PLAN DE ACTUACIÓN 2026

Salud Mental

Fundación SOYCOMOTU®

Salud Mental
Fundación SOYCOMOTU®

PLAN DE ACTUACIÓN 2026

ENTIDAD: Fundación SOYCOMOTU®

C.I.F.: G-73823676

Nº REGISTRO: 169

EJERCICIO: 01/01/2026 – 31/12/2026

DATOS DE LA ENTIDAD:

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

Contenido

I.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD 3
1.1.- ACTIVIDAD 1 3
1.2.-ACTIVIDAD 2 8
1.3.- ACTIVIDAD 3 12
1.4**.- ACTIVIDAD 4** 15
1.5.- ACTIVIDAD 5 21
II.- PRESUPUESTO 2026 26
III. OTROS RECURSOS ECONÓMICOS OBTENIDOS POR LA ENTIDAD 26
IV. CONVENIOS DE COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES 27

I.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

1.1.- ACTIVIDAD 1

A) Identificación

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

B) Descripción detallada de la actividad realizada

Se realizarán un total de 23 talleres y 5 minitalleres de verano gratuitos (salvo cuota de inscripción de 10 € al programa; becando a las personas sin recursos).
El programa anual de talleres formación inclusiva, participación social y creatividad cuenta con 13 talleres (más 5 minitalleres de verano) en la ciudad de Murcia y 10 en 5 localidades de la Región (Archena, Caravaca, Cartagena, Lorca y Santomera), dirigidos a personas con y sin problemas de salud mental a partir de 12 años de edad y sin límites de edad, organizados por la Fundación y preparados en torno a distintas temáticas artísticas y socioculturales.

Estos son los talleres previstos para 2026 en la ciudad de Murcia:

1. Taller de Activismo en Salud Mental
2. Taller de Desarrollando Habilidades: Rompiendo barreras
3. Taller de Escritura y Lectura Creativa
4. Taller de Ilustración, Grabado y Novela gráfica
5. Taller de Interacción Social, Ocio y Tiempo libre
6. Taller de Teatro Laboratorio Escénico
7. Taller de Narrativa. De fábula.
8. Taller de Juegos de Rol
9. Taller de Pintura
10. Taller de Escultura. Forjando vínculos
11. Taller de Radio y Podcast
12. Taller de Historia del Arte
13. Taller de Activación Física (Defensa Personal)

Y 10 talleres más (a determinar su disciplina) en otras 5 localidades de la región de Murcia (2 por localidad) para 2026: Archena, Cartagena, Caravaca, Lorca y Santomera

Durante el mes de julio, se avanza un programa de minitalleres que consta de cuatro talleres de dos sesiones de unas dos horas de duración cada uno de ellos con el objetivo de aportar recursos comunitarios a aquellas personas que no pueden viajar de vacaciones de verano y se quedan en su localidad.

Para el mes de julio de 2026, tenemos previsto realizar estos cinco minitalleres:

1. Taller de grabado
2. Taller de mindfulness
3. Taller de teatro de sombras
4. Taller de iniciación a la escritura de cuentos
5. Taller de cine

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

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

Cada taller está formado por una media de 20 participantes (13 de ellos con problemas de salud mental diagnosticados y en tratamiento, derivados por su psiquiatra o psicólogo de referencia o por el departamento de orientación del centro educativo y 7 participantes sin problemas de salud mental). Este programa de formación e inclusión social dura 10 meses de octubre a julio. Las sesiones son de 2 horas de duración aproximadamente y se celebran una vez a la semana en diferentes centros culturales públicos-no sanitarios de la ciudad de Murcia (García Alix, Puertas de Castilla, Espacio Joven 585m2, Biblioteca Regional) y de las localidades en las que se implantará el proyecto a nivel regional.

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

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

Al finalizar el taller, cada participante recibe un certificado de participación y desarrollo de proyectos que acredita las horas de formación teórico-prácticas y logros alcanzados. La entrega

de certificados se lleva a cabo en el acto de clausura del programa anual de talleres que cada año se celebra a finales de junio o primeros de julio. Durante el mes de julio se realizan las diferentes muestras artísticas y la evaluación final de participantes, monitores y equipo técnico y directivo.

Esta 12ª edición contará, como ya es habitual, con una Muestra de Proyectos Fin de Taller (PFT) que tendrá lugar en distintas fechas en la Biblioteca Regional de Murcia. Cada taller mostrará los diferentes proyectos artísticos realizados por los participantes (obra de teatro, exposición de fotografía, cuadros, Fanzine, lectura de microrrelatos y poemas, etc). Familiares, vecinos y amigos podrán visitar esta Muestra e interactuar con todos los participantes, favoreciéndose de este modo, la normalización, participación e inclusión social en actividades de la comunidad de las personas con problemas de salud mental, además de mejorar la imagen social que la ciudadanía tiene de este colectivo.

