



**Universo  
Transtornao**

## ÍNDICE

1.	¿QUIÉNES SOMOS? .....	1
1.1	<b>SERVICIO DE ATENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA</b> .....	1
1.2	<b>CLUB JOVEN</b> .....	3
2.	NUESTRO FANZINE .....	4
2.1	<b>BENEFICIOS</b> .....	5
2.2	<b>¿CÓMO LO HACEMOS?</b> .....	6
2.2.1	METODOLOGÍA.....	6
2.2.2	OBJETIVOS.....	7
2.2.3	CRONOGRAMA .....	8
3.	PROYECTO.....	8
3.1	<b>UNIVERSO TRASTORNO</b> .....	8
3.2	<b>VIABILIDAD Y ESTUDIO DE MERCADO</b> .....	11
3.3	<b>ANÁLISIS DAFO</b> .....	12
3.4	<b>PLAN DE DIFUSIÓN</b> .....	13
3.5	<b>PRESUPUESTO</b> .....	14
4	RESUMEN.....	15

## **1. ¿QUIÉNES SOMOS?**

La Asociación de Salud Mental Molina y Comarca, constituye un servicio terapéutico diseñado y organizado para ofrecer programas de rehabilitación, atención psicosocial, laboral y de apoyo comunitario a la población de personas con trastorno mental grave, que presenten dificultades en su funcionamiento psicosocial y en la integración en la sociedad.

Nuestra entidad está constituida por personas con trastornos mental grave y familiares con el firme compromiso de facilitar la integración y con el objetivo principal de la rehabilitación terapéutica y la desestigmatización de nuestro colectivo.

### **1.1 SERVICIO DE ATENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una época de grandes retos y cambios físicos y psíquicos. Probablemente sea la etapa de la vida a la que nos enfrentamos con más cambios en el menor tiempo. No hay una etapa similar en cuanto a dureza y exigencia. Entre otras muchas cosas los adolescentes deben conseguir: autonomía e independencia, la aceptación de la imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y grupo de iguales, construir su identidad y construir su mundo de valores, objetivos y metas.

En la actualidad son muchos los datos que nos preocupan respecto al incremento en patología mental y malestar emocional que presentan los y las adolescentes.

- 1 de cada 5 adolescentes menores de 18 años padece algún problema de desarrollo emocional o de conducta. 1 de cada 8 tendrá un problema de salud mental en la edad adulta.
- 1 de cada 10 personas mayores de 15 años refiere haber sido diagnosticada de un problema de salud mental.
- En población infantil (0-14 años) la prevalencia de trastornos de la conducta fue de 1,8%.
- En todo el mundo, se estima que entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental.
- La mitad de los trastornos mentales aparecen por primera vez antes de los 14 años.

- El suicidio es la primera causa de muerte no natural en España y es la primera causa de muerte entre jóvenes varones de 15 a 29 años.

Teniendo esto en cuenta, la Asociación Salud Mental Molina y Comarca desarrolla el Servicio de Atención y Promoción a la Salud Mental en Adolescentes con un programa integral destinado, por un lado, a la sensibilización y promoción de la salud mental de la adolescencia en los centros educativos, y, por otro, a la detección, prevención e intervención temprana de casos de jóvenes y sus familias con problemas derivados del Trastorno Mental Grave.

Este servicio tiene tres líneas de intervención:

1. El programa de promoción salud mental en los centros educativos llamado “Abre tu mente, en modo positivo”. Con el objetivo de sensibilizar en salud mental y fomentar hábitos para el cuidado de la misma. En concreto, proponemos 10 claves para tener una buena salud mental, que a todas las personas nos viene bien poner en práctica. Este programa consiste en formaciones psicoeducativas a los y las adolescentes a las aulas, también a los equipos docentes y a las familias.

2. En la atención directa a adolescentes con problemas de salud mental es el CLUB JOVEN. Cuyo objetivo fundamental es apoyar y acompañar la situación de salud mental de los y las jóvenes que están en tratamiento a través de la realización de actividades que desarrollen las habilidades personales, un ocio saludable y las relaciones sociales.

De lunes a jueves se imparten los siguientes talleres: creativas, expresivas, psicoeducativas y físicos – deportivas. Los principales objetivos por los que se desarrollan estos talleres son identificar y gestionar las emociones y sentimientos, potenciar la creatividad, identificar problemáticas y encontrar soluciones, favorecer la creación de un clima de confianza y pertenencia al grupo.

3. Una parte fundamental del trabajo con jóvenes con problemas de salud mental es el trabajo con sus familias. En este servicio, las familias se pueden beneficiar de atención psicoeducativa grupal e individual. Con el objetivo de adquirir información y herramientas para hacer frente a diferentes aspectos relacionados con la salud mental. Como es mejorar la comunicación, como poner los límites, comprender los problemas de salud mental y cómo fomentar hábitos sanos de cuidado.

El club joven es un espacio de seguridad donde los y las jóvenes pueden ser ellos mismos, relacionarse con otros, disfrutar y aprender sobre sus emociones, sobre hábitos saludables y cómo relacionarse con las demás personas.

## **1.2 CLUB JOVEN**

El Club Joven es un proyecto dirigido para jóvenes entre 12 y 20 años y sus familias que quieran entender y afrontar mejor los problemas de salud mental. El objetivo fundamental del proyecto es apoyar y acompañar la situación de salud mental de los y las jóvenes a través de la realización de actividades que desarrollen las habilidades personales, un ocio saludable y las relaciones sociales. Es decir, el Club Joven es un espacio de apoyo esencial para los jóvenes y sus familias que asisten a servicios de Salud Mental. Proporcionamos un entorno seguro, divertido y educativo en grupo para ofrecer atención, orientación y acompañamiento que promueva el bienestar y la salud mental.

La metodología de trabajo en el club joven está basada en una perspectiva preventiva y recuperadora ofreciendo un espacio inclusivo que facilite el empoderamiento de las personas y el fomento de la propia autonomía.

La propuesta de intervención se enmarca en el Modelo de Recuperación de la Salud Mental Comunitaria, y se encuentra estructurada en 4 acciones fundamentales:

- Promover el empoderamiento, las capacidades y habilidades de la persona que asiste y su familia, así como situarlos en el eje central de cualquier decisión e intervención.
- Potencia y recuperar las capacidades de la persona con problemas de salud mental y las de su familia.
- Favorecer que las personas con Trastorno Mental Grave se mantengan en su entorno social.
- Rentabilizar a través de la coordinación todos los recursos que ofrece la comunidad.

Este proyecto contará con la perspectiva de género para poder alcanzar la igualdad en nuestra sociedad. Por lo que se tendrán en cuenta las diferencias y desigualdades entre los/as menores existentes en la realidad, visibilizando el modo en que el género puede afectar a la vida y oportunidades de las personas. Con ello, se lucha por acabar con las

discriminaciones basadas en el género otorgando el mismo valor y derechos.

## **2. NUESTRO FANZINE**

Un fanzine es una revista autopublicada, una publicación autogestionada. Esto nos aporta libertad a la hora de crear, a la vez que nos obliga a aprender a base de errores. No somos editores profesionales ni tenemos una larga experiencia en el sector, por lo que algunas cosas nos resultarán difíciles al principio, pero nos obligará a adquirir conocimientos a la larga. Desde crear las secciones, colaborar y crear redes (tu escribes / yo dibujo, tu idea / mi sección) a maquetarlo y decidir el orden de las páginas.

En este FANZINE se respeta el llamado art brut o arte marginal. Es aquel arte creado fuera de los límites de la cultura oficial, es por tanto aquel que desarrolla su labor creativa sin contacto alguno con las instituciones artísticas establecidas, respondiendo a una fuerte motivación intrínseca y haciendo uso frecuentemente de materiales y técnicas inéditos.

Lo que se pretende con este proyecto es estrechar lazos entre personas de diferentes edades y situaciones y crear vínculos entre nosotros, además de ser capaces de mejorar el fanzine en cada número, aprender constancia, trabajar la frustración –no siempre sale todo bien a la primera- y encajar las críticas constructivas. Si además conseguimos una publicación interesante para el público ajeno, es un éxito rotundo.

Conseguir difundirlo hará que se rompan estigmas sobre las personas que tienen problemas de salud mental. Mostrará que somos capaces de organizarnos, crear y emprender. Mostrará que juntos somos más fuertes. Mostrará que a través del arte se pueden gestionar las emociones. Mostrará que hay color cuando a veces solo vemos oscuridad.

Nos encantaría poder difundir este proyecto que nos hace sentir tan bien para que más entidades juveniles lo puedan poner en práctica hasta llegar al punto de hacer un movimiento juvenil de promoción de la salud mental a través de los FANZINES.

## **2.1 BENEFICIOS**

Entre las necesidades encontradas en los y las adolescentes, se encuentra la necesidad de expresar libremente. Para las personas que enfrentan problemas de salud mental, la libertad de expresión ofrece beneficios particularmente significativos y puede jugar un papel crucial en su recuperación y bienestar. Expresar libremente pensamientos y sentimientos puede proporcionar un alivio significativo del estrés y la carga emocional. Verbalizar las emociones difíciles, ya sea en una conversación o a través de medios como la escritura o el arte, ayuda a liberar la tensión acumulada. Además, la expresión abierta permite que las personas se sientan escuchadas y comprendidas, lo que es esencial para la autoestima y la confianza en uno mismo, ayudando a combatir sentimientos de aislamiento y soledad que a menudo acompañan a los problemas de salud mental.

