

BojosXtu

ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.



ÍNDICE

El proyecto

Objetivos principales

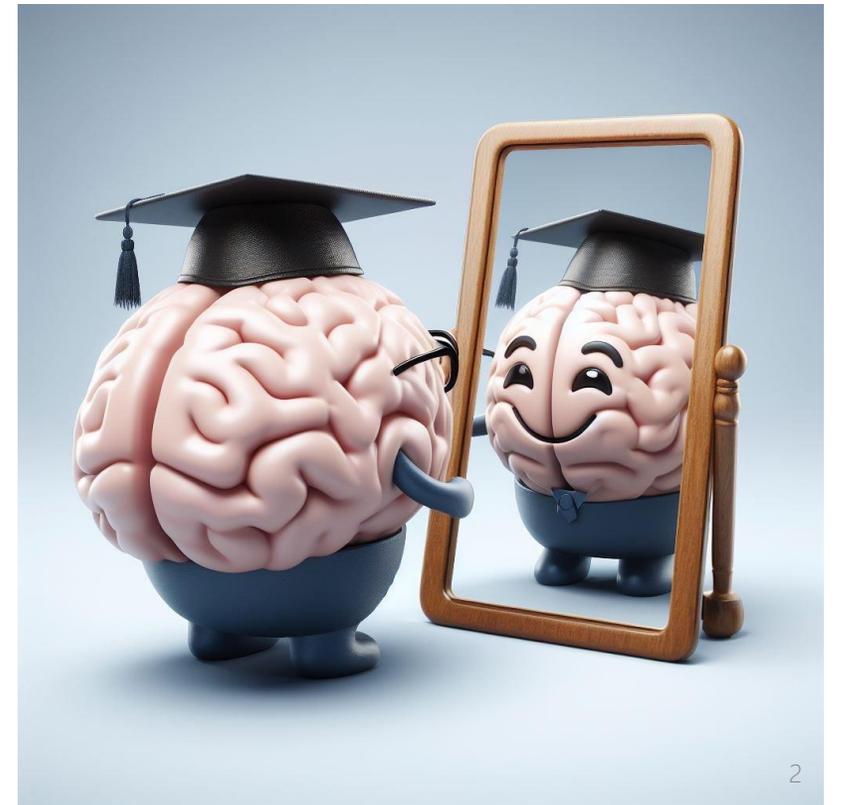
Proyectos iniciales

Grupos GAM

Voluntariado en primera persona

Activismo

Proyectos Futuros





EL PROYECTO

- . Somos un colectivo sin ánimo de lucro #enprimerapersona.
- . Todos nosotros, sufrimos retos en nuestra Salud Mental.
- . Somos una entidad de nueva creación en Calella, que promueve la salud mental integral, abordando conciencia, educación y creando una red activa de apoyo.



"BojosXtu" es una asociación sin ánimo de lucro que propone un proyecto integral centrado en la promoción de la salud mental.

Los objetivos incluyen la sensibilización, educación, apoyo y lucha contra el estigma. Estrategias como eventos públicos, charlas educativas, líneas de ayuda, y actividades inclusivas son algunas de las líneas de trabajo.



OBJETIVOS PRINCIPALES

Objetivos en los que Trabajamos.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE BOJOSXTU

CONCIENCIACIÓN

Hacer visible la salud mental y promover la conciencia y una mejor comprensión de los trastornos mentales en nuestra sociedad,

trabajamos de forma activa para eliminar el tabú que los rodea.

ESTIGMA

Luchamos activamente contra el estigma y el deterioro social, y discriminación asociados.

Las personas que sufren retos en su salud mental, tienen voz y merece y debe ser escuchada.

SOPORTE

El objetivo principal, es brindar apoyo emocional y empático, espacios seguros de encuentro, donde poder expresarse y encontrar información sobre los recursos tanto para familiares como para personas afectadas.

COLABORACIÓN

El objetivo es establecer alianzas y colaboraciones con otras organizaciones y entidades afines, con la esperanza de crear un frente común en la promoción de la salud mental.