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	**Número personas**	**Número horas/años**
	Previsto	**Previsto**
Personal asalariado	6	6.924
Personal con contrato de servicios (monitores de taller: 144 horas anuales por taller; hay monitores que imparten más de 2 talleres semanales -en distintas localidades-)	10	3.024
Personal voluntario (3 monitores de taller voluntarios -144 horas- y 27 voluntarios de apoyo -72 horas anuales-)	30	2.376

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	**Número**
	Previsto
Personas físicas	560
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan los talleres y Entidades de donde proceden los beneficiarios)	24

E) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

1. Contribuir a la normalización de los problemas de salud mental y a la eliminación de barreras y prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas con depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de sintomatología o diagnóstico en salud mental y/o neurodivergencias como el autismo (TEA) o el TDAH.
2. Promover y favorecer el contacto, la interacción social y cooperación entre personas con y sin problemas de salud mental y/o neurodivergencias.
3. Que las personas que realicen dichos talleres se formen, aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos, descubran alguna vocación o interés especial por una materia determinada, puedan reincorporarse a su actividad laboral o reinicien los estudios abandonados por su crisis existencial o comiencen unos nuevos.
4. Romper el aislamiento social y sustituir el rol de enfermo por el rol de ciudadano en los participantes con problemas de salud mental.
5. Reducir el autoestigma, favoreciendo la autorrealización, el aumento de la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás y el empoderamiento de los participantes con diagnóstico en salud mental.
6. Utilizar las diferentes disciplinas artísticas como estímulo y vehículo de la interacción entre personas con y sin problemas de salud mental y la cooperación entre ellas.
7. Estimular el uso de las artes y la expresión artística en salud mental para facilitar el desarrollo personal y el sentimiento de autoeficacia.
8. Reducir el estigma social en los participantes sin diagnóstico promoviendo actitudes prosociales hacia las personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias.

Objetivo	**Indicador**	**Cuantificación**
		Previsto
General	Nº de personas que se inscriben en los talleres	580
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de personas que participan en los talleres	560
1,2,4,8	Nº de centros cívicos culturales en los que se desarrollan los talleres	9
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de personas que obtienen el certificado de participación.	350
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de voluntarios que participan en el programa	30
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de voluntarios de apoyo a monitores	23
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de monitores de taller como personal con contrato de servicios	10
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de monitores de taller como personal voluntario	2
1,2,3,4,5,6,7	Resultado de los cuestionarios de satisfacción y aprendizaje en el taller con valoración positiva y aprendizaje alcanzado en más del 50% de los participantes (con medias superiores a 4	Valoración positiva y aprendizaje alcanzado con medias superiores a 4 puntos en más del 50% de las

	puntos -escala de 1 a 5- en nivel de satisfacción en el taller, en formación recibida, en desarrollo de la creatividad, en grado de participación libre, en la relación con el monitor/a, en cooperación con los compañeros/as, sentimiento de pertenencia, sentimiento de aceptación y respeto por compañeros/as, y sentimiento de aceptación y respeto por monitor/a	personas participantes (250 cuestionarios)
2,3,4,5,7	Resultado de la Escala de Empoderamiento-Tomar decisiones (ES): puntuaciones medias (superiores a 3 puntos; escala de 1 a 4) en los distintos factores evaluados: autoestima/autoeficacia, poder/impotencia, activismo comunitario/autonomía, optimismo/control sobre el futuro y manejo adecuado de la ira en más del 50% de las personas participantes	Puntuaciones medias superiores a 3 puntos en el cuestionario ES en más del 50% de las personas participantes (250 cuestionarios)
2,3,4,5,8	Resultado del Cuestionario de Estigma Social de Corrigan (A-RQ) con puntuaciones inferiores a la media (puntuaciones de 9 a 72) en más del 50% de las personas participantes	Puntuaciones medias inferiores a 20 puntos en el cuestionario A-RQ en más del 50% de las personas participantes (250 cuestionarios)
2,3,4,5	Resultado de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) con puntuaciones superiores a la media (puntuaciones de 10 a 40) en más del 50% de las personas participantes	Puntuaciones medias superiores a 29 puntos en la Escala RSE en más del 50% de las personas participantes (250 cuestionarios)
1,2,3,4,5,6,7,8	Participación y prácticas en eventos culturales en la ciudad de Murcia, trabajos expuestos en el blog de la Fundación y exposición de los trabajos artísticos del proyecto final del taller: Memoria final y valoración cualitativa positiva de los objetivos previstos y alcanzados por parte del equipo técnico	1 Memoria final de registro de actividades y valoración cualitativa positiva de los objetivos alcanzados

1.2.-ACTIVIDAD 2

A) Identificación

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

B) Descripción detallada de la actividad realizada

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

Importante resaltar que estos cursos van dirigidos a personas con y sin problemas de salud mental (trastorno bipolar, trastorno límite de personalidad, depresión, esquizofrenia, entre otros) y/o neurodivergencias (autismo-TEA, TDAH) mayores de 18 años y sin límites de edad, es un voluntariado inclusivo e intergeneracional. Por lo que, dentro de una primera fase de difusión y captación del voluntariado, se lleva a cabo un plan de difusión en el que se incluyen actividades de sensibilización y difusión a pie de calle, campañas específicas de voluntariado y charlas informativas de una hora de duración en centros educativos, universidad, centros sanitarios y entidades del tercer sector con el objetivo de promover y poner en valor el voluntariado inclusivo e intergeneracional y su formación.

Para 2026, se han previsto las siguientes actividades:

A.- Actividades de difusión a pie de calle:
1.- Puesto divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito salud mental el Día Mundial de la Salud Mental (octubre de 2026)
2.- Puesto Muestra de Voluntariado UCAM: divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental (febrero de 2026)
3.- Puesto en feria de voluntariado en UMU: divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental (mayo de 2026)
4.- Puesto divulgación, Sensibilización y Captación voluntariado por los Días Mundiales de la Discapacidad y del Voluntariado (diciembre de 2026).