La libertad de expresión es fundamental en el contexto terapéutico, ya que permite a los pacientes comunicarse de manera honesta y completa con sus terapeutas. Esto facilita una mejor comprensión de sus experiencias y problemas, y permite el desarrollo de estrategias de tratamiento más efectivas. Además, expresar libremente las emociones ayuda a las personas a procesarlas y entenderlas mejor, lo cual es crucial para identificar las causas subyacentes de los problemas de salud mental y para trabajar en ellas de manera constructiva.

La expresión abierta y sincera también puede ayudar a construir resiliencia. Al enfrentar y verbalizar las dificultades, las personas desarrollan habilidades para manejar el estrés y las adversidades futuras de manera más eficaz. La libertad de expresar problemas y emociones facilita la identificación de estrategias de afrontamiento útiles, y al compartir experiencias y recibir retroalimentación, las personas pueden descubrir nuevas maneras de manejar sus desafíos emocionales y psicológicos.

Hablar abiertamente sobre los problemas de salud mental ayuda a reducir el estigma asociado con ellos, fomentando una mayor comprensión y aceptación social, lo que puede disminuir la vergüenza y el aislamiento que muchas personas sienten. Expresarse libremente puede mejorar las relaciones personales al fomentar la empatía y la comprensión mutua. Las personas que pueden comunicar sus sentimientos y necesidades de manera abierta tienden a tener relaciones más fuertes y satisfactorias.

La expresión abierta ayuda a las personas a identificar sus necesidades emocionales y psicológicas, lo que es fundamental para el autocuidado. Al ser conscientes de sus propios estados emocionales, pueden tomar medidas proactivas para cuidar de su bienestar mental. Compartir experiencias con otros que tienen problemas similares puede crear un sentido de comunidad y pertenencia. Los grupos de apoyo y las comunidades en línea pueden ofrecer un espacio seguro para la expresión libre, donde las personas se sienten comprendidas y apoyadas. Además, la reducción del estrés y la ansiedad a través de la expresión emocional puede tener beneficios físicos, como la mejora del sistema inmunológico, la reducción de la presión arterial y la mejora de la calidad del sueño.

En resumen, para las personas con problemas de salud mental, la libertad de expresión es una herramienta vital que promueve el alivio emocional, el desarrollo de estrategias de afrontamiento, y la reducción del estigma y la soledad. Fomentar un entorno donde la expresión libre sea bienvenida y apoyada puede ser fundamental para la recuperación y el bienestar a largo plazo.

## **2.2 ¿CÓMO LO HACEMOS?**

### **2.2.1 METODOLOGÍA**

Un día a la semana, dentro del Club Joven, está reservado para la expresión creativa en un taller que llamamos ExpresArte. Para dicho grupo, el monitor trae una propuesta de trabajo, ya sea dibujo, fotografía, vídeo, música, baile, escritura, etc. Y tenemos tareas ya sea de expresión libre o ejercicios guiados para aprender técnicas.

Este taller dura una hora y media y se realiza de forma semanal durante todo el año, menos los meses de julio y agosto.

La primera parte del taller lo dedicamos a tareas guiadas propuestas por el monitor en el área artística que nos toque. La segunda parte se dedica a expresión libre con las técnicas aprendidas en la primera parte y la última parte se dedica al FANZINE.

En la parte del FANZINE, en grupo, decidimos que apartados va a tener, que metemos en cada apartado y cómo va a ser expuesto en el FANZINE. Ya sean trabajos



realizados en la expresión libre del taller o creaciones que hagamos para completar el FANZINE.

### **2.2.2 OBJETIVOS**

Los objetivos del Club Joven es apoyar y acompañar la situación de salud mental de los y las jóvenes que están en tratamiento a través de la realización de actividades que desarrollen las habilidades personales, un ocio saludable y las relaciones sociales.

Para crear el FANZINE tenemos que comunicarnos, poniendo en prácticas las habilidades de comunicación, resolver conflictos y debates que van surgiendo. Tenemos que trabajar en equipo, organizando el trabajo que hay para realizar y enmarcarlo en el tiempo, pues tenemos plazos que cumplir. También, tenemos que gestionar nuestras emociones y tener en cuenta las emociones del resto del equipo, como, por ejemplo, cuando una de nuestras obras no es seleccionada y tenemos que gestionar la frustración o tener en cuenta que salga al menos una aportación de cada persona para que se sienta incluida. Es por ello, que también se pone en juego la motivación y las prioridades. Además, con el taller creativo aprendemos diversas formas de expresarnos y divertirnos como forma de ocio saludable.

Como objetivos específicos se encuentran:

- Ofrecer un servicio de Atención integral a jóvenes que presenten sintomatología o diagnóstico en Salud mental y a sus familias.
- Facilitar conocimiento sobre Trastorno Mental Grave a los beneficiarios del programa.
- Fomentar hábitos de vida saludables para el cuidado de la salud mental y física en la población juvenil.
- Crear un espacio inclusivo libre de estigma y prejuicios.
- Desarrollar espacios de ocio saludable y seguros.

Para conseguir estos objetivos, se implementó el taller de creatividad donde realizamos el FANZINE. Además de conseguir todo lo anterior, con la difusión del FANZINE tenemos como objetivo:

- Sensibilizar y luchar contra el estigma de la salud mental.

- Aumentar la sensibilización y conciencia sobre salud mental en la población.
- Facilitar el acceso al Servicio de Atención y Promoción a la Salud Mental a Adolescentes, siendo un reclamo para los y las jóvenes.
- Fomentar un ocio saludable para el cuidado de la salud mental.
- Prevenir situaciones que generen un aumento del riesgo de exclusión y acoso escolar de jóvenes con problemas de salud mental.

Como objetivo último queremos difundir esta forma de expresarnos para crear un **movimiento juvenil de promoción de la salud mental a través de los FANZINES**. Para ello, queremos difundirlos y servir de mentores para otras entidades que quieran ponerlo en práctica.

### 2.2.3 CRONOGRAMA

Nos hemos marcado como objetivo hacer dos publicaciones al año y centrarnos en hacer difusión en abril y en octubre, por el Día Del Libro y por el Día Mundial De La Salud Mental. Quedando los otros meses para trabajar en las ediciones. Para hacerlo de forma gráfica adjuntamos nuestro cronograma.

Tabla 1. Cronograma

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Juli	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Publicación												
Creatividad												
Presentación												

## 3. PROYECTO

### 3.1 UNIVERSO TRASTORNAO

Actualmente estamos trabajando en la edición del FANZINE y queremos compartir lo que hasta ahora llevamos realizado. Para ello, explicamos aquí las secciones que queremos que lleve y adjuntamos, al final de este proyecto, ejemplos de algunas que ya tenemos realizadas.

- *Portada y contraportada.* Con el título elegido entre todos y todas, abrimos y cerramos el FANZINE con el dibujo de expresión libre de un compañero que dibuja con el dedo a través del móvil.
- *Introducción.* Un par de compañeras lo hicieron a través de CANVA. En ella contamos quiénes somos y que se va a encontrar en este FANZINE.
- *Chistes.* Queremos hacer una sección con varios chistes. Tenemos varios escritos, pero los queremos ilustrar a nuestra manera. Estamos en proceso. Entre diferentes secciones nos gusta meter memes y más chistes para que sea un FANZINE que a las personas le resulte gracioso leer.
- *Elige tu aventura.* Hemos creado una historia donde en cada página tienes que tomar decisiones. Según la decisión que se tome te dirige a otra página que de nuevo habrá que tomar una decisión hasta que te lleve a un final de la historia. Tenemos a la historia creada y ahora la estamos dibujando. Hemos creado una portada a través de CANVA Mientras creamos y dibujamos la historia que ocupará varias páginas e irá por diferentes partes del FANZINE.
- *Dibujo de expresión libre.* Después viene un dibujo donde teníamos que ilustrar cómo nos encontramos. Al debatirlo, decidimos meter el de nuestra compañera que no está pasando por un buen momento y vimos mucha potencia en el dibujo.
- *Colaboración externa.* En los grupos hemos trabajado el decálogo de la asociación para tener una buena salud mental. Nos parece importante que estas claves lleguen a muchos jóvenes para que sepan cómo pueden cuidar su salud mental.
- *Relato escrito.* Parte de los talleres expresivos se encuentran la escritura. En este FANZINE queremos publicar el relato de nuestra compañera que ganó el premio de Leyendas celebrado por la asociación AFESMO. Además, ahora estamos haciendo dibujos que ilustren el cuento.
- *Receta de cocina.* Un taller que también nos gusta mucho es la cocina, por eso queremos mostrar una receta de origen marroquí que nos enseñó una compañera. Estamos debatiendo como hacer llegar al público que nos lea lo bien que sabía y lo bien que olía.

