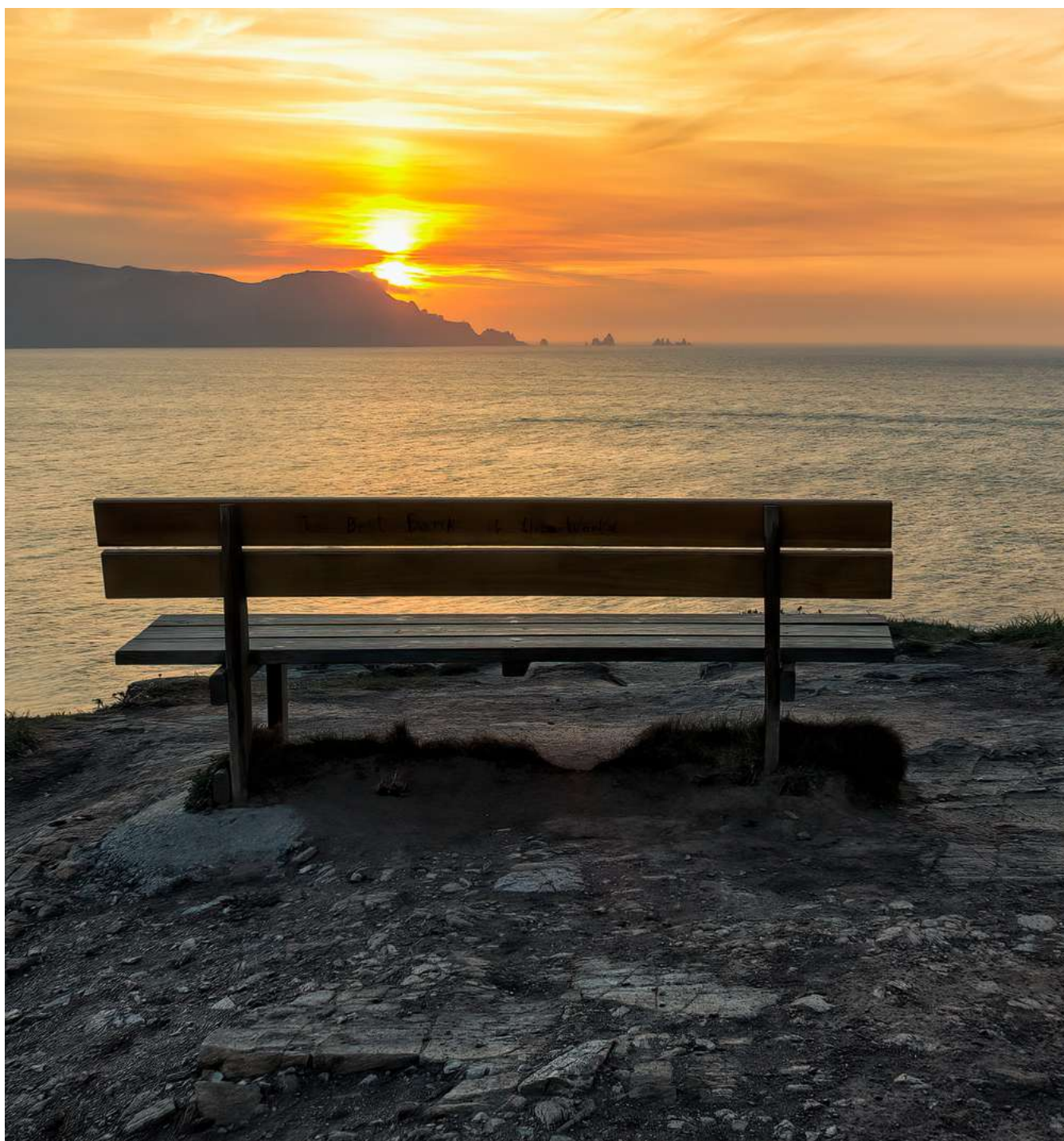


CONOCE LOS PROYECTOS DE **AFESA**
ENTREVISTAS A *JAVIER MARTÍN*, *MAR G. PUIG* Y
OCCIMORONS, SALUD MENTAL Y MUCHO MÁS

OCTUBRE DE 2023
NÚMERO 02
(NUEVA ETAPA)





Creando un futuro en el que las enfermedades sean cosa del pasado

Somos Janssen, Pharmaceutical Companies of Johnson & Johnson. Nuestro compromiso es proporcionar grandes descubrimientos e innovaciones médicas significativas. Colaboramos con pacientes, cuidadores y profesionales de la salud para que algún día las enfermedades más temidas solo se encuentren en los libros de historia.

CONTENIDO

4 CARTA DEL PRESIDENTE

Escribe Daniel Pedro Rodríguez Vázquez como Presidente de AFESA Salud Mental Asturias

5 LOS PROYECTOS DE AFESA

Conoce alguno de los proyectos que han llevado a cabo este año las delegaciones de AFESA

11 ENTREVISTA A JAVIER MARTÍN

El popular presentador de CQC habla sobre sus problemas de salud mental sin tapujos y con mucha honra

14 FINCA MIRAFLORES

Las personas beneficiarias de la Finca Miraflores en Noreña cuentan su experiencia dentro del proyecto

16 CAI AFESA

Conoce el Centro de Apoyo a la Integración de AFESA

18 ENTREVISTA A MAR G. PUIG

¿Cómo compaginar un problema de salud mental con la maternidad y ocupando un cargo político?

21 CUANDO LAS PALABRAS IMPORTAN

Reflexión sobre la importancia de las palabras cuando hablamos de salud mental

22 VIVIENDA SUPERVISADA

AFESA entrena y prepara a las personas participantes en el proyecto para la vida independiente

23 FINCA MARAVILLAS

Descubre el Proyecto de Integración Social de Tremañes en Gijón

25 ENTREVISTA A OCCIMORONS

El psicólogo y viñetista Pablo R. Coca nos cuenta cómo es un psicólogo que va al psicólogo

29 VIAJE IMSERSO

40 participantes de todas las delegaciones de AFESA han pasado unos días de vacaciones en Lanzarote

31 ENTREVISTA AL COMITÉ

Rubén, Pilar y Elena nos hablan de su papel y trabajo en el Comité en Primera Persona de AFESA

34 MÚSICA Y SALUD MENTAL

Canciones y cantantes que se atreven a poner el foco en la salud mental

37 DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

"Salud mental, salud mundial. Un derecho universal"



DANIEL PEDRO RODRÍGUEZ VÁZQUEZ

Presidente de AFESA Salud Mental Asturias

Amigas y amigos,

Este año hemos constatado cómo el bienestar emocional de la población ha quedado claramente mermado tras la COVID19, afectando de forma muy preocupante, sobre todo, a la población infanto-juvenil.

De este modo, hemos volcado todo nuestro esfuerzo en ofrecer a nuestro colectivo un espacio de reivindicación de derechos, de construcción colectiva de un ideario de promoción de la salud mental y lucha contra el estigma y de poner a disposición de todas aquellas personas que lo necesitan, recursos y programas que mejoren la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, así como la de sus familias y allegados.

Nuestra entidad tiene grandes retos por delante, en este sentido, y sobre ello reflexionamos y seguiremos reflexionando,

con el objetivo de seguir siendo una entidad de referencia en salud mental así como una interlocutora acreditada con la Administración Pública para seguir demandando y exigiendo unos servicios de atención públicos y de calidad, que cubran las necesidades de todas las personas con malestar emocional.

Aunque nos quedan muchos retos, tanto a corto como a medio plazo, recogemos con responsabilidad los enormes desafíos a los que debemos hacer frente en un momento social lleno de incertidumbres. Como siempre, intentaremos estar a la altura y esperamos que nos sigáis acompañando en este viaje.

Afectuosamente,

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



C/ Emilio Llameza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org

Los proyectos de AFESA en 2023

Un año más, AFESA Salud Mental Asturias ha volcado todos sus esfuerzos en poner a disposición de todas aquellas personas que lo necesitan, recursos y programas que mejoren la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, sus familias y entorno. A continuación, efectuamos un breve repaso por algunos de los proyectos y actividades que las distintas delegaciones de AFESA han llevado cabo en los últimos meses.

Gijón

**C/ Extremadura,10
33210 (Gijón)**

☎ Teléfono: 985 39 82 40

Durante este año la Delegación de Gijón ha colaborado con la Escuela de Terapias Ecuestres, así dos socias de AFESA Gijón han participado en un programa de terapia asistida con caballos desde el mes de abril hasta junio. Uno de los objetivos principales de este programa es la integración social fomentando las relaciones de los participantes con monitores, otros alumnos y con personal de la caballeriza. En la dinámica de trabajo, primero, se conoce a los monitores y al caballo con el que se va a trabajar y, una vez realizado ese paso, los propios alumnos serán los que preparen al caballo para salir a pasear con él. En estos paseos se fomentan aspectos tan importantes como la mejora de las capacidades cognitivas, mejora de las destrezas auditivas y visuales, control de la respiración, mejora de la autoestima, control de las emociones, capacidad de atención, mejora del equilibrio y de la coordinación. Son numerosas las áreas que se trabajan y los beneficios que aporta este programa, tanto es así que las socias de AFESA Gijón quieren seguir participando y se muestran muy agradecidas por formar parte del proyecto.