B.- Realización de una campaña de sensibilización, captación y promoción del voluntariado inclusivo:
Campaña de Sensibilización del Voluntariado en el ámbito de la Salud Mental "Cooperando por la inclusión" (marzo de 2026).

C.- Charlas de 1 hora de duración en centros específicos a lo largo de todo el año 2026:
1.- Charlas divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental en Centros Sanitarios (12 horas)
2.- Charlas de divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en 1ª persona con PSM en Entidades del tercer sector (5 horas)

3.- Charlas divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental en Centros Educativos (20 horas).
Desde 2021, acreditados ya como centro de formación del voluntariado, comenzamos a ampliar nuestra oferta formativa no sólo en número y diversidad de cursos, sino también en el sentido de que algunos de estos cursos de formación irán dirigidos no solo al voluntariado de la Fundación SOYCOMOTU®, sino también al voluntariado de otras entidades del tercer sector.

Los cursos de formación del voluntariado programados para 2026 son los siguientes:

1. Curso de formación de monitores del Programa Educativo SOYCOMOTU de sensibilización y alfabetización en salud mental en Educación Primaria. Comienza en enero de 2026 (41 horas).
2. Curso de formación de monitores del Programa Educativo SOYCOMOTU de sensibilización y alfabetización en salud mental en Educación Secundaria y Superior. Comienza en enero de 2026 (41 horas).
3. Curso de formación de monitores del Programa Anual de Talleres SOYCOMOTU de formación inclusiva, participación social y creatividad. Previsto para 20 y 27 de septiembre de 2026: 10 horas
4. Curso: Acompañamiento a mujeres víctima de violencia de género. Previsto para noviembre de 2026: 4 horas
5. Curso: Primeros auxilios psicológicos. Mayo de 2026: 4 horas
6. Curso: Voluntariado con personas autistas. Aspectos importantes para un acompañamiento afectivo efectivo con perspectiva de género. Diciembre de 2026: 4 horas

Las mesas redondas y cine fórum previstos para 2026, como espacios de sensibilización y formación son:

1. Mesa Redonda: “Exclusión social y Salud Mental en el siglo XXI”. 9 de octubre 2026
2. Mesa Redonda: “Consecuencias del acoso escolar en la salud mental y abordajes efectivos”. 8 de mayo de 2026
3. Mesa Redonda: “Actuación con personas en riesgo de suicidio”. 11 septiembre 2026
4. Mesa Redonda: “Autismo, empleo y capacitismo. Perspectivas actuales y futuras”. 20 de febrero de 2026

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	**Número**	**Número horas/años**
	Previsto	**Previsto**
Personal asalariado	2	1.080 h
Personal con contrato de servicios (docentes)	5	136 h
Personal voluntario (3 docentes voluntarios y otros voluntarios de apoyo)	43	3.225h

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número Previsto
Personas físicas	2333
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan los cursos y Entidades del tercer sector de donde proceden los voluntarios)	24

E) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

1. Mejorar el empoderamiento y autoestima en voluntariado con y sin diversidad en salud mental y/o neurodivergencias
2. Adquisición de conocimientos que faciliten el desarrollo de las tareas de voluntariado
3. Que el voluntariado se acredite como monitor del Programa de Sensibilización y Educación para la salud mental en las aulas de primaria y secundaria y lo implemente
4. Que el voluntariado se acredite como monitor del Programa Anual de Talleres de Formación Inclusiva, Participación Social y Creatividad y lo implemente.
5. Contribuir a la normalización de los problemas de salud mental y a la eliminación de barreras y prejuicios que estigmatizan y aíslan a las personas con depresión, esquizofrenia o cualquier otro tipo de sintomatología o diagnóstico en salud mental y/o neurodivergencias como el autismo (TEA) o el TDAH.
6. Reducir el estigma, promoviendo y facilitando el contacto, la interacción social y cooperación entre personas con y sin problemas de salud mental.
7. Que las personas que realicen los cursos de formación aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos, descubran alguna vocación o interés especial por una materia determinada, puedan reincorporarse a su actividad laboral o reinicien los estudios abandonados por su crisis existencial o comiencen unos nuevos.
8. Romper el aislamiento social y sustituir el rol de enfermo por el rol de ciudadano en los voluntarios con problemas de salud mental
9. Favorecer la autorrealización, el aumento de la autoestima, la confianza en uno mismo y en los demás y el empoderamiento en los voluntarios con y sin diversidad en salud mental y/o neurodivergencias.
10. Aumentar el nº de voluntarios activos que se implican en los distintos programas sociales de la Fundación
11. Dar a conocer los programas de la Fundación y tejer redes de apoyo con voluntarios de otras entidades del tercer sector

