

Programa de Talleres SOYCOMOTU®. Talleres de Participación Social, Creatividad, Cooperación y Salud Mental

La formación, la creatividad, el arte y la cooperación son los ingredientes clave del Programa de talleres de participación e inclusión social dirigidos a personas con y sin problemas de salud mental. La Fundación Cattell Psicólogos ha desarrollado y puesto en marcha esta original iniciativa gracias al apoyo del Ayuntamiento de Murcia y de la Biblioteca Regional que han cedido algunos de sus espacios culturales para que el programa pueda ser implementado en centros no sanitarios.

¿Son realmente estos talleres un modelo de inclusión social y participación ciudadana?

Uno de los principales fines de este programa es la formación y la inclusión social y laboral de las personas que por presentar un problema de salud mental cuentan con el riesgo añadido de la exclusión social. También, contribuir a la eliminación de barreras y prejuicios hacia las personas con problemas psicológicos. Evidencias científicas concluyen que la mejor campaña de sensibilización y normalización es la de emprender acciones en las que se produzca una interacción social real entre personas con y sin problemas de salud mental, de ahí la relevancia de contar con espacios públicos no sanitarios donde puedan tener lugar estas interacciones.

Otro de los objetivos, es que los participantes de estos talleres adquieran una formación, aprendan, estimulen sus deseos de ampliar conocimientos y puedan descubrir alguna vocación o interés especial por una materia determinada que favorezca la autorrealización y el aumento de la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás. Algunos participantes han comentado que haber realizado estos talleres les ha servido como una especie de trampolín hacia la búsqueda de empleo.

Programa de Talleres SOYCOMOTU® Estos talleres de creación y formación son totalmente gratuitos y van dirigidos a personas CON y SIN problemas de salud mental. El programa cuenta con ocho talleres, cuatro para participantes de 16 a 30 años y otros cuatro para mayores de 30 años: Radio, Teatro, Fotografía, Cocina, Escritura Creativa, Informática, Cinematografía e Historia y Baile.

Dos ESTRATEGIAS de lucha CONTRA el ESTIGMA

SOYCOMOTU®
PROGRAMA DE TALLERES

*Inclusión y
Participación Social*

SOYCOMOTU®
PROGRAMA EDUCATIVO

*Sensibilización y
Educación en Salud Mental*



Programa Educativo SOYCOMOTU®. Sensibilización y Educación en Salud Mental

El Programa Educativo SoycomoTú® se implementa en los Centros de Educación Primaria y Secundaria de la Región de Murcia. Consta de dos bloques de actividades: Sensibilización y cambio de actitudes hacia los compañeros con problemas de salud mental y Educación para la salud mental. El programa se implementa en sesiones de 55 minutos dentro del aula y en presencia del tutor.

¿Por qué es importante implementar este tipo de programas?

- Elevada incidencia de problemas psicológicos en población infanto-juvenil.
- Según un estudio realizado en el año 2015 por la Fundación Cattell Psicólogos en centros educativos de la Región de Murcia, el 20% de los adolescentes de 12 a 16 años, es decir, 1 de cada 5, presenta un problema de salud mental (depresión, ansiedad, trastornos de alimentación, TDAH, TOC, etc.).
- A partir de los 14 años el porcentaje de adolescentes con depresión se duplica pasando de un 11% a un 23%.
- Además, existe un alto porcentaje de adolescentes con ansiedad, depresión y/o baja autoestima que no reconocen o no son conscientes de que tienen un problema de salud mental.

Objetivos del Programa Educativo SOYCOMOTU®

- Aprender nociones básicas sobre Ciencias de la Salud Mental.
- Adquirir información sobre los problemas psicológicos más frecuentes en la etapa escolar.
- Reconocer las primeras señales de alerta ante las que es necesario buscar ayuda profesional.

- Aportar herramientas 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.

¿Por qué es importante reducir los prejuicios y actitudes negativas hacia los compañeros con problemas de salud mental?

- La investigación realizada por la Fundación Cattell Psicólogos (2015) en población infanto-juvenil (7 a 19 años) de la Región de Murcia pone de manifiesto la existencia de actitudes negativas hacia los compañeros con problemas de salud mental, alcanzando su punto más álgido a la edad de los 14 años.
- Según la OMS, el estigma es la principal barrera en la búsqueda de ayuda profesional. Las consecuencias de no establecer un diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado son bastante serias:

- Agravamiento de los síntomas
- Bajo rendimiento académico
- Fracaso y abandono escolar
- Aislamiento social
- Mayor tasa de suicidios
- Abuso de alcohol y otras sustancias

Otros objetivos del Programa Educativo SOYCOMOTU®

- 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.