- *Entrevista.* Queremos hacer una entrevista ya sea a personas conocidas, no conocidas o incluso ficticias para conocer más en profundidad. Estamos trabajando en esta sección. Entre las opciones está nuestra monitora de cocina, que a pesar de su artrosis en las manos cocina de maravilla, Consuelo Campoy, jugadora de primera división de fútbol sala femenino o Jack Esparrow, de piratas del Caribe.
- *Aprende con nosotros.* En esta sección hemos querido enseñar cómo se juega al ajedrez, ya que en el club hemos estado aprendiendo y practicando. Aunque nos falta todavía dibujar la parte 3 de la explicación. Además, hemos hecho un juego de escape room a través del ajedrez, también estamos a medio.
- *Recomendación musical.* La música es una parte fundamental de nosotros y nosotras y queremos destacar una canción que su letra ha dado para hablar mucho sobre el amor sano.

Estas son las secciones que hemos planeado para este FANZINE, es posible que añadamos más o que luego se elimine alguna que no nos guste como se quede finalizado. En cada edición queremos transmitir un “batiburrillo” de lo que nos mueve y que nos gustaría transmitir a las demás personas, siempre fomentando el cuidado a la salud mental.

Nuestro FANZINE está diseñado para imprimirse y leerse en papel. No estamos cerrados a la posibilidad de difundirlo digitalmente, sin embargo, consideramos que los jóvenes de hoy estamos sobresaturados con los medios digitales y consideramos que es una forma diferente y llamativa de llegar y que nuestro mensaje llega a los y las jóvenes.

Consideramos que puede tener un impacto social positivo pues rompe muchas de los estigmas en salud mental, también con ideas preconcebidas de la adolescencia y funciona como un facilitador para que otros jóvenes con problemas de salud mental vean naturalidad el pedir ayuda. Usamos el humor como una potente herramienta de trabajo de promoción de la salud mental.

Nuestro proyecto contemplaría vías en el que se reduzca al máximo el impacto medioambiental y la huella de carbono pues es uno de nuestros temas de preocupación. Entre las opciones que está a nuestro alcance es el usar materiales reciclados y

sostenibles y aprovechar la vida útil de cada material que se use. Nos comprometemos a conocer más formas de reducir el impacto medioambiental.

### 3.2 VIABILIDAD Y ESTUDIO DE MERCADO

El proyecto es 100% viable en la creación del FANZINE, ya que de una manera u otra se hará, debido a que los beneficios emocionales que está aportando son muchos. Esto es debido a que contamos con la colaboración de las Asociación Salud Mental Molina y Comarca, AFESMO.

Con el premio del concurso podríamos impulsar el proyecto, imprimirlo a mayor escala y hacerle una mejor difusión. También podríamos hacer una campaña de marketing para que la idea del proyecto llegue a otros centros sociosanitarios para que lo pongan en funcionamiento y se puedan beneficiar como lo hacemos nosotros. Podríamos enseñar el procedimiento para poder realizarlo.

Nuestro objetivo es poder vender los FANZINEs con un precio simbólico y con el dinero recaudado seguir produciendo más ediciones. Además, de lo sobrante en lo recaudado por la venta de los FANZINEs podremos destinarlo ayudar a compañeros que económicamente no pueden costearse tratamientos que necesitan para su salud mental.

Si no obtenemos el premio, lo seguiremos haciendo de forma interna y pondremos todos nuestros esfuerzos en darlo a conocer.

Tabla 2: Estudio de mercado

<b>ANÁLISIS DEL ENTORNO   ESTUDIO DEL MERCADO</b>	
<b><i>Sector/es del mercado</i></b>	Sector Artes Plásticas, Creatividad, Salud Mental.
<b><i>Empresas competencia</i></b>	No consideramos que nadie sea nuestra competencia.
<b><i>¿Qué ofrecen? Producto o servicio</i></b>	Nuestro proyecto es tanto un producto como un servicio, ya que ayuda al bienestar y a la mejora de la salud mental de quien lo consume.
<b><i>Público objetivo al que se dirigen (target)</i></b>	Especialmente a jóvenes que puedan verse reflejados y aprender una forma sana de expresarse y gestionar las emociones.

<i><b>Necesidades que cubren</b></i>	Nuestro fanzine cubre tanto necesidades emocionales y psicológicas, debido a sus contenidos y al hecho de que provenga del sector del que proviene.
<i><b>Expectativas a las que responden</b></i>	“Universo Trastornado” sacia esa sed de inclusión que parece que no está, pero está. También a esa necesidad de tener un canal donde podamos expresar sin límites.
<i><b>¿Qué impactos sociales positivos logran?</b></i>	Una mayor concienciación sobre los problemas de salud mental de los/as jóvenes de nuestro país y un asedio de las barricadas que suponen las ideas negativas preconcebidas sobre el colectivo.
<i><b>¿Responden a una nueva demanda social o de la población? (accesibilidad, inclusión, etc.)</b></i>	Sí, a varias demandas sociales, de hecho, pero sobre todo a una: la necesidad de mejorar la inclusión de las personas con problemas de salud mental.
<i><b>¿Responde a las necesidades y expectativas de un público objetivo/ colectivo / sector población?</b></i>	Consideramos que sí. Fomentar la salud mental y romper tabúes en este sentido satisface a las necesidades de la juventud.

### 3.3 ANÁLISIS DAFO

Tabla 3. Análisis DAFO

<b>FORTALEZAS</b>	Destacamos porque tenemos una visión única y muy personal sobre los problemas de salud mental, que cada día se diagnostican más, pero parece que cada vez se comprenden menos. Nuestr@s participantes, en su mayoría, han sido diagnosticados con algún tipo de enfermedad mental grave y, a través de sus experiencias, pueden ofrecer algo muy singular.
<b>OPORTUNIDADES</b>	Como hemos comentado en otra dinámica, no consideramos que nadie sea nuestra competencia. No solo porque nuestro proyecto tenga alma propia, sino porque confiamos en la cooperación mucho más que en la competitividad.
<b>AMENAZAS</b>	La única limitación interna, al menos en nuestro caso, vendría dada por la inspiración, que a veces llega sola, a veces hay que esperarla, y otras veces hay que ir a por ella.

	Con el fin de calentar motores y de ayudar a alcanzar puntos óptimos de concentración en nuestros/as participantes, les facilitamos juegos de mesa sencillos, material para dibujar, recursos para hacer fotos... Así, pueden ir soltándose y son mucho más eficientes a la hora de trabajar.
<b>DEBILIDAD ADES</b>	Somos un recurso por el que pasan muchos jóvenes, a veces comenzamos una sección con personas que no lo llegan a terminar, por lo que cuesta tener secciones completamente terminadas. Con el trabajo en equipo lo conseguimos.

### 3.4 PLAN DE DIFUSIÓN

La estrategia de difusión del programa está estructurada en las siguientes acciones:

*Eventos de presentación.* Presentación de forma pública del FANZINE creado tanto en el centro de la asociación como en la biblioteca municipal y en la regional. En la presentación se hará muestra de algunas de las secciones y se explica cómo han surgido y cómo se han llevado a cabo.

*Creación de merchandasing.* Camisetas, chapas, bolis, libretas, etc. Podríamos invertir en preparar estos materiales para difundir con más fuerza el proyecto.

*Participación en eventos comunitarios.* Asistencia a eventos locales, ferias de salud y deporte y festivales comunitarios donde se ofrece información sobre el proyecto. Así se hace difusión de los objetivos establecidos.

*Publicaciones e medios de comunicación locales.* Nuestra entidad tiene un programa en la radio local, donde se informa de los principales programas y eventos que se realizan. Además, mantiene relación estrecha con medios locales de prensa, radio y televisión en los que se realizan notas de prensa. Se podría hacer una difusión por estos medios.

*Redes sociales y marketing digital.* La entidad tiene una presencia activa en las redes sociales, compartiendo contenido relacionado con el proyecto, beneficios a la salud mental, consejos, recursos y actualizaciones. Además, el Club Joven tiene su propia cuenta de Instagram donde se publica las diferentes actividades. A través de esta cuenta se hará un seguimiento activo de cómo va el proceso de creación del FANZINE.

(@club\_joven\_afesmo\_). Podríamos crear una cuenta de TikTok donde se realizaría vídeos hablando del trabajo realizado y de cómo lo estamos haciendo.

*Talleres y charlas informativas.* La entidad realiza talleres gratuitos sobre la promoción de la salud mental en los centros educativos al alumnado, docentes y familias donde se puede incluir la difusión de estos FANZINES

*Alianzas estratégicas.* Debido a los más de 25 años de funcionamiento de la entidad, se tiene colaboración con centros, sanitarios, educativos, sociales y sociosanitarios. Las posibilidades de extender el FANZINE son múltiples.

### 3.5 PRESUPUESTO

El presupuesto que se necesita para poner este proyecto en marcha se puede dividir en tres partes:

- En lo relacionado a la creación. La creatividad tiene múltiples formas de expresión en la que la mayoría se necesita materiales para poder dejarlo reflejado. Por ello, necesitamos folios, cartulina, colores, plastilina, etc.
- Lo relacionado con la impresión y maquetación del propio FANZINE. La impresión a color del FANZINE y la maquetación con el grapado tienen un coste.
- Por último, en lo relacionado con plan de difusión y marketing para que el proyecto alcance a otras entidades interesadas. Como es la creación de los eventos de presentación, el merchandasing, posicionamiento web, etc.