Objetivo	Indicador	Cuantificación Previsto
General	Nº de personas voluntarias que se inscriben en los cursos de voluntariado	60
1,2,3,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias **formadas en el programa educativo (como monitores)**	16
1,2,4,5,6,7,8,9	Nº de personas **formadas** en el programa de talleres (como nuevos monitores y monitores en formación de reciclaje)	13
1,2,4,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias que **participan como monitores del programa de talleres**	14
1,2,3,5,6,7,8,9	Nº de personas voluntarias **que participan como monitores del programa educativo**	20
1,2,3,4,5,6,7,8,9	Resultado de los cuestionarios de satisfacción y aprendizaje con valoración positiva y aprendizaje alcanzado en los cursos de formación en más del 50% de los voluntarios (con medias superiores a 4 puntos -escala de 1 a 5- en nivel de satisfacción en el curso, en formación recibida, metodología y en relación a la/al profesional docente.	Valoración positiva y aprendizaje alcanzado con medias superiores a 4 puntos en más del 50% de las personas voluntarias que han participado en la formación
1,3,4,5,6,8,9	Resultado de la Escala de Empoderamiento-Tomar decisiones (ES): puntuaciones medias (superiores a 3 puntos; escala de 1 a 4) en los distintos factores evaluados: autoestima/autoeficacia, poder/impotencia, activismo comunitario/autonomía, optimismo/control sobre el futuro y manejo adecuado de la ira en más del 50% de las personas voluntarias participantes en los cursos de formación.	Puntuaciones medias superiores a 3 puntos en el cuestionario ES en más del 50% de las personas voluntarias que han participado en la formación
1,3,4,5,6,8,9	Resultado del Cuestionario de Estigma Social de Corrigan (A-RQ) con puntuaciones inferiores a la media (puntuaciones de 9 a 72) en más del 50% de las personas voluntarias participantes en los cursos de formación.	Puntuaciones medias inferiores a 20 puntos en el cuestionario A-RQ en más del 50% de las personas voluntarias participantes en la formación
1,3,4,5,6,8,9	Resultado de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) con puntuaciones superiores a la media (puntuaciones de 10 a 40) en más del 50% de las personas voluntarias participantes en los cursos de formación	Puntuaciones medias superiores a 29 puntos en la Escala RSE en más del 50% de las personas voluntarias participantes en la formación
1,2,3,4,5,6,7,8,9	Resultados cualitativos y cuantitativos	Valoración y Memoria final
10	Nº de voluntarios que se implican en proyectos y actividades Fundación	10 voluntarios implicados
11	Nº de entidades del tercer sector de las que proceden los voluntarios que realizan formación en la Fundación	5 entidades del tercer sector

1.3.- ACTIVIDAD 3

A) Identificación

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

Descripción detallada de la actividad realizada

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

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

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

2. Actividades de alfabetización y educación para la salud mental y el bienestar biopsicosocial: la comunicación asertiva, la expresión de emociones, el conocimiento de la propia personalidad y el aprendizaje de habilidades y hábitos saludables en el ámbito de la salud mental.

Para 2026, se ha planificado la implementación del programa educativo SOYCOMOTÚ en 3 centros de educación primaria y en 6 centros de educación secundaria del municipio de Murcia y pedanías.

También se ha ofertado a la Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos/as Región de Murcia (FAPA-RM) el Primer Ciclo Formativo para Padres y Madres SOYCOMOTÚ, con el objetivo de complementar la formación realizada con el alumnado de los centros educativos.

Estos son los módulos:

- Módulo 1. Introducción. Por qué es necesario hablar de salud mental
- Módulo 2. Las fases del desarrollo. Cómo potenciar la autoestima y el desarrollo personal de nuestros hijos e hijas
- Módulo 3. Los problemas de salud mental y neurodivergencias más comunes. Guía de recursos
- Módulo 4. La gestión emocional en la familia. Desregulación emocional en hijos e hijas
- Módulo 5. Autoconocimiento como padres y madres: Me cuido para poder cuidar
- Módulo 6. La comunicación en la familia: Espacios seguros
- Módulo 7. Las TRIC en la familia

B) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	1	960h
Personal con contrato de servicios	10	440h
Personal voluntario	12	450h

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas (alumnado/profesores/tutores/as, padres/madres)	950
Personas jurídicas (centros educativos)	9

D) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

1. Prevenir el estigma; prevenir en el alumnado, la formación de estereotipos, actitudes y conductas discriminatorias hacia compañeros/as o personas con problemas de salud mental.
2. Prevenir el desarrollo del auto-estigma, evitando que se produzca una disminución de la

autoestima en aquellos alumnos o alumnas que estén atravesando una crisis personal o una etapa de su vida, especialmente difícil a nivel intra o interpersonal.

3. Favorecer los valores del compañerismo, la cooperación, la solidaridad y la empatía hacia los compañeros o compañeras que se comportan de forma diferente por su diversidad funcional en salud mental
4. Favorecer la petición de ayuda familiar y profesional, que facilitará el diagnóstico precoz y la intervención ante la aparición de problemas de salud mental que hacen sufrir al alumno.
5. Prevenir el desarrollo de actitudes y comportamientos de acoso escolar.
6. Transmitir conocimientos al alumnado y a padres y madres sobre la salud mental y sus cuidados a través de hábitos saludables.
7. Aprender nociones básicas sobre Ciencias de la Salud Mental y sobre los problemas psicológicos más frecuentes en la etapa escolar. También, reconocer las primeras señales de alerta ante las que es necesario buscar ayuda profesional.
8. Aportar herramientas y recursos que mejoren la expresión de emociones, la comunicación asertiva, el conocimiento de la propia personalidad y el aprendizaje de habilidades y hábitos saludables que generen mayor seguridad y bienestar psicológico y social.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de alumnos que participan en el programa	900
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de padres y madres que participan en el programa	100
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de monitores del programa como personal con contrato de servicios	10
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de monitores del programa como personal voluntario	12
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de centros educativos	9
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de aulas	45
1,2,3,4,5,6,7,8	Nº de profesores-tutores	45
1,2,3,4,5,6,7,8	Certificación de Satisfacción de los Centros Educativos donde se ha implementado el Programa Educativo (con valoración positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los equipos directivos de dichos centros)	Valoración positiva del número total de los 8 centros previstos para la implementación del programa educativo
1,2,3,4,5,6,7,8	Resultado del cuestionario de evaluación del programa por parte de profesores-tutores: Memoria final de registro y valoración cualitativa positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los profesores-tutores (más del 80% de las valoraciones obtenidas)	1 Memoria final de registro y valoración cualitativa positiva

