



CAMINAR

LOS 15 AÑOS DEL **CAI-AFESA**, NUESTROS PROYECTOS,
SALUD MENTAL EN ASTURIAS, EN LAS ZONAS DE
CONFLICTO, EN LOS JJ.OO Y EN LOS VIDEOJUEGOS

OCTUBRE 2024
NÚMERO 03
(NUEVA ETAPA)





Teléfono:
985 29 51 58

Dirección:
Calle Río Sella Nº2,
CP:33010 - Oviedo Asturias



Nuestra Empresa

Limpiezas Oliveira nació en el año 2001 como un proyecto de trabajo familiar.

Tras más de 15 años de recorrido, experiencia y servicio, esta empresa ha sabido adaptarse a las necesidades de los nuevos mercados, ofreciendo CALIDAD y PROFESIONALIDAD a precios altamente competitivos.



Nuestros Trabajadores

Contamos con personal de nuestra entera Confianza, altamente cualificados para cada trabajo a realizar, personal en continua formación profesional para garantizar la eficacia y efectividad en cada servicio.

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 las delegaciones de AFESA durante el 2024
- 13 PARÍS 2024, ORO A LA SALUD MENTAL**
Los deportistas comienzan a hablar sin tabúes de sus problemas de salud mental
- 14 ENTREVISTA. SARA OUZANDE**
Hablamos con la palista sobre su preparación previa a los Juegos Olímpicos
- 16 VIVIENDA SUPERVISADA**
AFESA cuentan con cuatro pisos supervisados en Asturias
- 18 ENTREVISTA. ÁNGEL JOSÉ LÓPEZ DÍAZ**
Conversamos con el Director General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental de Asturias
- 22 EN EL CAOS NO SE PUEDE VIVIR**
Las problemas de salud mental se incrementan en las zonas de conflicto
- 23 ENTREVISTA. ALFONSO BAULUZ**
El presidente de Reporteros Sin Fronteras reflexiona sobre el papel de los periodistas en las zonas de conflicto
- 26 GÉNERO Y SALUD MENTAL**
150 personas participan en una encuesta realizada por AFESA sobre los problemas de malestar emocional y salud mental de las mujeres
- 28 RED AUTÓNOMICA DE MUJERES**
Encuentro anual de la Red Asturiana de apoyo entre mujeres
- 29 SALUD MENTAL EN PRISIÓN**
Las personas internas en el Centro Penitenciario sugieren cambios para mejorar su tratamiento de la salud mental
- 31 15 AÑOS DEL CAI**
Recuerdos de estos 15 años de trabajo en el CAI AFESA
- 34 ESCUELA DE FAMILIAS**
La importancia de la formación de las familias
- 35 LA DUALIDAD DE LOS VIDEOJUEGOS. ENTREVISTA A ALFONSO CN**
¿Aliados o enemigos de la salud mental? Hablamos con el streamer asturiano sobre los pros y contras de los videojuegos
- 39 DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**
"Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental"



DANIEL PEDRO RODRÍGUEZ VÁZQUEZ

Presidente de AFESA Salud Mental ASTURIAS

Amigas y amigos,

Un año más, nos acercamos a vosotras y vosotros para compartir el trabajo, la dedicación y esfuerzo, que todas las personas que formamos AFESA Salud Mental ASTURIAS hemos puesto en la consecución de nuestros objetivos.

El año pasado se publicó el Plan de Salud Mental de Asturias 2023-2030; un amplio documento con tres Áreas Estratégicas que incluyen múltiples acciones y que buscará dar respuesta a muchas de las demandas de nuestro colectivo en los últimos años. AFESA Asturias ha aportado a la elaboración de este documento su espíritu reivindicativo y experiencia de trabajo. Nos toca como entidad social estar atentas a los avances en su cumplimiento, a la asignación de recursos para poder llevar a cabo las acciones y velar porque la salud mental sea vista como una parte indivisible de la salud pública, tal y como se menciona en su prólogo.

