



PROYECTO
CONÉCTATE A LA VIDA
Octubre 2025 a Septiembre 2026

CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE
EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ LA REAL
Y LA ASOCIACIÓN GAMA

14 de Noviembre de 2025

contenido

Introducción	_____
Memoria de Actividades	_____
Experiencia de colaboración de GAMA con otras Entidades	_____
Participación del voluntariado en los programas y servicios de GAMA	__
Impacto Social y Beneficios Comunitarios	_____
Evolución de la Asociación	_____
Necesidad del Convenio Económico y de Colaboración	_____
Conclusión	_____

I. INTRODUCCIÓN

La asociación para la Prevención de la Depresión y el Suicidio GAMA, es una asociación sin ánimo de lucro que nace, en febrero de 2024, de la necesidad de dar visibilidad a un problema tan grave en la sociedad y en nuestra ciudad como es el suicidio, la soledad no deseada y la depresión, así como para concienciar sobre la conducta suicida y hablar sobre ello, porque hablar salvavidas.

Con esta iniciativa la Asociación GAMA quiere DAR VOZ a una realidad de la que escasamente se hacen eco los medios de comunicación y que afecta a la población Alcalaína en su conjunto.

Entre sus objetivos incluye proporcionar apoyo adecuado, fortalecer las redes de protección y sensibilizar a la sociedad para disminuir el estigma asociado al suicidio. Acogiendo, abrazando, arropando, orientando y formando a personas en situación de crisis dirigiéndoles hacia servicios de atención especializada.

Trabajamos en concienciar, prevenir y acompañar, creando espacios donde prestar apoyo a las personas afectadas, familiares y a la sociedad en general. Espacios donde podemos interactuar con los demás, sentirnos acompañados y acompañar. Espacios dónde aprender, donde ofrecer y recibir apoyo social, creando vínculos. Espacios donde nutrirse de la experiencia de los demás y sentirse útil. Espacios de reflexión, dialogo y escucha, círculos de esperanza.

Finalidad Asociación GAMA:

Apoyar a las personas afectadas por ansiedad, depresión, soledad no deseada y colectivos vulnerables fomentando el compromiso mutuo con el fin de prevenir la conducta suicida.

Finalidad Proyecto CONÉCTATE A LA VIDA:

Fomentar la participación comunitaria de personas en situación de crisis, familiares, cuidadores y/o personas comprometidas con la prevención de la depresión, ansiedad, soledad no deseada y conducta suicida.

Desarrollar e implementar estrategias integrales de prevención, detección temprana e intervención psicosocial para desestigmatizar y prevenir la conducta suicida y la depresión, promoviendo la resiliencia y la ayuda mutua en colectivos vulnerables específicamente y en la población alcalaína en general, creando una red de apoyo sólida y accesible.

II. MEMORIA DE ACTIVIDADES

El proyecto CONÉCTATE A LA VIDA, se ha enfocado en actividades preventivas, sensibilización, concienciación, divulgativas, formativas, participativas de apoyo mutuo y lúdicas, para la promoción de la salud mental y el bienestar emocional.

ACCIONES PREVENTIVAS de Sensibilización y Concienciación Comunitaria Presupuesto 1.500 €

- Generar una conciencia comunitaria que elimine barreras culturales y sociales que impidan que las personas busquen ayuda con perspectiva de género.
- Tomar conciencia de que es un problema que se puede prevenir.
- Hablar de manera preventiva sobre ansiedad, depresión y suicidio, problema social que nos afecta a todos. Rompiendo con el silencio, tabú y mitos.
- Proporcionar información sobre recursos locales y online para la prevención de la depresión, el suicidio y el apoyo emocional.
- Disminuir el estigma social y estimular el comportamiento de búsqueda de ayuda.

TALLERES DE GESTION EMOCIONAL.

- Aumentar la autoconciencia emocional y controlar los comportamientos impulsivos.
- Fomentar la empatía hacia los demás y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Reducir el estrés y mejorar la toma de decisiones.

- ✧ Arteterapia: Expresión de Emociones a través de la Terapia del Arte.
- ✧ La Emoción como Guía: Saber estar, reconocer y expresar emociones.
- ✧ Emociones Positivas a través de la Risa y el Humor.

CHARLAS y CONFERENCIAS.
PROGRAMA DE RADIO.

ACCIONES DE DIVULGACIÓN Y TRANSPARENCIA Presupuesto 500€

MESAS INFORMATIVAS. Donde dar visibilidad, informar y concienciar.

