que me marcó de forma especial fue la performance que hicimos como propuesta del grupo de activistas en el Cuartel de Artillería. Maribel quería cambiarse de apellido. En su DNI figuraba como Isabel la Loca del Pueblo. Esta mujer, profesional de la salud, relató su testimonio en primera persona y emocionó a los asistentes, su ingreso en el hospital psiquiátrico, sus problemas familiares, su diagnóstico y tratamiento.

Las etiquetas que vecinos, compañeros y allegados le habían ido colocando a lo largo de su vida sin conocerla realmente, solo por su diversidad mental, fueron cayendo cuando los asistentes se levantaron de sus asientos para dejarle sobre el DNI pegados otros apellidos maravillosos: Isabel Estupenda, Valiente, Fuerte, Luchadora, etc.

¿Cuál es el alcance actual de la fundación y sus planes de futuro?

M.N.M.: A día de hoy, los programas de la fundación están consiguiendo un gran impacto social, en especial, en las personas con problemas de salud mental que están consiguiendo empoderarse y realizar roles de responsabilidad como monitores del programa de sensibilización y educación para la salud mental en los centros educativos o monitores del programa de talleres de formación inclusiva o como activistas y miembros del equipo Mucho + Que Voluntarios apoyando en distintas acciones.

Respecto al futuro, nuestro plan es seguir dando voz y protagonismo a las personas que se han visto rechazadas o excluidas por tener un diagnóstico en salud mental y sensibilizando a agentes sociales clave, empresarios, periodistas, profesionales de la salud y de la educación y a la ciudadanía, en general, para avanzar todos juntos hacia una sociedad más justa y equitativa.

| CANDELA ALTABLE TORRES



Abril
2025

El principio del cambio

En los últimos años la salud mental ha dejado de ser tabú para convertirse en una preocupación social, especialmente en la población infanto-juvenil. Nuestra tarea más responsable es la de asegurar, cada vez más y en la medida en que se pueda, un mejor entorno en el que habitar. Para ello, es esencial la lucha contra el estigma social, en concreto el existente hacia los problemas de salud mental, neurodivergencias o hacia el malestar psicológico o emocional.

En la etapa de la adolescencia, en la que empieza a conformarse la identidad social y propia, es muy importante que se dejen ciertos conceptos claros para convivir de la forma más inclusiva y justa posible, donde el estigma hacia cualquier colectivo debería eliminarse.

Además, las consecuencias de no hacer nada por combatir ese estigma, en este sector de edad se vincula directamente con el acoso escolar, que en población adolescente puede llegar a ser letal: en España, el suicidio se ha

convertido en la primera causa de muerte no natural en esta etapa de la vida.

Por eso, tanto la formación de personas voluntarias para acreditarse como monitores y monitoras del Programa Educativo SOYCOMOTU, como la implementación de este programa en los centros educativos, es una de las tareas principales de Fundación SOYCOMOTU. Un curso de formación inclusiva, apoyado por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia, y en el que participan voluntarios/as con y sin problemas de salud mental, que se ha dividido en tres módulos:

El primero, conducido por **M^a Nieves Martínez Hidalgo**, doctora en Psicología Social, presidenta y directora de la fundación y creadora del programa, introduce a este nuevo grupo de futuros monitores y monitoras la fundamentación del programa, conceptos clave para comprender el contexto y herramientas de lucha contra el estigma en salud mental.



Voluntarios que han formado parte de los ciclos formativos de Fundación SOYCOMOTU.



nos en este ámbito y, lo más importante, a saber, cómo tratar el tema y cómo actuar para desarrollar una relación saludable con el ámbito de la salud mental".

DMarina Alejo: "Hace un año me formé como monitora de Primaria y me gustó tanto la experiencia que decidí continuar con Secundaria. Ser monitora me ha permitido convertirme en la persona que necesitaba cuando era niña. Como superviviente de acoso escolar y diagnosticada de trastorno de estrés postraumático, jamás pensé que volvería a pisar un aula, pero con la fundación pude hacerlo de forma empoderadora. Espero que el programa llegue cada vez a más centros porque salva vidas".

Disabel Guirao: "Destacaría aspectos como el espacio de formación en salud mental que ha sido estimulante, acogedor, dinámico e inclusivo; los contenidos informativos, así como las actividades y dinámicas, impartidas por Maripaz y Oscar de una forma pedagógica y profesional para la capacitación de los voluntarios, con un crecimiento personal y un aprendizaje en salud mental importante. Ha sido reconfortante y muy enriquecedor, con retos y mejoras constantes".

DCarmen Cortijos: "El curso de monitores me ha ayudado a aprender a pedir ayuda y a expresar mis miedos y emociones con naturalidad y sintiendo que estoy en un entorno seguro. También, a nivel educativo para los niños/as, es muy importante la educación en salud mental, no solo la educación física o las matemáticas. Esta formación ayuda a monitores, a docentes y alumnado porque nos hace conscientes de la importancia del cuidado y autocuidado en las áreas biopsicosociales".

DJosé Navarro: "Me siento muy agradecido por esta formación. Educar a los más jóvenes en salud mental es una asignatura pendiente para aprender a conocerse a sí mismos e interactuar con los demás. También estoy muy contento de haber podido acceder a esta formación con voluntarios que tienen alguna diversidad en salud mental, la forma más rápida de entender que cualquiera es capaz. Me encantan la metodología del curso y el material que se comparte con el alumnado".

Con proyectos así, tenemos la oportunidad de sembrar en las nuevas generaciones la necesidad de cuidarnos y de cuidar, y gracias a las personas voluntarias que forman parte del equipo de monitores y monitoras del Programa Educativo SOYCOMOTU, gracias a centros educativos que nos abren las puertas y gracias a todas las entidades públicas y privadas que apoyan esta labor de lucha, podemos decir que juntos somos el principio del cambio.

J MARIPAZ SANTIAGO LORENZO
Coordinadora del Programa Educativo
de Fundación SOYCOMOTU

Mayo
2025

¡Vuelve el programa de mini-talleres de verano SOYCOMOTU!

● Del 7 al 16 de julio de 2025, vuelve nuestro programa de mini-Talleres de verano SOYCOMOTU. Aprovecharemos para disfrutar y aprender sobre nuevas disciplinas artísticas como el teatro de sombras, el grabado y la estampación y la iniciación a la escritura de cuentos. También, contaremos con nuestros talleres veraniegos de manejo del estrés y defensa personal que tanto éxito tuvieron en ediciones anteriores.

Estos talleres no solo te permiten aprender cosas nuevas, sino también conocer a personas con inquietudes similares, compartir experiencias enriquecedoras y, quizás, descubrir intereses que ni siquiera sabías que tenías.

Contamos con un equipo de monitores expertos y comprometidos que facilitan la actividad con creatividad y cercanía, generando un ambiente de confianza, un espacio de encuentro socioafectivo seguro, sin competiciones, donde todas las personas tienen cabida, y se respeta el ritmo y las capacidades de cada participante.

El centro cultural Puertas de Castilla del Ayuntamiento de Murcia y su directora, Rosa Franco, abren nuevamente las puertas a la programación de la 4ª Edición de estos minitalleres de verano para el desarrollo de las cinco actividades ofertadas. Un programa que, año tras año, va consolidándose como una propuesta esperada y muy bien valorada.

Fundación SOYCOMOTU ha preparado con mucha ilusión este programa de minitalleres de verano, totalmente gratuitos, dentro del programa anual de talleres de formación inclusiva, participación social y creatividad que este año ha celebrado su décima edición y ha recibido el primer premio nacional en el X Foro de Premios Afectivo Efectivo de Johnson & Johnson y Red de Cátedras por generar espacios de humanización en el ámbito de la atención a personas con problemas de salud mental.

¡Anímate a participar, elige tu taller o talleres favoritos y forma parte de esta experiencia única y tan divertida! Solicita información e inscripción mandando un whatsapp o llamando al 682 170 282. También puedes mandar un correo a info@fundacionsoycomotu.org o escanear el QR de esta página

Minitalleres de Verano SOYCOMOTU®

IV Edición 2025

Grabado y estampación
 Manejo del estrés
 Defensa Personal
 Teatro de sombras
 Iniciación a la escritura de cuentos

07 - 16 julio

Solicita información e inscripción mandando un whatsapp o llamando al 682 170 282. También puedes mandar un correo a info@fundacionsoycomotu.org o escanear el QR de esta página

| ANA PALAZÓN
 Coordinadora del
 Programa de Talleres
 SOYCOMOTU



SOYCOMOTU impulsa la autonomía personal

● Fundación SOYCOMOTU continúa su labor de atención comunitaria a personas con problemas de salud mental y dependencia, con su Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP) en modalidad de habilitación social. Este servicio, acreditado oficialmente, está dirigido a personas de entre 16 y 65 años con diagnóstico de trastorno mental crónico o discapacidad por enfermedad mental que no requieran apoyos extensos o generalizados.

El servicio se articula para mejorar la calidad de vida de las personas, promoviendo su inclusión, autonomía y participación activa en la sociedad. Se desarrolla fundamentalmente en espacios comunitarios, en línea con la misión de la entidad: combatir el estigma asociado a la salud mental, el autoestigma y facilitar espacios de interacción e inclusión social.

OBJETIVOS DEL SEPAP

Algunos de los objetivos del servicio SEPAP son: fomentar la toma de decisiones, mejorar las habilidades básicas de la vida diaria, estimular funciones cognitivas, aumen-

tar la autoestima, y promover la participación social y laboral. Es decir, áreas a trabajar para que las personas con problemas de salud mental puedan disponer de calidad de vida y mayor bienestar biopsicosocial.

El SEPAP también contribuye a transformar vidas, dotando a las personas de herramientas para sentirse válidas, capaces y con un proyecto de vida propio complementado con un plan de apoyos integrados. Para ello, la entidad desarrolla una atención individualizada y personalizada basada en la evaluación funcional de cada persona que accede a este servicio, el entrenamiento en habilidades adaptadas a su entorno, el seguimiento en diferentes contextos y la implicación activa de las familias, lo cual supone un pilar fundamental en su autonomía.

Toda esta labor se hace posible gracias al equipo de psicólogas formadas y capacitadas para llevar a cabo este proyecto, que trabajan en red con el resto de servicios de la entidad para poder ofrecer todos los recursos disponibles, de acuerdo a las necesidades detectadas en las personas que acceden al SEPAP.



Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de SOYCOMOTU.

El servicio SEPAP no es muy conocido entre los/as ciudadanos/as; por ello, es también objetivo de Fundación SOYCOMOTU dar difusión de la existencia de una fuente de apoyo tan valiosa para personas con problemas de salud mental y en situación de dependencia.

Fundación SOYCOMOTU reafirma así su compromiso con una atención integral en salud mental, basada en el respeto a los derechos humanos, la participación activa y la vida en comunidad, en un entorno lo más normalizado posible.

| ANA ZAMORA MONTEJANO
Psicóloga del Servicio SEPAP
de Fundación SOYCOMOTU

SOYCOMOTU vuelve a recibir el primer premio nacional Afectivo Efectivo

Johnson & Johnson y Red de Cátedras organizan este foro en el que se reconoce la innovación en salud y la humanización sanitaria



Alba R. Martínez, patrona y secretaria; y M^a Nieves Martínez-Hidalgo, presidenta y directora de Fundación SOYCOMOTU, con el premio.

● La XI edición del Foro ha tenido lugar en el Museo Reina Sofía de Madrid el 1 de julio de 2025 y Fundación SOYCOMOTU ha recibido el Primer Premio Nacional 'Mejor iniciativa de sensibilización y/o prevención y/o intervención' desarrollada por asociaciones de pacientes y ONG del ámbito de la salud por el Programa SOYCOMOTU de Sensibilización y Educación para la Salud Mental en las Aulas.

Con 667 candidaturas presentadas, la XI edición del Foro Premios Afectivo Efectivo alcanza un récord histórico de inscripciones. Los 24 proyectos premiados, repartidos en siete categorías, destacan por su excelencia, vocación y respeto hacia los pacientes.

'Cuidamos desde la innovación' ha sido el lema elegido para el Foro 2025. A lo largo de la mañana se realizaron varias mesas redondas y ponencias que se centraron en el abordaje de la innovación en la salud como clave transformadora de la sociedad y fueron presentadas por el periodista David Cantero.

PREMIO ANTERIOR

En 2024, Fundación SOYCOMOTU recibió el Primer Premio Nacional 'Mejor formación dirigida a pacientes y/o familiares' desarrollada por asociaciones de pacientes y ONG del ámbito de la salud por el Programa de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad. Es la primera vez en once ediciones que una misma entidad recibe más de un premio.

| FUNDACIÓN SOYCOMOTU

SOYCOMOTU lleva la salud mental a las aulas



Uno de los talleres de Fundación SOYCOMOTU.

● La salud mental de los jóvenes es una cuestión prioritaria debido al detrimento que ha sufrido en los últimos años. Para contribuir en su bienestar, reducir el estigma que gira en torno a la salud mental y enseñar que es algo que debemos cuidar desde pequeños, Fundación SOYCOMOTU cuenta con un programa educativo que lleva desde hace más de diez años a cientos de niños y niñas.

¿En qué consiste el Programa SOYCOMOTU de educación para la salud mental en las aulas?

FUNDACIÓN SOYCOMOTU: Es un programa educativo original que Fundación SOYCOMOTU está implementando desde 2014 en centros educativos de la Región y cuenta con evidencia científica de su eficacia tanto a nivel de adquisición de conocimientos sobre salud mental, como en la promoción de actitudes prosociales hacia el alumnado con algún tipo de diversidad en salud mental o neurodivergencia. Consta de actividades de sensibilización y alfabetización en salud mental adaptadas a las etapas evolutivas del alumnado al que va dirigido.