ACTIVISMO

El activismo en salud mental radica en su capacidad para desafiar el estigma y promover la conciencia. Al destacar experiencias personales, humanizan los trastornos mentales y desmienten mitos.



PROYECTOS INICIALES

Proyectos en los que trabajamos

PROYECTOS INICIALES EN MARCHA

Presencia web

- Hemos iniciado y establecido presencia en Instagram con más de 300 seguidores.
- Con la colaboración de un community manager hemos creado presencia mediante una web temporal para albergar el proyecto.
- Hemos empezado a crear documentos y presentaciones sobre nosotros.

Grupos ayuda mutua

- Hemos creado un grupo estable con 12/14 usuarios.
- Estamos asesorando a otros grupos GAM
- Hemos iniciado un nuevo grupo GAM
- Crearemos un grupo de WhatsApp para moderadores GAM.

Creación de la Entidad

- Hemos estado iniciado los trámites para constituirnos como entidad sin animo de lucro.
- Hemos iniciado los trámites para poder federar-nos con Salut Mental Catalunya
- Hemos empezado a trabajar como entidad en proyectos comunes y colaboraciones.

EVOLUCIÓN
PROYECTO
GRUPOS DE AYUDA
MUTUA GAM



EVOLUCIÓN GRUPOS GAM

MARZO 2023

Creación del primer grupo GAM con ayuda de Encenall y Espai Situa't del proyecto Activat per la Salut Mental



JUNIO 2023

El grupo está estable con 14 usuarios de media y una asistencia del 95%

establecemos contacto con un grupo GAM externo y se les asesora y acompaña en su gestión y formación.



AGOSTO 2023

Vacaciones, se evalúan los resultados y empieza a pensarse en un segundo grupo.



Se hacen varias visitas a diferentes servicios, para ofrecer nuestros grupos de ayuda y la dinamización de los suyos.

OCTUBRE 2023

Se retoma la actividad normal del grupo y se buscan alianzas y expandir el impacto.

El grupo participa en un estudio nacional sobre la efectividad de los grupos GAM



ENERO 2024

Se inicia el segundo grupo GAM y se continúa asesorando al grupo externo GAM Alt Maresme



EVOLUCIÓN
PROYECTO
VOLUNTARIADO EN
PRIMERA PERSONA



ALGUNAS DE LAS ÁREAS DE VOLUNTARIADO

Voluntariado en primera persona

- Acompañamiento a visitas medicas.
- Acompañamiento a actividades culturales.
- Apoyo a personas en situación de soledad.
- Apoyo a personas ingresadas en centros terapéuticos, que no dispongan de red social.
- Soporte a compañeros en momentos de necesidad.