La situación emocional de la población, sobre todo, de la infancia y la juventud así como de los colectivos más vulnerables sigue siendo altamente preocupante. Los fallecimientos por suicidio, intentos autolíticos o que las primeras consultas en Salud Mental sigan aumentando exponencialmente, hacen que los retos en nuestro campo sean cada vez más grandes. El contexto sociopolítico tampoco ayuda, en un clima de guerra y posiciones cada vez más encontradas, la sociedad vive inmersa en una atmósfera de confrontación constante que en nada ayuda a la promoción de la salud mental.

Desde AFESA Salud Mental ASTURIAS seguiremos trabajando para ser referencia en el acompañamiento a la población y en la reivindicación de derechos del colectivo salud mental.

Afectuosamente,

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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

Los proyectos de AFESA en 2024

Durante este año 2024, AFESA Salud Mental Asturias ha vuelto a poner todo su esfuerzo y energía a disposición de todas aquellas personas que lo necesitan, con recursos y programas que tratan de mejorar la vida de las personas con problemas de salud mental, sus familias y allegados. Este espacio se queda corto para hablar de cada uno de ellos; sin embargo, aquí van algunas de las actividades que han realizado las delegaciones en estos últimos meses:

Avilés

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

La Delegación en Avilés y Comarca cuenta con una serie de programas y servicios, que tratan de llegar al mayor número de personas con problemas de salud mental, familias y allegados. A los que se ofrece: Servicio de Información y Orientación Socio-familiar, Atención Psicológica Individualizada, Escuela de Familias (Talleres psicoeducativos y Grupos de autoapoyo), Programa de Rehabilitación Psicosocial (Talleres ocupacionales, y actividades lúdicas), Centro Social-Cultural, Programa de Atención Integral a las personas con problemas de salud mental y Programa de sensibilización.

Destacan, sobre todo, dos programas: el programa de Educación Emocional y el programa "Te Toca a Ti". El programa de Educación Emocional está dirigido a jóvenes de edades comprendidas entre los 12 y 16 años, con los que se trabajan temas como la ansiedad, la depresión, la gestión emocional o las conductas autolíticas. En general, todo lo que afecta al bienestar emocional de los jóvenes. En niños, de edades entre los 9 y los 10 años, se trabajan aspectos como la conexión de



grupo, el manejo de las nuevas tecnologías, la autoestima, la gestión emocional o la tolerancia a la frustración. Por otro lado, el programa "Te Toca a Ti", está dirigido a mujeres con importantes cargas familiares que están muy solas y esto les puede ocasionar problemas de estrés o ansiedad. Se trabaja de manera grupal el autocuidado y la autonomía, el empoderamiento, el manejo de la ansiedad, el estrés y la perspectiva de género, la autoestima, tipos de violencia, es decir, todos aquellos problemas del día a día que afectan a las mujeres.

Caudal

**C/ Doce de Octubre 42, 2ºB
33600 (Mieres)**

☎ Teléfono: 985 45 23 53 / 985 11 51 42

Los participantes en las actividades de AFESA Caudal se han reunido para plantear una serie de reivindicaciones y propuestas de mejora en la atención a la salud mental en la zona. La falta de medios es una de sus grandes preocupaciones, ya que la escasez de recursos provoca una tardanza muy prolongada entre citas psiquiátricas y psicológicas. Y cuando estas citas se dan pueden conllevar ciertos problemas respecto a cambios en la medicación que los pacientes no entienden, echando en falta un trato más individualizado y personal. También los cambios constantes entre los profesionales de referencia, que se tornan un problema tanto para las personas que atienden como para el resto de profesionales entre los que la comunicación deja de ser fluida.

Otro aspecto a mejorar serían las instalaciones de ingresos del Hospital Álvarez Buylla, así como las medidas coercitivas que pueden darse entre los ingresos involuntarios a través de contenciones mecánicas que resultan abusivas. Sin olvidar que existe una gran estigmatización al respecto de la salud mental, en ocasiones fundamentada por los medios de comunicación que reflejan un perfil problemático y agresivo, que no favorecen en nada a que las personas puedan dar un paso hacia delante y pedir ayuda.