En centros de educación

primaria, el programa se implementa en aulas desde primero a sexto curso en cuatro sesiones de una hora de duración durante cuatro semanas consecutivas. En centros de educación secundaria y formación profesional, el programa se desarrolla en seis sesiones de una hora de duración y frecuencia semanal, siempre en presencia del tutor.

¿Qué datos de Impacto se han conseguido? ¿En cuántos centros educativos se ha implementado?

F.S: Desde septiembre de 2014, el programa ha sido implementado en 106 centros educativos de la Región de Murcia por 65 monitores y monitoras con un total de 3.373 horas de intervención. Han participado como beneficiarios directos 900 docentes y 21.822 alumnos y alumnas de 6 a más de 18 años de edad.

Este programa cuenta con el apoyo económico del Ayuntamiento de Murcia y de la empresa Aguas de Murcia y los estamos muy agradecidos por ello, ya que sensibilizar y educar para la salud mental es la mejor campaña de prevención en salud mental y del suicidio.

¿Quiénes implementan el programa educativo, qué formación tienen?

F.S: El programa educativo SOYCOMOTU, idea original de su directora, M^a Nieves Martínez-Hidalgo, es una de las aplicaciones prácticas de la investigación realizada en su tesis doctoral. El programa cuenta con dos guías docentes (Educación Primaria y Educación Secundaria), cuyos contenidos y dinámicas se actualizan cada dos años para que no pierdan el impacto buscado en el alumnado, gracias al trabajo realizado por la coordinadora del programa, Maripaz Santiago, junto con el equipo técnico, personas voluntarias y directora de la fundación.

Cada año, de enero a abril se forman nuevos monitores/as para agilizar la logística de la implementación en el

mayor número posible de centros educativos. Estas personas acceden a la formación a través del programa de voluntariado inclusivo 'Mucho + que voluntarios'. Son más de 60 horas de clases teórico-prácticas, trabajo en casa e implementación supervisada en centros educativos.

¿Cuál es el contenido de estas intervenciones?

F.S: En educación primaria, los contenidos van dirigidos a que la población infantil adquiera conocimientos sobre la figura de los y las profesionales de la salud mental, sobre los miedos más frecuentes a su edad, a que se normalice el hecho de pedir ayuda y hablar sobre sus emociones y sobre situaciones de acoso escolar. Aprenden a cuidarse y a cuidar a los demás desarrollando hábitos mentalmente saludables.

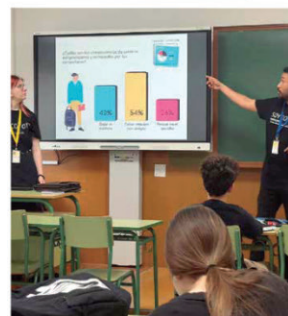
En centros de educación secundaria y formación profesional, el programa educativo SOYCOMOTU tiene como objetivo que los y las adolescentes tengan un mayor autoconocimiento y aprendan a respetarse y a respetar a sus compañeras/as a través de dinámicas participativas. Gestión emocional, comunicación interpersonal eficaz, detección de señales de que uno mismo o alguien de su entorno necesita apoyo psicológico, kit de primeros auxilios psicológicos, personalidad, problemas de salud mental y neurodivergencias más comunes a su edad, desarrollo de pensamiento crítico ante noticias relacionadas con la salud mental en medios de comunicación y redes sociales, actitudes prosociales de ayuda a personas con problemas de salud mental, son los contenidos más importantes que se incluyen.

¿Cuál es el feedback que encontráis?

F.S: En alumnado de educación primaria sorprende el alto nivel de participación y de interés en saber más sobre salud mental. Hablan abiertamente sobre sus miedos, expresan sus preocupaciones, y cuentan si han tenido que visitar a la psicóloga en algún momento. En educación secundaria y formación profesional, el alumnado está bastante motivado y comentan sus experiencias. Algunos, descubren que pueden tener algún problema de salud mental al sentirse identificados con los contenidos abordados en el aula.

Los docentes realizan una evaluación anónima al finalizar la implementación y los datos recogidos son bastante positivos: afirman haber aprendido herramientas y dinámicas para continuar trabajando estos temas en sus tutorías; también que toman conciencia del valor de la diversidad y del esfuerzo que hace cada día en clase el alumnado con algún tipo de neurodivergencia o problema de salud mental; y que el alumnado ha adquirido conocimientos sobre salud mental importantes para su día a día.

Los equipos directivos y de orientación también valoran



de forma muy positiva la implementación del programa SOYCOMOTU en las aulas.

¿Cómo es la salud mental de los adolescentes?

F.S: Uno de cada cinco adolescentes presenta problemas de salud mental. Sin embargo, a raíz de la pandemia COVID, han aumentado los casos de alteraciones de la conducta alimentaria y se dan con mayor frecuencia las autolesiones y los intentos de suicidio, incluso en el entorno educativo, hecho que lleva a que docentes y familias tengan que afrontar situaciones bastante difíciles sin tener ni conocimientos ni herramientas específicas para ello.

A esto se añade el estigma que es la principal barrera en la búsqueda de ayuda y una carga invisible que causa más dolor que la propia sintomatología. Si nuestros hijos/as están deprimidos, con altos niveles de ansiedad, no duermen bien o tienen conductas de abuso del móvil/ordenador/console, es importante no minimizar la gravedad de la sintomatología y pedir ayuda a un/a profesional de la salud mental (psiquiatría/psicología).

Si nos lee algún docente, orientador/a o director/a, ¿puede pedir que su centro se incluya en el programa?

F.S: Puede solicitarlo cualquier centro educativo. Solo es necesario enviar un mail a info@fundacionsoycomotu.org o llamar al 682 170 282.

| REDACCIÓN

Septiembre
2025

Atender a familias de personas con problemas de salud mental: un reto

VOLUNTARIADO

CURSO GRATUITO PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO

IMPARTIDO POR NIEVES MARTÍNEZ-HIDALGO
DOCTORA EN PSICOLOGÍA

11 Y 18 DE NOVIEMBRE
DE 19:00 A 21:00

SEDE FUNDACIÓN SOYCOMOTU
C. Trapería, 6-1ºB, 30001, Murcia

Abierto a voluntariado de todas las entidades del tercer sector

INSCRIPCIONES
682 170 282
info@fundacionsoycomotu.org
Calle Trapería, 6, 1ºB, 30001, Murcia

Cartel del curso gratuito de Fundación SOYCOMOTU.

● Proporcionar herramientas para que familiares y allegados de personas con problemas de salud mental puedan mantener un equilibrio saludable entre el cuidado de sus seres queridos y el cuidado de sí mismos y de la familia en su conjunto, constituye un nuevo reto al que Fundación SOYCOMOTU quiere dar una respuesta más eficaz a partir de octubre de 2025.

Desde que la fundación inició su andadura en diciembre de 2013, su prioridad ha sido la de facilitar la inclusión social de las personas con diagnóstico en salud mental, utilizando para ello tres estrategias principales: la educación y sensibilización, el contacto social y el activismo. Estas estrategias, de forma transversal, incluyen el recurso más potente de la entidad: el voluntariado inclusivo, su formación y plan de acción. En el equipo 'Mucho' que voluntarios participan personas con y sin problemas de salud mental, familiares, amigos y ciudadanos/as sensibilizados con la lucha contra el estigma y el autoestigma.

En una investigación realizada a nivel interno, se ha comprobado, por un lado, el impacto positivo sobre los niveles de autoestima, esperanza y empoderamiento en estos familiares que han participado en programas de activismo y voluntariado y, por otro, la necesi-

dad de apoyo y orientación en aspectos concretos de la comunicación, interacción y desarrollo de la autonomía de su ser querido y también en relación al autocuidado, establecimiento de límites y tiempos de respiro para los cuidadores principales.

SOYCOMOTU quiere, por tanto, dar un paso más allá en el cuidado, atención y orientación de familiares que vienen o escriben a la fundación solicitando apoyo e información sobre cómo aliviar el malestar psíquico y la angustia de ese hijo/a, padre/madre o pareja que acaban de ser diagnosticados, y sobre cómo afrontar las consecuencias del estrés al que se ven sometidos por sentirse impotentes e incapaces de ofrecer una ayuda eficaz a sus seres queridos de cara a mejorar tanto su calidad de vida como la del resto de miembros de la familia.

CURSO GRATUITO PARA FAMILIAS Y ALLEGADOS

La fundación comenzará este nuevo proyecto con un curso totalmente gratuito dirigido de forma exclusiva a familiares y allegados de la entidad o de cualquier entidad del tercer sector: 'Voluntariado de familiares de personas con problemas de salud mental: resiliencia y empoderamiento'. Un curso que tiene como objetivos: aprender a identificar el autoestigma, su abordaje y prevención; potenciar la resiliencia y el empoderamiento; y promover el valor del voluntariado y del activismo en salud mental como factor de protección y prevención del aislamiento y alienación de familiares.

Esta formación será el punto de partida de un plan de acción que irá tomando forma durante el último trimestre de 2025 y tendrá continuidad a lo largo de 2026.



tre de 2025 y tendrá continuidad a lo largo de 2026.

Mª Nieves Martínez-Hidalgo, doctora en psicología y psicóloga especialista en psicología clínica, impartirá este curso que tendrá lugar los días 11 y 18 de noviembre de 2025 de 19:00 h a 21:00 h en el aula de formación de Fundación SOYCOMOTU (c/ Trapería, 6-1ºB, 30001-Murcia).

*Puedes inscribirte y/o solicitar más información sobre el curso en info@fundacionsoycomotu.org o llamando al 682 170 282.

| FUNDACIÓN SOYCOMOTU

escendis salvascaleras

SALVAESCALERAS
Rectos | Curvos | Plataformas

Su hogar sin límites.
Financiación a su medida.

Pide Cita
900 907 818

info@escendis.es
www.escendis.es

Central
Pol. Ind. La Palmarista
C/Aguetas nº 11
Molino de Segura, Murcia

Octubre
2025

SOYCOMOTÚ organiza la mesa redonda 'El valor del voluntariado Inclusivo'

El 28 de noviembre, de 19:00 a 21:00 h, Fundación SOYCOMOTÚ organiza una mesa redonda sobre el valor del voluntariado inclusivo en el Centro Cultural Las Claras de Fundación Cajamurcia para conmemorar el Día de las Personas con Discapacidad (3 de diciembre) y el Día del Voluntariado (5 de diciembre). Se abordará el valor del voluntariado en el que cooperan personas con y sin problemas de salud mental como herramienta fundamental para la inclusión y participación social y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

En la mesa redonda participarán destacados profesionales del ámbito de la salud mental, la inclusión social y el voluntariado, quienes compartirán sus experiencias y

conocimientos en torno al impacto positivo que tiene la colaboración activa de la sociedad en la vida de las personas con discapacidad. Entre los ponentes se encuentran representantes de Fundación SOYCOMOTÚ, de la Universidad de Murcia, de entidades colaboradoras del tercer sector y voluntarios y voluntarias que pondrán de manifiesto cómo el voluntariado inclusivo puede marcar la diferencia en el proceso de participación en la comunidad y autonomía de las personas con discapacidad.

Además, la mesa redonda se enriquecerá con la participación activa del público asistente, quienes podrán realizar preguntas y compartir sus reflexiones, contribuyendo a crear un diálogo abierto y constructivo sobre la importancia del voluntariado inclusivo como pilar para una sociedad más justa, solidaria y equitativa.

Fundación SOYCOMOTÚ, fiel a su responsabilidad con la inclusión, la igualdad y el respeto a los derechos humanos, invita a todas las personas interesadas en conocer más sobre la labor del voluntariado inclusivo y su impacto social a participar en este evento. Este encuentro es una oportunidad única para sensibilizar y educar sobre la necesidad de crear entornos accesibles y participativos donde todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan desarrollarse plenamente.

Así, Fundación SOYCOMOTÚ reafirma su compromiso con la creación de espacios de intercambio, reflexión y aprendizaje, agradece el apoyo a la Consejería de Política Social, a la Universidad de Murcia y a Fundación Cajamurcia, y subraya la importancia de trabajar juntos para avanzar hacia una sociedad verdaderamente inclusiva y respetuosa con las personas con discapacidad.



MESA REDONDA
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
El valor del voluntariado inclusivo

Centro Cultural Las Claras
Santa Clara, 1, 30008, Murcia

28/11/25 19:00

ORGANIZA: **Salud Mental Fundación SOYCOMOTÚ**

COLABORA: **Región de Murcia**, **Fundación Cajamurcia**



Puedes inscribirte y/o informarte a través de info@fundacionsoycomotu.org y 682 170 282.

| ANA ZAMORA
Coordinadora de
Voluntariado Inclusivo

SOYCOMOTÚ Lleva la salud mental a los centros educativos

La salud mental se ha convertido en una de las principales preocupaciones sociales, especialmente entre jóvenes. En este contexto, Fundación SOYCOMOTÚ pone en marcha un nuevo ciclo de formación para quienes quieran convertirse en monitores de sensibilización y alfabetización en salud mental. Se pretende capacitar a personas para que implementen actividades de prevención, sensibilización y concienciación en centros de educación primaria y secundaria, contribuyendo activamente a la creación de entornos escolares más saludables.

En los últimos años, estudios realizados por instituciones sanitarias y educativas evidencian el aumento de diferentes problemas de salud mental en adolescentes. A ello se suma el estigma social que, en muchas ocasiones, dificulta que quienes sufren cualquier malestar psicológico o emocional busquen ayuda o lo compartan con su entorno cercano. En este escenario, la educación y la sensibilización se consolidan como una de las estrategias fundamentales de lucha contra el estigma de la Fundación, que ayudan a transformar percepciones y fomentan una cultura del cuidado psicológico y emocional.