"A mí, personalmente, me ha venido muy bien para evadir la mente y para tener una labor que hacer todas las semanas. Me viene muy bien estar con la yegua, me conoce y tengo mucha confianza con ella", señala Laura, una de las beneficiarias del programa. Laura no duda en invitar a la gente joven con problemas de salud mental a participar porque "es algo muy saludable, te permite conectar con el caballo y sentirte bien y útil". Por otro lado, Vanesa, otra de las participantes y socia de Gijón desde hace muchos años, explica que la experiencia ha sido una maravilla y que le encantaría repetir. Comenta que, cada vez que termina una sesión, quedaba con una sensación de relajación y bienestar muy grande. Y también destaca la labor de los monitores quienes hacen un trabajo inmenso, por ello quiere hacer público su agradecimiento en nombre de sus compañeros y el suyo propio.

Oviedo

**C/ Emilio Llaneza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 01 76**

La confianza en la capacidad de la gente joven para afrontar los problemas desde una perspectiva diferente es algo de lo que se habla constantemente y, sin embargo, faltan oportunidades para demostrarlo. "Reto TMP" es, precisamente eso, una oportunidad para desarrollar la creatividad y demostrar la iniciativa de los jóvenes estudiantes buscando soluciones a retos reales y específicos planteados por personas emprendedoras, empresas, entidades e instituciones de nuestra región.

Dentro del proyecto educativo "Taller para emprender" desarrollado por Ciudad Industrial Valle del Nalón S.A.U, incluido dentro del Programa de Fomento de la Cultura Emprendedora del Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Consejería de Industria, Empleo y Promoción Económica y la Consejería de Educación; la Delegación de Oviedo de AFESA Salud Mental Asturias ha sido una de las entidades colaboradoras. AFESA Oviedo ofreció una charla, asesoramiento y pudo plantear uno de los retos educativos: "Diseño y planificación de una intervención educativa para AFESA", dirigido al alumnado del CFGS Integración Social del IES Río Trubia de Oviedo.

Caudal

**C/ Doce de Octubre 42, 2ºB
33600 (Mieres)
☎ Teléfono: 985 45 23 53 / 985 11 51 42**

AFESA Caudal, con el apoyo de la Fundación EDP, la Fundación ONCE y el Ayuntamiento de Mieres, apuesta desde hace 3 años por ayudar a las personas con problemas de salud mental con escasos recursos económicos a tener una vida social más integrada en la comunidad, siendo esta una demanda muy concreta que se lleva percibiendo desde años en el área VII. La media de atenciones semanales es de 15 personas del entorno rural de la Cuenca del Caudal, personas de los 3 Ayuntamientos del área VII: Lena, Mieres y Aller. Las necesidades que se pretenden cubrir abarcan la integración integral de las personas con problemática de salud mental aisladas por distintos factores y a las que se busca dar cobertura para paliar sus necesidades y empoderar a la población objeto del proyecto para mejorar la calidad de vida de las personas a las que acompañamos.



Nalón

**C/ Jove y Canella 1, 33900
(Sama de Langreo)
☎ Teléfono: 985 61 31 34**

Desde la Delegación del Nalón se presenta uno de los ejes que vertebran el Servicio de Empleo de AFESA Salud Mental Asturias: el Programa Incorpora.

Un programa financiado por la Fundación La Caixa que se desarrolla en tres líneas principales: Trabajando en Digital, los Puntos de Formación Incorpora y la Intermediación en Empleo. El programa facilita el acceso y la consolidación en el mercado laboral de personas con dificultades especiales. Este programa también se desarrolla por el personal técnico en entornos de privación de libertad bajo la denominación Reincorpora.

Trabajando en Digital es una plataforma formativa diseñada para la adquisición de competencias digitales que pueden trabajarse en dos niveles: uno de iniciación y otro avanzado. Los Puntos de Formación Incorpora son acciones teórico-prácticas que se realizan dos veces al año. Las personas participantes pasan por tres fases: adquisición de competencias transversales, Competencias Técnicas y Prácticas No Laborales en empresa. Una de las características diferenciadoras a nivel nacional y reconocida como "buena práctica" es el diseño de acciones en base a Itinerarios Personalizados.



Esto significa que cada persona va enfocada a adquirir competencias y ponerlas en práctica en distintas ocupaciones, en función a sus objetivos profesionales. El objetivo final del Punto de Formación es conducir a la inserción en el mercado laboral. Como complemento esencial a estas actividades, se hace un intenso trabajo de búsqueda de ofertas de empleo e intermediación.

La intermediación conecta empresas con necesidades de incorporación de personal, con personas interesadas en acceder al mercado laboral a través de la mediación del personal técnico del Servicio de Empleo de AFESA, procurando la adecuación de los requisitos, habilidades y necesidades existentes entre ambas partes.

Durante el año 2022 se atendió a 328 personas, gestionando 230 ofertas que fructificaron en 211 contratos en Régimen General, facilitando el acceso al autoempleo a través de proyectos con cinco personas interesadas en el emprendimiento.

Avilés

**Plaza Santiago López 1-2º
33400 (Avilés)
☎ Teléfono: 985 54 91 01**

El 22 de junio finalizaba junto con el curso escolar la actividad que AFESA Avilés llevaba a cabo todos los miércoles en el IES de La Magdalena en Avilés con jóvenes de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO. Juntos se ha trabajado temas tan importantes como la ansiedad, la depresión, la gestión de las emociones, habilidades sociales, etc. Los resultados obtenidos han sido muy positivos, tanto que hay probabilidades de continuar en el curso escolar siguiente.

El 28, 29 y 30 de junio, AFESA Salud Mental Asturias y su Delegación en Avilés y Comarca, participó en el 19 Simposio Nacional sobre Tratamiento Asertivo Comunitario. En la mesa de clausura participaron Gonzalo Palomino Lumbreras, Presidente de AFESA Avilés; y, Rubén Herrero Hevia, miembro de la Junta Directiva de AFESA Avilés y miembro del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de AFESA Salud Mental Asturias.



Cangas del Narcea

**Calle Uría 2
33800
(Cangas de Narcea)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

La Delegación AFESA Salud Mental Asturias en Cangas del Narcea desarrolla desde hace 15 años, con el apoyo de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar y en coordinación con los Servicios Públicos de Salud Mental del Área, un programa de Inclusión Social centrado en favorecer y promocionar la vida autónoma de las personas con problemas de salud mental.

Dicho programa con una media anual de 40 participantes, hombres y mujeres con experiencia propia en salud mental que, semanalmente, acuden al nuevo centro inaugurado en 2023, situado en Cangas del Narcea, para realizar sus trabajos de rehabilitación.

Rehabilitación Cognitiva, ocio y tiempo libre, adquisición de habilidades para la gestión de la vida diaria, deporte, etc. son algunas de las actividades que se desarrollan en el Programa.

Pese a enormes dificultades con la dispersión geográfica, el envejecimiento de la población, los recursos habitacionales o la merma en los recursos humanos del servicio público de atención en la salud mental, el programa avanza y cosecha éxitos año a año, aumentando el número de personas que participan y las actividades que se programan.

Esto se debe, en buena parte, a la implicación del equipo profesional del Servicio Público de Salud Mental del Área II y al trabajo de AFESA Salud Mental Asturias que, en 2023, ha renovado en Asamblea de Socios y Socias su Junta Directiva y que sigue apostando por dar visibilidad, voz y espacio a las personas con experiencia propia en salud mental.

Un nuevo centro para el programa, una nueva Junta Directiva en la Delegación de Narcea y nuevas personas que se van sumando en el camino en la defensa de los derechos del colectivo, tan importante en los entornos rurales.



Occidente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

AFESA Salud Mental Asturias sigue apostando en su Delegación de Occidente por el acompañamiento y la atención integral a personas con problemas de salud mental en su entorno.

El Área Sanitaria I, abarca la zona del Occidente asturiano, muy extensa y con mucha dispersión geográfica y cuenta con un Centro de Salud Mental en la localidad de Luarca.

Con el equipo profesional de Salud Mental, AFESA Asturias coordina un programa de atención y acompañamiento terapéutico en el propio entorno de las personas con diagnóstico en salud mental, destinado a facilitar las herramientas necesarias para que puedan desarrollar su

vida de forma lo más autónoma e independiente posible.

En el Área Sanitaria I, como todas las Áreas eminentemente rurales, la dispersión geográfica es un hándicap a la hora de poder realizar acompañamientos domiciliarios o desarrollar programas en el entorno, por parte de los servicios públicos tanto de salud como sociales. Es por ello que, la apuesta de AFESA Salud Mental Asturias en esta zona, reside en favorecer actividades que posibiliten a las personas residir el mayor tiempo posible en sus entornos, con el mayor grado de calidad de vida y con independencia.

Proyectos de inclusión en Oriente y Noreña

Dentro de nuestra entidad contamos con distintos servicios y programas entre los que se encuentra el Proyecto de Inclusión de Personas con Problemas de Salud Mental Grave que se lleva a cabo en el área IV (Noreña) y VI (Arriondas).

A través de distintas actividades se pretende favorecer la inclusión social de las personas con enfermedad mental mediante la adquisición de las habilidades básicas necesarias que les permitan integrarse en la Comunidad y mantenerse en su entorno social y familiar en unas condiciones lo más normalizadas posibles. Se tratan de proyectos de carácter social e integrador que tienen la finalidad de

mejorar los aspectos actitudinales y conductuales de las personas con problemas de salud mental en relación con la mejora de la autoestima, la autonomía para la vida diaria, el manejo de un comportamiento social más adaptado y su integración social. Este proyecto se estructura en dos partes: Educación Social y Taller de Ocupaciones de Jardinería. Durante los últimos años se vienen planteando actividades a realizar fuera del entorno, es decir, en la comunidad. Actividades que se realizan con otras entidades u organismos y que enriquecen el proyecto y a sus integrantes, sobre todo, dando a conocer nuestra labor de una manera mucho más cercana.