Nuestro objetivo es poder imprimir unos 1000 FANZINES, ya que son los jóvenes que se benefician de las charlas de promoción de la salud mental que ofrece la entidad. A mayor presupuesto, mayor alcance podemos conseguir. Adjuntamos la tabla del presupuesto:

Tabla 4: Presupuesto

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN	PRECIO TOTAL
<b>Material fungible</b>	Cartulinas, rotuladores, folios, plastilina, etc.	1000€
<b>Impresión y</b>	Imprimir a color el trabajo realizado, maquetarlo y	2€ por



<b>maquetación</b>	graparlo.	FANZINE 2000€
<b>Difusión y marketing</b>	Catering evento de presentación, merchandasing de regalo y posicionamiento web	2000€

## 4 RESUMEN

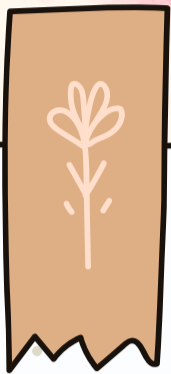
Tabla 5: Resumen proyecto

UNIVERSO TRASTORNAO	
<b>¿QUIÉNES SOMOS?</b>	Somos un grupo de jóvenes con problemas de salud mental que asistimos a la asociación AFESMO para trabajar nuestras habilidades personales, la gestión emocional y un ocio saludable.
<b>¿QUÉ HACEMOS?</b>	Uno de nuestros talleres es el creativo en el que hemos puesto en marcha el FANZINE. Un FANZINE es una revista autoeditada donde expresamos todo sin límite y fomentamos el cuidado de la salud mental.
<b>¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?</b>	Queremos hacer llegar este FANZINE a los y las jóvenes para romper estigmas y que se hable de salud mental socialmente y difundir un medio sano de expresión. Así podemos crear un movimiento juvenil de promoción de la salud mental
<b>¿CÓMO LO PODEMOS CONSEGUIR?</b>	Pudiendo plasmar nuestro trabajo que estamos realizando en realidad y poder poner en marcha el plan de difusión y marketing.
<i>“ENTRA EN NUESTRO UNIVERSO Y TE SORPRENDERÁS”</i>	

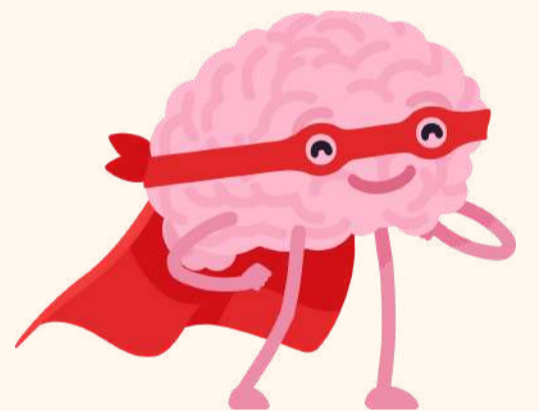


**Universo  
Transtornao**

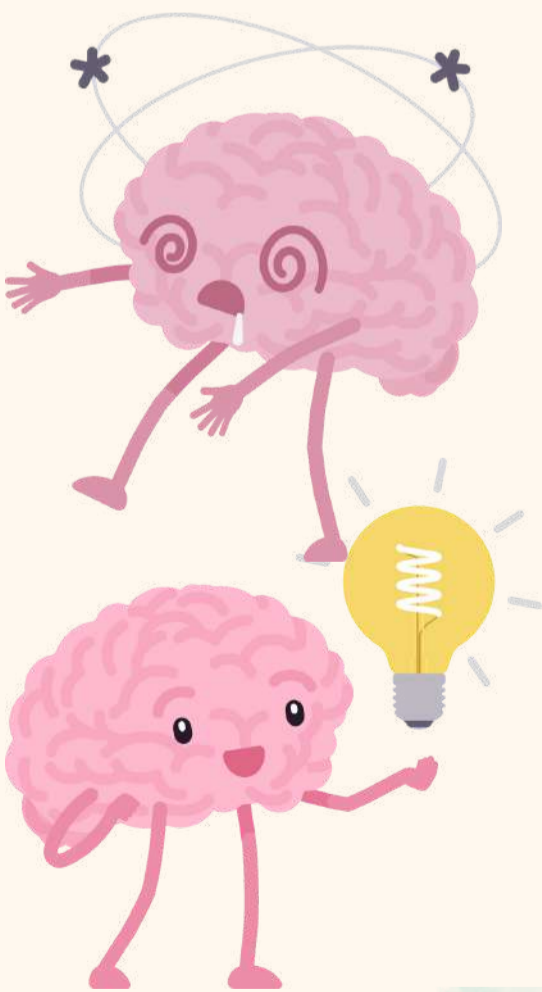
# SOMOS EL CLUB JOVEN DE LA ASOCIACIÓN SALUD MENTAL MOLINA Y COMARCA



**ESTE FANZINE SURGE  
CON EL MOTIVO DE  
CREAR UN FORMATO  
DONDE CADA UNO DE  
NOSOTROS Y NOSOTRAS  
PUEDA EXPRESAR  
LIBREMENTE DE LA  
MANERA QUE MÁS LE  
GUSTE**



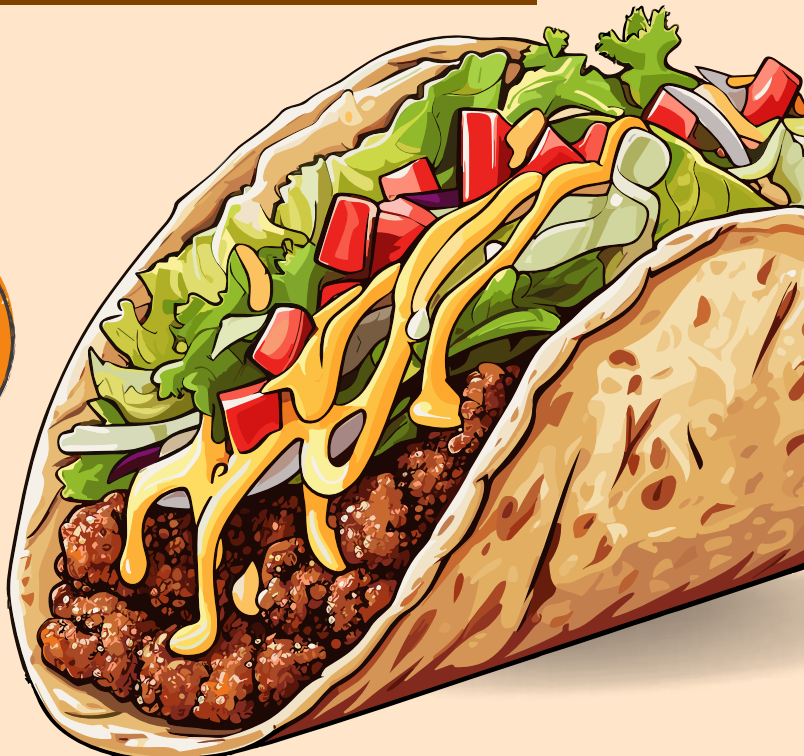
**AQUÍ ENCONTRARÁS UN  
BATIBURRILLO DE COSAS  
QUE NOS GUSTAN, QUE  
QUERÍAMOS COMPARTIR,  
QUE NOS HEMOS  
INVENTADO Y CREADO EN  
CONJUNTO**

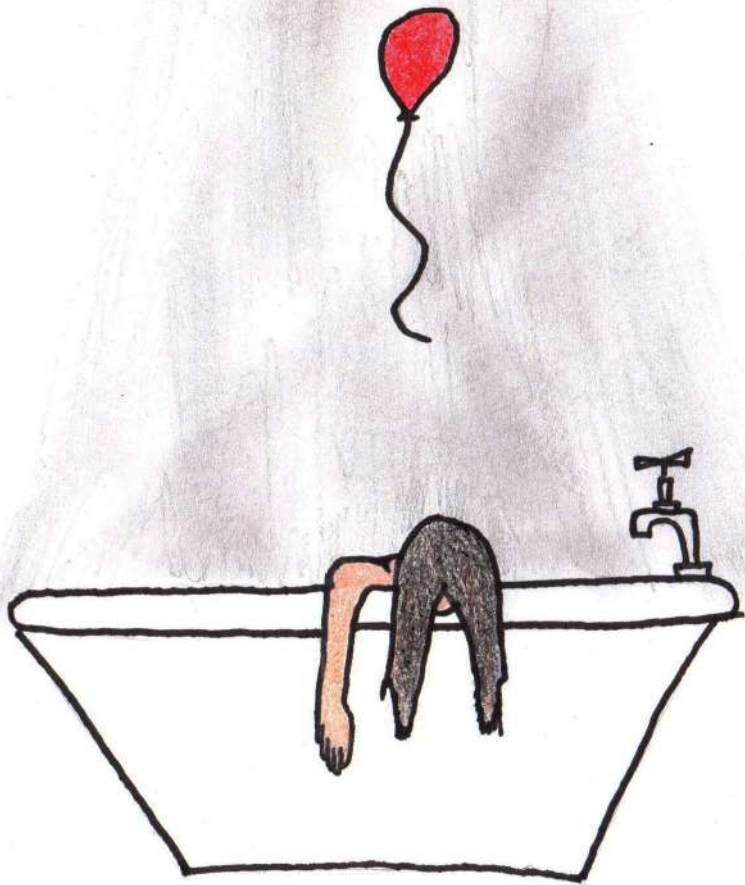


**EL CLUB JOVEN ES SEGURIDAD,  
DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE EN GRUPO**



ELIGE TU  
AVENTURA





tu influencer  
favorito

su twitter





PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN JÓVENES

# 10 CLAVES PARA TENER una BUENA SALUD MENTAL

**1 MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA**



Disfruta de las cosas cotidianas del día a día.