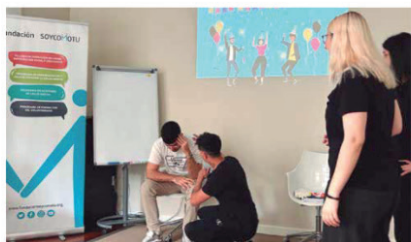
Gracias al apoyo económico de la Consejería de Política

Social de la Región de Murcia, esta formación gratuita y con plazas limitadas, ofrece un recorrido por los principales conceptos y estrategias de la promoción de la salud mental. Se compartirán contenidos teóricos y prácticos sobre los problemas de salud mental y neurodivergencias más habituales, detección de señales de alerta, técnicas de gestión emocional y prevención de conductas de riesgo, entre otros temas. Además, el programa incluye actividades prácticas centradas en técnicas de comunicación, dinámicas de grupo participativas y diversos recursos pedagógicos adaptados a las etapas educativas.

El objetivo no es solo ofrecer información sobre salud mental, sino formar a personas que sepan comunicar y transmitir de manera cercana y significativa, que sean capaces de generar espacios de diálogo y confianza en las aulas.

El equipo docente de la formación estará integrado por profesionales expertos en estrategias de lucha contra el estigma en salud mental, y acompañarán a los futuros monitores y monitoras en su proceso de aprendizaje, en el que se fomentará también la reflexión, el desarrollo de habilidades como la escucha activa, la empatía o el acompañamiento emocional. Finalizada la formación, los participantes se incorporarán al equipo de monitores del Programa Educativo SOYCOMOTÚ, que colabora estrechamente con la Concejalía de Bienestar Social, Familias y Salud del Ayuntamiento de Murcia y con la empresa Aguas de Murcia para desarrollar este proceso de transformación social en los colegios e institutos de la ciudad.

Gracias a estos centros educativos, que son conscientes de la necesidad de la formación en salud mental, tenemos la oportunidad de acercar a niños, niñas y adoles-



Acciones de ediciones anteriores del ciclo formativo de SOYCOMOTÚ.

centes la idea de que no están solos. Cada charla puede marcar la diferencia para un alumno o alumna que no se atreve a pedir ayuda o para un grupo que aprende a cuidar mejor de sus compañeros y compañeras.

EDICIONES ANTERIORES

La iniciativa se enmarca dentro del compromiso que Fundación SOYCOMOTÚ tiene con la promoción del bienestar emocional y la salud mental comunitaria. En los últimos años, se ha podido llevar a cabo el programa en más de 100 centros de Murcia compartiendo la lucha contra el estigma con más de 22.000 alumnos y alumnas y 900 tutores y tutoras, con resultados muy positivos por parte del alumnado y del equipo docente. Este nuevo ciclo de formación pretende ampliar ese impacto formando a más personas capaces de actuar como agentes de cambio.



INSCRIPCIONES

Las inscripciones para la formación ya están abiertas y pueden realizarse a través del correo electrónico coordinadora.educativo@fundacionsoycomotu.org, hasta la primera semana de enero de 2026. El curso se desarrollará todos los sábados de enero a marzo por la mañana en la sede de la fundación y se ofrecerá una certificación final acreditativa.

Esta formación gratuita está dirigida a cualquier persona con vocación social, interés por la educación o con experiencia en salud mental. Próximamente convocaremos una reunión informativa para explicar más a fondo la ruta del programa de cara al comienzo del curso.

Con acciones como esta, desde Fundación SOYCOMOTÚ, buscamos fortalecer una red ciudadana comprometida con la salud mental para seguir avanzando hacia una sociedad más consciente, empática y preparada para cuidar del bienestar emocional, porque la salud mental, al fin y al cabo, es responsabilidad de todos. Si quieres ser parte del cambio, SUMATE.

MARIPAZ SANTIAGO
Coordinadora de Formación
de Fundación SOYCOMOTÚ



Estamos donde nos necesitas
www.virgendelalcazar.com



Diciembre
2025

03.4 "1 de cada 4. La salud mental está por escuchar"

Vídeopodcast de Fundación SOYCOMOTU

¿1 DE CADA 4?

La salud mental está por escuchar

El podcast de Fundación SOYCOMOTU®



Un proyecto presentado por Nieves Martínez Hidalgo, doctora en psicología, donde damos voz a testimonios en primera persona, a activistas y a profesionales de la salud. Todo ello para acabar con el estigma hacia la salud mental desde una visión 360°; **porque 1 de cada 4 personas lo vive y el resto, tal vez, no se atreven a contarlo.**

4 episodios
2025



¡Escúchanos!

A través de este código QR puedes acceder a escuchar "1 de cada 4" en Youtube, Spotify y en Ivoox.



D Estrategia de Voluntariado Inclusivo

04

PROGRAMA
ESTRATÉGICO
DE *MUCHO+QUE*
VOLUNTARIOS

04.1

Proyecto de Formación de
Voluntariado Inclusivo

04.2

Seguimiento de la Acción
del Equipo Mucho+Que
Voluntarios

04

Programa Estratégico de Mucho + Que Voluntarios



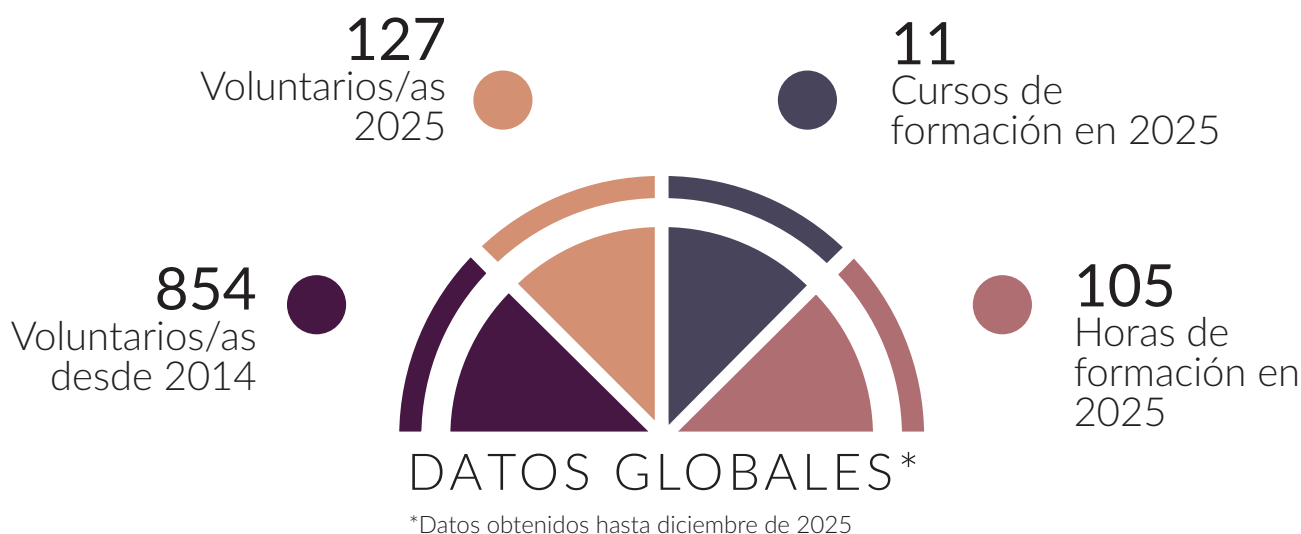
Para Fundación SOYCOMOTU®, cuyo objetivo prioritario es facilitar la participación e inclusión social de las personas con problemas de salud mental, el equipo de *Mucho + que Voluntarios* adquiere una mayor importancia y sentido y constituye el mayor recurso con el que cuenta; una muestra de que esta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

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

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

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

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



04.1 Proyecto de Formación de Voluntariado Inclusivo

Para lograr el objetivo final de la lucha contra el estigma en salud mental, Fundación SOYCOMOTU se nutre de su equipo Mucho + Que Voluntarios, y centra gran parte de su esfuerzo en ofrecerles una formación continua para el óptimo funcionamiento de los programas.

A continuación, se presenta el Programa de Formación del Voluntariado Inclusivo que ofrece Fundación SOYCOMOTU a lo largo de este año. Gracias a este programa, voluntarios y voluntarias con y sin problemas de salud mental adquieren conocimientos sobre salud mental desde una perspectiva antiestigma y en el marco de la Psicología Comunitaria y del Modelo de Recuperación.

En 2025, se han realizado amplias formaciones de *Acreditación como monitor/a del Programa de Talleres SOYCOMOTU*, *Acreditación de monitor/a del Programa Educativo SOYCOMOTU* y *Acreditación de Activista en Salud Mental*. Todas ellas desarrolladas en sesiones a lo largo de uno a cuatro meses de mano del equipo docente de la Fundación.

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

Además, se han realizado tres cursos de formación de voluntariado puntuales y cuatro mesas redondas y un cinefórum: *Curso Comunicación asertiva en el Voluntariado*, *Curso Primeros Auxilios Psicológicos en el Voluntariado* y *Curso para Familiares de Personas con PSM*; las mesas redondas, en las que siempre tienen protagonismo las personas con diagnóstico en salud mental y familiares, han sido: *Bienestar mental en adolescentes*, *Interculturalidad en Salud Mental* y por el *Día de las Personas con Discapacidad*; el cinefórum *Estigma y salud mental en el cine* se desarrolló con motivo del Día Mundial de la Salud Mental y dentro de la programación municipal de actividades por la Semana Europea de la Salud Mental.

Sensibilización y Captación de personas voluntarias

FEB
2025

XXV Muestra de Voluntariado de la UCAM

El Paseo Alfonso X el Sabio de Murcia se ha vuelto a convertir en el epicentro de la solidaridad con la celebración de la XXV Muestra Internacional de Voluntariado, organizada por la UCAM. Un encuentro que este año cobra un significado especial al cumplir un cuarto de siglo acercando la labor de más de un centenar de entidades sociales a la ciudadanía, entre las que Fundación SOYCOMOTÚ ha tenido una presencia activa para reivindicar la salud mental y la inclusión real.

Fundación SOYCOMOTÚ ha participado en esta edición a través del activismo a pie de calle. Junto a nuestra caseta y al equipo “Mucho + Que Voluntarios”, hemos trabajado para transformar la mirada de los murcianos y murcianas hacia la neurodivergencia, ofreciendo información directa y respondiendo a preguntas sobre salud mental desde la experiencia en primera persona.



16/02
2025

Sensibilización y promoción de actividades en la Feria del Almendro en Flor de Mula



El domingo 16 de febrero participamos en el programa de actividades MulaFlor del Ayuntamiento de Mula con motivo de la floración de los almendros.

La Feria del Almendro en Flor de Mula, que se ha consolidado como uno de los eventos más esperados de la Región de Murcia, cuenta con una programación que abarca desde rutas paisajísticas hasta propuestas gastronómicas y culturales, MulaFlor se reafirma como un referente en el turismo sostenible y la dinamización económica de la localidad. Su alcalde, D. Juan Jesús Moreno García pre-

sentó en la Avenida de Libertad de Murcia este evento que está resultando de gran interés cultural.

Un total de 20 voluntarios/as de Murcia y de la propia localidad de Mula llevaron a cabo varias acciones de creación artística: taller de improvisación teatral y un taller de escritura creativa breve. De forma simultánea se realizó un programa de radio en directo que contó con la colaboración de un locutor de la Cadena SER-Mula, de una voluntaria que es miembro del Consejo local de la juventud de Mula y otros participan-



tes de la localidad y de varios de los asistentes a la feria.

Desde primera hora se nos facilitó el montaje del stand para poder desarrollar nuestras actividades de sensibilización y difusión del programa de talleres de formación inclusiva, participación social y creatividad que se implantó en esta localidad en junio de 2023 a petición del Centro de Salud Mental de Mula y con el apoyo de la Dirección General de Salud Mental y de la Consejería de Política Social de la región de Murcia.

De 11:00 h a 14:00 h voluntarias y voluntarios lo dieron todo. Fue una mañana maravillosa, emocionante en la que pudimos conocer de primera mano a los ciudadanos de Mula. Nos sentimos muy acogidos.



27/03 2025 17ª Semana de la Salud, Educación y Deporte de Molina de Segura



La XVII Semana de la Salud, Educación y Deporte de Molina de Segura, celebrada desde el 24 al 30 de marzo en la Plaza de España del municipio, reunió a diversas organizaciones, recursos sanitarios, educativos, profesionales y colectivos que trabajan de manera comprometida en áreas fundamentales como lo son la educación, la salud y el deporte, con el objetivo de promover el bienestar integral de las comunidades. En esta decimoséptima edición han fijado el objetivo en la unión de las instituciones sanitarias, educativas y deportivas para sensibilizar, concienciar y

movilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la salud en las personas mayores, bajo el lema: Mayor.es salud@bles. Además, fue una oportunidad para mostrar los avances de dichas instituciones en estas áreas y para resaltar la importancia de la inclusión social de todos los grupos de edad, especialmente para nosotros, en lo que respecta a la salud mental.





Entre las organizaciones y entidades presentes, centramos nuestras energías durante la tarde del jueves 27 de marzo en la sensibilización sobre la lucha contra el estigma en salud mental. Durante este rato, los visitantes que accedían al recinto repleto de stands informativos pudieron conocer de mano de voluntarios y voluntarias del equipo Mucho+Que Voluntarios la labor que desempeña nuestra entidad a través de los diversos programas que se llevan a cabo que buscan, entre otras cosas, visibilizar las realidades de las personas con diversidad en salud mental.