Javier Martín, «bipolar y a mucha honra»

Javier Martín se hizo conocido en la década de los noventa cuando era el encargado de que actores, actrices, cantantes e incluso Reyes se pusieran las famosas gafas negras del programa 'Caiga Quien Caiga'. Presentador, reportero pero, sobre todo, actor, disfrutó de las mieles del éxito hasta que en el año 2011 su vida dio un giro de 180 grados cuando le diagnosticaron trastorno de bipolaridad. Una situación que le llevó al límite pero de la que ahora reconoce haber salido fortalecido.



Javier Martín (Espasa)

El 24 de diciembre de 2011 fue el día en que todo cambió pero, ¿cómo era el Javier previo a esa fecha?

Yo siempre fui una persona muy optimista, vital, alegre y creo que puedo decir que un enamorado de la vida. Y siempre fui muy consciente de que era un privilegiado por la familia que tenía, los amigos, el trabajo y mi situación económica. Nunca tuve hasta ese momento ningún problema de tipo mental.

¿Qué ocurrió esa Nochebuena de 2011?

Ese día celebramos una pequeña fiesta con amigos en casa, y en un momento dado, empecé a sentir cosas extrañas. Primero sentí, literalmente, que me moría. Después de aquello mi percepción de la realidad cambió, y era como si hubiera pasado a otro plano de la realidad.

Los sonidos, los colores, los anuncios en la calle, las conversaciones las sentía desde otro lugar. Durante aquellos días podía sentir la telepatía, vivir realidades paralelas, comunicarme con seres de otros planos. Esta fase, que es la maníaca, fue algo divertido, extraño y, a veces, muy gustoso.

¿Qué nos puedes contar del Alcalde Cósmico de Madrid?

(Risas) Esa es una de las muchas cosas que te pasan cuando estás elevado o en fase maníaca. Imaginaba una alcaldía en Madrid, donde los concejales fueran de la Poesía, de la Naturaleza, del Amor, de la Música, de los Libros, etc. En esos estados es muy habitual tener ideas para salvar al mundo, ayudar a la Tierra. En aquellos días recogí muchas latas y colillas del suelo.

Todos hemos utilizado de forma errónea la palabra “bipolar” en algún momento de nuestra vida ¿Cómo es asumirla como parte de un diagnóstico?

Es un proceso. Al principio depende de en qué estado te lo digan, te lo tomas de una manera u otra. A mi me lo dijeron estando en la fase maníaca y, por ello, me dio igual. Con el tiempo, asimilas lo que te pasa y entiendes que tienes que cuidarte, no tomar drogas, cuidar las horas de sueño, seguir una medicación y acudir al psicólogo y al psiquiatra. Y es absolutamente importante el apoyo familiar. Ellos me han estado cuidando todo el tiempo, y me han hecho ver cuando yo no estaba bien y yo no era capaz de reconocerlo.

En tu fase más elevada has comentado que te negabas a recibir un tratamiento.

Sí, porque el problema es que tú crees que estás estupendamente. El inicio de la manía, la hipomanía, se confunde con un estado de alegría donde era más sociable, más extrovertido. En mi caso, tengo un protocolo con familiares y amigos que me hacen ver cómo estoy. Al principio me negaba a seguir sus consejos hasta que un día entendí que si ellos quieren que vaya al psicólogo o psiquiatra pues voy y no pasa nada.

En cambio, a pesar de tu negativa inicial cuentas que ingresar en un hospital psiquiátrico ha sido de lo mejor que te podía pasar.

No es que fuera lo mejor, lo que quiero decir es que no es ningún drama. A veces uno necesita pasar por un psiquiátrico y hay que quitarle ese estigma .

En España son lugares muy dignos. La suerte es poder entrar cuando lo necesitas, porque hay mucha gente que se queda fuera por falta de camas. Ese es el verdadero drama. Yo allí estuve muy bien atendido, hice amigos y me estabilizaron. Evidentemente si estás allí es porque algo no va bien, pero es justo allí donde te ayudan a recuperarte.

Por otro lado está la experiencia de la familia ¿Cómo lo vivieron ellos?

Siempre es un mazazo. De repente mi entorno se encontró con un Javi completamente desconocido, al que no sabían qué le pasaba, qué hacía y que decía cosas muy raras. Fue muy duro para ellos, sobre todo porque no sabían cómo ayudar. Cuando llega el diagnóstico, las cosas se van aclarando y entendiendo, pero el entorno a veces sufre más que la persona con el trastorno. Se necesita mucha paciencia, colaboración, información y, por supuesto, acceso rápido a psicólogos y psiquiatras de la Sanidad Pública, cosa que ahora es un lujo. Hay unas listas de espera demasiado largas para un problema como este. Solo las personas con cierta capacidad económica podemos acceder a los profesionales de forma rápida. El mensaje que se envía es que si tienes dinero tendrás mejor salud mental. Muy triste.

De hecho, fue pensando en la familia, concretamente en tu pareja, por quién decidiste no llevar a cabo tus ideas suicidas.

Sí, estuve en un punto muy crítico cuando caí en la depresión. No podía soportar por más tiempo aquel dolor, aunque no hubiera nada en mi vida que me llevara a sentir aquello.

Me subí a una barandilla para acabar con ese dolor y en el último instante pensé en mi marido, en la gente que me quiere y decidí echarme atrás. Y, poco a poco, con la ayuda de profesionales fui saliendo de ese pozo.

¿En qué punto comenzaste a escribir “Bipolar y a mucha honra”?

Fue curioso porque después de haberme estabilizado, yo tenía muy claro que quería escribir un libro sobre toda esta experiencia. La razón principal y primera, fue porque cuando yo estaba en la depresión tenía la completa certeza de que jamás iba a poder salir de aquello y por eso casi me quito la vida. Cuando ya lo superé, pensaba en toda esa gente que podía estar en esa situación y tenía la necesidad de decirles que aunque no veas luz en ese pozo oscuro, sí que la hay. El tiempo y la ayuda, hacen que las cosas no sean siempre igual.

¿Es el humor un recurso para la desestigmatización a pesar de hablar de temas tan serios como la salud mental, la depresión o el suicidio?

Yo creo que sí. Yo hago mucho humor con mis amigos sobre haber estado ingresado en dos psiquiátricos, o digo que estoy loco y cosas así. Si tú tratas con humor tus miserias, se convierten en menos miserias. Ya el título de mi libro es toda una declaración de intenciones: “Bipolar, y a mucha honra” ¡Ea!

¿Cómo ha sido manifestar de una manera tan pública y sin prejuicios tus problemas de salud mental? ¿Sientes que tu testimonio ha podido ser de ayuda?

La verdad es que al principio me lo planteé muy seriamente, me preguntaba cómo iba a afectar a mi vida laboral, pero una vez salí de este armario han sido todo alegrías. Ahora doy charlas sobre salud mental, tuve la oportunidad de escribir mi libro, intento usar mil altavoz para denunciar la falta de recursos en la Sanidad Pública para atender la salud mental, y recibo muchísimas muestras de cariño y agradecimiento de muchas personas. Fue una buena decisión contarle.

Comprometido con la lucha contra el estigma pero también como el movimiento asociativo ¿Cómo te ha ayudado participar de forma activa en una Asociación?

Esto ha sido y es algo maravilloso. Colaboro con la Asociación La Barandilla en Madrid que está muy comprometida con la ayuda a personas con trastornos mentales y con la lucha para prevenir el suicidio. Participo dirigiendo la Compañía Arriba El Telón y veo claramente cómo el Teatro es una terapia fantástica.

Y por último, ¿qué le dirías a alguien que está pasando por un proceso similar?

Paciencia, las cosas se van arreglando poco a poco, pero siempre hay que pedir ayuda, ponerse en manos de profesionales, seguir la medicación, no tomar ningún tipo de droga, cuidarse y hacer ejercicio. Las cosas no serán siempre como ahora, te lo aseguro. Y, además, cuando salgas de esta, habrás aprendido tantas cosas que hasta puede que, pasado un tiempo, haya una parte de ti que agradezca haber recorrido este camino. Estoy contigo.

Finca Miraflores

Desde hace dos décadas, el Proyecto de Inclusión dirigido a personas con problemas de salud mental grave realiza actividades que persiguen favorecer la adquisición y el desarrollo de las habilidades básicas que les permiten integrarse en la comunidad para mantenerse en su entorno social y familiar en unas condiciones lo más normalizadas e independientes posibles. Recogemos el testimonio de personas que participan en la actualidad en la Finca Miraflores de AFESA en Noreña.

Diego Menéndez Oves participa en Miraflores desde el año 1996, después de pasar por otros centros de salud mental. "Trabajamos con las plantas, cuidamos el huerto, hacemos el mantenimiento de la finca, segamos y recogemos hierba, limpiamos y hacemos excursiones todos los viernes donde comparto tiempo de ocio con el resto de compañeros y compañeras. Esto es importante para nosotros porque nos hace tener vida social que muchos en nuestro día a día no tenemos". A Diego lo que más le gusta es pasar tiempo al aire libre y ve muchos aspectos positivos dentro de las actividades que ejecuta en Miraflores: "madruguar, hacer vida social, el esfuerzo físico... son cosas que yo no haría si no viniera aquí".



Diego en el curso de Informática del Telecentro de Noreña



Marcelino junto con Juan trabajando en la huerta

Marcelino Pérez Lara, otro veterano del proyecto, cuenta que "empecé en el proyecto porque era hora de hacer cosas positivas, que no hicieran daño y cambiar de amistades que hasta ese momento no eran buenas". Marcelino destaca las actividades de memoria y las de ocio, recuerda, por ejemplo, una de las últimas salidas en grupo al Museo Jurásico de Asturias. Marce, como le gusta que le llamen sus amigos, despunta por su pasión por contar chistes y mantener así el grupo unido. Lo que más le gusta a él de la Finca Miraflores es "levantarme temprano y poder aprovechar cada una de las actividades que se nos ofrece". Buenas palabras tiene también para Juan y Saray, los dos profesionales que están en la Finca y de los que destaca su implicación en cada tarea.