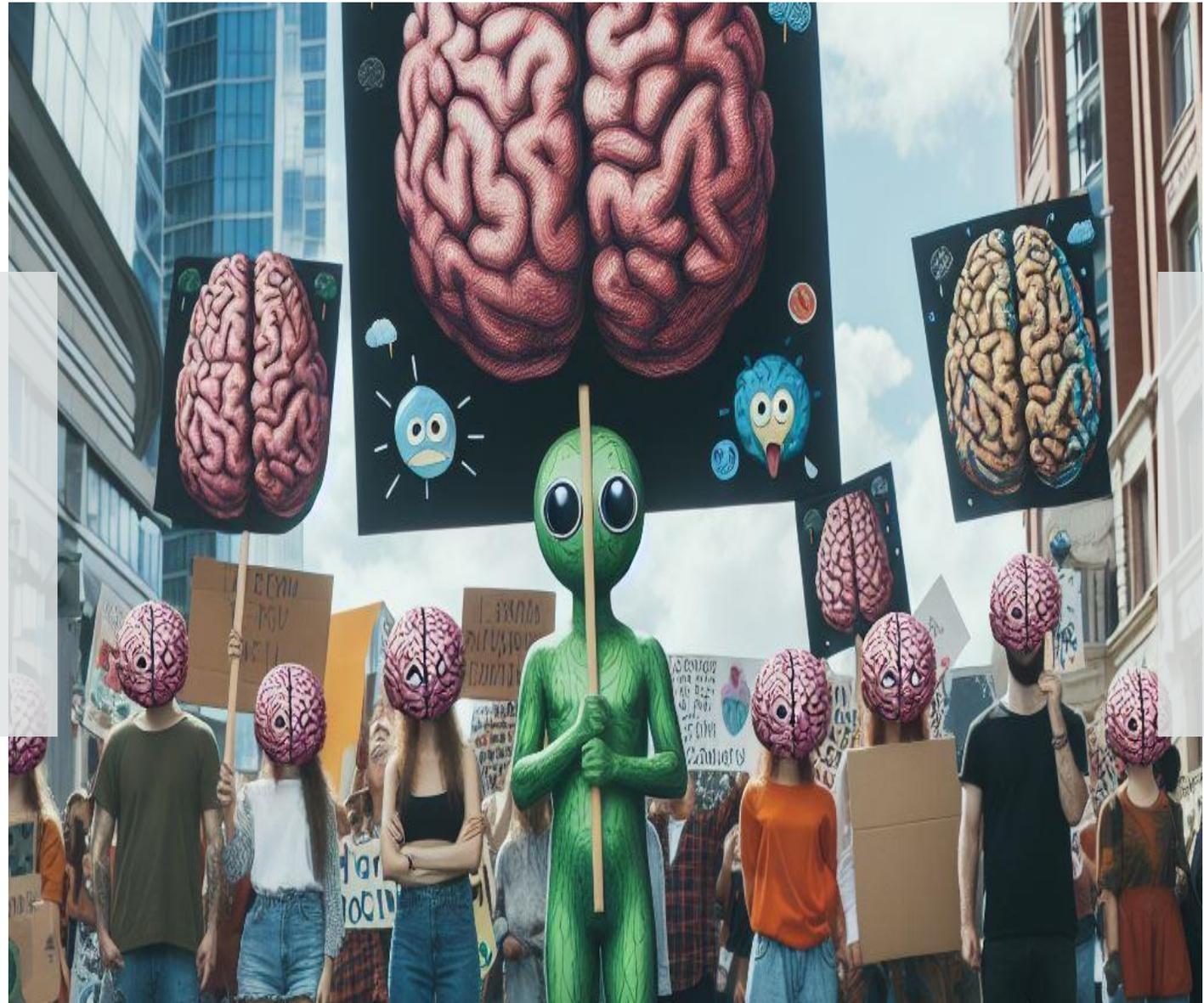
Voluntariado comunitario

- Ayuda y soporte en hospitales dando información en el uso de las nuevas tecnologías.
- Visitas a personas en residencias dando soporte de red social.
- Pequeños encargos o compras para personas con movilidad reducida.
- Acompañamiento a citas medicas o sociales a personas con problemas.

EVOLUCIÓN VOLUNTARIADO



EVOLUCIÓN RED COLABORATIVA Y ACTIVISMO



COLABORACIONES Y ACTIVISMO

bojos_x_tu



207 **325** **292**
Publi... Segu... Sigui...

mentalbr...



276 **3.3...** **199**
Publi... Segu... Sigui...

Mental Brain Power
Servicio de salud mental
#Psicología y #SaludMental |

soy_noo...



306 **1.4...** **581**
Publi... Segu... Sigui...

Noe de Noelia
✨ Magia es jugar a querernos bien y ganar todxs 🌻 🌻
Queremos ser... más

sentimie...



369 **1.6...** **276**
Publi... Segu... Sigui...

maria
@sentimientosyemoc...
Hablemos de educación, de emociones y de sentimientos.

aitor_lob...



108 **2.9...** **1.6...**
Publi... Segu... Sigui...

Aitor Lobato, escritor.
@aitor_lobato
#metanauta
Autor de **A TIROS CON LOS**... más

solosoy_...



353 **11,...** **315**
Publi... Segu... Sigui...

SoloSoyToni
@solosoy_toni
La vida se puede ver desde muchos prismas, acompáñame.. más

neurodiv...



213 **238** **242**
Publi... Segu... Sigui...