18/05 2025 La Seda Fest 2025 por el Día Internacional de las Familias

La Dirección General de Familias, Infancia y Conciliación de la Consejería de Política Social organiza La Seda Fest 2025 en colaboración con las entidades del tercer sector de acción social de la región de Murcia por el Día Internacional de las Familias.

Un programa completo de actividades dirigido a familias. El 18 de mayo de 2015 de 10 de la mañana a 8 de la tarde, niños y mayores pudieron participar y divertirse en los talleres organizados por las numerosas entidades participantes: pintura, experimentos, juegos...

Fundación SOYCOMOTÚ también estuvo presente con su equipo de Mucho + Que Voluntarios, con Pepa y Juan, dos de las marionetas que captaron la atención de niños y niñas y e hicieron sonreír a sus padres. También resultó muy atractivo el juego del Pasapalabra de Emociones para el que se tuvo que guardar cola y respetar el turno de participación. Numerosas personas pasaron por nuestro stand sito en la Pinada del parque de La Seda, solicitando información sobre nuestros programas.



M^a Nieves Martínez-Hidalgo, nuestra directora y presidenta, estuvo en La Seda Fest toda la mañana junto a un equipo de 12 voluntarios/as y el equipo de redes sociales que cubrieron el evento con entrevistas y reportajes fotográficos del evento.

Recibimos la visita de la Consejera de Política Social, Conchita Ruíz, de su Directora General de Familias, Infancia y Conciliación, María Luisa Lozano, y de la Concejala de Bienestar Social, Salud y Familias del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres.

Fue una mañana divertida de la que todos pudimos disfrutar.

Agradecemos a la Consejería de Política Social la organización de este evento que da visibilidad a las entidades que trabajamos por mejorar la calidad de vida de personas en situación de vulnerabilidad.



10/09
2025

Feria de la Salud 2025 del Ayuntamiento y los Servicios Municipales de Salud



El pasado 10 de septiembre, Fundación SOYCOMOTÚ participó en la Feria de Salud de Murcia 2025, un evento organizado por el Ayuntamiento de Murcia y los Servicios Municipales de Salud. Este encuentro, que se celebra anualmente en el marco de las festividades de la ciudad, tiene como objetivo promover hábitos saludables y acercar a la ciudadanía los recursos disponibles en la región.

La feria, desarrollada en el Jardín del Malecón, sirvió de punto de encuentro para diversas entidades. Durante la jornada, nuestros voluntarios y voluntarias estuvieron presentes en el stand de Fundación SOYCOMOTÚ, ofreciendo información sobre nuestra labor y los programas que desarrollamos. Aprovechamos la ocasión para informar sobre las novedades de nuestro Programa de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad, de cara a su comienzo en octubre.



05/11 2025 FERIA de Asociaciones de la Facultad de Trabajo Social (UMU)



En noviembre, un año más, nos invitan a participar en la FERIA de Asociaciones de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Murcia.

Serena, Nao y Ana fueron las voluntarias encargadas de llevar la labor de difusión a este encuentro de entidades donde pudieron compartir con diversos grupos de estudiantes todas las actividades que realizamos desde la Fundación, invitándoles a mesas redondas, formaciones, etc.



29/11
2025

Feria de Entidades por el Día Mundial de la Discapacidad



El pasado sábado, día 29 de noviembre participamos en el programa de actividades organizado por el la Concejalía de Mujer, Políticas de Conciliación, Mayores y Discapacidad del Ayuntamiento de Murcia.

A media mañana en Santo Domingo se realizó el acto de lectura del Manifiesto en el que intervinieron representantes de distintas asociaciones y fundaciones y que fueron recibidos por la concejala Dña. M^a Ascensión Carreño Fernández.

La concejala con su equipo visitó a lo largo de la mañana los stands de las asociaciones y fundaciones que participamos en el mercadillo solidario.

Fue una mañana bastante fría que el sol y las sonrisas de los visitantes fueron calentando y dando color.

El equipo de Mucho + Que voluntarios estuvo en activo, sensibilizando e informando sobre los programas que Fundación SOYCOMOTÚ desarrolla para facilitar espacios inclusivos y seguros a personas con neurodivergencias y/o problemas de salud mental.



01/12
2025

V Semana de la FP y el Emprendimiento en el CIFP Politécnico de Murcia



El pasado lunes 1 de diciembre de 2025, participamos en la V Semana de la Formación Profesional y el emprendimiento organizada por el CIFP Politécnico de Murcia. Durante esta jornada pudimos conocer diferentes empresas que formaron parte de esta feria.

Más de 5.100 trabajadores autónomos sufrieron dolencias relacionadas con la salud mental en 2023, representando el 15% del total de sus bajas. Por ello, Fundación SOYCOMOTÚ trató de aportar el punto de vista más emocional al motivo de la feria.





Radio Empatía realizó un programa en directo haciendo preguntas a organizadores, alumnos y autoridades. ¿Cuál es la cualidad principal para un emprendedor? o ¿es posible encontrar un equilibrio vital para evitar problemas de salud mental, cuando estás montando un proyecto con un futuro exitoso? fueron algunas de las cuestiones que planteamos.

Fue muy enriquecedor hablar con personas que ayudan a otras a encontrar su vocación y camino dentro del mundo empresarial. Nosotros pusimos el foco en esa parte que no se ve: cómo cuidar nuestra salud mental a la vez que luchamos por nuestro futuro.

Gracias a CIFP Politécnico de Murcia por contar con nosotros en este evento y a nuestro equipo de voluntarios por acompañarnos siempre.



Mesas REDONDAS

28/02
2025

Mesa Redonda
Bienestar mental en adolescentes. Prevención y promoción de la salud mental



El pasado 28 de febrero de 2025, con motivo del Día Mundial del Bienestar Mental para adolescentes, que se celebra cada 2 de marzo, Fundación SOYCOMOTU organizó una mesa redonda con el objetivo de sensibilizar y compartir conocimientos sobre distintos problemas de salud mental de alta prevalencia en población adolescente como son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y las adicciones y, también, sobre neurodivergencias como el autismo.

En la mesa redonda, que moderó M^a Nieves Martínez-Hidalgo, Doctora en psicología, presi-

denta y directora de Fundación SOYCOMOTU, participó un panel de profesionales de la salud mental y un panel de expertos en primera persona. Como profesionales contamos con: Pilar Salorio del Moral, Psicóloga Clínica en Hospital Reina Sofía durante 39 años y desde 2005 a 2023 en la Unidad de TCA de este hospital; José Javier González Jaén, psicólogo Clínico en ASTRADE, especialista en TEA en jóvenes y adolescentes; y con Fernando Lorente Ortuño, educador social y responsable de jóvenes y adolescentes en Proyecto Hombre. Todos ellos nos dieron a conocer cómo afectan todos estos problemas



de salud mental y las neurodivergencias en la juventud de hoy en día.

Carmen Cortijos, maestra y logopeda, aportó su testimonio sobre el TCA y César Cerrato, estudiante de audiovisuales, aportó su perspectiva como adolescente TEA y destacó la importancia de tener un objetivo en la vida para combatir el aislamiento social y la discriminación a la que muchos adolescentes con autismo se ven abocados por los prejuicios derivados de la ignorancia y la falta de información existente en la ciudadanía acerca de esta condición.



09/05
2025

Mesa Redonda Interculturalidad en Salud Mental

El viernes 9 de mayo de 2025 tuvo lugar en el Centro Cultural Las Claras de Fundación Cajamurcia, esta mesa redonda organizada por Fundación SOYCOMOTÚ con motivo de la VI Semana Europea de la Salud Mental. Su objetivo promover el voluntariado inclusivo en el ámbito intercultural y transmitir conocimientos sobre cómo el factor de la interculturalidad influye en la salud mental.

Fundación SOYCOMOTÚ tiene como objetivo prioritario la lucha contra el estigma en salud mental y ello es así, fundamentalmente, por las graves

consecuencias que tienen estos prejuicios y actitudes de discriminación y rechazo hacia las personas con algún tipo de diversidad mental y/o neurodivergencia: entre otras, el hecho de que más del 80% de estas personas se encuentre en situación de desempleo, las elevadas tasas de suicidio que, en adolescentes y jóvenes, ya se sitúa como primera causa de muerte no natural, el fracaso y abandono escolar, el aislamiento social o soledad no deseada. En el caso de personas inmigrantes y de otras etnias, este estigma se duplica o incluso triplica en caso de ser mujer.

Tener suficiente dinero para comer, un lugar seguro donde vivir, un trabajo que genere ingresos, acceso a la educación y a la seguridad social influye en nuestras vidas, en nuestro bienestar y en nuestra salud mental. Cuidar la salud mental significa invertir en derechos sociales, ya que la pobreza, el desempleo y la desigualdad impactan sobre ella.

En esta mesa redonda, participó un panel de ponentes y expertos en primera persona que dieron a conocer cómo la interculturalidad media en la salud mental y el bienestar biopsicosocial y nos





trasladaron otras realidades que es importante tener presentes para fomentar en la ciudadanía el voluntariado eficaz con perspectiva intercultural.

En primer lugar, intervino Carlota García Zapata, abogada de extranjería y protección internacional en la asociación Murcia Acoge desde 2010 y como Abogada en los proyectos de igualdad de trato y no discriminación de la Federación Red Acoge desde 2015, expuso las dificultades y barreras a las que se enfrentan las personas inmigrantes para conseguir el empadronamiento que permite el acceso a otros derechos como la vivienda, sanidad, etc. Fina Za-

mora Calvo, psicóloga en el programa de Protección Internacional en ACCEM Murcia desde 2022, abordó el tema del duelo migratorio, el estrés al que se enfrentan las personas migrantes por tener que abandonar su país, su familia, amigos, trabajo. Marta Sánchez García, trabaja en la Asamblea local de Murcia, como psicóloga y técnico de intervención en el departamento de integración de inmigrantes.

Dos ponentes aportaron sus testimonios en primera persona: Martha Lucía Moreno, natural de Colombia donde trabajaba como enfermera, en residencias de mayores. Llegó a España en 2022 con 51 años. Actualmen-

te vive y trabaja en Murcia pero el dolor, ese duelo migratorio es revivido en cada llamada, en cada noticia que llega desde su país. Fernando Mejía Marín, natural de Nicaragua, tiene 32 años. Accedió al programa de acogida de Protección Internacional de ACCEM en Murcia el 20/06/2023 y desde entonces participa en el programa. En abril de este año recibió la resolución favorable de su solicitud de asilo concediéndole el Estatuto de Refugiado. Fernando y Martha se emocionaron y emocionaron a las más de sesenta personas asistentes al acto.

En el turno de palabra de la sala, fueron muchas y muy variadas las preguntas realizadas a cada uno de los cinco ponentes participantes. La mesa redonda fue presentada y moderada por M^a Nieves Martínez Hidalgo, doctora en psicología y presidenta y directora de Fundación SOYCOMOTU.



28/11
2025

Mesa Redonda Día de las personas con discapacidad: el valor del voluntariado inclusivo



El pasado 28 de noviembre de 2025 tuvo lugar la mesa redonda del “Día de las personas con discapacidad: el valor del voluntariado inclusivo”. Nos acompañaron diferentes profesionales y testimonios en primera persona:

M^a José Carrillo Escobar, Técnico de Atención a la Diversidad y Voluntariado del Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado de la Universidad de Murcia. Nos habló la importancia que supone hacer parte a los estudiantes de estas entidades del tercer sector y de la gran variedad de voluntariados disponible en la Región de Murcia.

Por otro lado Inmaculada Martínez Murcia, Técnico responsable del Programa de Voluntariado de la Asociación Salud Mental de Molina y Comarca (AFESMO). Nos dio a conocer la labor que realizan como compañeras de sector, pudimos ver como a través de la música y otras actividades hacen ese acompañamiento a personas con problemas de salud mental.

Finalmente, conocimos la historia de dos voluntarios que han sido parte fundamental de las entidades presentes.





Por un lado José Antonio Barceló Hernández, comenzó en la batucada de AFESMO donde pudo comenzar a expresarse a través de la música y desde ahí encontró su pasión por divulgar y dar a conocer la importancia del acompañamiento para personas con problemas de salud mental.

Chiqui Navarro, voluntaria y activista de Fundación SOYCOMOTÚ contó su testimonio como persona con Fibromialgia y superviviente de suicidio. Nos dio a conocer su experiencia en esta lucha contra el estigma y la importancia de pertenencia a un grupo como el que pueden dar las distintas entidades.



22/10
2025

Mesa Redonda Presentación PUENTES N°9. Prevención del Suicidio

El pasado 22 de octubre de 2025 se celebró en la Biblioteca Regional de Murcia la presentación oficial del Observatorio de Estigma y Salud Mental con su décima edición del periódico PUENTES n°9, que aborda el tema de la prevención del suicidio.

El evento reunió a voluntarios, activistas, profesionales comprometidos y a personas que dieron su testimonio como supervivientes de intento de suicidio. Fue un día cargado de emoción, donde se abordó el tema desde la superación y el empoderamiento. En palabras de Loreto Medina, psiquiatra y responsable del Plan de Prevención de Suicidio de la Región: "No se habló de muerte, sino de vida".

El encargado de abrir la jornada fue Miguel Ángel de Paco, que ofreció su testimonio en primera persona como superviviente, emocionando al público por su valentía y la fuerza de su mensaje. "Viva la vida", así cerraba Miguel Ángel una intervención donde pedía a la administración y a los medios de comunicación que se hablara del suicidio como forma de



"Como superviviente, me siento en la obligación de deciros que os atreváis a pedir ayuda"

prevención y que se educara en salud mental. “Lo que no se habla, no existe. Y si no existe no podemos tomar medidas”, comentó Miguel Ángel.

A continuación, intervino Óscar Guerrero, quien junto con Nieves Martínez-Hidalgo moderó parte del diálogo, generando un espacio de escucha y participación.