Daniel Coque Fernández y Manuel Pérez Sanemeterio son desde el 2020 otros dos participantes en el proyecto. "Miraflores me ocupa tiempo que, realmente, es lo que más necesitaba. Y, además, lleno este tiempo en actividades que me encantan: cultivamos la huerta, la cuidamos y limpiamos la finca", cuenta Dani. También explica que en Miraflores hay un invernadero donde se preparan las flores y hortalizas que luego se llevan a diferentes mercadillos solidarios en los que participan. Las actividades de los viernes, el día en el que se efectúan las salidas, son una de sus cosas favoritas. Daniel recuerda en particular la visita a la Torre de la Catedral de Oviedo.

Por su parte, Manuel señala que él comenzó en el proyecto en busca de una mejora en general. "Lo mejor de venir a Miraflores es la relación con los compañeros", apunta Manuel. "Y también lo son las actividades que nos entretienen: manualidades, juegos, talleres, actividades de jardinería y huerto con Juan y las que prepara Saray con excursiones".



Dani contempla Oviedo desde la Torre de la Catedral de Oviedo



Manuel con tareas de limpieza de la Finca



La Finca Miraflores (Noreña)

CAI AFESA

Este Centro de Apoyo a la Integración depende de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, y se accede a él, principalmente, a través de la Ley de Dependencia.

El CAI AFESA está situado en la Calle Emilio Llaneza número 3-5 Bajo de La Corredoria.



El Centro de Apoyo a la Integración, CAI AFESA, con número C0755 en el Registro de Entidades, Centros y Servicios Sociales, es un servicio específico y especializado dirigido a personas con trastorno mental grave, con un deterioro significativo de sus capacidades funcionales, donde se llevan a cabo programas de trabajo adecuados a las características, necesidades y situación concreta de sus personas beneficiarias.

La finalidad del CAI es mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, apoyándoles en las múltiples capacidades que tienen y minimizando las consecuencias derivadas de sus problemas de salud mental.

Para ello se realizan múltiples actividades y talleres, acciones que se realizan tanto dentro como fuera del centro. Algunos ejemplos de estas actividades podrían ser las salidas y excursiones, las sesiones de biblioterapia, actividades deportivas, musicoterapia, taller de cocina, huerto, senderismo, piscina, etc.

También hay otro tipo de actividades que son llevadas a cabo por profesionales externos al CAI AFESA como lo son el yoga, actividades en el Centro de Formación al Consumo, Talleres de Cibervoluntarios o los Talleres virtuales del Ayuntamiento de Oviedo.

¿QUÉ NOS APORTA EL CAI AFESA?

Son los propios usuarios del Centro quiénes han querido responder a esta pregunta, compartiendo con los lectores sus experiencias y motivaciones en el CAI AFESA:

- *"En el CAI aprendemos muchas cosas. A veces también hacemos juegos, jugamos al parchís y a las cartas. A mí, personalmente, me gusta venir y estar con mis compañeros" (María José)*
- *"El CAI me cambió la vida. Tengo con quién hablar, tengo amistades, cariño... Mi psiquiatra me decía que qué iba a hacer en casa todo el día, solo y por los bares, eso no podía ser" (Ricardo)*



- "Hace dos años que estoy en el CAI y estoy muy contento con las monitoras, son muy majas y además el CAI me aportó muchas amistades, tengo muy buenos compañeros" (José)
- "El CAI me parece muy bien, nos llevamos muy bien entre todos los compañeros y con la directora y las monitoras. Lo que más me gusta del CAI son las actividades que hacemos" (Ignacio)
- "El CAI es un centro muy interesante. Me parece muy completo. Las educadoras son estupendas, he hecho muy buenos compañeros y me gustan todos los talleres. Estoy muy contento" (Jesús)
- "Llevo tres años y medio en el CAI, desde la pandemia, el CAI para mí es un sitio muy relajado y me gusta mucho. Me encantaría seguir con los talleres de pintura y otros talleres creativos" (Rufino)
- "El CAI me ha ayudado a dejar de ser machista. Me quedo con las cosas positivas de mis compañeros y compañeras y plantilla profesional. Cariño, afecto, amor incondicional (aunque a veces lo vea como condicional o coercitivo)" (Anónimo)

Mar García Puig: «La jerga médica oculta lo que hay de social, histórico y humano en los malestares psíquicos»

La casualidad quiso que el 20 de diciembre de 2015 Mar García Puig se convirtiese en madre de mellizos y también en diputada del Congreso. Recuerda que mientras ella contaba contracciones, el país contaba escaños. Pero con lo que no contaba es que ese mismo día se volvería “loca”. Así lo narra en “La historia de los vertebrados”, una novela autobiográfica en forma de ensayo en la que encontramos una voraz crítica cultural sobre la locura como un instrumento de poder y represión sobre la mujer.



Mar García Puig (Foto: Rita Puig-Serra Costa)

20 de diciembre de 2015, elecciones generales, unas elecciones que significaron la ruptura del bipartidismo en España y que cambiaron tu vida personal y profesional para siempre. ¿Cómo recuerdas ese día?

Lo recuerdo con una mezcla de esperanza y miedo. Era como asomarse a un abismo, uno en el que esperaba encontrar algo bello pero que también me producía pánico. Pienso que “esperanza” es una palabra clave tanto en la política como en la maternidad. Sin ella no es posible sobrevivir en el día a día en ninguna de estas dos experiencias tan intensas.

Aceptar una nueva posición pública desde la responsabilidad y la implicación mientras se asume un nuevo rol como mujer y madre fue tan complicado que aseguras que te costó la salud mental.

Sí. De repente adquirí un cargo, el más público que se puede tener, diputada del Congreso, y se produjo otro cambio, supuestamente individual, privado, el de la maternidad. Estos dos ámbitos, el público y el privado, colisionaron a la vez, y se mezclaron de una forma brutal.

Las expectativas que la sociedad genera en torno a la maternidad muchas veces se quedan en eso, en expectativas. ¿Debemos comenzar a reconocer y reivindicar el dolor como un factor más asociado a la maternidad?

Sí. Creo que hay una serie de sentimientos que se consideran válidos en la maternidad: la felicidad, la serenidad, la euforia... pero hay otros que todas las madres podemos sentir, que son humanos y naturales, pero que se penalizan, como el miedo, la tristeza o los nervios. A las mujeres se nos dice que cualquiera de

estos sentimientos puede dañar a nuestro hijo, y entonces los vivimos con culpa y soledad, lo que hace que se incrementen. Pero esto que pasa en la maternidad también sucede en otros momentos de la vida. Debemos rechazar esa dictadura que es el pensamiento positivo y abrazar el malestar como un estado que también es válido y que puede conducir a caminos interesantes.

A los 16 años llegó tu primer diagnóstico en salud mental, pero has sido con los años cuando has sido capaz de ponerle un nombre: trastorno de ansiedad generalizada con predominio de pensamientos obsesivos. En cambio, has decidido abanderar y hacer tuya la palabra “locura” ¿por qué?

Porque creo que los diagnósticos psiquiátricos se quedan cortos. Todas estas etiquetas, que pueden ser útiles en algunos momentos, en otros simplifican las vivencias. La jerga médica muchas veces oculta lo que hay de social, histórico, humano en estos malestares psíquicos. El término locura tiene una carga de reivindicación de todo ello, a la vez que artísticamente me parece mucho más rico y me permite emparentarme a una estirpe de personas que han vivido situaciones parecidas antes que yo y en cuyas voces encuentro consuelo.

Últimamente existe cierta iniciativa política por abordar la salud mental. Pero se habla de ella desde la tercera persona, desde lo lejano, lo ajeno. ¿Por qué si los políticos están en una posición de privilegio no se habla de salud mental en primera persona?

Aún pervive el estigma, y mucho más en política. La emocionalidad en la política se castiga mucho, igual que la fragilidad. Se supone que tienes que ser racional, fuerte en todo momento. Esto tiene mucho que ver con los modelos válidos del capitalismo brutal que vivimos. El que es frágil no produce al ritmo desbocado que el sistema espera de él. La política es una carrera de resistencia, y mostrar esa debilidad, que no cumples con el ideal del hombre en el capitalismo, te pasa factura.

En un artículo para Público reflexionas sobre cómo la Organización Mundial de la Salud asume que una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Y te cuestionas si una “enfermedad” que afecta a una cuarta parte de la humanidad puede, efectivamente, llamarse enfermedad. ¿Has encontrado algún tipo de respuesta a esta reflexión?

Me cuesta mucho hacer afirmaciones categóricas al respecto. No tengo respuestas a algo tan universal, y a la vez tan particular por cada vivencia, como la locura o el sufrimiento. He aprendido a que a veces es más útil y respetuoso con las experiencias ajenas plantear las preguntas y dejarlas abiertas para que podamos reflexionar juntas y quizás comprendernos mejor. Y sobre esta pregunta en concreto, no tengo una respuesta clara. Y admitirlo es una forma de crecer.

«Todas estas etiquetas, que pueden ser útiles en algunos momentos, en otros simplifican las vivencias»

En tu libro, “La historia de los vertebrados”, cuentas tu historia pero también investigas sobre la de muchas otras mujeres a través de manuales psiquiátricos e historiales médicos. ¿Cómo ha sido ese viaje a través del estigma y del silencio?