El micro del Caudal

Un grupo de participantes de AFESA Caudal nos ha hecho llegar una serie de preguntas sobre la delegación y que desde la Directiva y el equipo técnico dan respuesta.

¿Qué es y cuando se funda AFESA?

¿Qué significan las letras que componen AFESA?

AFESA es la Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Asturias, una entidad sin ánimo de lucro que tiene como misión la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias. En concreto, AFESA Caudal se crea en 2004 cuando un grupo de personas con problemas de salud mental y sus familias ven la necesidad de implantar la delegación en la Cuenca del Caudal para ofrecer un espacio cercano donde desarrollar esas reivindicaciones, servicios y actividades que ya se estaban realizando a nivel autonómico y en otras áreas de nuestra provincia.

¿Cuánto tiempo lleva AFESA Caudal en el local actual?

En 2012 el Ayuntamiento de Mieres cedió el uso del local a nuestra delegación.

¿Cuántas delegaciones tiene AFESA?

AFESA Salud Mental Asturias cuenta con una Sede Central y 8 delegaciones (una por cada área sanitaria): Oviedo, Gijón, Avilés, Nalón, Caudal, Oriente, Narcea y Occidente.

¿Quiénes han sido los presidentes de AFESA Caudal desde sus inicio?

Cangas del Narcea

Calle Uría 2

33800

(Cangas de Narcea)

☎ Teléfono: 985 11 51 42

La Junta Directiva en los inicios de la delegación estaba integrada por familiares de personas con problemas de salud mental. Fueron padres, en este caso, los que adquirieron el compromiso para iniciar la actividad en el Caudal. En el año 2011 se formó una Comisión Gestora para asumir esas funciones. La Comisión estaba compuesta por un familiar y una persona con problemas de salud mental. Años más tarde fue un familiar y tres personas con problemas de salud mental quienes asumieron la directiva de AFESA Caudal.

¿Hay más Asociaciones que trabajen en la misma línea de la salud mental?

¿Trabajáis también con ellas?

A nivel autonómico trabajamos con otras entidades que trabajan con el mismo colectivo. Entidades tanto de personas con problemas de salud mental como con profesionales de la salud mental. Realizamos reuniones, más o menos de forma periódica, en las que se trabajan actuaciones conjuntas y reivindicaciones hacia la administración. A nivel local trabajamos con otras asociaciones que no trabajan con salud mental pero con las que se plantean distintas actividades de promoción de la salud mental y lucha contra el estigma.

¿Habéis ganado algún premio en la delegación?

AFESA Caudal ha sido premiado con el Galardón de Mierense del año en 2012.

¿De qué entidades y organismos recibís ayuda o subvenciones?

AFESA Caudal recibe por una parte subvenciones autonómicas (que gestiona nuestra Sede Central) y, por otra parte, de Ayuntamientos (Mieres y Aller).

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

Semanalmente, las personas participantes acuden al centro para realizar sus trabajos de rehabilitación, rehabilitación cognitiva, y actividades de ocio y tiempo libre, adquisición de habilidades para la gestión de la vida diaria y deporte.

Pese a las dificultades geográficas de la zona o el envejecimiento de la población, el programa avanza y consigue que año tras año vaya aumentando el número de personas que participan y también así el número de actividades que se programan. Todo esto se consigue gracias a la implicación del equipo profesional del Servicio Público de Salud Mental del Área II y a la labor de las personas que trabajan y participan en la Delegación del Narcea, que siguen apostando por la visibilidad, la lucha contra el estigma y por dar voz a las personas con experiencia propia en salud mental y la defensa de los derechos del colectivo, un aspecto fundamental sobre todo en los entornos rurales.