- Feria de Asociaciones Alcalá la Real.
- Eventos y actividades en colaboración con otras entidades públicas y/o privadas.
- Día Mundial de la Salud Mental.
- Día de la Discapacidad.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- Entrevistas Radio Alcalá y Onda Cero Jaén. Programa de Radio.
- Artículos en prensa escrita: Periódico local: Alcalá Información)
- Colaboración con TV:

REDES SOCIALES

- Cuenta Instagram, Cuenta Facebook y Correo electrónico.
- Grupos y canal de whatsapp.
- Crear nuestra propia página web: www.asociaciongama.es

ACCIONES FORMATIVAS, PARTICIPATIVAS Y APOYO MUTUO

Presupuesto 2.500€

- Capacitar a profesionales, docentes, líderes comunitarios, familiares, voluntariado y personas interesadas.
- Ofrecer MENSAJES CON ENFOQUE DE RECUPERACIÓN, que proyecten una imagen positiva de las personas, no de su enfermedad, que pongan el acento en sus posibilidades no de sus limitaciones.
- Aprender a detectar síntomas y situaciones de riesgo para que podamos ser un salvavidas para las personas afectadas, infundiéndoles esperanza.
- Conocer que confiere Vulnerabilidad, que Protege frente a la depresión y el suicidio.
- Identificar señales de alarma para prevenir.

FORMACIÓN PARA PERSONAS AFECTADAS - FAMILIARES.

Talleres formativos:

- ✧ Como ayudar a alguien que no quiere ayuda.
- ✧ Duelo, como acompañar.

FORMACION PARA POBLACIÓN INTERESADA

- ✧ Abordaje de la depresión.
- ✧ Habilidades de escucha
- ✧ Síndrome del desgaste laboral
- ✧ Gestión de la ansiedad
- ✧ Relax y calma.

FORMACIÓN PARA PERSONAS VOLUNTARIAS. Cada persona es importante.

- ✧ Proyecto Círculos de Esperanza.
- ✧ Implementación del Plan Del Voluntariado.
- ✧ Encuentro anual de personas asociadas.

FORMACION PARA COLECTIVOS VULNERABLES:

Taller formativo: Sentir Juntos: Lecturas Que Conectan y Taller Círculos de esperanza,

- Crear espacios de expresión y comprensión en el cual poder compartir creando un clima de confianza y seguridad.
- Ofrecer espacios donde resaltar el valor de la experiencia y capacidad de todas las personas para su recuperación. Atravesar dificultades, aprender de lo vivido y ser fuente de apoyo.
- Construir espacios de encuentro donde resolver dudas, romper con el aislamiento y el miedo al rechazo.

GRUPO DE AYUDA MUTUA SALUD MENTAL para personas interesadas.

GRUPO DE AYUDA MUTUA para supervivientes. personas que han perdido a algún ser querido por suicidio.

ACCIONES CULTURALES Y CREATIVAS

Presupuesto 500€

Actividades relacionadas con la recreación, el ocio, el entretenimiento y la diversión. Su objetivo principal es ocupar el tiempo libre, relajarse, y aprender de forma lúdica, incentivando la diversión y el esparcimiento.

- Promover las condiciones para una vida saludable.
- Favorecer el estado de ánimo positivo, reduciendo el estrés, el estado de ansiedad y la depresión, aumentando la autoestima,
- Romper con el aislamiento y la soledad.
- Romper con el silencio, el tabú y el estigma de la salud mental.

CONECTÁNDOTE CON LA NATURALEZA. Rutas de Senderismo.
LABORTERAPIA.

VISITAS CULTURALES. Conociendo Alcalá la Real.

ACTIVIDADES PUNTUALES: Carnaval, viajes,

III . PARTICIPACIÓN DEL VOLUNTARIADO EN LOS PROGRAMAS Y SERVICIOS de GAMA.

La apuesta por la gestión participativa es, una clara opción por la coherencia del proyecto asociativo de GAMA y su eficacia. Incorporar la participación del conjunto de miembros de la asociación a todas las tareas que implica la actuación y el funcionamiento de la asociación. Y abrirnos a la colaboración de la población Alcalaína en su conjunto es una oportunidad de hacer extensible nuestro proyecto asociativo.