Ha sido doloroso pero también una forma de encontrar consuelo y crear comunidad. La historia de estas mujeres, ir poniéndole nombre a su dolor, me permitió ponérselas al mío, y descubrir junto a ellas posibles vías de salida. Sentí que formaba parte de algo, de una especie de estirpe, encontré hermanas en el sufrimiento, y decidí seguir tirando de ese hilo del que mi libro, quiero pensar, forma ya parte.

Como feminista y vicepresidenta de la Comisión de Igualdad eres conocedora del problema que existe entre género y salud mental. Los estudios no sólo apuntan a una peor salud mental en las mujeres más que en los hombres sino que ellas están mucho más medicalizadas.

La doctora Valls i Llobet habla de la brecha de género farmacológica que hay en la psiquiatría. Estas cifras son preocupantes. Es cierto que las mujeres vivimos situaciones que nos pueden acercar más al sufrimiento mental, como la precariedad, las violencias machistas, las cargas de los cuidados... pero a la vez también todo lo que nos sucede se lee en términos de salud mental. No se da la suficiente validez a nuestros síntomas físicos, tampoco se respetan algunos de nuestros sentimientos como válidos ni se nos da el suficiente espacio para vivirlos. Nos quieren productivas, tanto en el trabajo como en casa, y para ello a veces nos sobremedican.

En AFESA Salud Mental Asturias hemos puesto en marcha el programa “Te Toca A Ti”, una red de apoyo entre mujeres en salud mental que sirve de espacio seguro para la reflexión, el autocuidado y el empoderamiento. ¿Es importante poner el foco en otros ámbitos que vayan más allá del médico-hospitalario?

Totalmente. En mi experiencia, los grupos de apoyo mutuo, las experiencias de debate y creativas (pienso también en clubes de lectura, talleres de escritura, etc.) han sido imprescindibles para salir adelante. Encontrar comunidad, compartir experiencias de igual a igual, cuestionarnos y crear juntas pueden ser la mejor terapia.

Y, por último, después de lo vivido ¿qué le dirías a esa Mar del 2015?

Le diría que no se juzgue con tanta dureza, ni a ella misma ni a su entorno. Que no está sola en su dolor. He aprendido que tengo hermanas en esa locura, y que junto a ellas soy más fuerte. Le diría que las buscara, que las escuchara, y que en ellas va a encontrar también consuelo.



Cuando las palabras importan

Las palabras son una de las armas más poderosas que tenemos los seres humanos porque con ellas podemos hacer un daño tan terrible como silencioso. Una invisibilidad que oculta sus grandes efectos, ya que como se suele decir hay tres cosas que nunca se pueden volver atrás: una flecha lanzada, una oportunidad perdida y la palabra pronunciada.

En lo más profundo de la psique humana, un vasto y poderoso océano de emociones y pensamientos se encuentran en constante movimiento. La salud mental, ese delicado equilibrio que sostiene nuestra existencia, depende de la forma en que navegamos por esas aguas tumultuosas. Las palabras, simples en su forma pero infinitas en su significado, tienen el poder de transformar la realidad interna de las personas. Generar conexión, alivio, esperanza o daño, confusión y desesperanza. Es en esta dualidad donde radica la importancia de las palabras en el ámbito de la salud mental.

Cuando una persona atraviesa una batalla interna, las palabras se convierten en herramientas esenciales para sanar heridas invisibles. Pero es que el poder de las palabras se extiende mucho más allá de las conversaciones individuales. La narrativa colectiva de una sociedad tiene un impacto profundo en la forma que se percibe y se trata la salud mental. La elección cuidadosa de las palabras para abordar temas relacionados con la enfermedad mental y el bienestar emocional puede desterrar el estigma y promover la aceptación y el apoyo.

Por otro lado, el uso irresponsable de las palabras puede perpetuar mitos y prejuicios, aislando aún más a aquellos que necesitan ayuda.

Reconocer la importancia de las palabras en la salud mental es abrazar la responsabilidad y la consideración. Es trascender la superficie de las letras y comprender el impacto profundo que pueden tener en la vida de los demás.

Esta consideración en el uso de palabras se refiere a ser conscientes de las circunstancias y emociones de quienes nos rodean. No todas las personas están en el mismo lugar emocional, y lo que puede parecer inofensivo para algunos, puede resultar doloroso para otros. Reconocer y valorar la importancia de lo que decimos y cómo lo decimos es un paso más para poder cultivar un ambiente más positivo y de apoyo para todos y todas, promoviendo el crecimiento personal y el bienestar emocional.



Vivienda supervisada

AFESA Salud Mental ASTURIAS

En el año 2019, AFESA Salud Mental Asturias apostó por un proyecto que busca proporcionar un servicio a la persona con problemas de salud mental de alternativa normalizada de alojamiento y apoyo personal y social. Este proyecto se enmarca dentro del protocolo de gestión de nuestra entidad con el Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Son dieciocho meses en los que la persona se prepara para una vida totalmente independiente y en los que se busca potenciar la autonomía personal y social de las personas con problemas de salud mental dentro de la comunidad a través de la adquisición, mejora y mantenimiento de habilidades de la vida diaria, así como de otras dimensiones como el ocio, el empleo o las relaciones personales.

La organización interna del piso es lo más parecido a un estilo de vida y convivencia normalizado. Por lo que todas las personas que viven en él, participan de una manera activa, independientemente del nivel de apoyo que necesiten. Para lograr esto, se tiene en cuenta las características personales y las habilidades básicas de la vida diaria de las personas que conviven en el piso, ajustando los apoyos al nivel de intensidad que precisen.

Los profesionales (coordinación, psicóloga, educadora social y cuidador) llevan a cabo distintas áreas de intervención con objetivos específicos cada una de ellas y, orientadas a cada una de las personas beneficiarias de este Plan Individualizado de Atención.

Hasta el presente año, nueve son las personas que han pasado por este proyecto, de las que seis están llevando una vida autónoma e independiente y los otros tres son los que ahora mismo forman parte del proyecto.

El piso pertenece al Área IV, ubicándose en la ciudad de Oviedo. Apoyado por el SESPA, con quien AFESA Salud Mental Asturias ha creado una Comisión Mixta para el seguimiento y evaluación del programa y, por entidades privadas como la Fundación Alimerka.



Finca Maravillas

La Finca Maravillas es como, popularmente, conocemos en AFESA Salud Mental Asturias a este Proyecto de Integración Social que trata de mejorar los hábitos de autonomía y habilidades sociales de las personas beneficiarias. Desarrollado desde el año 2006 por nuestra entidad, cuenta con el apoyo de la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón y la colaboración de los Servicios Públicos de Salud Mental del Área V.

La Finca se ubica en el espacio donde anteriormente estaba emplazado el antiguo Colegio Maravillas en Tremañes (Gijón) Contando así con un edificio de usos múltiples, dos invernaderos y un gran espacio verde que las personas que forman parte del proyecto se han encargado de cuidar a lo largo de todos estos años.

El proyecto tiene por finalidad la inclusión social de las personas afectadas por un problema de salud mental, utilizando como medio el cultivo de plantas ornamentales y producción hortícola para trabajar aspectos relacionados con la inclusión social, como pueden ser la autonomía, habilidades sociales, mejora de la autoestima, hábitos de trabajo, mantenimiento de horarios, etc.



Zona de la bancada de la Finca Maravillas

Una media anual de 30 personas participan del proyecto, derivadas de los Servicios Públicos de Salud Mental del Área V, con quienes se coordinan y trabajan objetivos específicos y personalizados para cada una. El equipo profesional de AFESA Asturias que trabaja en la Finca Maravillas está compuesto por una Coordinadora, una Educadora Social y una Profesora de Taller, experta en Jardinería y Horticultura. Desde 2022, una Terapeuta Ocupacional de Salud Mental del Área V colabora dos días por semana con actividades terapéuticas.



Fotografía de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón

A lo largo de estos 17 años, la Finca Maravillas se ha convertido no solo en un espacio de apoyo a la rehabilitación de personas con experiencia propia en Salud Mental, sino también en un lugar de innovación en el uso de la Jardinería Social y la Horticultura Terapéuticas como herramientas para mejorar la salud física y mental de las personas. Pero sobre todo, la Finca Maravillas es un espacio para compartir trabajo, expectativas y experiencias, en un ambiente de respeto mutuo, de acompañamiento, de escucha activa y donde las actividades se centran en las necesidades específicas de cada persona.

Algunas personas que participan en la Finca Maravillas nos acompañan desde hace varios años, otras vienen y van y otras muchas se incorporan cada año a un proyecto en el que sus participantes han ido, año a año, mejorando las instalaciones hasta convertir la Finca en el espacio agradable y especial que es hoy en día.

Construcción de bancales, rehabilitación de la fuente y merendero, creación de un bosque “comestible” son algunos de los proyectos que se marcan desde la Finca Maravillas para complementar las actividades de Rehabilitación Psicosocial y Taller Ocupacional que se realizan.

En definitiva, la Finca Maravillas es un proyecto, pero sobre todo, es un lugar en el que todas las personas que participan, profesionales y personas usuarias, trabajan con un enfoque de autonomía, derechos y, sobre todo, alegría.



Pablo R. Coca (@occimorons):



«Las personas que acompañan en salud mental también pasan por su propio proceso y son las grandes olvidadas»

Pablo R. Coca (@occimorons)

Un oxímoron es una figura literaria que se fundamenta en la contradicción, una combinación de dos palabras o expresiones con significado opuesto, que intervienen en una misma frase y le dan un sentido nuevo. Un recurso literario que el psicólogo y viñetista Pablo R. Coca, también conocido como @occimorons, ha hecho suyo para hablar, visibilizar y reivindicar la salud mental en redes sociales desde un punto de vista que entremezcla la visión de un profesional con su experiencia personal.

