



Taller "Libera la emoción, rompe con la presión".

BOLETÍN Nº28/ MAYO 2025

Actividad realizada por la Vivienda Vila-real (Castellón)

Desde la Vivienda Vila-real hemos participado en la **Semana de la Salud** del municipio con el taller: "**Libera la emoción, rompe con la presión**". Durante el taller llevamos a cabo la dinámica de la "olla a presión", en la que identificamos situaciones cotidianas que nos generan estrés o sobrecarga emocional. Esto fue el punto de partida para poder reflexionar en grupo sobre qué situaciones son aceptables (que forman parte de nuestro entorno o rol) y cuáles son inaceptables, como el acoso o el mobbing, que requieren intervención profesional. Trabajamos colectivamente en la búsqueda de herramientas que nos ayuden a reducir esa presión, utilizando diferentes válvulas de escape. Ha sido una experiencia muy enriquecedora, en la que han participado educadores, residentes y personas de la comunidad. Como detalle, entregamos un imán en forma de olla, elaborado artesanalmente por las propias personas residentes. Un recuerdo simbólico que nos invita a liberar presión de forma saludable.



Paseo Comunitario 'Saluda a tu vecino'.

Actividad realizada por el Centro de Día "SAN BLAS".

Desde los recursos que conformamos el **grupo motor de Soledades No Deseadas del distrito** (CMSc San Blas, Promoción Comunitaria San Blas-Canillejas, CRPS Hortaleza, Unidad Pastoral, CAP Gandhi, CAP Canillejas, Servicio Vínculos, CMM Canillejas y CD San Blas), sabemos lo importante que es realizar actividades multitudinarias de concienciación. Pero también nos hemos dado cuenta de la necesidad de organizar actividades periódicas más pequeñas y accesibles, que faciliten que las personas tengan la oportunidad de encontrarse y conocerse, y que permitan que se establezcan vínculos más reales y duraderos.





Con esta idea, hemos sacado adelante la primera iniciativa: **un paseo por el barrio de San Blas**. La convocatoria superó todas nuestras expectativas, con un éxito rotundo de participación, la implicación de varios colectivos del barrio, y vecinas y vecinos de todas las edades. Durante el recorrido, compartimos conversaciones espontáneas, que fueron el mejor indicador de que este tipo de encuentros pueden ser profundamente transformadores. Promover actividades accesibles y comunitarias es fundamental para fomentar la participación, las relaciones sociales y el sentido de pertenencia. Se trata de proponer **espacios inclusivos** donde todas las personas, con independencia de su situación, puedan sentirse parte activa de su barrio.

Feria del libro especial podcast en el Liceo Europeo.

Actividad realizada por el Centro de Rehabilitación Psicosocial y Equipo de Apoyo Social Comunitario "ARGANDA RURAL"

En el marco de la colaboración entre los centros de **Fundación Manantial en Arganda** y el **Colegio Liceo Europeo**, se celebró el tercer y último encuentro de una serie de actividades orientadas a sensibilizar sobre la salud mental y romper estigmas. Esta actividad, centrada en la radio, contó con la participación de personas usuarias de nuestros recursos, así como de profesionales de las entidades colaboradoras. Esta actividad permitió dar forma a una grabación de tertulias sobre temas relacionados con la salud mental, inquietudes del alumnado y profesores, bajo el lema "**Poco se habla de...**".

Durante toda la mañana, los participantes compartieron sus experiencias y reflexiones. Este espacio también fue un punto de partida para el **programa de radio que los estudiantes del Liceo Europeo (que desean iniciar su propio podcast)**, llevarán a cabo con el acompañamiento de las personas usuarias de nuestros centros, quienes con su experiencia en el **programa Selavi**, desempeñaron un rol de mentores/as, generando un ambiente de aprendizaje mutuo.

Este encuentro refuerza el compromiso de continuar trabajando para dar visibilidad a la salud mental, y construir espacios inclusivos, donde todos los roles se respeten y se celebren.



Visita "Voces de mujeres".

Actividad realizada por los pisos supervisados "ARGANDA-RIVAS".

Las mujeres de los pisos de Rivas, junto con las profesionales, acudimos al Museo del Romanticismo, en concreto realizamos una visita guiada llamada "Voces de mujeres" (facilitada por AcercaCultura). En esta visita pudimos disfrutar y conocer cómo vivían las mujeres en esta época, así como reflexionar sobre la evolución y reconocimiento de derechos de las mujeres, desde entonces hasta la actualidad.



Escuela de Familias.

Actividad realizada por la Vivienda Castelló y la Residencia de Vila-real.

Al Centro residencial de carácter convivencial de apoyo limitado o intermitente Castelló y la Residencia Santa Ana de Fundación Manantial nos invitaron a participar en la Escuela de Familias del CRISOL de Cruz Roja de Castellón.

Las familias agradecieron que dos personas residentes pudieran contar su experiencia en estos recursos, ya que pudieron aclarar sus dudas y conocer mejor el funcionamiento y el día a día de cada dispositivo, desde la mirada en primera persona. A partir de esta iniciativa, los familiares pudieron comprobar la transformación de estos recursos, a medida que se reconquistan derechos dentro del colectivo de salud mental y que se visibilizan ciertas vulneraciones.

En Fundación Manantial consideramos que es tan interesante como necesario abrir estos espacios informativos y de reflexión con las familias, no solo porque la información reduce el estigma, sino también porque las familias son una parte importante en el acompañamiento de las personas con diagnóstico de salud mental, siendo parte de su red de apoyo.



Trabajando la identidad en Educathysen: Programa "Hecho a medida".

Actividad realizada por la Residencia "LEGANÉS"

Desde la Residencia de Leganés hemos acudido al Museo Thyssen para dar continuidad a temas que ya estábamos trabajando relacionados con la **construcción de la identidad**. Para ello, se han visto diferentes cuadros que nos han servido de detonante para reflexionar sobre la idea de identidad, sobre cómo afectan nuestras relaciones sociales y familiares a la hora de construirla, sobre la infancia y adolescencia, la sexualidad, los relatos, la palabra. Días para hablar de la belleza, de la autoimagen, de la culpa... Han sido dos visitas maravillosas, intensas y llenas de vivencias y pensamientos compartidos

"He venido a decirte que estaba abrazado tan fuerte a la nada que he perdido el contacto con mi piel. Y enredado entre mis desvaríos me he abrazado tan fuerte al vacío que he acabado por desaparecer".

-Robe Iniesta-