Las actividades que han llevado a cabo personas voluntarias se pueden resumir en:

1. Participación en las tareas que implica la actuación y funcionamiento de la asociación.
2. Apoyo a la Junta Directiva de GAMA.
3. Voluntariado en Programas y actividades organizadas por entidades públicas locales: Ayuntamiento, Salud Mental, Educación. Empleo, Igualdad.
4. Participación en Grupo Motor Salud Mental, Consejo Local de Personas con Discapacidad.
5. Voluntariado en Programas y actividades organizadas por otras asociaciones.
6. Voluntariado en traslados y acompañamiento a atención médico-sanitaria y gestiones sencillas.
7. Acogida y apoyo a personas afectadas en situación de crisis, sobrevivientes, familias, cuidadores y familiares supervivientes a espacios seguros e información de recursos específicos.
8. Apoyo en la organización de GAM, cursos de formación, charlas, jornadas, artículos.
9. Participación en las diferentes campañas de sensibilización y concienciación.
10. Apoyo en la captación de nuevas personas voluntarias y/o socias.
11. Colaboración con programas de radio, prensa, programas de TV, eventos fechas clave...
12. Voluntariado en tareas de Creación y mantenimiento de Redes Sociales: Grupos de wasap, elaboración página web.
13. Voluntariado actividades formativas, creativas, lúdicas, deportivas y de apoyo mutuo.

Personas socias: 116

Personas voluntarias: 79

Nº de personas atendidas: 475

Nº de afectados o familiares atendidos: 76

Colaboraciones con entidades públicas: 7

Colaboraciones con otras asociaciones.3

Colaboraciones con centros privados: 4

Psicólogos que han participado como voluntarios: 5

Otros profesionales voluntarios: 12

Áreas de Participación para el voluntariado: 7

IV. EXPERIENCIA DE COLABORACIÓN DE GAMA CON OTRAS ENTIDADES

Con área de SALUD MENTAL:

- Grupo Motor Salud Mental

- Unidad de gestión Clínica del Distrito Sanitario y Salud Mental del HAR de Alcalá .
Derivación de personas afectadas en situación de crisis y/o familias, familiares supervivientes que requieren atención urgente, y llegan a GAMA solicitando ayuda.

- Urgencias del HAR de Alcalá.

Información recursos especializados para personas afectadas en situación de crisis, familias y familiares supervivientes a petición de profesionales de urgencias .

- Programa de Prevención de Conducta Suicida en Andalucía: elaboración del
Contsui- Código Suicidio Hospitalario.

Con Ayuntamiento Alcalá La Real:

- Cesión de espacios públicos.
- Subvención 2024 Proyecto Cuidando-Te, Tu Salud Mental.
- Consejo Local Personas con Discapacidad.
- Otras actividades.

Con C.P.A. -Programa “Sentir Juntos: Lecturas que conectan” (Caixa)

Convenio Colaboración entre Asociaciones:

❖ **PAPAGENO Asoc. Profesionales en Prevención y Postvención del suicidio**

Asesoramiento técnico especializado a la Junta Directiva.
GAM de salud mental. Reuniones mensuales.

❖ **Asociación Personas con Discapacidad Álamos**

Asesoramiento Técnico
Acciones formativas
Proyecto Álamos- Gama Juntos por la Salud Mental.(CAIXA.)

❖ **Asociación Castellera Libre de Adicciones ACALA.**

- Visibilizar la depresión, las adicciones, la discapacidad, la exclusión social y la prevención del suicidio.
- Desarrollar actividades, formaciones, convivencias, etc entre personas asociadas de ambas asociaciones, abiertas a personas afectadas, familiares y sociedad en general.

Convenios de Colaboración con Centros de Psicología, Terapia ocupacional y Yoga.

Descuento en la tarifa para soci@ GAMA.

- ❖ Gabinete de Psicología “Sentido y Sensibilidad”.
- ❖ Centro de Psicología “Tejuela”.

- ❖ Terapeuta Ocupacional y Educadora Emocional.
- ❖ Estudio Nómada de Yoga: Clases de Yoga

Colaboración con TV:

Documental del programa Reporteros de Canal Sur. Fortaleza Para Romper La Estadística.
Entrevista para RTVE noticias comunidad andaluza.

V. IMPACTO SOCIAL Y BENEFICIO COMUNITARIO

La Asociación contra la depresión GAMA ofrece espacios seguros para personas sobrevivientes, familiares supervivientes y sociedad en general. Creando vínculos a través de Grupos de Ayuda Mutua, formaciones en salud mental y actividades que favorecen el bienestar emocional.

La evaluación de los resultados de las actuaciones de la asociación Gama en 2024 ha sido continua y participativa, utilizando técnicas de Observación, cuestionarios y entrevistas. Tratando de mantener una escucha activa con las personas socias y las participantes de cada actividad, así como con otros colectivos implicados.