Un psicólogo que va al psicólogo ya es casi un oxímoron por sí mismo, ¿no?

Pues, así es, suena a oxímoron. Fue al acabar la carrera de psicología cuando decidí dar el paso de ir al psicólogo. La verdad es que me costó darlo porque pensaba que los psicólogos no iban al psicólogo. Me decía: "Pero, ¿cómo es posible que yo me haya graduado para ayudar a las personas y sea yo quien necesite un psicólogo?". Luego comprendes que antes que psicólogos somos personas y también pasamos por nuestros propios procesos. Así que, los psicólogos y las psicólogas también vamos al psicólogo igual que un médico también va al médico.

Tu vinculación con la salud mental va más allá del ámbito profesional ya que tu hermana tiene problemas de salud mental. ¿Cómo ha sido crecer siendo consciente y partícipe de esta realidad desde tan joven?

No ha sido fácil. Soy tres años mayor que mi hermana. Ella nació con el síndrome 22q11.2 que se manifestó en una discapacidad intelectual, problemas de aprendizaje, una cardiopatía congénita, problemas físicos, epilepsia... Todo esto hizo que nuestra vida familiar estuviera condicionada, en gran parte, por todas las necesidades de mi hermana. Ella fue creciendo y con ella sus dificultades, ya

que a las cuestiones médicas se le sumaron dificultades a nivel social. Sufrió acoso escolar por parte de sus compañeros y compañeras y violencia por parte de cierto profesorado. Al final su salud mental se desbordó y le diagnosticaron primero depresión y luego esquizofrenia. Por aquel entonces yo tenía unos 17 años y para mí esta situación fue muy compleja porque no entendía qué estaba pasando. Recuerdo que el impacto emocional del acoso escolar en mi hermana fue tal que dejó de hablar y empezó a comunicarse con nosotros a través de una libreta. Poco tiempo más tarde vinieron esas voces negativas propias de la esquizofrenia. Todo esto para mí era nuevo. La falta de información provocó que me alejara de mi hermana e incluso llegase a pensar que todo lo que hacía era para fastidiarnos o para llamar la atención. Estaba muy equivocado.

¿Influyó la situación de tu hermana a la hora de decidir estudiar Psicología?

Por supuesto, de ahí que ahora me dedique como psicólogo, entre otras cosas, a acompañar a hermanas y hermanos de personas con problemas de salud mental porque somos los grandes olvidados.

El papel de las familias es tan importante como invisible en muchas ocasiones ¿Qué pueden hacer las familias que no son profesionales de la salud mental para ayudar?

Es importante tener claro eso: que no somos profesionales. En mi caso, yo sí que lo soy y, aún así, cuando he querido aplicar ciertas cosas a un nivel profesional con mi hermana nunca han

salido bien, porque ante todo soy su hermano y me tengo que relacionar desde ahí con ella. Lo que sí me ha ayudado es tener cierta información para, sobre todo, no frustrarme o respetar sus tiempos. Lo que sí podría decir a las familias es que no siempre sabemos qué hacer, nos frustramos, deseáramos que las cosas no fuesen cómo son... Es importante validar estas emociones, porque es muy probable que sintamos emociones desagradables hacia esa persona. Por ejemplo, yo sentía amor-odio hacia mi hermana y me sentía muy culpable por ello. Luego un profesional que me acompañó me dijo que era algo normal y sentí mucho alivio. Porque sentir eso no significa que no quiera a mi hermana, ni mucho menos. Y, por otro lado, es importante hacer algo con aquello que sentimos porque si no hacemos nada, es muy probable que acabe saliendo por otros lados y que también afecte a nivel relacional con la persona que acompañamos.

Has mencionado en otras ocasiones que formar parte de una asociación te ayudó a entender mejor la realidad de tu hermana. Compartir espacio y experiencias con otras familias también os sirvió para mejorar y trabajar en vuestra relación.

Sí, conocimos a la Asociación Síndrome 22q11.2 de Andalucía poco tiempo después de que se crease. Hasta ese momento no conocíamos a ninguna familia. Fue gracias a poder conocer a otros hermanos y hermanas y a otros padres cuando empecé a entender muchas cosas y fue la forma en la que yo pude mejorar la relación con mi hermana, entre otras tantas cosas.

RESPONSABILIDAD AFECTIVA ES

TAMBIÉN RECONOCER

NUESTROS LÍMITES COMO

PERSONAS QUE ACOMPAÑAMOS

SIENDO CONSCIENTES DE

QUE NO SOMOS SALVADORES

DE NADIE NI LO SABEMOS

TODO Y TAMBIÉN NOSOTROS

PODEMOS NECESITAR AYUDA.

@OCCIMORONS



Ahora bien, @occimorons, como proyecto profesional, nace en la pandemia como una forma de comunicarte con tu hermana Laura a través de unas viñetas que conquistaron a todos en redes sociales. Y con un gran objetivo detrás: normalizar el pedir ayuda y desestigmatizar el hablar de salud mental ¿Realmente ha servido la pandemia para poner estos temas encima de la mesa?

En la pandemia los síntomas del problema de salud mental de mi hermana aumentaron mucho, como hermano fue muy complejo estar ahí acompañándola en esos momentos de crisis. A mi hermana siempre le ha gustado cantar, bailar y dibujar. Y eso hice con ella durante esos meses tan complicados. Recuerdo ponernos a dibujar en la mesa del salón y eso hacía que sus voces negativas desaparecieran, se hacía la paz por un momento. Entre todos los dibujos que fuimos haciendo, surgió una de las primeras viñetas del proyecto que más tarde subí a redes sociales con el nombre de @occimorons.

Occi y Morons son los dos protagonistas de mis viñetas con los que hablo de salud mental. La pandemia ha ayudado bastante a poner estos temas sobre la mesa, se habla más de salud mental pero sigue habiendo estigma y de nada sirve hablar de salud mental si eso no va unido a desarrollar medidas para que la salud mental deje de ser un privilegio.

Occi y Morons, tus personajes, comenzaron su andadura literaria contando que existía un problema del que había que hablar. Y, ahora, en este segundo libro, “Durante la tormenta” tratan la importancia del acompañamiento, de tener una red de apoyo ¿Qué es más difícil ser capaz de asimilar qué existe un problema o pedir ayuda?

En mi primer libro, “Esas cosas que nos pesan”, Occi, el protagonista, cuenta el proceso por el que tuvo que pasar hasta que pidió ayuda profesional, algo que no es sencillo. En este segundo libro, “Durante la tormenta”, hago protagonista a Morons, que es quien estuvo acompañando a Occi en su proceso pero que en el primer libro pasó muy de desapercibido. Y es que, las personas que acompañan en salud mental también pasan por su propio proceso siendo esenciales muchas veces y, sin embargo, son las grandes olvidadas. En cuanto a si es más difícil asimilar que existe un problema o pedir ayuda, considero que lo primero es necesario para lo segundo. Cuando vamos al médico es porque algo nos duele, pero no sabemos qué nos puede pasar. Algo parecido pasa cuando pedimos ayuda profesional.

¿Ha cambiado algo en la forma en la que vemos y hablamos de la salud mental?

Quiero pensar que sí ha cambiado. Recuerdo que cuando decidí estudiar el Grado de Psicología recibí ciertos comentarios llenos de estigma, ahora es uno de los grados más solicitados por los universitarios. Algo está cambiando, eso es cierto. También se están visibilizando mucho más ciertos problemas de salud mental como la depresión o los trastornos de ansiedad. Pero también es cierto que cuando sales de ciertos entornos te das cuenta de lo estigmatizada que sigue estando la salud mental. Debemos seguir trabajando en ello, sobre todo en los problemas de salud mental más estigmatizados, que siguen siendo los grandes olvidados.

¿Debemos abordar la salud mental desde una preocupación individual o colectiva?

Considero que la una no se puede separar de la otra. Somos nuestras circunstancias, y esas circunstancias también engloban a otras personas y, por supuesto, a nuestro contexto. La salud mental tiene que ver con el mundo en el que vivimos. Cuando, por ejemplo, hablamos de acoso escolar, es la “víctima” quien tiene que ir al psicólogo, medicarse e incluso cambiarse de colegio, como si fuese ella la que tiene un problema cuando para nada es así. El acoso escolar tiene un claro impacto en la salud mental de quien lo sufre. Como profesional, considero que tratar a las “víctimas” de acoso escolar psicológicamente con el objetivo de “hacerlas más fuertes” para

que puedan soportar el acoso escolar no es una solución. El problema está en otro foco del que siempre nos solemos olvidar.

¿Qué cosas le pesan y le pasan a Pablo R. Coca desde que su trabajo es reconocido y también queda plasmado en papel?

Desde que empecé este proyecto en 2020, me han pasado cosas muy bonitas: ir a hablar de salud mental a los institutos y compartir un rato de debate con la chavalada, hacer exposiciones de mis viñetas en centros culturales o educativos, publicar dos libros, poder conocer a personas que siguen mi trabajo en diferentes puntos de España y, sobre todo, sentir que lo que hago merece la pena y sirve a la gente que me lee. Pero, por otro lado, algo que me suele pesar es la responsabilidad que tengo cuando comparto algo. Cuando hablamos de salud mental hay que hacerlo con mucho cuidado y con mucha responsabilidad, informando siempre desde la evidencia científica.