**2 COME SANO Y DUERME LO SUFICIENTE**



**3**

**CUIDA TU CUERPO**

Practica deporte al menos 3 veces por semana. Evita tomar drogas.



**4 LOVE**

**CONOCE Y REGULA TUS EMOCIONES**

La inteligencia es necesaria, no la envidia. Enfoca tu vida, que el estado no te absorba y que el miedo no te paralice.



**TEN UNA VIDA ACTIVA**

Apóyate a asociaciones e actividades que te interesen. No abandones tus hobbies. Evita hacer un uso excesivo del móvil o de otras tecnologías.



**5**

**CUIDA TUS RELACIONES PERSONALES**

Evita las relaciones tóxicas que no te aporten bienestar.

**6**

**7 SONRÍE**

No olvides reírte y tomarla la vida con humor.



**8**

**CONÓCETE Y QUIÉRETE**

Valorá tus sensaciones para ser siempre presente en tu vida.



**9**

**CONVIERTE LOS PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES**

Resuelve los problemas que vayan surgiendo. No dejes que se acumulen.



**RECUERDA QUE NO ESTAS SOL@**

Si lo necesitas, pide ayuda.



# El castillo de limones

Se dice que por el año 2012 un arqueólogo encontró un viejo libro. Este estaba dentro de una caja de madera en malas condiciones. La caja fue encontrada en un pequeño agujero en el pantano de la Cierva, Mula, Murcia.

Aparte del viejo libro también había un precioso medallón con forma de limón. Pero el medallón es lo de menos ahora mismo. Lo importante es el libro, un libro especial, bastante ancho, colores oscuros, con una gran "M" de metal en la portada. Su título es "Leyendas de Mursiya", que si buscas en internet vienen a ser un nombre antiguo que tenía Murcia hace años. El libro cuenta historias de fantasía que se le solían contar a los niños de la época. ¿Por qué no contar alguna?

Hace años en lo que ahora es Mula, había un castillo en una montaña algo alta. Este estaba rodeado de pequeños arboles con una especie de fruta muy curiosa, esta era como redondeada y amarilla, muy llamativa. Pero a la gente del pueblo que había bajo la montaña le gustaba solo su sabor, sin embargo, les era desagradable por su alta acidez. Pensaban que era una creación del diablo.

Pero el pueblo tenía una leyenda, en lo más alto de la montaña, dentro del castillo hay una fruta amarilla pero diferente a todas. Ya que esta se decía que era dulce.

Todo habitante del pueblo que había bajo la montaña quería probar la fruta dulce. Pero llegar a ella no era fácil ya que estaba dentro del castillo en lo más alto de la montaña.

Hasta que un día llegó él, Laimún Caino, que dispuesto a todo subió la montaña con toda valentía. Pero subir no le sería fácil ya que no solo estaban los bajos arboles de la fruta amarilla, también habían arboles altos cubiertos con enredaderas llenas de pinchos, zarzas por todos lados, ortigas diminutas y hasta rosales espinosos. Así durante toda la subida de 51km.

En su mente solo había un pensamiento "Espero que esa fruta valga la pena"



Y así, una mañana cualquiera comenzó la larga subida junto Nora, su gata. El pequeño animal iba todo el rato en su hombro para no lastimarse.

El camino era largo, pero tenía sus puntos buenos al ser una zona "virgen" en el sentido de que nadie va por ahí. Había ríos de agua cristalina llenos de peces, lagos con hermosos cisnes y patos, animales por doquier descansando en el pasto. Algo digno de disfrutar. Pero lamentablemente no podía quedarse a ver el paisaje y siguió subiendo la montaña. Tras día y medio de subida por fin llegó al castillo, donde sorprendentemente no había un alma. Solo había un altar con un baúl de madera encima, el cual tenía una carta en la que ponía lo siguiente:

"Hola aventurero, bienvenido al palacio de la montaña. Sabemos que vienes buscando la fruta dulce, pero lamentamos decirte que tal fruta no existe. Pero en su lugar te dejamos este medallón con su forma... cuídalo, su precio es incalculable.

El aventurero con mala cara, agarró el medallón y emprendió camino de vuelta al pueblo. Tras otro día y medio llegó a su destino. Les conto a todos lo bonito que era aquello y aunque no estuviera lo que el buscaba, se llevó un buen recuerdo del viaje y el medallón.

A día de hoy ese medallón está en un museo junto al libro de leyendas. El cual los investigadores se dieron cuenta de que fue escrito por el mismo Laimún. Gracias a él y su pequeña aventura, la fruta que hoy en día se llama limón, tiene este nombre gracias a él. Y algo gracioso es que la naranja se llama así por su gatita Nara. Bonito dato para terminar, ¿no?