La constitución de la asociación ha ayudado a visibilizar la importancia de la salud mental, en nuestro municipio, al romper con el silencio. Las actividades desarrolladas han iniciado un proceso formativo y de apertura nuevo en nuestra localidad, sentando las bases para que este proyecto se mantenga en el tiempo.

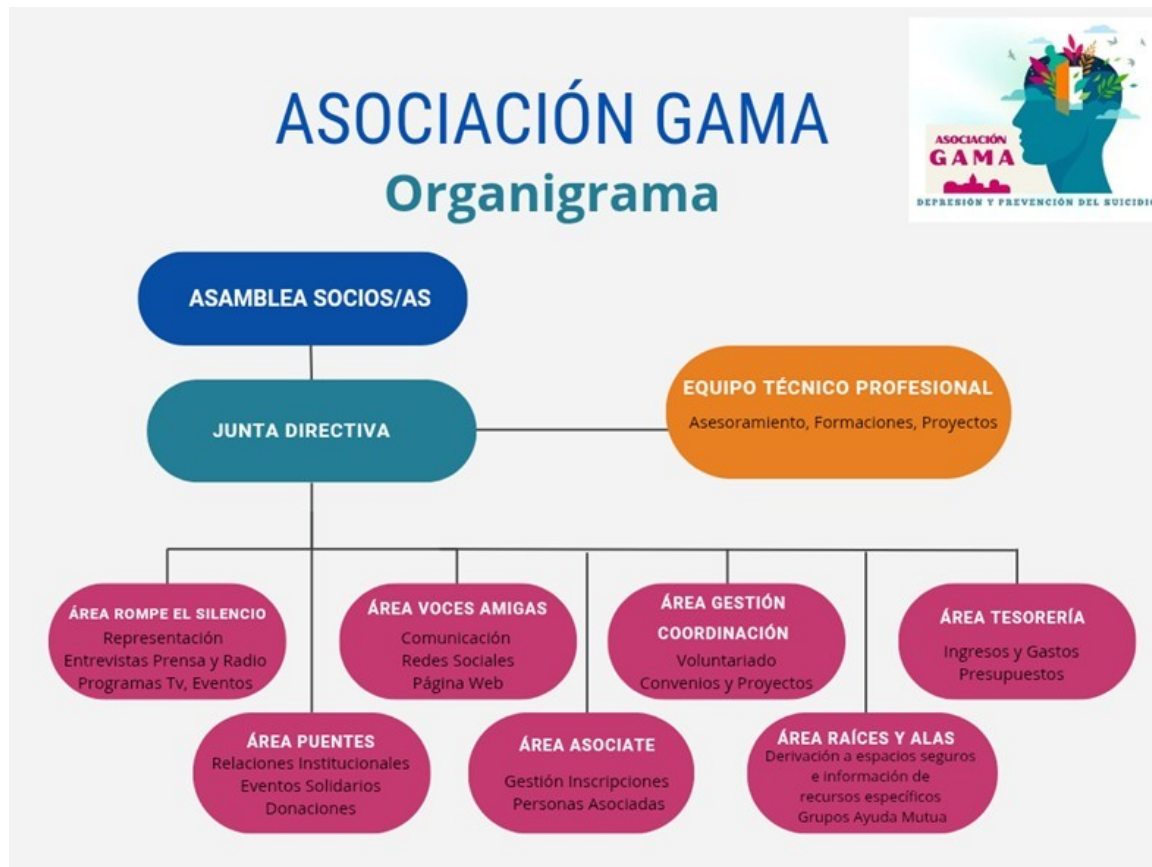
En cuanto a la población destinataria se ha partido de las personas afectadas y se ha ido expandiendo poco a poco a toda la sociedad alcalaína. El primer paso es el que más cuesta, sin duda, pero ya ha sido dado.

Resultados obtenidos: El elevado número de personas, que han decidido convertirse en soci@s, nº de actuaciones implementadas, nº de profesionales cualificados que han compartido y aportado su saber de forma voluntaria, así como el elevado número de las actividades que la asociación ha podido ofrecer a soci@s y/o afectados y/o población en general. Las colaboraciones propuestas y en las que la asociación ya participa, así como las colaboraciones que la asociación ha ofertado y que han dado lugar a proyectos, ideas y actuaciones que se han llevado a cabo. Nos hace valorar muy positivamente el éxito del proyecto porque los datos confirman la gran acogida que ha tenido en Alcalá la Real.