También se sumaron al acto Caridad Montero, coordinadora de Bibliotecas de la Región de Murcia (BRMU) que abordó la importancia de las buenas prácticas en los medios de comunicación sobre la difusión de noticias acerca del suicidio y la salud mental. Así como el compromiso de las biblioteca, como espacios públicos, en la difusión de estas problemáticas.

Loreto Medina, como psiquiatra y responsable del Plan de Prevención del Suicidio, añadió los retos profesionales que existen sobre este tema. Enfatizando la necesidad de elaborar medidas a partir del testimonio de los afectados, renovando y mejorando los protocolos.





Finalmente, la maquetación e ilustración del periódico fueron presentadas por Maripaz Santiago y Rocío Guerrero, responsables del aspecto visual del proyecto, que subrayaron la estrecha relación que mantuvieron los talleres de Activismo e Ilustración para dar forma a una idea colectiva.



Cursos de FORMACIÓN

ENE-
MAR
2025

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

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



16

Nuevos
monitores de
P. Educativo



SEP
2025

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

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

8

Nuevos
monitores de
Talleres



OCT -
JUN
2025

Acreditación como Activista en Salud Mental



13
Nuevos
Activistas

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

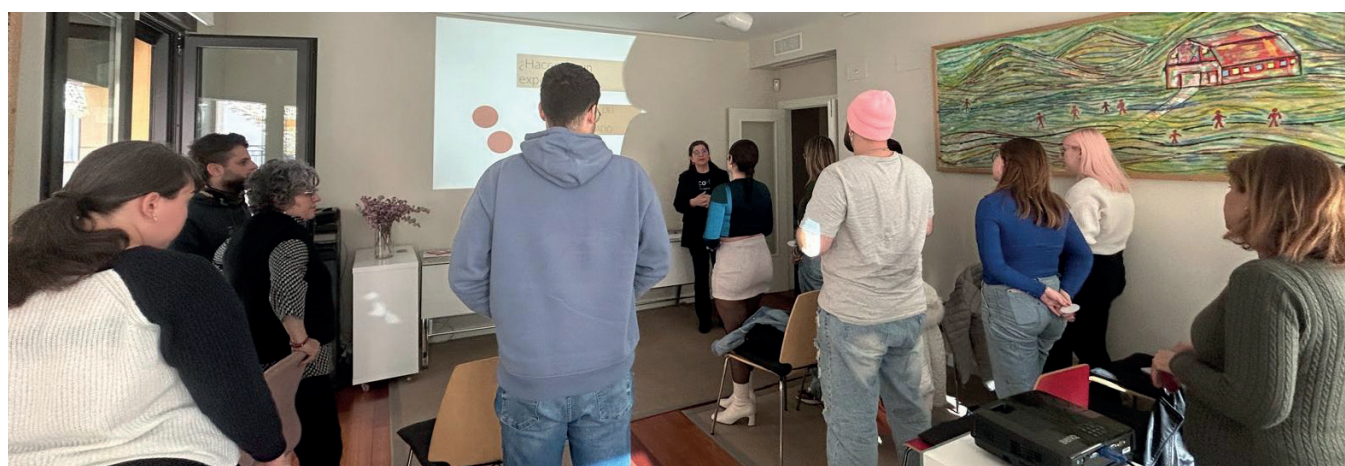
11/01
2025

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

El sábado 11 de enero de 2025 daba comienzo el curso de formación de monitores del Programa de Educación para la Salud Mental y el Bienestar Biopsicosocial dirigido a población infanto-juvenil.

Este curso cuenta con dos especialidades: Educación Primaria y Educación Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad y tiene una duración de tres meses. Una vez

finalizados los módulos I, II y III de formación teórico-práctica, voluntarios y voluntarias que hayan superado esta primera fase podrán implementar el programa educativo en aulas de educación primaria o secundaria, según el caso, en presencia de la coordinadora del programa y de un técnico que les supervisarán y acompañarán en esta fase de la formación (módulo IV) durante los meses de abril-mayo-junio de 2025.



31/05 2025 Curso de Formación de Comunicación efectiva, habilidades sociales y asertividad en el voluntariado

En mayo de 2025, se llevó a cabo el Curso de Comunicación efectiva, habilidades sociales y asertividad en el voluntariado en la sede de Fundación SOYCOMOTÚ, donde una veintena de personas voluntarias pudieron dedicar una mañana a la adquisición de herramientas de comunicación efectiva, técnicas para la mejora de las habilidades sociales, desarrollando algunos ejercicios para potenciar la asertividad en la tarea como voluntarios y voluntarias.



25/10 2025

Curso de Formación de Primeros Auxilios Psicológicos en el Voluntariado

En octubre, Fundación SOY-COMOTÚ celebró con éxito una jornada de formación sobre “Primeros Auxilios Psicológicos en el Voluntariado”. Esta actividad, realizada en el Centro Cultural Puertas de Castilla de Murcia, se enmarca en nuestro Programa de Formación del Voluntariado Inclusivo, una iniciativa que cuenta con el apoyo de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad del Gobierno de la Región de Murcia, entidad que vuelve a confiar en nuestra labor por quinto año consecutivo.

Durante las tres horas de duración del curso, impartido por la docente Ana Zamora Montejano (Graduada en Psicología y experta en Psicología Jurídica y Psicología Sanitaria), los participantes pudieron adquirir herramientas clave para la intervención en situaciones de crisis.

Nos acompañaron personas de edades e intereses muy variados, uniendo en un mismo espacio a profesionales de la enfermería interesados en mejorar la atención al paciente, estudiantes de diversos grados universitarios y voluntarios comprometidos con la salud mental.



NOV
2025

Curso de Formación para Familiares de Personas con Problemas de Salud Mental y/o Neurodivergencias



Fundación SOYCOMOTÚ ha celebrado los días 11 y 18 de noviembre de 2025, el Curso de Formación dirigido a Familiares de personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias.

Este curso, impartido por Mª Nieves Martínez Hidalgo, doctora en Psicología y madre de dos hijos con TEA ha contado con una presentación inicial de Ana Zamora, psicóloga del SEPAP. La acogida ha sido extraordinaria, con una gran asis-

tencia y lista de espera, lo que demuestra el interés y la necesidad de este tipo de espacios formativos.

La Fundación apuesta por ofrecer un nuevo servicio de apoyo a familiares y allegados. Por ello, en enero de 2026 dará comienzo el programa Familias en Acción SOYCOMOTÚ, un nuevo recurso específico para proporcionar un espacio seguro de escucha y reflexión en el que poder compartir experiencias, emociones y perspectivas

diversas con otros familiares. Todo ello con el objetivo de mejorar no solo el bienestar del familiar, sino también la convivencia y el clima del hogar.

La Fundación ha añadido a este tipo de programas de apoyo familiar, ya existente en otras entidades y organizaciones públicas y privadas, un ingrediente clave para el empoderamiento y la recuperación de la esperanza en las personas cuidadoras: el activismo y el voluntariado inclusivo.

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

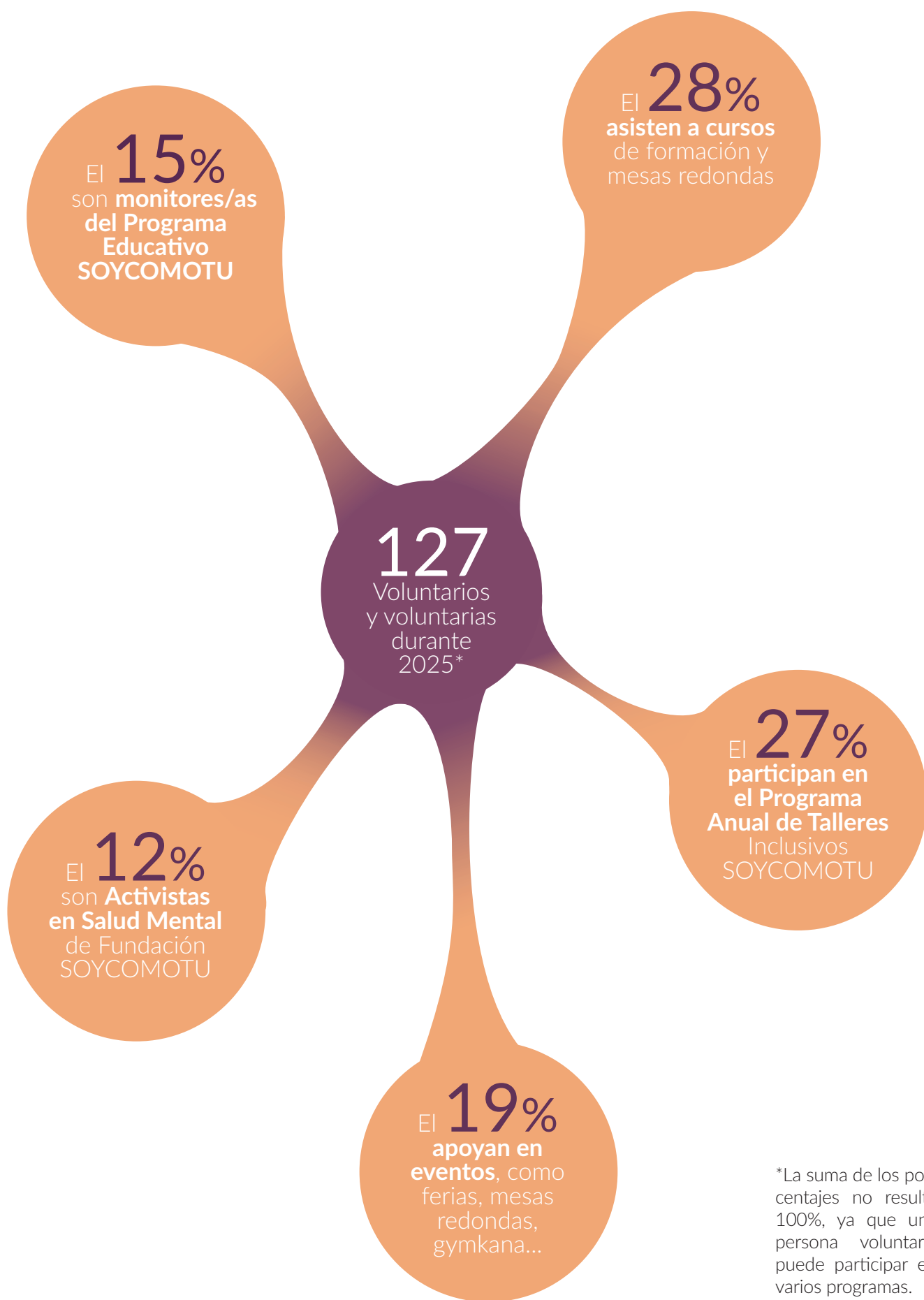
El equipo de Mucho + que Voluntarios es el recurso más valioso para la Fundación. Por ello es necesario cultivar un ambiente adecuado para el crecimiento y el trabajo colectivo. Así se fomenta un sentido de pertenencia en el que compartimos objetivos y valores entre el voluntariado y la Fundación.

Para lograrlo la Fundación implementa acciones tales como:

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







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

E Estrategia de Promoción de la Autonomía

05

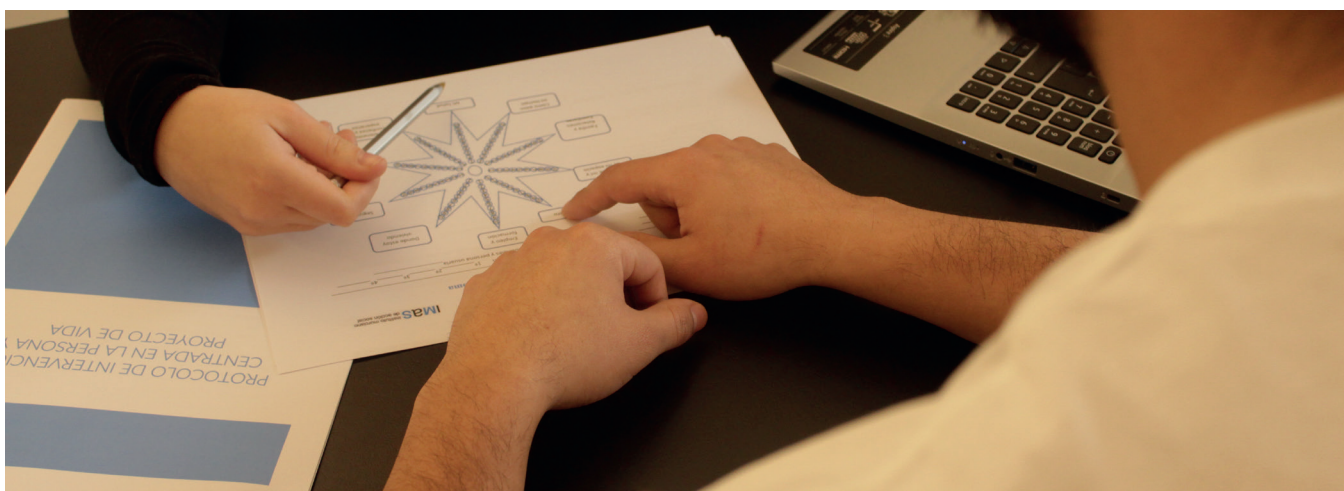
PROGRAMA
ESTRATÉGICO DEL
SERVICIO SEPAP

05.1

Servicio SEPAP. Objetivos
y desarrollo en Fundación
SOYCOMOTU

05

Programa Estratégico del Servicio SEPAP



Fundación SOYCOMOTU es una entidad acreditada para ofertar el Servicio de Promoción de la Autonomía Personal en la modalidad de habilitación psicosocial (SEPAP).