1.4.- ACTIVIDAD 4

A) Identificación

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

B) Descripción detallada de la actividad realizada

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

El Programa de Activismo y Sensibilización tiene prevista la realización de 8 acciones centrales para 2026:

1. Activismo en Salud Mental

En diciembre de 2015 se creó el grupo de trabajo "Activismo a pie de calle" que ha creado un observatorio o plataforma que recoge información sobre artículos, publicaciones, publicidad que mantiene el estigma hacia las personas con problemas de salud mental, la estudia y analiza y posteriormente emprende algún tipo de acción si se considera necesaria. La revista PUENTES, es otro de los resultados de este observatorio en formato periodístico. Se publica anualmente por el Día Mundial de la Salud Mental en papel y también se puede descargar de forma gratuita desde la página web de la Fundación. La edición y preparación de esta revista corre a cargo de los activistas en salud mental y de los participantes con y sin diagnóstico en salud mental y/o neurodivergencia del Taller de Activismo de la Fundación. PUENTES implica fundamentalmente el uso de la estrategia de Activismo, pues su prioridad es defender los derechos de las personas con diversidad mental, denunciar las informaciones periodísticas y/o campañas publicitarias que estigmatizan a este colectivo, hacer públicos testimonios en primera persona y noticias sobre acciones injustas ejercidas desde las instituciones públicas o personas físicas, entre otras. Sin embargo, el hecho de que los temas, artículos, editoriales, noticias, se traten con un lenguaje adecuado, informando con naturalidad, sin sensacionalismos, sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional e internacional, constituye también una vía de sensibilización e información sobre distintas facetas de la salud mental.

Para este año 2026 se planea realizar las siguientes actividades:

- **Realización del Taller de Activismo** con una sesión semanal de dos horas de duración de enero a diciembre de 2026.

- **Publicación de Revista PUENTES Nº 10** (onceava edición) en octubre de 2026; tema a determinar por el grupo de activistas en salud mental en enero de 2026.
- **Se organizará el Cineforum:** "Estigma y Salud Mental en el Cine" (mayo 2026) con motivo de la Semana Europea de la Salud Mental.

2. Charlas de sensibilización y captación de voluntariado

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

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Charlas de divulgación**, sensibilización y captación de personas voluntarias y activistas en el ámbito de la salud mental en Centros de Educación Secundaria, Bachillerato, FP, Ciclos Formativos y Universidades (enero-febrero de 2026).
- **Charlas de divulgación,** sensibilización y captación de personas voluntarias y activistas en el ámbito de la Salud Mental en Centros de Salud y Hospitales (de mayo a julio de 2026).
- **Charlas de divulgación,** sensibilización y captación de personas voluntarias y activistas en el ámbito de la Salud Mental en entidades del tercer sector (de septiembre a diciembre de 2026).

3. Actividades en ferias sobre salud mental

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

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Puesto en Muestra de Voluntariado Universidad Católica San Antonio**: **acciones, performances para la reflexión, actividades de** divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental (febrero de 2026).
- **Puesto** en Feria de Voluntariado en la Universidad de Murcia: **acciones, performances para la reflexión, actividades de** divulgación, sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la Salud Mental (octubre de 2026).
- **Puesto de divulgación,** sensibilización y captación de personas voluntarias en el ámbito de la salud mental el Día Mundial de la Discapacidad y el Voluntariado, dentro de las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Murcia. (diciembre de 2026).

4. Sensibilización a pie de calle

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

Para este año se planea realizar las siguientes actividades:

- **Campaña de sensibilización** del voluntariado en el ámbito de la salud mental "Cooperando por la inclusión" (marzo-abril de 2026).
- **Performance reivindicativa de uno de los derechos fundamentales** vulnerados en el colectivo de personas con neurodivergencias (autismo, TDAH), problemas de salud mental, trastorno mental grave y trastornos de personalidad en plaza céntrica de la ciudad de Murcia (octubre-noviembre de 2026)

5. Promoción del empoderamiento

Se consideran actividades para dar visibilidad a la salud mental y favorecer la inclusión de las personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias, ya que son desarrolladas por ellas mismas.