Percepción de las personas participantes: la evaluación ha sido sobresaliente entre las personas asistentes, manifestando la importancia de continuar ofreciendo estos servicios, demandando continuidad y ampliación de los servicios. Expresan que unas actividades les han ayudado a liberarse y otras a divertirse. Les han dado la oportunidad de sacar sentimientos y emociones en espacios que han considerado seguros y se han llevado tranquilidad, relajación, etc

Tras la valoración y el análisis de las intervenciones realizadas podemos concluir que nuestro proyecto ha sido eficaz por los objetivos conseguidos y eficiente por la cantidad y calidad de las acciones desarrolladas con el reducido presupuesto con el que cuenta la asociación.

VI. EVOLUCIÓN ASOCIACIÓN GAMA: ESTRUCTURA ORGANIZATIVA



ASOCIACIÓN GAMA ÁREAS DE PARTICIPACIÓN



ÁREA ROMPE EL SILENCIO

Representación. Entrevistas prensa, radio, programas TV y Eventos

ÁREA VOCES AMIGAS

Comunicación, Redes Sociales, Página Web

ÁREA GESTIÓN/COORDINACIÓN

Convenios, Proyectos, Voluntariado

ÁREA TESORERÍA

Ingresos y Gastos, Presupuestos

ÁREA PUENTES

Relaciones Institucionales, Eventos Solidarios, Donaciones

ÁREA ASOCIATE

Gestión Inscripciones Personas Asociadas

ÁREA RAÍCES Y ALAS

Derivación a espacios seguros/Información de recursos
Gestión Grupos de Ayuda Mutua

VII. NECESIDAD CONVENIO ECONÓMICO Y DE COLABORACIÓN

Los 5.000€ solicitados al Excmo. Ayuntamiento de Alcalá La Real se destinarán a dar continuidad y afianzar la estructura de la Asociación GAMA para ofrecer esos espacios seguros, formaciones y actividades dirigidas a personas afectadas, familiares supervivientes y sociedad en general. Contribuyendo así a la mejora del bienestar social.

Muy importante también para la Asociación la colaboración con la cesión de espacios públicos para poder realizar esas actuaciones en diferentes centros de Alcalá La Real dirigidas a toda la población.

La mejora principal que aportaría este convenio sería crear la estructura básica para el funcionamiento de la asociación, que garantice unos servicios que se mantengan en el tiempo. Así como contar con una sede y personal cualificado.

Acciones que argumentan la necesidad de un convenio de colaboración entre Asociación GAMA y el Excmo. Ayuntamiento de Alcalá La Real

VIII. CONCLUSIÓN

La asociación GAMA en la labor desarrollada desde su creación ha detectado una serie de necesidades vinculadas a sus fines y objetivos, necesidades de la población alcalaína, personas afectadas y colectivos vulnerables que ha ido recogiendo en su acción de escucha activa:

- ✓ Crear una comunidad más informada y empática, donde la depresión y el suicidio sean temas tratados con compasión y de manera preventiva y proactiva.
- ✓ Promover factores de protección sociales, familiares y personales.
- ✓ Contribuir a la detección precoz de señales de riesgo que pueden ser vitales para encontrar ayuda durante una crisis.
- ✓ Reducir el estigma y facilitar el comportamiento de búsqueda de ayuda.
- ✓ Romper con el silencio, el tabú y los mitos. La palabra es importante.
- ✓ Mejorar la calidad de vida de las personas participantes dando visibilidad a la importancia de la salud mental.
- ✓ Desarrollar espacios seguros de apoyo mutuo, donde hablar de manera preventiva sobre ansiedad, depresión y suicidio. Problema social que nos afecta a todos.

La creación de la Asociación junto a las acciones que viene desarrollando el Ayuntamiento han supuesto un cambio importante en la prevención del suicidio en Alcalá La Real. Contar con esos espacios seguros que son un refugio para personas afectadas y familiares fomentando una cultura del cuidado emocional.

El objetivo de una atención integral a personas afectadas, que podemos ser cualquier persona en un momento concreto a lo largo de nuestra vida; consiste en concienciar de que existe este grave problema de salud para detectar, prevenir, tratar, acompañar, dar inclusión y ofrecer recursos sociales para una integración a la VIDA.

CONÉCTATE A LA VIDA.

Tenemos que ser voz de las personas afectadas y familiares y hacer llegar sus necesidades a donde no llegan.