Este servicio SEPAP va dirigido a personas de entre 16 y 65 años de edad con problemas de salud mental (PSM) y/o neurodivergencias (ND) como el autismo que tengan reconocido el grado de dependencia y cuyo grado de afectación no requiera apoyos extensos o generalizados de la Región de Murcia.

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

La ejecución de las actuaciones necesarias con las personas del programa se realizará mediante la evaluación funcional de las habilidades de dicha persona en relación con las exigencias

de su entorno, el entrenamiento en las habilidades necesarias, el seguimiento de la persona usuaria en los diferentes ambientes de su entorno y la implicación de la persona usuaria y su familia. Para ello, la Fundación cuenta con dos psicólogas que elaboran, diseñan y facilitan la implementación del Proyecto de Vida y del necesario Plan de Apoyos integrado para cada uno de los usuarios que accede a este servicio.

05.1 Servicio SEPAP

Objetivos y desarrollo en Fundación SOYCOMOTÚ

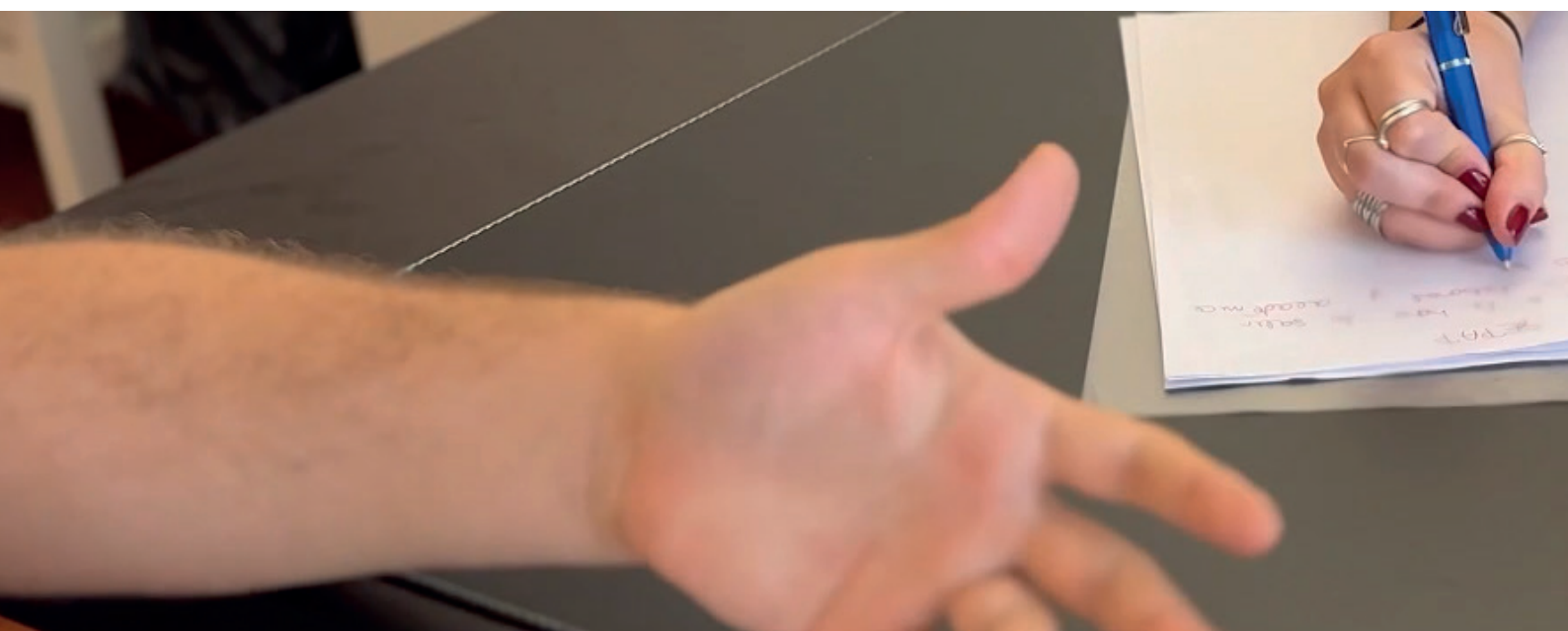


Objetivos del servicio

- Promoción de la inclusión y la autonomía en su contexto social y comunitario.
- Facilitar relaciones comunitarias en contextos normalizados.
- Motivar el desarrollo de la vida independiente y autónoma.
- Fomentar la salud a través del propio cuidado personal.
- Favorecer la autogestión de su ocio y tiempo libre en contextos normalizados.
- Promover la toma de decisiones personales.

Actividades

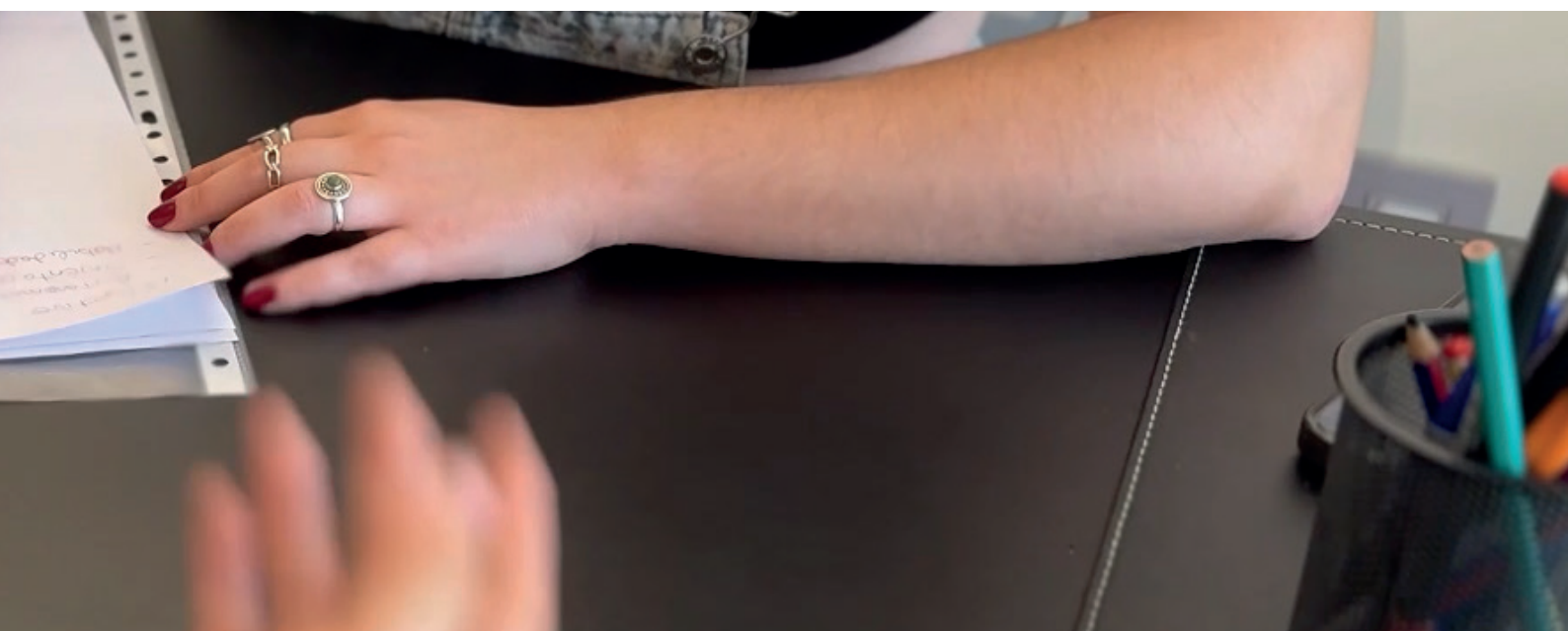
- Sesiones individuales con psicólogo/a para elaboración del plan de vida y apoyos integrados.
- Sesiones individuales y/o grupales de orientación académica y/o laboral.
- Sesiones con familiares.
- Sesiones grupales sobre psicoeducación, habilidades psicosociales y estimulación cognitiva.
- Talleres socio-culturales inclusivos: Programa Anual de Talleres SOYCOMOTU.
- Formación del Voluntariado Inclusivo.





Para poder acceder al servicio SEPAP SOYCOMOTÚ, la persona debe tener reconocida la dependencia por el IMAS y después presentar por registro la solicitud del servicio con Fundación SOYCOMOTÚ y esperar a que le sea concedida. Otra alternativa consiste en la contratación privada de este servicio con nuestra entidad, mientras llega la resolución o por decisión propia del interesado.

A lo largo de 2025, un total de 10 personas han sido beneficiarias del Servicio SEPAP, habiéndose superado con creces el objetivo previsto (4). En cuanto a las entidades implicadas en el proceso del desarrollo del servicio, son un total de 4: en la sede de la Fundación se realizan las intervenciones individuales como entrevistas a usuarios, los programas de vida y los planes de apoyos integrados. Las intervenciones grupales se llevan a cabo en espacios públicos comunitarios como la Biblioteca Regional o centros culturales como el Puertas de Castilla y Espacio Joven 585m².



Actos y Colaboraciones

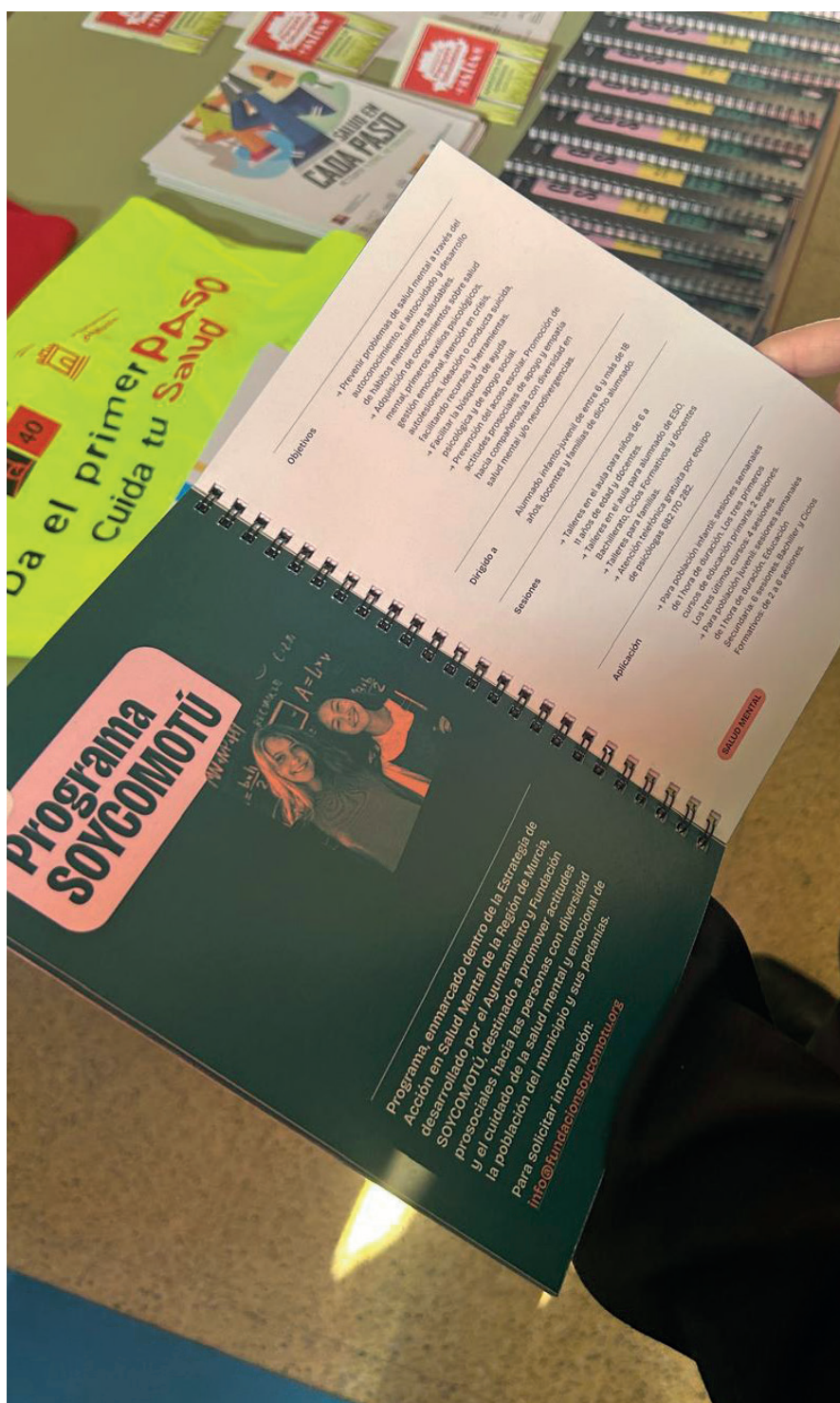
08/01
2025

El Programa Educativo SOYCOMOTU se incluye en la Guía de Salud del Ayuntamiento de Murcia

El pasado 8 de enero de 2025, la Guía de Programas de Promoción de la Salud 2025-2026 fue presentada en el CEIP Andrés Barquero por las concejales de Bienestar Social, Familia y Salud, Pilar Torres, y de Educación y Atención a la Ciudadanía, Belén López.

