

# CoActuamos por la Salud Mental: un proyecto participativo con y para la comunidad de la salud mental

Anna Cigarini y Amanda Figueras

This document is shared under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)

Cite as: Cigarini, Anna & Figueras, Amanda (2021, September). CoActuamos por la Salud Mental: un proyecto participativo con y para la comunidad de la salud mental. Presented at I Encuentro de Ciencia Ciudadana, Ciencias Sociales y Humanidades, Zaragoza, Spain. Zenodo

<http://doi.org/10.5281/zenodo.7454633>



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048



El objetivo global del proyecto “**CoActuamos por la Salud Mental**” es tener un conocimiento detallado del funcionamiento de las **redes de apoyo social** en salud mental, para así proponer acciones para mejorarlas.



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048

# ¿Qué son las redes de apoyo social en salud mental para nosotras?

Las personas que nos rodean son clave para nuestro **bienestar emocional**. Este entorno afectivo y social, generado informalmente, no profesionalmente, denominado **redes de apoyo social**, nos conecta entre todas y es especialmente importante para la recuperación de la salud mental.

*La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad (OMS)*



# CoActuamos por la Salud Mental y la ciencia ciudadana social

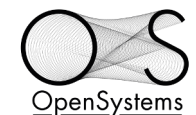


*“La ciencia ciudadana debería responder a las inquietudes y necesidades de los ciudadanos, reconociendo y validando el conocimiento científico que la ciudadanía produce” (A.Irwin)*

El proyecto cuenta con la participación de todas aquellas personas **co-investigadoras** que comparten una preocupación social y que participan en **todas las etapas de la investigación**, reconociendo **el valor de su experiencia** al mismo nivel que la de los promotores de la investigación.



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

# ¿Quiénes somos?

- + **32** personas coinvestigadoras con experiencia propia en salud mental
- + **65** personas del Entorno de Conocimiento representante de administraciones, servicios de salud, universidades y de asociaciones y colectivos ciudadanos que operan en el ámbito de la salud mental
- + **4** investigadores del ámbito de la ciencia ciudadana (OS-grupo OpenSystems)
- + **2** miembros de FSMC-Federació Salut Mental Catalunya representantes del movimiento asociativo de las personas con experiencia propia en salud mental
- + **1** facilitadora
- + **1** escritora
- + **1** ilustrador



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048

# ¿Qué estamos haciendo?



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048

# Algunos datos sobre las vivencias compartidas...

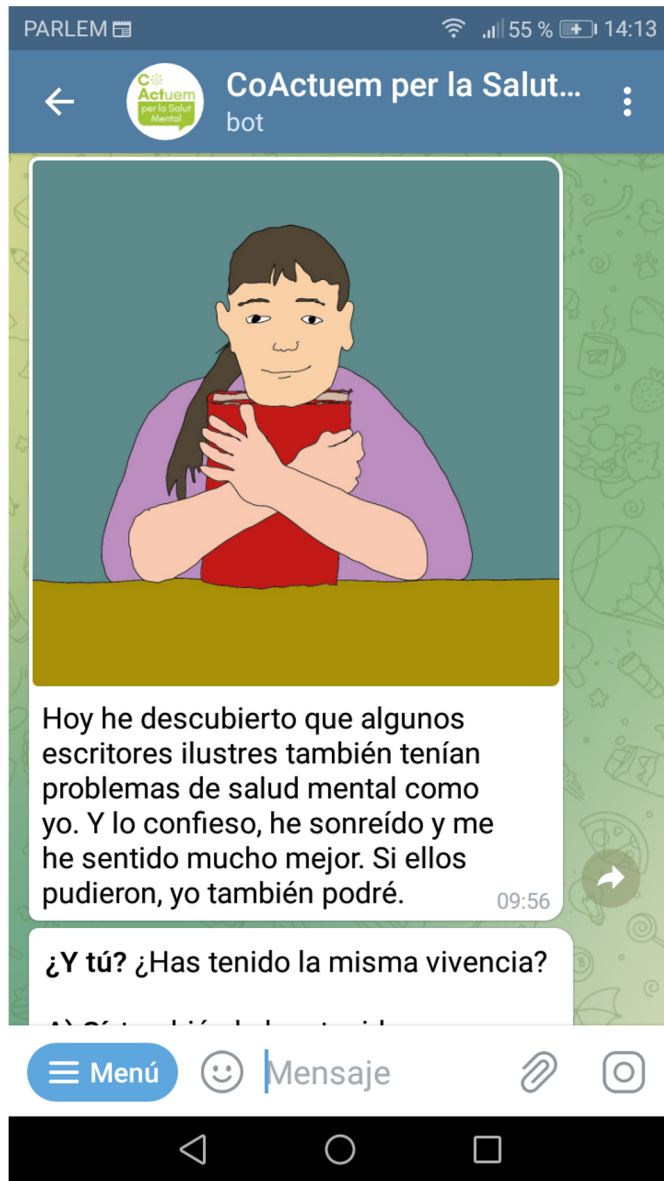
**222** microrrelatos en total

Temas: Nuestras vivencias / la familia / amistades y relaciones íntimas / las redes de apoyo en los servicios / las relaciones sociales a la comunidad / activismo / espacios de aprendizaje y ocupación significativa

En **128** microrrelatos preguntamos: “¿Has tenido la misma vivencia?” “Y de tu entorno... ¿Alguien ha tenido la misma vivencia?”