Nalón

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

AFESA Salud Mental Asturias, en su delegación del Nalón, firma anualmente desde el año 2006 el Convenio Programa Incorpora de la Fundación La Caixa. A principios de año, el 31 de enero, las entidades que en Asturias desarrollan el Programa Incorpora (AFESA Salud Mental Asturias, Norjomi, Cocemfe Asturias, Cruz Roja Asturias, Fundación ADSIS, FAEDIS y Fundación Secretariado Gitano) se reunieron en sesión de encuentro con el responsable del Programa Incorpora de La Caixa, Carlos Vidal-Cuadras, y la coordinadora del Grupo Incorpora Asturias, Margarita Tamargo Llana, para informar de los excelentes resultados en el año 2023 y plantear las líneas de trabajo a seguir para el 2024. 1.454 personas fueron atendidas por el grupo Incorpora Asturias, de las que se realizaron 759 inserciones laborales. 695 empresas fueron visitadas,

colaborando en la inserción laboral de las personas en riesgo de exclusión social. La metodología del programa Incorpora parte de la idea de considerar que el empleo es el pilar del desarrollo personal de las personas vulnerables y con más dificultades de acceso al mercado laboral. Dificultades que el personal técnico del programa mitiga con un trabajo muy especializado y atención individualizada a cada persona, AFESA Asturias, dentro del programa Incorpora de La Caixa, desarrolla en Asturias cuatro líneas de actuación; coordinación del grupo Incorpora Asturias compuesto por siete entidades sociales: Programa Incorpora basado en la intermediación laboral de colectivos en situación de vulnerabilidad y de forma específica personas afectadas por enfermedad mental; Punto Formativo Incorpora que gestiona formaciones laborales con prácticas no laborales en empresa; y el Programa Reincorpora enfocado a la inserción laboral de personas privadas y ex privadas de libertad en colaboración y coordinación con Centro Penitenciario de Asturias.

AfesArte: tres miradas artísticas

Gijón

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

Del 22 de marzo al 11 de abril, AFESA Gijón tuvo la oportunidad de realizar una exposición inclusiva de pintura en la sala Astragal del Consejo de la Mecedá de Gijón. Una muestra en la que también participó el proyecto inclusivo de la Finca Maravillas.



“AfesArte” surge con la finalidad de visibilizar el trabajo y la creatividad de las personas con problemas de salud mental favoreciendo así su participación e inclusión social. La exposición, en la que participaron Juan Fernández, José María Gajate y Mathias Applancourt, contó con una selección de cuadros y láminas en las que se utilizaron diferentes técnicas como el óleo, la acuarela, el collage o el grabado. La inauguración fue todo un éxito. Asistió un gran número de público, los artistas estuvieron muy bien arropados entre familiares, allegados y compañeras y compañeros de otras entidades que fueron a disfrutar de su arte. Una vez finalizada la exposición, hemos podido hablar con los autores de las obras y esto

es lo que nos han contado sobre esta grata experiencia:

¿Qué os ha parecido la exposición?

Juan Fernández: Ha sido una experiencia muy positiva.

José María Gajate: Me pareció una idea muy buena y enriquecedora tener la oportunidad de participar en esta exposición.

Mathías Applancourt: Creo que la exposición ha sido un éxito. No esperaba que asistiera tanta gente a la inauguración. Me sentí muy feliz ese día.

¿Creéis que deberíamos volver a hacer otra?

Juan Fernández: Sí, creo que se debería repetir, nos sirve de motivación e inspiración para seguir pintando. Además, hemos visto cumplido un sueño.

José María Gajate: Sí, considero que se debería de realizar otra. Es una manera de dar visibilidad al trabajo que realizamos, y una forma de estimular nuestra creatividad.

Mathías Applancourt: Sí, así el público puede conocernos.

¿Cuándo comenzasteis a pintar?

Juan Fernández: Me gusta pintar desde pequeño. Poco a poco empecé a perfeccionar la técnica hasta llegar a dibujar como dibujo.

José María Gajate: Pinto desde los nueve años. Aunque no he sido muy constante debido a mi enfermedad o a otros periodos en los que he trabajado. Siempre me ha llamado mucho la atención todo lo que tiene que ver con el arte, el diseño... por eso he cursado estudios relacionados con el dibujo, como Diseño Gráfico, Delineante de Construcción, Guionista Multimedia... Me encuentro muy cómodo en este campo.