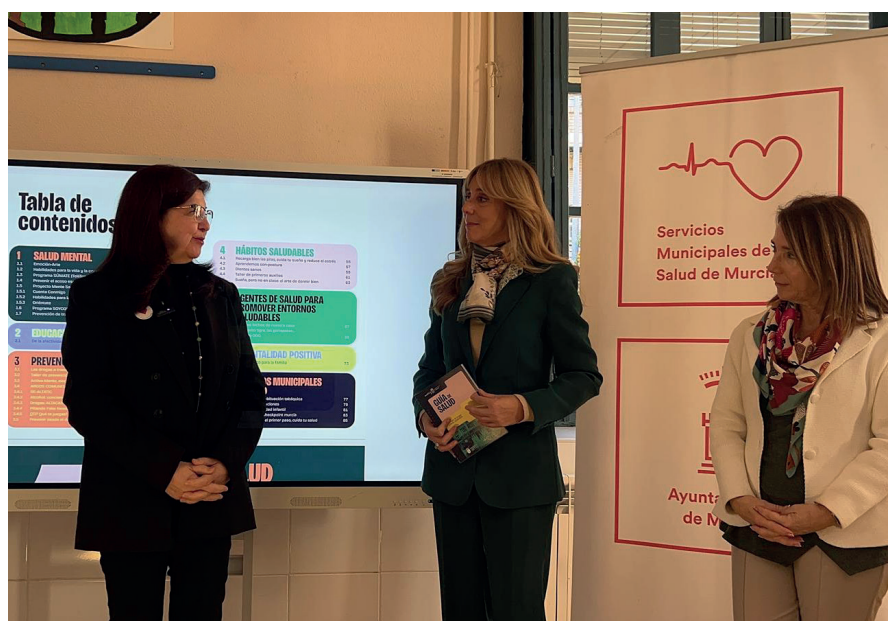
Se trata de una guía impulsada por el Servicio de Promoción y Prevención de la Salud, dirigida a centros educativos, familias y colectivos sociales, con el objetivo de facilitar el acceso a diferentes actividades de ocio saludable y promover hábitos de vida saludables.

La guía se estructura en siete bloques temáticos, y en la edición 2025-2026 se apuesta especialmente por la salud mental. Dentro de este bloque, contamos con un espacio en el que compartimos nuestra visión para promover actitudes prosociales hacia las personas con diversidad, así como el cuidado de la salud mental y emocional de la población del municipio y sus pedanías.





Agradecemos al Ayuntamiento de Murcia y al Servicio Municipal de Salud por contar con nosotros en esta iniciativa que apuesta por el bienestar y la salud de la ciudadanía.



22/02
2025

Visita de la Concejala de Salud, la Directora General de Familia y el Presidente de Distrito Murcia-Este a la Formación de Programa Educativo



La mañana del sábado 22 de febrero de 2025 ha sido muy enriquecedora. En la sede de Fundación SOYCOMOTÚ, hemos recibido la visita de Dña. Pilar Torres, Concejala de salud del Ayuntamiento de Murcia, Dña. María Luisa Lozano Semitiel, Directora General de Familias, Infancia y Conciliación de la Consejería de Política Social y de D. Lorenzo Tomás, Presidente de Distrito Murcia-Este.

Dña. M^a Nieves Martínez-Hidalgo, presidenta y directora

de la Fundación, les ha dado la bienvenida y les ha invitado a participar en el curso de formación del programa de educación para la salud mental, incluido en la programación del plan de formación del voluntariado inclusivo de 2025, que cuenta con el apoyo de la Consejería de Política Social.

Han participado como personas voluntarias y con total naturalidad. Dña. María Luisa Lozano ha comentado sobre distintos aspectos de la edu-

cación para la salud mental y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes. D. Lorenzo Tomás, ha mostrado interés por la implementación de este programa educativo para alumnado universitario. También han realizado preguntas a los voluntarios en formación y se han establecido sinergias, poniendo en valor la sensibilidad y la valía de las personas con diagnóstico en salud mental como monitores del programa educativo.

En su despedida, Dña. Pilar Torres ha valorado el esfuerzo de la Fundación y el gran trabajo que se está realizando en prevención y promoción de la salud mental de niños y adolescentes con el programa educativo SOYCOMOTÚ, que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Murcia.

Desde la Fundación, queremos agradecer este espacio de debate y reflexión que hemos podido compartir con estos tres

representantes de la administración pública y el apoyo que conceden a entidades del tercer sector que trabajamos con colectivos vulnerables.



04/03
2025

Acto ecuménico por la XXIV Muestra de Voluntariado de la UCAM

Ayer, día 4 de marzo de 2025, tuvo lugar un acto ecuménico en la Parroquia de San Francisco de Asís (Capuchinos) de Murcia con motivo de la Muestra XXIV Internacional de Voluntariado organizada por la UCAM.

El Excmo. y Rvdmo. Mons. José Manuel Lorca Planes, Obispo de la Diócesis de Cartagena, presidió el evento, que contó además con la participación de otros representantes como el Excmo. y Rvdmo. Mons. Nicolaos Matti Alahad, Arzobispo Metropolitano y Vicario Patriarcal de la Iglesia Siriana Orto-

doxa de Antioquía; el Excmo. y Rvdmo. Mons. Stavrophor Joan, Vicario General y Arxipreste para España y Portugal del Patriarcado de Serbia; el Excmo. y Rvdmo. Mons.; Carlos López Lozano, Arzobispo de la Comunión Anglicana en España; el pastor Evangélico Félix González Moreno, Representante de la Iglesia Evangélica Bautista; y representantes de Iglesias ortodoxas.

Dolores García, presidenta de la UCAM, dirigió unas palabras a los asistentes poniendo valor el significado del encuentro, con el que se puso fin a las

XXIV Muestra Internacional de Caridad y Voluntariado, donde la Fundación SOYCOMOTÚ tuvo el honor de participar. En el acto se entregó un obsequio a las más de 100 entidades sociales que participaron, como homenaje a su compromiso por la creación de un mundo más justo e inclusivo.

De nuevo agradecer el espacio en esta feria donde rebosa la solidaridad y donde tuvimos el placer de conocer a muchas otras fundaciones que realizan una gran labor social. Esperamos poder colaborar también el año que viene.



12/05
2025

Asistimos a la rueda de prensa por la Semana Europea de la Salud Mental



Siguiendo la Estrategia Municipal del Ayuntamiento de Murcia en Salud Mental 2022-2026 y dentro de sus competencias de salud pública, distintas concejalías de Juventud, Discapacidad y Educación, lideradas por la de Bienestar Social y Salud, se suman, crean y comparten sinergias con las 30 Entidades del Tercer Sector de Acción Social para generar y presentar en rueda de prensa un programa de actividades de sensibilización y formación del 14 al 27 de mayo de 2025 con motivo de la VI Semana Europea de Salud Mental.

La rueda de prensa tuvo lugar en el Salón Noble del Edificio Moneo del Ayuntamiento de Murcia, el pasado lunes día 12 de mayo a las 11.00 h.

Cada mes de mayo tiene lugar esta iniciativa europea que se puso en marcha en 2020 con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la salud mental en nuestra vida diaria. Este año se celebra con el lema: *Una sociedad más fuerte significa una mejor salud mental para todos. Construyámosla juntos.*

Fundación SOYCOMOTÚ propuso y participó en varias actividades enmarcadas dentro de la semana: la Mesa Redonda: "Exposición Proyectos por la Salud Mental", que tuvo lugar el 19 de mayo, participando representantes del Teléfono de la Esperanza (Proyecto "SÚ-MATE"), Inés Hellín (Proyecto "MENTALTE") y María Nieves Martínez-Hidalgo de Fundación

SOYCOMOTÚ (Proyecto "SOYCOMOTÚ"); en la Mesa Redonda: "Salud Mental y adicciones con atención a la diversidad", que tuvo lugar el 22 de mayo, participando el colectivo NO TE PRIVES, ADHARA Murcia, Fundación SOYCOMOTÚ y Cruz Roja.

Por último, desde Fundación se organizó el Cineforum: "Estigma en salud mental en el cine", que tuvo lugar el viernes 23 de mayo en el propio Salón Noble del Edificio Moneo intervendrán activistas en salud mental, María Nieves Martínez-Hidalgo y Oscar Guerrero Hernández de Fundación SOYCOMOTÚ.

19/05
2025

Participamos en la mesa redonda "Exposición de Proyectos por la Salud Mental"

La mañana del lunes 19 de mayo de 2025, nuestra directora y presidenta, M^a Nieves Martínez Hidalgo, ha participado en la primera mesa redonda organizada con motivo de la VI Semana Europea de la Salud Mental.

La concejal de Bienestar Social, Salud y Familia, Pilar Torres, ha abierto esta jornada acompañada por dos profesionales del equipo de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Murcia, Begoña Patiño y Belén Ortiz.

La mesa redonda "Exposición Proyectos por la Salud Mental"

ha contado con representantes del Teléfono de la Esperanza (Proyecto "SÚMATE"), Lola Martínez y Magda López, también con Inés Hellín (Proyecto "MENTALTE") y María Nieves Martínez Hidalgo (Proyecto "SOYCOMOTÚ") que han presentado los datos de impacto social de cada uno de estos tres proyectos que cuentan con el apoyo y financiación del Ayuntamiento de Murcia.

El proyecto SOYCOMOTÚ en las aulas ha sido implementado en 7 centros educativos (6 sitios en pedanías y 1 en un barrio

de la ciudad de Murcia) con un total de participación de 993 alumnos/as de entre 6 y más de 18 años, 46 profesores/tutores, 234 horas de intervención y 30 monitores (divididos en equipos especializados en educación primaria y en educación secundaria)

Ha sido una mañana enriquecedora en la que se han podido compartir diversas perspectivas y herramientas para abordar la prevención y promoción de la salud mental en población infantil-juvenil.



25/06
2025

Acto de reconocimiento de las entidades beneficiarias de "Ayudas de Acción Social 2025"

El pasado miércoles 25 de junio, Fundación SOYCOMOTÚ asistió al acto celebrado en el Centro Cultural Las Claras de Fundación Cajamurcia, para reconocer públicamente la labor de las entidades beneficiarias de la 'Convocatoria de Ayudas de Acción Social 2025'.

Esta convocatoria impulsada por Fundación Cajamurcia y CaixaBank, ha permitido destinar un total de 300.000 euros a 75 proyectos sociales desarrollados por organizaciones sin ánimo de lucro en la Región de Murcia, lo que supone un incremento de 100.000 euros respecto a anteriores ediciones. Gracias a esta ayuda, se beneficiará de forma directa a 29.251 personas en situación de vulnerabilidad.

Durante el acto, intervinieron diferentes directivos y representantes de las entidades organizadoras y de las invitadas. Todas las intervenciones pusieron en valor el papel fundamental que desempeñan las entidades sociales en la mejora de la calidad de vida de las personas más vulnerables de nuestro entorno.

Desde Fundación SOYCOMOTÚ queremos expresar nuestro



más profundo agradecimiento a Fundación Cajamurcia y a CaixaBank por su confianza en nuestro proyecto y por seguir apostando con firmeza por el Tercer Sector. Este respaldo no solo supone un importante impulso para continuar desarrollando nuestras iniciativas, sino también un reconocimiento al trabajo cotidiano que realizamos en favor de la inclusión, la salud mental y la justicia social.

Tanto Fundación Cajamurcia como CaixaBank subrayaron durante el acto su compromiso firme con las entidades sociales que operan en nuestra región, destacando la importancia de impulsar programas destinados a fomentar el empleo, el desarrollo local y la mejora de la calidad de vida. Carlos Egea señaló que esta labor “no solo contribuye a mejorar vidas concretas, sino que nos recuerda, una vez más, el profundo sentido de nuestra responsabilidad colectiva”. Por su parte, Olga García remarcó que “esta convocatoria es ejemplo de cómo, desde CaixaBank, canalizamos nuestra acción social allí donde más se necesita, gracias a la colaboración con entidades del territorio que conocen de cerca las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad”.



27/06
2025

XI Gala Anual SOYCOMOTU de Entrega de Premios y Diplomas



“En primer lugar, quisiera agradecer vuestra asistencia, tanto a vosotros los participantes del programa de talleres de inclusión y participación social como a vuestros familiares y al equipo de mucho más que voluntarios de la Fundación que sois los verdaderos protagonistas de este acto.” Estas fueron las primeras palabras de bienvenida de nuestra presidenta y directora M^a Nieves Martínez-Hidalgo.

En la XI Gala Anual de la Fundación, fueron entregados los Premios SOYCOMOTÚ 2025: **Padrino Honorario SOYCOMOTÚ** a D. José Francisco Ballesta, Alcalde de Murcia por impulsar la estrategia municipal de salud mental; **Premio SOYCOMOTÚ RSC Empresas** a Aguas de Murcia y a Dña. Inmaculada Serrano como directora general, por la labor realizada con entidades del tercer sector a través de la Alianza Social

del Agua; **Premio SOYCOMOTÚ Medios de Comunicación** a Onda Regional y Dña. Marta Ferrero como periodista y Jefa de Programas por su labor de sensibilización y buenas prácticas al informar sobre salud mental; **Premio SOYCOMOTÚ Activismo en Salud Mental** a Dña. Esperanza Parra como activista en primera persona, por su intensa labor en la defensa de los derechos humanos de las personas con problemas de



salud mental y por ser un referente del activismo en la región de Murcia; **Premio SOYCOMOTÚ Voluntariado Inclusivo** a Dña. Ana Isabel Montalbán y a D. Cayetano Toledo, voluntarios y activistas de Fundación SOYCOMOTÚ, por su capacidad de resiliencia, por su entrega incondicional; gracias a ellos nuestra entidad contempla un más amplio horizonte; **Premio SOYCOMOTÚ Voluntariado de largo recorrido** otorgado a Dña. María Hidalgo y D. Ángel Martínez, voluntarios desde hace más de 30 años en Cáritas-La Gineta (Albacete), entidad desde la que han impulsado proyectos de acción social y una labor de solidaridad y entrega hacia las personas más vulnerables que viven o están de paso en este pequeño pueblo manchego.