Viaje IMSERSO 2023

Destino: Lanzarote

Cuarenta participantes de todas las delegaciones junto a ocho monitores pasaron unos días de vacaciones en Lanzarote, aterrizando en las Islas Canarias con muchas ganas de disfrutar de todo lo que la isla ofrece. Lanzarote es una isla conocida por su clima cálido durante todo el año, pero también por sus playas y paisaje volcánico.

Todo esto lo pudieron comprobar nuestros agradecidos viajeros en las distintas excursiones que realizaron: visitas a los Jameos del Agua, El Golfo, La Geria y el Timanfaya. Una semana de diversión, entre playa, sol y piscina, compartiendo experiencias, tiempo y ocio con el resto de los compañeros y compañeras.





Las voces con experiencia propia de AFESA Salud Mental Asturias

Dice la OMS que una de las claves del empoderamiento es “la eliminación de los impedimentos formales e informales, así como la transformación de las relaciones de poder entre individuos, comunidades, servicios y gobiernos”. Razón por la cual, en el año 2009, la Confederación de Salud Mental España decide impulsar la creación de Comités formados por personas con experiencia propia en salud mental. Desde ese mismo año, AFESA Salud Mental Asturias crea su propio Comité desde el que promueve y facilita la participación real de las personas con problemas de salud mental en su funcionamiento y toma de decisiones.



Elena Iglesias, Rubén Herrero y Pilar Torres en AFESA

Hablamos con Rubén Herrero, Pilar Torres y Elena Iglesias, miembros del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de AFESA Salud Mental Asturias para que nos cuenten un poco más sobre su función y desempeño.

¿Qué es el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona de AFESA?

Pilar: El Comité es un órgano asesor de la Junta Directiva.

Rubén: Somos la visión del usuario, la visión de las personas con experiencia propia.

Elena: Los que formamos parte del Comité luchamos para que la sociedad no nos estigmatice.

¿Cómo funciona el Comité?

Rubén: Nos reunimos, más o menos, una vez al mes. Somos diez personas: ocho hombres y dos mujeres. Echamos en falta que haya más mujeres y jóvenes que puedan y quieran participar. En estas reuniones se nos plantea un tema o recuperamos temas que ya venimos trabajando, por ejemplo, el suicidio en jóvenes y adolescentes que es un tema que nos preocupa mucho.

¿Cómo conocisteis AFESA y cuándo decidís formar parte del Comité?

Pilar: Entré de manera traumática. En ese momento tenía un brote psicótico agudo, mi marido estaba desesperado porque yo tenía ideas de perjuicio contra él. Fue a él a quien recomendaron que fuera a AFESA. Pero en el estado en el que yo estaba no había otra cosa que hacer que llamar a una ambulancia y que me llevaran al HUCA, estaba muy descompensada. Cuando salí y ya estaba en tratamiento ambulatorio, volví y me hice socia. Empecé con talleres y luego pasé a realizar actividades del ámbito comunitario, quedando en AFESA para el Comité y la psicoterapia.

Rubén: Llegué de casualidad por recomendación de otro miembro del Comité: Andrés Colao. Yo pensaba que iba a ser más complicado, que quizá era comprometerse mucho pero me animó a venir al Comité y me gustó mucho.

Elena: Yo ya conocía AFESA Gijón desde hacía tiempo, lo conocí estando bien. Luego, caí en una esquizofrenia paranoide, que es lo que tengo, y empecé a ir a AFESA. En los comienzos estaba bastante mal, era un sufrimiento incalculable. Pero, poco a poco, fui participando en más cosas como la Red Estatal de Mujeres y luego en el Comité. Ahora estoy muchísimo mejor y por eso quiero seguir luchando por nuestros derechos.

¿Cuál es vuestra principal motivación a la hora de formar parte del Comité?

Elena: Para mí lo es la lucha por la inclusión de hombres y mujeres que tengan discapacidad en la sociedad. La inclusión, en todos los aspectos.

Rubén: Poder visibilizar que somos personas corrientes como cualquiera. Personas con un diagnóstico pero que hacemos una vida normal. Nosotros sabemos que estamos estables, dicho por un especialista pero, ¿la gente que está por ahí y no se mira?

Pilar: Mi principal motivación es la lucha por la no discriminación entre las personas que tienen problemas de salud mental respecto a las que no lo tienen. Promover la fortaleza de las personas enfermas para que pidan ayuda contra esa discriminación.

¿Qué es lo que más os gusta de vuestro papel en el Comité en Primera Persona de AFESA?

Pilar: Que somos voces. Somos voces con problemas distintos pero muy interrelacionados.

Elena: Me gusta que, cuando vamos a dar charlas a centros educativos, los chavales puedan abrirse y seamos un espacio seguro para ellos.

Pilar: Es que últimamente se están abriendo mucho a nosotros.

Elena: Porque se sienten identificados con nosotros, empatizan y eso es bueno.

Como habéis mencionado, el Comité da charlas sobre salud mental en diferentes centros educativos. ¿Cómo vivís esa experiencia?

Pilar: De un tiempo en adelante he visto que hay mayor receptividad en los jóvenes porque hay mayor preocupación por parte de ellos. Porque es algo cercano, si no tienen problemas ellos, los tienen sus iguales. Entonces, hacen suyo nuestro problema de salud mental y empatizan más con nosotros.

Rubén: Sí, también hablan de sus cosas. Se abren más y participan con sus experiencias. Recuerdo que en una charla a la que asistí, una chica confesó que estaba sufriendo bullying y nadie lo sabía.

Pilar: Esa chica reveló por primera vez ese secreto porque estaba en un contexto en el que se sentía segura y en el que confiaba. Eso sucede porque nosotros también nos abrimos y contamos nuestra experiencia vital.

Elena: Sí, vas y cuentas cómo es tu enfermedad, cómo evolucionas y hay alumnos que se sinceran y cuentan sus cosas. Hay que plantear temas abiertamente para que en ese espacio de confianza ver si esto incentiva que, sin presiones, hablen de lo que les pasa.

¿Qué opina vuestra familia y allegados de vuestra posición tan activa en la lucha contra el estigma?

Rubén: A mi madre no le gustaba. Es normal, tiene una mentalidad más tradicional y no quería que me señalasen. Pero, poco a poco, va entrando por ello.

Pilar: Mi madre me dice “muy bien, hija, hay que estar activa y todo lo que hagas para mí está bien”.

Elena: Mi familia sabe que estoy en el Comité y en la Red Estatal de Mujeres y me apoyan pero soy yo la que toma mis propias decisiones.

Actualmente, ¿qué reivindicaciones tiene el Comité?

Elena: La visibilidad, la reinserción total, la inclusión... Somos iguales, queremos tener un trabajo, tener una casa, tener nuestra vida independiente.

Rubén: Que la sociedad vea que este es un problema como otro cualquiera. Y

que se invierta en prevención, recursos y personal.

Pilar: La caída de mitos.

¿Cómo valoráis el papel de los medios de comunicación y la visibilidad que parece que se le está dando a la salud mental?

Rubén: Ahora parece que la salud mental es una moda pero no debería serlo. Ahora se frivoliza con ella cuando se tendría que normalizar.

Pilar: Hay tal ignorancia sobre la salud mental que esa frivolización es inconsciente.

Elena: Por eso es muy importante poder trabajar desde abajo.

Pilar: También se está tratando diferente según el tipo de problema de salud mental que tengas. Y los problemas de salud mental no hay que tratarlos o calificarlos de manera diferente sino como algo que es un problema único. Aunque el tratamiento sea distinto, todos son problemas de salud mental.

¿Y el futuro?

Elena: Yo me veo igual que ahora. Luchando y concienciado a la gente. Estoy muy bien y quiero seguir así porque yo ya no tengo metas, tengo la vida que quiero.

Rubén: Yo quiero seguir luchando por la visibilidad y contra el estigma. ¡Y que se unan más jóvenes al Comité!

Elena: ¡Y mujeres!

Pilar: A mí el Comité me ha recuperado mucho la autoestima porque me he visto capaz de hacer cosas y reconozco su importancia. El Comité es otra forma de autoayuda, que también puede serlo para los jóvenes.

Música y Salud Mental

Una de esas preguntas que, sin sentido, muchas veces nos hacemos es: “Si tuvieras un súper poder ¿Cuál sería?” No cabe duda de que muchos responderían a favor de poder teletransportarse. Estar en un momento aquí y en otro allí, repetir aquella noche o revivir un instante que hicimos recuerdo. Pero, ¿y si ese poder ya existiera?

La música nos ha dado el don de viajar a través de nuestra historia para volver a vivir con nostalgia aquellos veranos de cuando éramos pequeños, recordar esas canciones que sonaban en el coche de tus padres, rememorar las canciones por las que perdiste la voz o aquellas que no dejaste de bailar con tus amigos en esa discoteca que ya no existe. La música con su etéreo poder es capaz de evocar todo tipo de emociones.

Por eso, siempre existe la canción perfecta, la que encaja con lo que piensas o lo que sientes, esa que te sube el ánimo o la que te hace llorar. Una magia hecha canción que ayuda tanto al que la compone como al que la escucha y que también sirven para abanderar y liberar en altavoz preocupaciones silenciadas como la diversidad emocional o los problemas de salud mental.

A continuación os dejamos una breve lista de cantantes y canciones que han puesto el foco en la salud mental, desvelando momentos e historias muy duras que se atreven a compartir con el mundo con el único objetivo de concienciar y tratar de normalizar ciertas situaciones.

“Forever winter”, Taylor Swift

“Él parece que está bien la mayor parte del tiempo. Forzando sonrisas con sus ‘no importa’. Su risa es una sinfonía. Cuando las luces se apagan, se vuelve difícil respirar. Yo tiro de cada hilo, intentando resolver los acertijos de su cabeza”.