- **5 Charlas de divulgación,** sensibilización y captación de personas voluntarias en primera persona salud mental. Serán impartidas por personas con PSM y/o neurodivergencias durante el mes de septiembre de 2026.
- **4 Mesas redondas** en las que participarán como ponentes personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias. Serán realizadas a lo largo de 2026
- **10 podcast ¿1 de cada 4? La salud mental está por escuchar.** En estos audiovisulaes, los que los protagonistas serán personas con diagnóstico en salud mental y/o neurodivergencias (1 podcast al mes durante 2026)

6. Promoción de la Salud Mental

Para dar difusión a la importancia de la salud mental para visibilizar los retos vigentes. Se consideran fechas clave como el Día de la Salud Mental, Día de la Discapacidad y del Voluntariado y se realizan distintas actividades como mesas redondas y jornadas abiertas al público general y también el podcast ¿1 de cada 4? La salud mental está por escuchar en el que participan familiares, profesionales de la salud y responsables de entidades del tercer sector y de la Administración Pública.

1. **Mesa Redonda:** "Exclusión social y Salud Mental en el siglo XXI". 9 de octubre de 2026
2. **Mesa Redonda**: "Consecuencias del acoso escolar en la salud mental y abordajes efectivos". 8 de mayo de 2026
3. **Mesa Redonda**: "Actuación con personas en riesgo de suicidio". 11 de septiembre de 2026
4. **Mesa Redonda**: "Autismo, empleo y capacitismo. Perspectivas actuales y futuras". 20 de febrero de 2026
5. **10 Podcast ¿1 de cada 4? La salud mental está por escuchar.** Previstos 1 al mes durante el 2026

7.Empoderamiento de Familiares: Familias en Acción

Para dar apoyo a familiares de personas con problemas de salud mental y/o neurodivergencias, se ha creado un proyecto Familias en Acción en la que además de darse apoyo mutuo, se realizarán reuniones mensuales con distintos objetivos: unas irán destinadas a que puedan poner en común sus necesidades, sentimientos y dudas y otras a recibir formación para poder afrontar crisis, recaídas o situaciones difíciles en el hogar.

C) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número Previsto	Número horas/año Previsto
Personal asalariado	1	468 horas
Personal con contrato de servicios	2	204 horas
Personal voluntario	12	792 horas

Tipo	Número Previsto	Número horas/año Previsto
Personal asalariado total	**1***	**468**
1. Acciones de Activismo en Salud Mental	1	50
2. Charlas sensibilización/captación voluntariado	1	100
3. Actividades en ferias sobre salud mental	1	74
4. Sensibilización a pie de calle	1	74
5. Promoción del empoderamiento (podcast y vídeos)	1	80
6.Promoción de la salud mental (podcast y vídeos)	1	90
Personal con contrato de servicios	**2***	**204**
1. Acciones de Activismo en Salud Mental	2	65
2. Charlas sensibilización/captación voluntariado	1	20
3. Actividades en ferias sobre salud mental	1	35
4. Sensibilización a pie de calle	1	24
5. Promoción del empoderamiento (podcast y vídeos)	1	30
6. Promoción de la Salud Mental (podcast y vídeos)	1	30
Personal voluntario	**12***	**792**
1. Acciones de Activismo en Salud Mental	12	110
2. Charlas sensibilización/captación voluntariado	2	50
3. Actividades en ferias sobre salud mental	5	410
4. Sensibilización a pie de calle	5	150
5. Promoción del empoderamiento(podcast y vídeos)	4	22
6. Promoción de la Salud Mental (podcast y vídeos)	4	50

D) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número Previsto
Personas físicas	3000
Personas jurídicas (centros donde se realizan las jornadas, mesas redondas, charlas, performances; entidades del tercer sector donde se imparten charlas)	22

E) Objetivos e indicadores de la actividad

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

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar y normalizar los problemas de salud mental dando visibilidad e información adecuada a población general (niños, adolescentes, jóvenes, adultos y mayores).
2. Alfabetizar en ciencias de la salud mental
3. Fomentar la participación de los ciudadanos en actividades relacionadas con la normalización de los problemas de salud mental y el cuidado de la salud mental.
4. Informar sobre lo que es el estigma y el autoestigma y las consecuencias que tiene, qué son las etiquetas adecuadas e inadecuadas, y cómo se puede sentir una persona con problemas de salud mental que está siendo discriminada.
5. Dar a conocer la Fundación SOYCOMOTU, así como su objetivo principal de lucha contra el estigma y las estrategias que lleva a cabo para su erradicación.
6. Informar sobre los programas que desarrolla la Fundación como recurso comunitario en los que puede participar e inscribirse cualquier persona.
7. Formación de activistas en salud mental.
8. Concienciar al voluntariado y la ciudadanía sobre su papel protagonista en la lucha contra el estigma en salud mental
9. Concienciar a la ciudadanía sobre la importancia del voluntariado en la lucha contra el estigma en salud mental
10. Sensibilizar y facilitar una imagen positiva de las personas con problemas de salud mental a la ciudadanía
11. Implicar a la administración pública, entidades privadas y del tercer sector en las actividades de activismo y sensibilización para que comprendan la importancia de dar apoyo, trabajo y protagonismo a personas con problemas de salud mental.
12. Proporcionar visibilidad a la salud mental y favorecer la inclusión de personas con problemas de salud mental o neurodivergencia para motivar su empoderamiento, promoviendo interacción y creación de contenidos de calidad, y promoviendo empatía en las dificultades a las que se enfrentan las personas con problemas de salud mental.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
		Previsto
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Nº de personas beneficiarias de las actividades	2000
1, 2, 3, 4, 5, 6, 10	Nº de Cuestionarios (formularios) de satisfacción de participantes. (Con resultado de valoración positiva y aprendizaje alcanzado en más del 50%)	200
4, 5, 6	Nº de Certificados de Satisfacción de los Centros donde se imparten las charlas (Valoración positiva de los objetivos previstos y conseguidos por parte de los equipos directivos de los centros)	20
7, 8, 9	Nº de Cuestionarios de evaluación de la autoestima y empoderamiento (Con aumento de las puntuaciones medias por encima de un 2,5 en más del 50%)	30