Neurodivlife
Blog personal
Benvinguts a la meva muntanya d'alts i baixos.
Neurodivera... más

encenall...



21 **201** **606**
Publi... Segu... Sigui...

Encenall AVAH
Club Social para personas con trastorno mental.

Más de 15.000 seguidores en la red colaborativa.

EVOLUCIÓN RED COLABORATIVA Y ACTIVISMO



PROYECTOS FUTUROS

Crear red preventiva

Las visitas a los centros de salud o CSMA son escasas debido a la sobrecarga de trabajo de los profesionales y la falta profesionales.

Se propone crear una red preventiva que mantenga a los usuarios en grupos de ayuda o recursos, con el fin de mantener la estabilidad y afianzar el trabajo realizado por los profesionales.

Crear red port-ingresos

Muchas veces las personas salen de los ingresos en comunidades terapéuticas y no tienen opciones de recuperación al no ser el perfil adecuado para centros de día o clubs sociales.

Se propone crear una red de soporte, con grupos de ayuda o recursos a los que sea más fácil vincularlos y mantener así el contacto continuo con ellos y mantener la estabilidad.

Formación y empoderamiento

La información y el poder ayudar a otros en tu misma situación puede ser un buen aliado en la recuperación de la persona.

Se propone informar a los usuarios interesados, sobre los cursos y formaciones gratuitas en salud mental y empoderamiento.

Se fomentará que los usuarios interesados se formen adecuadamente.



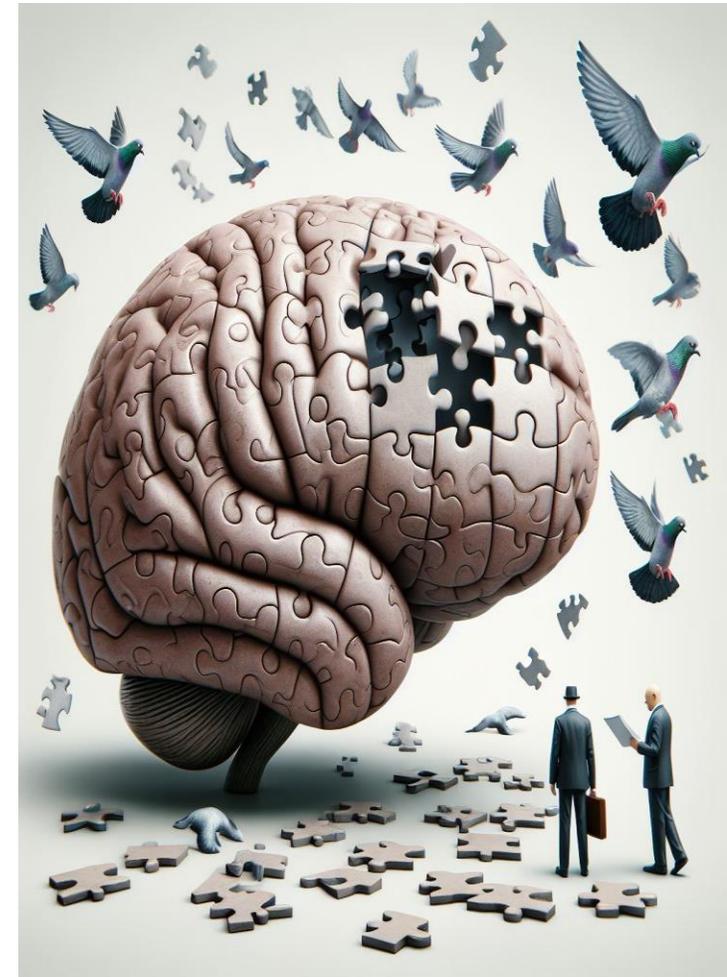
GRACIAS

Manuel García Peña

BojosXtu@Gmail.com

Activisme i visibilitat a la Saut Mental

Instagram: @Bojos_X_tu



Formas de Contacto

BojosXtu

Correo electrónico: BojosXtu@gmail.com

Instagram: [@Bojos_X_tu](https://www.instagram.com/Bojos_X_tu)