Mathías Applancourt: Llevo muchos años pintando y dedicándome a todo lo que tenga que ver con el arte.

¿Has ido a clase de pintura o eres autodidacta?

Juan Fernández: Autodidacta, hubo una época en la que fui a clases de pintura para aprender algo de técnica, pero me gusta pintar por libre.

José María Gajate: He dado clases de dibujo y pintura en el colegio y en el instituto. Pero siempre he pintado por intuición, me considero autodidacta.

Mathías Applancourt: Empecé yendo a una academia a finales de los 90, para luego ingresar en la Escuela de Arte de Oviedo y desarrollar mi propio estilo.

¿Nos podéis explicar un poco vuestra obra?

Juan Fernández: La obra que he presentado en la exposición es una colección de pinturas en las he utilizado diferentes técnicas, aunque la predominante es la acuarela. Lo que más me gusta dibujar y pintar son dibujos animados y personajes famosos.

José María Gajate: Me gusta utilizar el óleo y mi pintura está relacionada con el paisaje. Pinto sobre todo paisajes inspirados en pueblos y costas del litoral Cantábrico. La técnica que uso es propia, brota de mi interior.

Mathías Applancourt: No tengo una temática especial, me gusta jugar con las palabras y mis técnicas son variadas.

¿Qué aspectos positivos aporta pintar?

Juan Fernández: Dibujar es lo que más me gusta, me relaja mucho. Puedo pasar mucho tiempo dibujando.

José María Gajate: Puedo decir que, sobre todo, soy muy feliz cuando pinto. Me ayuda a relajarme.

Mathías Applancourt: Para mí es una forma de sublimación, siempre a la búsqueda de "sanar" las heridas psico-emocionales

¿Animaríais a otras personas con problemas de salud mental a adentrarse en el mundo de la pintura?

Juan Fernández: Sí, es una actividad muy relajante y buena para desarrollar la creatividad y la imaginación.

José María Cajate: Sí que animaría a otras personas a iniciarse en la pintura. En mi caso, mientras pinto, mis problemas se van durante un tiempo, ya que ocupo mi atención en el cuadro. Es una manera muy positiva de ocupar el tiempo libre que tenemos.

Mathías Applancourt: Animo a quien necesite liberarse y expresarse a que lo haga a través del arte.

Oviedo

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



El programa de Rehabilitación Psicosocial para personas con problemas de salud mental y sus familias, financiado por el Ayuntamiento de Oviedo, que se viene desarrollando desde la delegación de Oviedo de AFESA Salud Mental Asturias, atiende anualmente a más de 400 personas del área de Oviedo y Comarca.

La Rehabilitación Psicosocial en salud mental es un enfoque holístico que se centra en ayudar a las personas con trastornos mentales graves y mantener habilidades esenciales para la vida cotidiana, así como fomentar su integración en la sociedad y la comunidad. Reconociendo que la recuperación en salud mental va más allá del tratamiento de los síntomas, involucrando el apoyo para reconstruir vidas y alcanzar metas significativas.

El programa de AFESA Oviedo busca fomentar una perspectiva de recuperación que reconozca el potencial de las personas para superar los desafíos de la salud mental y llevar vidas satisfactorias y funcionales. Se ofrece apoyo personalizado adaptado a las necesidades individuales, brindando capacitación y asistencia para desarrollar y mantener habilidades necesarias para la vida diaria como comunicación, habilidades sociales, apoyo en la formación y la búsqueda de empleo, gestión del tiempo y manejo del estrés.

También a través de las sesiones individuales de psicoterapia se intenta ayudar a las personas con problemas de salud mental a obtener una mayor comprensión de sí mismos, entender mejor sus emociones y comportamientos, y realizar cambios positivos en su vida. Además, se promueve la participación activa en la comunidad y la creación de conexiones sociales relevantes, con el respaldo de las familias a quienes ofrecemos orientación y formación para comprender mejor la enfermedad mental y brindar un apoyo efectivo.