En **94** microrrelatos preguntamos: “¿Què harías?” [opción A o B]





¿Y tú? ¿Has tenido la misma vivencia?

**A) Sí**, también la has tenido.

**B) No exactamente...** pero has vivido algo similar.

**C) Nunca** has vivido nada parecido.

**Y de tu entorno...** ¿Alguien ha tenido la misma vivencia?

**A) Sí**, la ha tenido alguien de tu entorno.

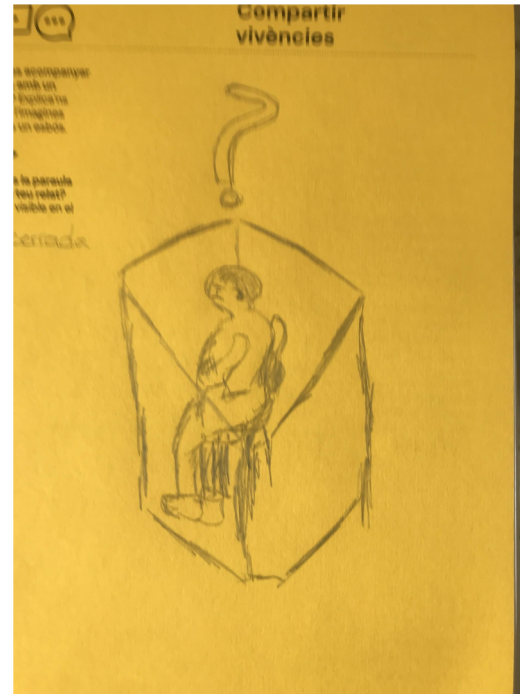
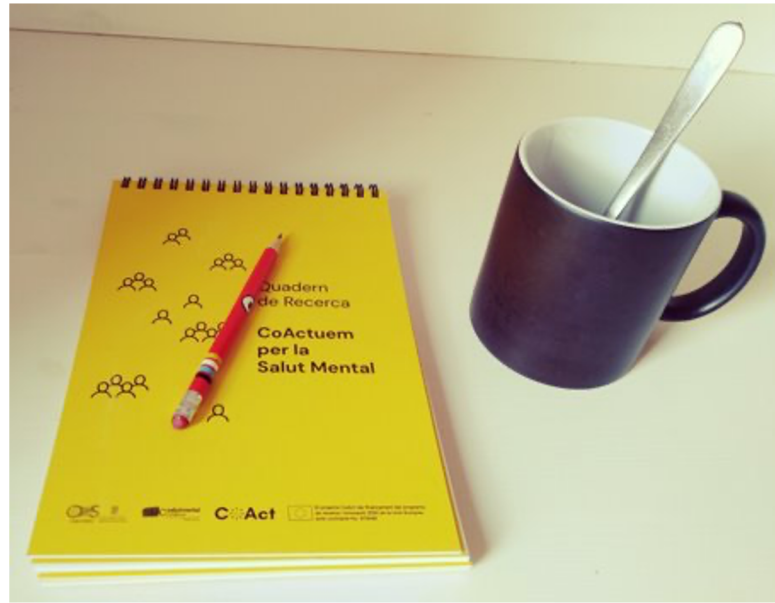
**B) No exactamente**, pero alguien de tu entorno ha vivido algo similar.

**C) Que tú sepas, nadie** de tu entorno la ha tenido.





# ¿Qué nos ha aportado CoActuamos por la Salud Mental hasta ahora?



**RECONOCIMIENTO**

**RELEVANCIA**

**REIVINDICACIÓN**

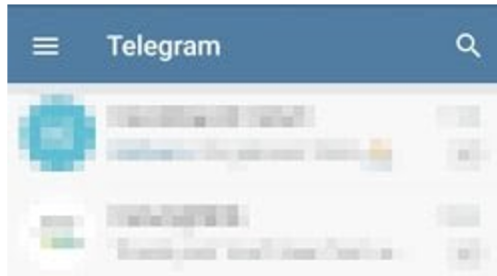
**RECURSOS**



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048

# ¿Quieres entrar al chatbot?

1. Descarga e instala la aplicación de Telegram 
2. Entra a la aplicación de Telegram y regístrate
3. Entra al chatbot “CoActuem per la Salut Mental”



← Escribe: **CoActuem per la Salut Mental**  
verás el icono del chatbot:



Si tienes dudas o preguntas:

web: [coactuem.ub.edu](http://coactuem.ub.edu)

email: [info.coactuem@ub.edu](mailto:info.coactuem@ub.edu)



The CoAct project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation programme under grant agreement No. 873048