Historia escrita por:  
Lucía Martínez  
Moreno

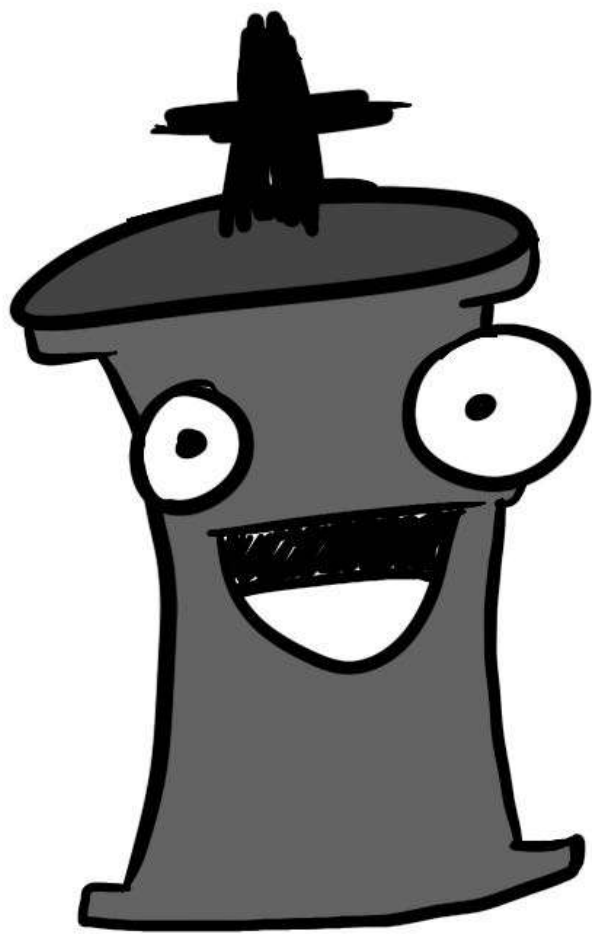
PREMIO ESCRITURA  
AFESMO 2024

# CÓMO JUGAR AL AJEDREZ **PARTE I**

EL AJEDREZ ES, BÁSICAMENTE, SABER  
CÓMO SE PUEDE MOVER CADA PIEZA

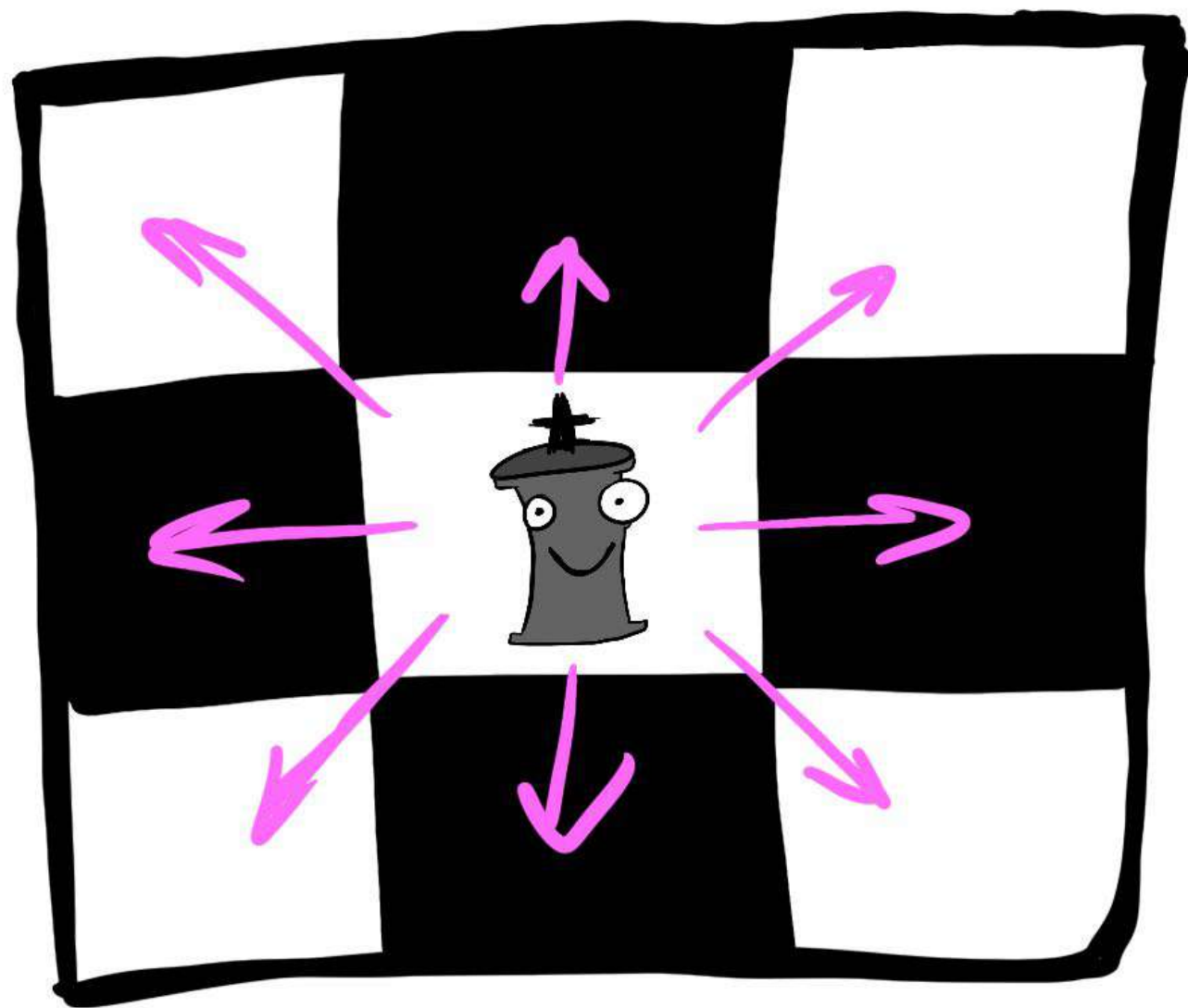
**¡NO HAY MUCHO MÁS!**

COMENCEMOS CON EL REY,  
LA PIEZA CLAVE DEL JUEGO



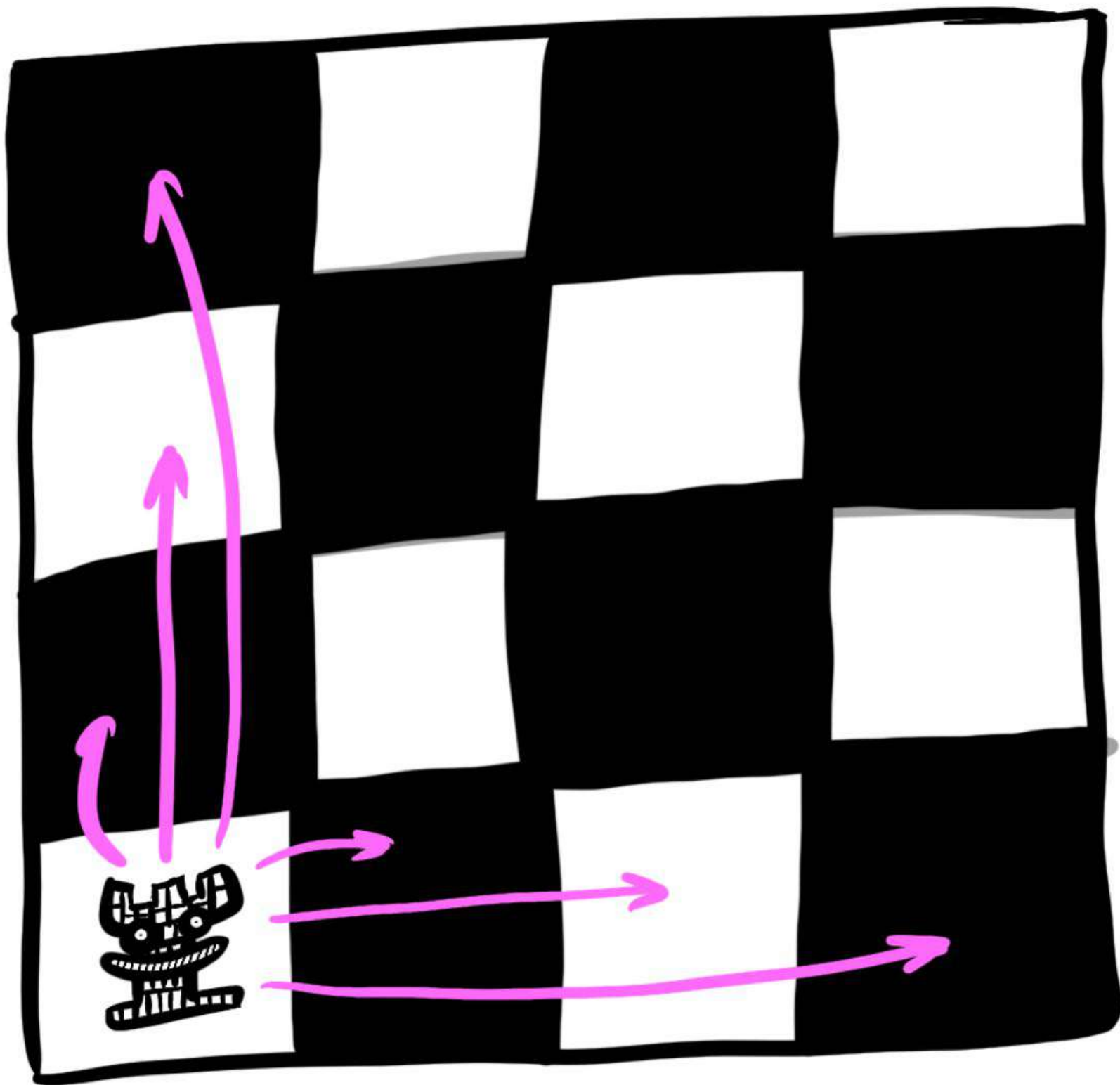
¡SOY IMPOR-  
TANTE QUE  
FLIPAS!

EL REY SOLO PUEDE MOVERSE  
UNA CASILLA POR TURNO.  
ESO SÍ, EN CUALQUIER  
DIRECCIÓN.



EL OBJETIVO DEL  
AJEDREZ ES ARRINCO  
NAR AL REY Y  
VENCERLO

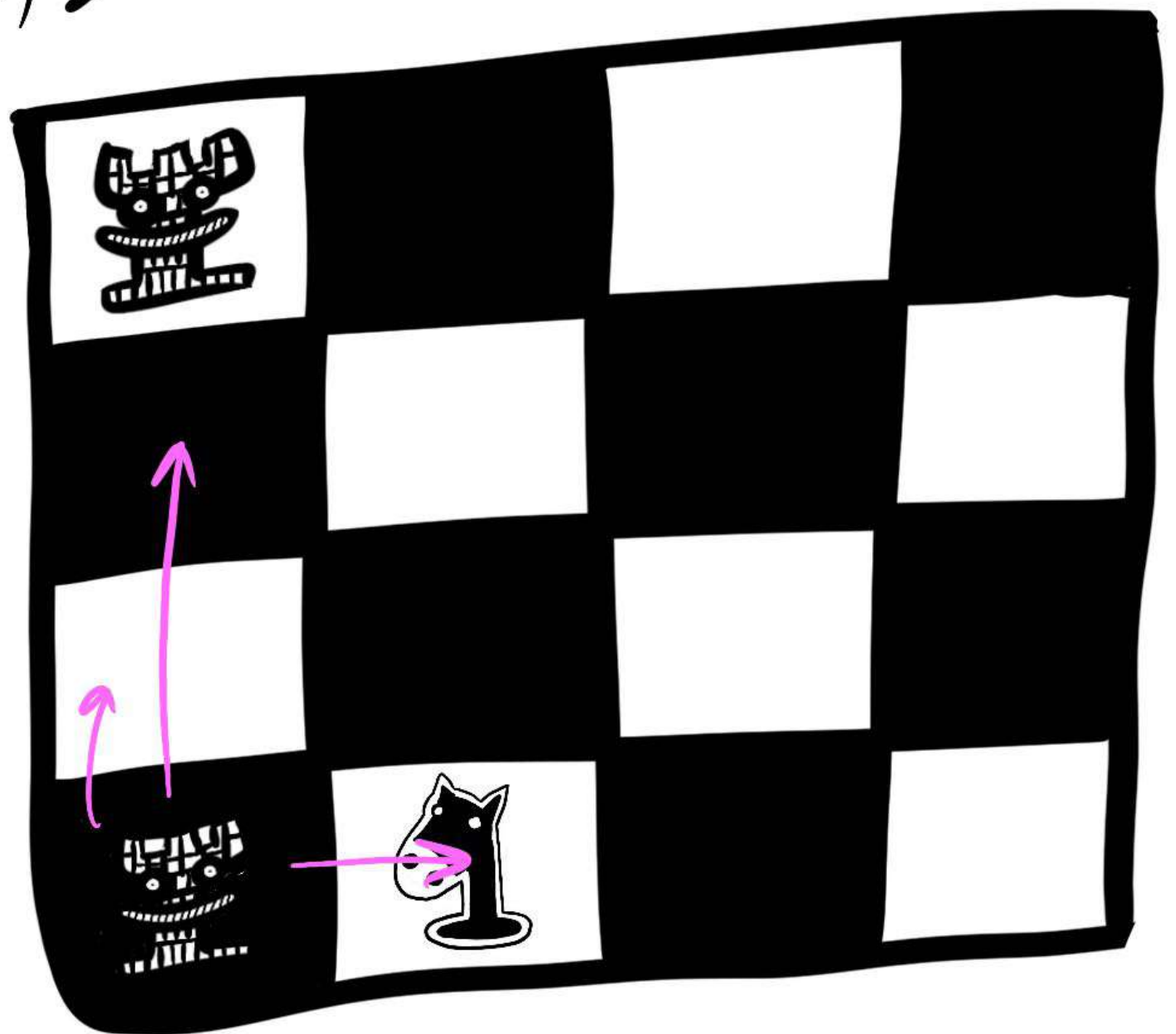
VEAMOS AHORA CÓMO SE  
MUEVE LA TORRE. ES MUY  
SENCILLO: SE DESPLAZA  
TANTAS CASILLAS COMO  
QUIERA EN LÍNEA RECTA