11, 12	Nº de entidades públicas implicadas (centros educativos, centros sanitarios, centros culturales donde se imparten las charlas, y las que participan en mesas redondas y otras acciones de sensibilización y ferias)	22
11, 12	Nº de entidades privadas y del tercer sector implicadas en mesas redondas y otras acciones de sensibilización y de activismo	5

1.5.- ACTIVIDAD 5

C) Identificación

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

Descripción detallada de la actividad realizada

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

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

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

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

El centro cuenta con los siguientes protocolos de actuación:
a) Protocolo de acogida y adaptación;
b) Protocolo de quejas y reclamaciones de la persona usuaria;
c) Protocolo de Intervención centrada en la persona, Proyecto de Vida;
d) Protocolo de acceso a la vida independiente.

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

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

El Servicio está destinado a personas de entre los 16 y los 65 años de edad con grado de dependencia reconocido, con un diagnóstico de trastorno crónico de salud mental o con un reconocimiento de un grado de discapacidad por enfermedad mental, cuyo grado de afectación no requiera apoyos extensos o generalizados de la Región de Murcia. Se trata de personas que necesitan un apoyo para lograr mejorar su autonomía personal y su inclusión y participación social, escolar y/o laboral.

Podemos atender a más de 48 beneficiarios ya que contamos con dos psicólogas acreditadas para este servicio en el Centro. La capacidad asistencial podría aumentar contratando a más psicólogos con formación en discapacidad y/o dependencia, en el caso de ser necesario.

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

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

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

Actividad 2: Elaborar el Plan de Vida en función de las necesidades, habilidades y expectativas detectadas en las entrevistas iniciales, concretando las metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores que orientan la vida de cada persona y que confieren satisfacción vital.
Actividad 3: Entrenamiento en habilidades personales y sociales. Taller "Desarrollando habilidades. Rompiendo barreras". En este taller se aprenden las herramientas necesarias para avanzar en el proceso de inclusión y participación social, escolar y/o laboral.

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

Actividad 4: Elaborar el Plan de Apoyos Integrados para que la persona pueda activar y desarrollar su proyecto de vida y disfrutar de una vida con significado, aprovechando las oportunidades con las que cuenta en su familia y en su comunidad, sus cualidades y fortalezas para responder de manera más flexible a su entorno y a vivir de forma consistente con sus valores. Este plan abarcará todas las dimensiones inherentes al desarrollo personal y social e incluirá todos los apoyos necesarios: a) apoyos informales de su entorno familiar y social; b) apoyos existentes en su Comunidad; y c) apoyos proporcionados por los servicios sociales y en coordinación, en su caso, con otros sistemas de bienestar social.
Actividad 5: Taller de psicoeducación. Es uno de los recursos existentes en el centro para facilitar el apoyo a cambios vitales importantes y el afrontamiento de situaciones crónicas, estrés y vulnerabilidad social.

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

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

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

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

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

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

Actividad 9: Taller de orientación escolar y/o laboral

EO6: Facilitar el bienestar psicosocial mediante apoyo psicológico, contención emocional y escucha activa.

Actividad 10: Sesiones individuales en las que además de trabajar en el fomento de su independencia se trabaja el apoyo y contención emocional ante las problemáticas que pueden presentar los usuarios en su vida cotidiana debido a su limitación en la independencia, así como cualquier situación que desborde sus recursos para hacerles frente.

EO7: Evaluar las actividades realizadas en el centro como SEPAP

Actividad 11: Entrevistas personales y cumplimentación de cuestionarios de valoración, satisfacción y mejora de las actividades realizadas por parte de cada usuario.

Actividad 12: Preparación del informe de evaluación y la memoria anual.

B) Recursos humanos empleados en la actividad

Tipo	Número	Número horas/años
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	2	888 h
Personal con contrato de servicios (monitores de talleres)	10	1.440 h
Personal voluntario (3 monitores voluntarios y 27 voluntarios de apoyo	30	2.376 h

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad

Tipo	Número Previsto
Personas físicas	10
Personas jurídicas (Centros culturales donde se realizan las actividades comunitarias)	3

D) Objetivos e indicadores de la actividad

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

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

Objetivo	Indicador	Cuantificación Previsto
General	Nº de personas que utilizan el servicio SEPAP	10
1	Resultado del cuestionario sobre toma de decisiones, autocontrol, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Puntuación alcanzada en este cuestionario superior al resultado inicial en más del 70% de las personas usuarias del centro