En “Forever winter”, Taylor Swift escribe una de sus letras más desgarradoras y reales. Taylor cuenta la historia de, presumiblemente, su amigo Jeff Lang quién murió a los 21 años. En la canción recuerda las súplicas tácitas que su amigo parecía lanzar y se cuestiona si, de haberse dado cuenta primero, podría haberlo ayudado de alguna forma.



Taylor Swift, en los Grammy
(EFE/Caroline Berhman)

“Inteligencia emocional”, Belén Aguilera

Belén Aguilera ha creado un himno para las generaciones nativas digitales cuyo mundo está completamente integrado y supeditado a las redes sociales. Unas generaciones que basan gran parte de sus relaciones en una pantalla y que no saben cómo lidiar con ciertos aspectos de la vida real.

“Estamos actuando, fingiendo que nada es para tanto, riéndonos de traumas que estamos superando, buscando en el horóscopo el informe semanal. Esta es nuestra inteligencia emocional”. Belén Aguilera aboga así por destruir tabúes y señala directamente a los problemas de salud mental que hay entre los jóvenes: “estamos todos mal, acéptalo, estamos todos ocultándolo”.



Belén Aguilera y Lola Índigo

“Dragón”, Lola Índigo

Precisamente fue Belén Aguilera quién animó a Lola Índigo a publicar esta canción que da nombre a su segundo disco. “Escribí la letra de esta canción de camino a Buenos Aires, estaba en mi momento más duro, me sentía sola, con ganas de dejarlo todo y, sobre todo, muy triste”, confesaba Lola a través de un hilo en Twitter. “La grabé y se quedó en un cajón mucho tiempo, me daba mucha vergüenza exponer así todos los traumas” pero cuando Belén la escuchó convenció a Lola para que publicase la canción más personal de la artista.

“No llamé, la puerta estaba abierta. Yo llegué flotando, nadie me enseñó a no hundirme. Solo arrepentirme de que siempre todos lo disfruten pero sigo sola si apagan las luces. Dime que todo va a estar bien. Mamá, me da miedo quedarme atrás, quedarme ahí abajo con mi ansiedad”.

“Eyes closed”, Ed Sheeran

El cantante británico ha sido uno de los últimos en hablar de sus problemas de salud mental. Ed Sheeran confiesa que el comienzo del año 2022 no fue fácil para él. La muerte de su amigo Jamal Edwards y el diagnóstico de un tumor a su mujer Cherry Seaburn justo antes del nacimiento de su hija le golpearon tan fuerte que acabó cayendo en adicciones y en una profunda depresión. Tras dejar sus adicciones, se dio cuenta que también debía lidiar con otro problema, su desorden alimenticio.

"Había estado trabajando en *Subtract* durante una década, tratando de esculpir el álbum perfecto, escribiendo y grabando cientos de canciones con una visión clara de lo que creía que debía ser", explica el cantante de Halifax. *"Luego, a principios de 2022, una serie de eventos cambiaron mi vida, mi salud mental y, en última instancia, la forma en la que veía y entendía el arte y la música".* Una situación que le llevó a empezar de cero y crear nuevo material, uno que reflejara de manera clara *"sus pensamientos más profundos y oscuros"*.

"Coraline" , Måneskin

El grupo de rock italiano se dio a conocer mundialmente en el año 2021 al proclamarse como ganadores de Eurovisión. Su frescura, originalidad y capacidad de reivindicación dentro y fuera del escenario despiertan una gran curiosidad entre el público, y es que la banda no duda en posicionarse y hablar de todo tipo de temas, entre ellos, la salud mental. La banda habla abiertamente de algunos problemas de discriminación durante su etapa escolar, de cómo han sufrido ataques de pánico previos a los conciertos o de algunas fobias que sufren y que tratan con terapia.

"Le dije a Coraline que puede crecer, que coja sus cosas y se marche. Pero Coraline no quiere comer, no. Coraline quiere desaparecer. Y Coraline llora, Coraline tiene ansiedad. Coraline quiere el mar pero tiene miedo del agua. Y, tal vez, el mar está dentro de ella".



Måneskin en Eurovision

LA PLAYLIST DE AFESA

Desde AFESA Salud Mental Asturias hemos elaborado una playlist con algunas de estas canciones que se aventuran a hablar de salud mental. Más de tres horas de música en la que encontraréis las canciones de las que hemos hablado en este reportaje pero también a artistas de la talla de: Zahara, Paramore, Lorde, La Oreja de Van Gogh, Billie Eilish, Lady Gaga, Dani Martín, Camilo, Selena Gómez, Demi Lovato o Rozalén, entre muchos otros.



SALUD MENTAL SALUD MUNDIAL

UN DERECHO UNIVERSAL



Día Mundial de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental se conmemoró por primera vez el 10 de octubre de 1992, fecha elegida por la Federación Mundial de la Salud Mental para llamar la atención de la población sobre la importancia de la salud mental. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud se une a la conmemoración y apoya la iniciativa. El lema “Salud mental, salud mundial: un derecho universal” ha sido el elegido por el movimiento asociativo para poner el foco en la salud mental como un derecho humano universal.

Como en años anteriores, cada 10 de octubre la Confederación de Salud Mental España se alinea con la Federación Mundial para la Salud Mental en torno al tema a tratar con motivo del Día Mundial de la Salud Mental. Este año, la Federación Mundial propone reivindicar la salud mental como un derecho universal. Unos derechos humanos que se vulneran todos los días en el ámbito de la salud mental dentro de nuestro país.

La reforma psiquiátrica y el desarrollo de la Salud Mental Comunitaria ha supuesto una apuesta por suprimir las prácticas institucionales que vulneran los derechos humanos y por la recuperación de la dignidad y los derechos de las personas con problemas de salud mental. Se ha realizado un esfuerzo continuado por ofrecer una atención respetuosa, tanto en

las prácticas profesionales como en los desarrollos legislativos y organizativos.

Lamentablemente, los presupuestos en salud mental continúan siendo insuficientes. Una situación que ha complicado el desarrollo de la atención comunitaria y ha favorecido el uso de medidas de control y coerción en lugar de medidas terapéuticas. Las medicaciones forzadas, la sobremedicación, la reclusión y el aislamiento, así como la falta de información, la ausencia de alternativas terapéuticas y de acceso a los recursos, o las dificultades a la hora de registrar las voluntades anticipadas, son algunos de los derechos que se ven vulnerados en nuestro país. Entendiendo que las medidas de control y coerción no son, ni serán nunca, medidas terapéuticas, ni se pueden confundir con un tratamiento.

En el ámbito de la salud mental, todas las personas tenemos derecho a recibir una atención que se base en el consentimiento libre e informado, la autonomía y la participación en el tratamiento. A pesar de que estos derechos están exhaustivamente definidos y reconocidos en las leyes internacionales, las personas con problemas de salud mental encuentran numerosas barreras para ejercerlos y sufren vulneraciones de derechos relacionadas con la falta de respeto a su autonomía y capacidad de decisión.



Contar con información comprensible, de calidad, veraz y ajustada a cada situación es una premisa indispensable para poder tomar decisiones. Sin embargo, las personas con problemas de salud mental y sus familias denuncian la falta de información en los procesos de atención, ya que el 40,3% de la personas diagnosticadas de un trastorno considera no haber recibido información clara, suficiente y comprensible sobre su trastorno lo que se convierte en un aspecto fundamental para poder entender y sobrellevar la situación.



AFESA Salud Mental Asturias se une a la conmemoración de una fecha tan destacada como el Día Mundial de la Salud Mental con varios actos y actividades a lo largo de todo el mes de octubre. Desde actos institucionales donde se llevarán a cabo la lectura de la Proclama y Manifiesto a otras actividades con un tono más informal que llevan por objetivo el hacer partícipe a la sociedad de la celebración de este día. También se desarrollarán diferentes actividades a través de las redes sociales de la entidad para alcanzar todo tipo de público.





Teléfono:

985 29 51 58

Dirección:

**Calle Río Sella Nº2,
CP:33010 – Oviedo Asturias**



AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

SEDE CENTRAL

**C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Oviedo

**C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
☎ Teléfono: 985 11 01 76**

AFESA Salud Mental Avilés

**Plaza Santiago López 1-2º,
33400 (Avilés)
☎ Teléfono: 985 54 91 01**

AFESA Salud Mental Gijón

**C/ Extremadura 10,
33210 (Gijón)
☎ Teléfono: 985 39 82 40**

AFESA Salud Mental Caudal

**C/ Doce de Octubre 42, 2ºB,
33600 (Mieres)
☎ Teléfono: 985 45 23 53 / 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Nalón

**C/ Jove y Canella 1, 33900
(Sama de Langreo)
☎ Teléfono: 985 68 31 34**

AFESA Salud Mental Narcea

**C/ Uría 2, 33800
(Cangas del Narcea)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Oriente

**C/ Monte Sueve 19,
33540 (Arriondas)
☎ Teléfono: 985 11 51 42**

AFESA Salud Mental Occidente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

**Más información en
www.afesasturias.org**

**¡No te olvides de seguirnos
en redes sociales!**



@afesa_s.m.asturias



@AFESA_ASTURIAS



@afesasturias

¡Apúntate a nuestra Newsletter!

Te mantendremos al tanto de todo lo que está ocurriendo en AFESA Salud Mental Asturias: eventos, actividades, noticias de interés, la información más relevante sobre salud mental... Regístrate y recibirás mensualmente un correo electrónico con todo este contenido.



**[https://www.afesasturias.org/
newsletter-38.html](https://www.afesasturias.org/newsletter-38.html)**