Una gala emotiva que contó con la actuación de Golden Kiwis, un nuevo grupo murciano, el estreno del documental sobre la Fundación realizado por Dña. Elena Ruiz y D. César Cerrato, protagonizado por voluntarios, técnicos y directora de la Fundación. Antes de proceder a la entrega de diplomas, tuvimos la oportunidad de escuchar las palabras de D. Juan Francisco Albaladejo, palabras que emocionaron y llegaron al corazón de las más de 200 personas asistentes a la gala:

“La fundación me ha dado herramientas y algo más profundo: Un sentimiento de pertenencia, la posibilidad de volver a confiar y creer y la convicción de que siempre estaremos acompañados.”

A continuación, se dio paso a la entrega de Diplomas de las más de 300 personas que este curso han participado en uno o más de los 17 talleres que cada semana se realizan en centros culturales de la ciudad de Murcia y de Mula, espacios de encuentro socio-afectivo que han recibido el Primer Premio Nacional por humanización de los espacios de atención a personas con problemas de salud mental en el X Foro de Premios Afectivo Efectivo.

También recogieron sus diplomas voluntarios y voluntarias que este año se han acreditado como monitores del Programa de Talleres y como monitores del Programa de Educación para la Salud Mental en las Aulas.

Al acto asistieron, y damos las gracias por ello, a la Concejal de Derechos Sociales y Salud, Dña. Pilar Torres Díez, a la Directora General de Salud Mental del SMS, Dña. Marifé Lozano y a D. José Martínez, Director Asistencial de la DGSM, su apoyo es imprescindible para realizar la titánica labor que venimos desarrollando desde 2014, a pesar de ser una de las 10 entidades con menor presupuesto de España.



01/07
2025

Primer Premio Nacional Afectivo Efectivo 2025 por el Programa Educativo SOYCOMOTU



Johnson & Johnson y Red de Cátedras organizan el XI Foro Premios Afectivo Efectivo que reconoce la innovación en salud y la humanización sanitaria. La XI edición del Foro ha tenido lugar en el Museo Reina Sofía de Madrid el 1 de julio de 2025 y Fundación SOYCOMOTÚ ha recibido el Primer Premio Nacional “Mejor iniciativa de sensibilización y/o prevención y/o intervención” desarrollada por asociaciones de pacientes y ONG del ámbito de la salud por el Programa SOYCOMOTÚ de Sensibilización y Educación para la Salud Mental en las Aulas.

Con un total de 667 candidaturas presentadas, la XI edición del Foro Premios Afectivo Efectivo alcanza un récord histórico de inscripciones. Los 24 proyectos premiados, repartidos en siete categorías, destacan por su excelencia, vocación y respeto hacia los pacientes.

Cuidamos desde la innovación ha sido el lema elegido para el Foro 2025. A lo largo de la mañana se realizaron varias mesas redondas y ponencias que se centraron en el abordaje de la innovación en la salud como clave transformadora de la sociedad y fueron presentadas por el periodista David Cantero.



05/07
2025

Colaboramos en una edición de AIDEMARCHA con la Asociación AIDEMAR



El pasado 5 de julio de 2025, colaboramos una vez más con la Asociación AIDEMAR, una entidad formada por familias con hijos que presentan discapacidad que organiza la carrera solidaria AIDEMARCHA junto con el Ayuntamiento de San Javier.

En su XV edición, AIDEMARCHA reunió en varias categorías a mayores y pequeños para visibilizar a las personas con

discapacidad a través del deporte inclusivo. Ascen García, voluntaria y reportera de Fundación SOYCOMOTÚ inmortalizó los mejores momentos de esta gran carrera solidaria.

Desde la Fundación queremos agradecer a AIDEMAR su invitación a colaborar, un año más, en esta actividad tan divertida y con un mensaje tan importante.

07/07
2025

Firmamos un nuevo convenio con Fundación Ibercaja



Fundación Bancaria Ibercaja firmó el pasado el 7 de julio de 2025 un convenio de colaboración con Fundación SOYCOMOTÚ con el fin de apoyar el desarrollo del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad. Dicho convenio ha sido firmado por el Director General de Fundación Ibercaja, José Luis Rodrigo Escrig y por la Presidenta y Directora de Fundación SOYCOMOTÚ, Nieves Martínez Hidalgo.

El Programa de Talleres resultó seleccionado en la Convocatoria 2025 Fundación Ibercaja de Proyectos Sociales. Dicha Fundación tiene entre sus fines la creación, realización y fomento de obras sociales y culturales que impulsen el desarrollo de actividades asistenciales, culturales, docentes, benéficas y de investigación.

Al acto asistieron, José María López López, Director de la ofi-

cina de Ibercaja sita en la Gran Vía de Murcia, Ana Palazón, Coordinadora del Programa de Talleres y M^a Nieves Martínez Hidalgo, Presidenta y Directora de Fundación SOYCOMOTÚ.

06/10
2025

Presentación en el Ayuntamiento de Murcia del Programa de Actividades por el Día Mundial de la Salud Mental

Durante la mañana del 6 de octubre de 2025, participamos en la rueda de prensa organizada por el Ayuntamiento de Murcia. En ella la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud, Pilar Torres, junto a representantes de más de 20 entidades del tercer sector de acción social presentaron un amplio programa de actividades organizadas en torno al día mundial de la salud mental, el día 10 de octubre.

Del 2 de octubre al 14 de noviembre se llevaron a cabo charlas, jornadas, talleres, performances..., bajo el lema de "Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental."

Durante esos días Fundación SOYCOMOTÚ participó con: una mesa redonda que tuvo lugar el 10 de octubre, donde se habló de la superación de

la Depresión y Prevención del Suicidio con expertos y testimonios en primera persona. Y se hizo la presentación de la revista PUENTES: Observatorio del estigma y la salud mental en la Biblioteca Regional el 22 de octubre.



21/10
2025

Participamos en el Primer Encuentro de Voluntariado de la Región de Murcia

El pasado 21 de octubre de 2025 participamos en la primera edición del Encuentro de Voluntariado, donde más de 40 entidades nos unimos para dar a conocer la gran variedad de proyectos sociales que se desarrollan en la Región de Murcia.

Más de 400 escolares asistieron para conocer de cerca la labor de las personas voluntarias en ámbitos como el medioambiente, el acompañamiento a personas vulnerables y mayores, y, en nuestro caso, el cuidado de la salud mental.

Los niños y niñas llegaron con entusiasmo para participar en las actividades que habíamos preparado para ellos.





Desde nuestra entidad les mostramos, a través de la dinámica de las etiquetas, cómo afectan los problemas de salud mental y el estigma asociado. Además, contamos con un espacio de Radio Empatía, donde pudieron compartir qué significa para ellos el voluntariado y escuchar historias en primera persona.

Fue una experiencia muy enriquecedora, que nos recordó la importancia de que, desde pequeños, aprendan que todas las personas pueden aportar su granito de arena en los cambios sociales por los que trabajamos cada día.



05/11
2025

Firmamos un nuevo convenio de colaboración con TALENTISMO Asociación de Autismo Región de Murcia



El 5 de noviembre de 2025 en la sede de Fundación SOYCOMOTU, ha tenido lugar la firma del convenio de colaboración con Talentismo Asociación de Autismo Región de Murcia.

Francisco Javier de la Torre, presidente de Talentismo, y Carmen Julia Carceller, directora

de relaciones internacionales, han mantenido un agradable encuentro con Maria Nieves Martínez-Hidalgo, presidenta de Fundación SOYCOMOTU, y Maripaz Santiago, Coordinadora de Formación.

En este convenio se recogen las líneas de actuación desde las que ambas entidades vienen trabajando en red desde 2014. Con esta firma que hace oficial nuestra colaboración, incorporamos nuevas acciones compartidas, como talleres y jornadas de ocio inclusivo, formaciones sobre autismo y salud mental, intercambio de experiencias entre profesionales y usuarios, y actividades de sensibilización comunitaria.



29/11
2025

Participamos en el Desfile Inclusivo "La moda que nos une"



El pasado sábado, día 29 de noviembre, Fundación SOYCOMOTÚ tuvo el honor de participar en el desfile inclusivo "La moda que nos une", un evento organizado por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. El acto tuvo lugar en el centro comercial Thader, en Murcia, y

contó con la presencia tanto del público como de autoridades, entre ellas la consejera Miriam Guardiola y representantes del IMAS, quienes destacaron la importancia de dar visibilidad y crear oportunidades reales para las personas con discapacidad.

El desfile "La moda que nos une" reunió a 40 personas que subieron a la pasarela para de-

mostrar que la moda —y la sociedad— pueden ser un espacio de inclusión, diversidad y visibilidad. El evento buscaba romper barreras, desafiar estereotipos y ofrecer una plataforma de empoderamiento donde los protagonistas fueran ellas y ellos. Esta actividad se enmarcó dentro de la programación oficial del Día Internacional de las Personas con Discapacidad,

impulsada por la Región de Murcia para promover la participación social y la igualdad de oportunidades.

Desde la Fundación SOYCOMOTÚ quisimos sumar nuestro compromiso a esta iniciativa. Tres de nuestras voluntarias participaron en el desfile como modelos: Nao Takasugi, Isabel Blanco y Sara Ortuño. Su presencia en la pasarela simboliza el valor de la participación activa y la visibilidad de las personas neurodivergentes, reforzando el papel de la comunidad en la lucha contra el estigma en salud mental.

Agradecemos sinceramente a la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad, así como a las entidades organizadoras, la invitación para formar parte de un evento tan significativo, que nos permite reafirmar nuestro compromiso con la inclusión social y con la diversidad.

Nao Takasugi, voluntaria de la fundación, ha querido compartir con nosotros su experiencia:

Mi experiencia como modelo por primera vez fue espectacular. Esa mañana llegué con ansiedad porque nunca había hecho algo similar, pero conociendo otros mo-



delos con y sin discapacidades diversas, poco a poco sentí que estaba siendo parte de ellos y esa ansiedad que tenía fue desapareciendo. Vinieron muchas personas para ver el desfile y, cuando empezó, la mayoría de los modelos nos pusimos nerviosos; pero en cuanto salimos, ya pudimos disfrutarlo porque ahí veíamos que había igualdad, sin miradas, ni estereotipos, y sobre todo INCLUSIÓN a través de la moda

tanto por parte de los modelos como de los espectadores. Fue una experiencia bastante bonita, he aprendido mucho sobre la inclusión siendo modelo por primera vez. Estoy muy agradecida por que me hayan dado esta oportunidad tan especial y maravillosa. Y también estoy orgullosa de mí misma por haber podido contribuir a que la sociedad sea más inclusiva. Muchísimas gracias por leer mi experiencia.

Agradecimientos

El alcance y los logros detallados en esta Memoria de Actividades 2025 son el resultado directo de la confianza, el compromiso y el esfuerzo compartido de una sólida red de colaboración comunitaria.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los socios colaboradores y a las administraciones públicas que, con su apoyo económico y logístico, hacen viable nuestra labor diaria. Gracias a la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (en especial a las Consejerías de Sanidad y de Política Social) y al Ayuntamiento de Murcia (en especial a sus Concejalías de Salud y de Discapacidad). Asimismo, agradecemos el respaldo estratégico de las empresas y entidades privadas que siguen apostando por la salud mental y la inclusión: Aguas de Murcia, Fundación “la Caixa”, Fundación Cajamurcia, CaixaBank, Fundación Ibercaja, Plataforma Salud21, así como el altavoz imprescindible de Onda Regional y 7TV.

Nuestro reconocimiento se extiende a todos los profesionales e instituciones con los que cooperamos codo con codo en el tejido social y sanitario: a) Servicio Murciano de Salud, a través de la Dirección General de Salud Mental y con fondos del Ministerio de Sanidad, con quienes este año consolidamos la expansión del Programa de Talleres a cinco nuevas localidades de la región de Murcia; b) Centros Culturales de Murcia y Mula que nos ceden el uso de sus espacios, y los 9 Centros Educativos del Municipio de Murcia que nos abren sus aulas; c) La Universidad de Murcia y la Universidad Católica de Murcia que nos ayudan con

la sensibilización y difusión de programas de voluntariado; d) Entidades del tercer sector como Fundación CEPAIM, ACCEM, FADE, Radio Ecce o Isol y Talentismo con la que tenemos firmado convenios de colaboración y un largo etcétera de aliados fundamentales.

Un agradecimiento explícito a los miembros del Patronato de Fundación SOYCOMOTÚ. Su labor garantiza la fidelidad y el estricto cumplimiento de nuestra misión, valores y fines estatutarios. Gracias a su compromiso con los principios de transparencia y buenas prácticas, hemos revalidado con orgullo el Sello de Transparencia y Buenas Prácticas de Fundación Lealtad.

Ahora bien, nada de esto sería posible sin la entrega, dedicación y profesionalidad de nuestro equipo técnico multidisciplinar (psicólogos, sociólogo, politóloga, y graduadas en Bellas Artes y Comunicación Audiovisual), y del equipo de personal externo que, con más de 35 monitores, dinamiza y facilita cada intervención.

Por último, queremos rendir un homenaje de gratitud a Ascensión Burillo, por su apoyo incondicional como voluntaria en tareas de apoyo al equipo técnico y como miembro del patronato, y a las 127 personas voluntarias con y sin problemas de salud mental y/o neurodivergencias que integran nuestro motor más importante: el equipo “Mucho + Que Voluntarios”. Su diversidad, cooperación y participación activa son las que transforman los programas de acción social de la entidad en realidades tangibles de inclusión y participación comunitaria.

A todas y todos, gracias por hacer posible el cambio.

Gracias por hacerlo posible,

M^a Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta Fundación Soycomotu



Salud Mental

Fundación SOYCOMOTU®

Memoria Anual
2025