2	Nº de actividades básicas realizadas, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Nº de actividades básicas superior al obtenido al inicio en más del 50% de los beneficiarios
3	Resultado evaluación del estado de las funciones cognitivas, antes y después de participar en el servicio SEPAP	Mejor puntuación alcanzada en la evaluación final que en la del inicio en más del 50% de los beneficiarios
4	Resultado evaluación del empoderamiento (ES) antes y después de participar en el servicio SEPAP	Puntuación alcanzada en la evaluación final superior a 2,5 puntos en más del 50% de los beneficiarios
5	Nº de Talleres inclusivos en los que participan semanalmente a lo largo del año	Más de 2 talleres semanales en más del 50% de los beneficiarios
6	Comparativas pre-post: Evaluar los niveles de bienestar emocional o independencia antes y después del programa comparando con los resultados de la entrevista inicial	Mejor puntuación alcanzada en la evaluación final que en la del inicio en más del 50% de los beneficiarios.
7	Resultados obtenidos en todas las evaluaciones de los objetivos 1-5	1 Evaluación y Memoria final 2026 del servicio SEPAP

---------- // ----------

II.- PRESUPUESTO 2026

PRESUPUESTO FUNDACION SOYCOMOTU 2026

GASTOS 2026		INGRESOS 2026	
DESCRIPCIÓN	**Euros**	**DESCRIPCIÓN**	**Euros**
GASTOS CORRIENTES	**57.144,91**	**INGRESOS POR SERVICIOS**	**36.760,00**
607, Pago a monitores (Programa talleres, educativo, voluntariado)	40.400,91	705,Ingresos propios	36.760,00
622,Reparaciones (ordenadores, electricista…)	500,00	Otros (tienda solidaria,...)	600,00
623, Asesores, auditores, protección de datos, otros..)	4.000,00	Aportación socios colaboradores,donaciones	3.000,00
625,Seguros (Resp. Civil, Voluntarios)	1.000,00	Programa Educativo (Ayuntamiento de Murcia)	7.000,00
626, Comisiones bancarias	300,00	Ingresos SEPAP	17.160,00
627,Publicidad y otros (material oficina, fotocopias, Rentig fotocopiadora	10.500,00	Inscripción Talleres	3.000,00
628,Suministros, telefonía…	444,00	Aportación Patronato	6.000,00
GASTOS DEL PERSONAL	147.362,09	**SUBVENCIONES, APORTACIONES**	**144.247,00**
640,Sueldos y salarios	90.295,97	-	-
642,Seguridad Social a cargo de la empresa	33.066,12	740,Subvenciones previstas	144.247,00
740. Servicios recibidos sin contraprestación	24.000,00	CARM Voluntariado (concedida)	8.175,00
AMORTIZACIONES	**500,00**	Ayuntamiento de Murcia(discapacidad)	3.000,00
-		Servicio Murciano Salud	91.000,00
-		Caixabank y Fundación Cajamurcia	3.000,00
-		CARM IRPF(concedida)	22.172,00
-		Ayuntamiento de Murcia(servicios sociales)	2.500,00
-		Fundación La caixa (concedida)	14.400,00
		740. Servicios recibidos sin contraprestación	**24.000,00**
TOTAL GASTOS	**205.007,00**	**TOTAL INGRESOS**	**205.007,00**

RESULTADO

0,00

III. OTROS RECURSOS ECONÓMICOS OBTENIDOS POR LA ENTIDAD

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

IV. CONVENIOS DE COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

Acuerdo o Convenio de Colaboración	Ingresos
Convenio 1: Convenio de Colaboración entre el Servicio Murciano de Salud y Fundación SOYCOMOTU para el desarrollo de acciones en materia prevención de trastornos mentales, promoción de la salud mental, así como participación y empoderamiento de las personas con trastorno mental grave (TMG) y/o diagnóstico dual en la región de Murcia.	-------
Convenio 2: Convenio de Cooperación Educativa con la Universidad de Murcia firmado en Murcia para dar respuesta a la realización de prácticas externas de estudiantes universitarios en el campo de la formación inclusiva y la rehabilitación psicosocial de las personas con enfermedad mental.	----
Convenio 3: Convenio de Colaboración específico de voluntariado universitario con la Universidad de Murcia firmado en Murcia, para dar respuesta a las necesidades de actividades de voluntariado en el ámbito de la inclusión social y la educación en salud mental.	----
Convenio 4: Convenio de Colaboración entre la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial (ISOL) y la Fundación Soycomotu®	----
Convenio 5: Convenio de Colaboración entre Talentismo, Asociación de Autismo de la Región de Murcia y Fundación Soycomotu®	----
Convenio 6: Convenio con Aguas de Murcia para realización Programa Educativo	1.500,00€
Convenio 7: Convenio con la Plataforma de Comunicación Salud 21y Vida	-----
Convenio 8: Convenio con Centro Especial de Empleo ODS ISOL, S.L.	------
Convenio 9: Convenio Tipo II de Colaboración entre la CARM a través de la Consejería de Educación y las empresas colaboradoras para el desarrollo del módulo de formación en centros de trabajo de formación profesional	------
Convenio 10: Convenio de colaboración con la Asociación de Trastorno Bipolar de la Región de Murcia El Ascensor	

HOJA DE FIRMA DE PLAN DE ACTUACIÓN POR EL PATRONATO

El plan de actuación de Fundación SOYCOMOTU®, correspondiente al ejercicio 2026, que contiene el presente documento, ha sido presentado ante este Patronato en la reunión celebrada el 18 de diciembre de 2025 firmado en prueba de ello:

Fundación SOYCOMOTU®

Firmado digitalmente por MARTINEZ HIDALGO MARIA NIEVES - 05153970S
Fecha: 2025.12.23 10:29:53 +01'00'

Dña. Mª Nieves Martínez Hidalgo
Presidenta del Patronato