# IMPORTANTE

SI UNA PIEZA CHOCA CON OTRA, DEJA DE MOVERSE

Y SI MATA UNA PIEZA DEL



JUGADOR/A CONTRARIO/A,  
SE QUEDA EN EL LUGAR DE  
LA PIEZA QUE SE COME

# CÓMO JUGAR AL AJEDREZ

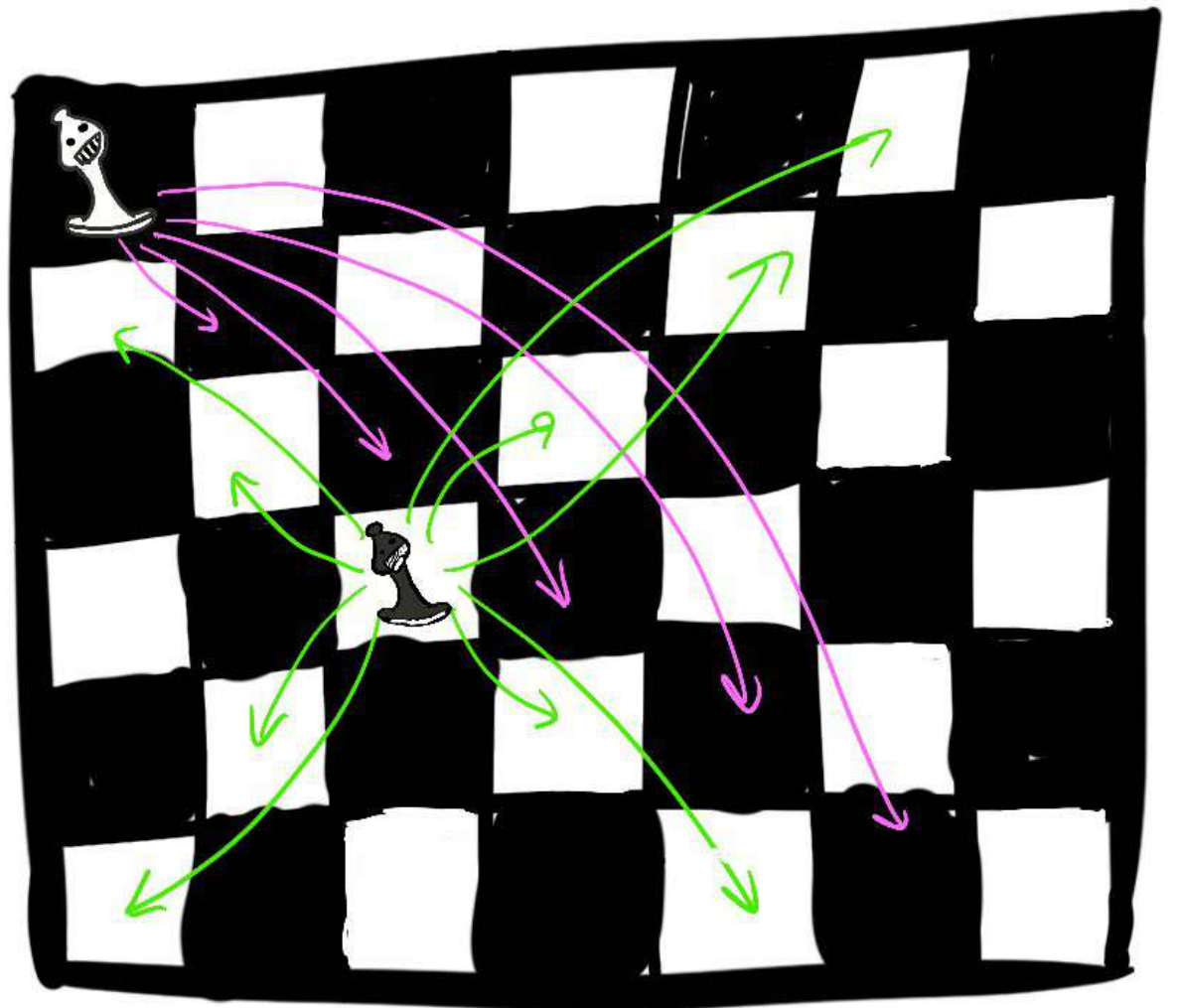
PARTE II

(de 3)

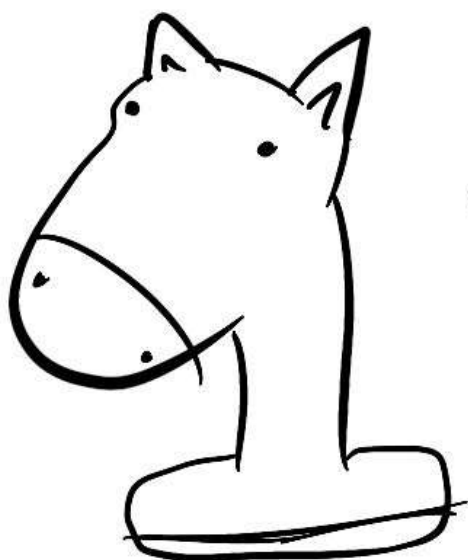
ALFIL



¡FACILITO!

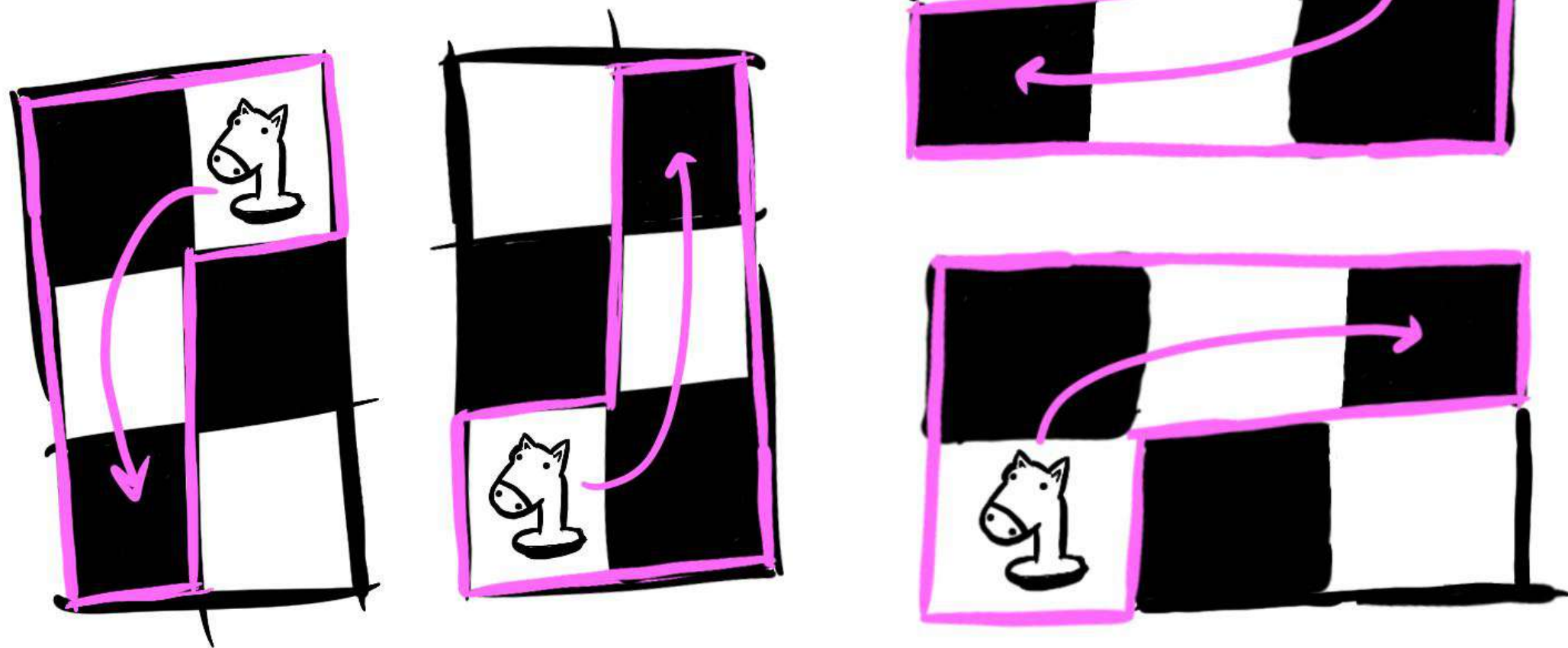


EL ALFIL ES  
COMO LA TORRE,  
PERO MOVIÉNDO  
SE EN DIAGONAL



EL CABALLO  
ES LA PIEZA MÁS  
ORIGINAL. SE  
MUEVE "EN ELE"

EN ELE:

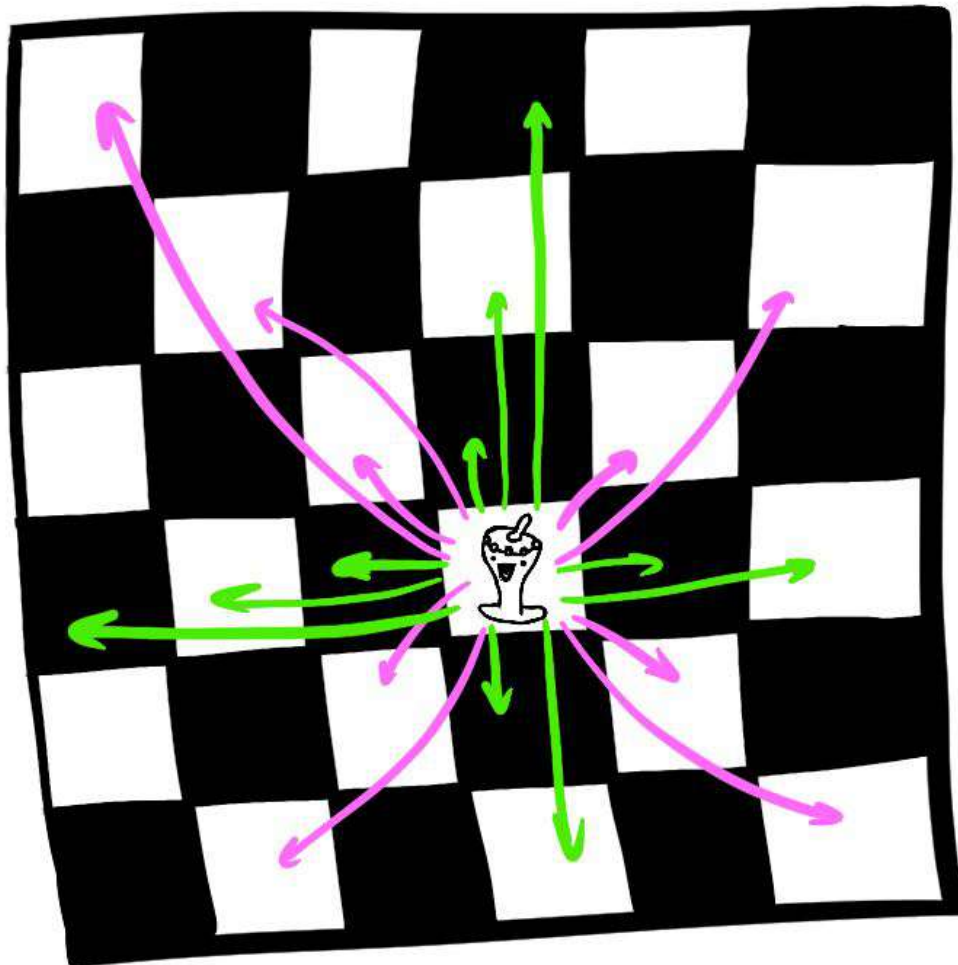


EL CABALLO ES LA ÚNICA  
PIEZA QUE PUEDE SALTAR  
OTRAS PIEZAS



Y LA REINA  
PUEDE HACER  
TODOS LOS  
MOVIMIENTOS

DE LA TORRE Y EL ALFIL

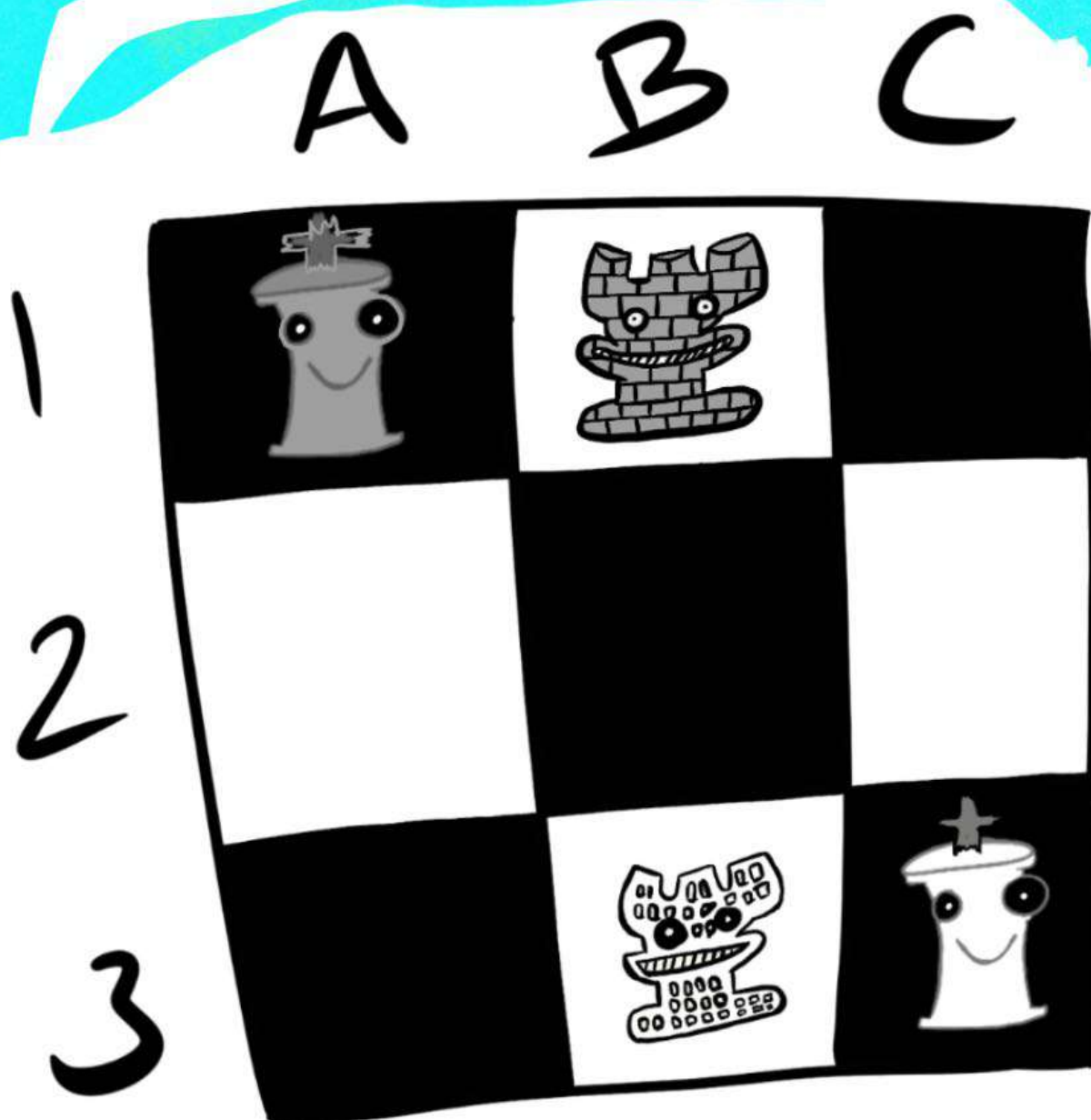




# ESCAPE ROOM

## TRASTORNAO

ENTRAS EN UN CUARTO EN EL QUE HAY UN MINI-TABLERO DE AJEDREZ Y UNA NOTA...



TURNO DE LAS NEGRAS Y GANAN LA PARTIDA. ¿EN QUÉ CASILLA TERMINA LA TORRE NEGRA?

¿B3? ¿C1? ¿B2?



**aprenderse  
la tabla  
periódica**



**aprenderse  
los nombres  
y tipos de  
más de 400  
pokémons**



¡HEY! ¡HOLA! ¿CÓMO ESTÁS?

PUES SIENTO COMO SI EL VACÍO ME MIRASE  
Y ME INCITARA A ABANDONARLO TODO  
EN UN MUNDO QUE SACA  
LO PEOR DE MÍ Y  
LUEGO ME LO METE  
POR EL CULO.  
APARTE DE ESO,  
ME SIENTO REGULAR.  
¿Y TÚ?

¡BIEN TAMBIÉN!  
¡GRACIAS!

# Recomendación Musical

TRASTORNA



TROZO DE LA LETRA:

**PORQUE LAS RELACIONES NO SON OFICIOS  
SON CONTINUOS INICIOS**

**NI TÚ ME HAS SALVADO POR QUEDARTE A MI LADO  
NI LAS LLAVES DE MI CORAZÓN TE HE ENTREGADO  
MEJOR PRESTÉMONOS PARA QUE CADA UNO SEA UNO  
PARA PODER SER DOS**

**PORQUE NO ERES MÍA POR DERECHO  
PARA QUE NADA SE DÉ POR HECHO  
PORQUE EL AMOR NO EXISTE  
SOLO SUS HECHOS**



CANCIÓN 100X100 RECOMENDADA

**Macaco - Quiéreme Bien.  
ft. Leiva**