Proyecto de inclusión en oriente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

En Oriente se encuentra uno de nuestros Proyectos de Inclusión, un programa que pretende favorecer la inclusión social de las personas con enfermedad mental mediante la adquisición de habilidades básicas que les permitan integrarse en la comunidad, manteniendo unas condiciones lo más normalizadas posibles dentro de su entorno social y familiar. Hablamos con Saúl, Begoña y Rosa para que nos cuenten más sobre su experiencia.

¿Cómo es asistir al Proyecto? ¿Qué te supone venir a la huerta?

Saúl: Me ayuda en el día a día, me reconforta. Y es un incentivo para salir de casa.

¿Cómo es un día en el Proyecto de Inclusión?

Saúl: Me levanto y tengo algo que hacer, aprendo alguna cosa y no estoy en casa todo el día metido. Me levanto, desayuno, vengo en autobús...

Vienes en autobús lo que ya supone salir y dar un paseo hasta la estación...

Saúl: Sí. Después voy a la actividad y ya me pasó toda la mañana y algo de la tarde fuera de casa.

¿Cómo es para vosotras que lleváis menos tiempo?

Begoña: Para mí es un aliciente para salir de casa y para aprender cosas nuevas en el huerto que yo no sabía. También hacemos ejercicios para ejercitar la memoria.

¿Te vienen bien esos ejercicios?

Begoña: Sí, sí, sirven para despejar.

¿Y a ti, Rosa? ¿Te aporta algo positivo venir a la huerta?

Rosa: Muchísimo porque sino yo también me meto en la cama y no salgo.

¿Estáis contentas con la actividad?

Begoña: Sí, yo si puedo sigo mucho tiempo más.

Rosa: Sí, sí, yo también.

Saúl: Yo llevo muchos años y muy contento... ¡para seguir!

occidente

☎ Teléfono: 985 11 51 42

La Delegación de Occidente coordina un programa de atención y acompañamiento terapéutica en el propio entorno de las personas con problemas de salud mental.

Con el fin de facilitar las herramientas necesarias para que puedan desarrollar su vida de forma lo más independiente posible. Por eso, como en todas las áreas rurales, la apuesta de AFESA Salud Mental Asturias es la de favorecer actividades que posibiliten a las personas pasar el mayor tiempo posible en su entorno con la mayor autonomía posible.

París 2024, oro a la salud mental

Uno de cada tres deportistas presenta problemas de salud mental derivados del estrés y la presión a la que son sometidos

Los Juegos Olímpicos han sido los grandes protagonistas de este verano. París se ha puesto sus mejores galas para otorgar a los atletas de todo el mundo el mejor escenario posible para sus triunfos. Pero en París 2024 se ha cosechado una victoria que va más allá de los metales: los deportistas empiezan a preocuparse tanto de su mente como de su cuerpo.

Durante muchos años la salud mental ha estado muy estigmatizada, sobre todo en el ámbito deportivo, donde hablar de estas cuestiones se consideraba un claro signo de debilidad. Pero, por suerte, ya no es así. En estos Juegos Olímpicos se ha visto como muchas federaciones y equipos cuentan con psicólogos deportivos que los acompañan durante su competición. El propio Carlos Alcaraz ha reconocido que cuenta con tres entrenadores: el técnico, el físico y el psicológico. **Los deportistas han perdido el miedo a hablar de su salud mental y sus manifestaciones en público ayudan a que otros se sientan menos incomprendidos.**

Los estudios dicen que muchos de los deportistas de alto rendimiento que han asombrado al mundo durante este verano pasarán por una depresión; algunos por no cumplir con las expectativas y otros viéndose obligados a superar la falta de motivación. Pero es que la depresión, la ansiedad y los trastornos alimenticios suelen ser sus problemas de salud mental más habituales. Además del desgaste por la cantidad de horas que dedican a una misma actividad sumado a la presión de las expectativas y a encontrarse en muchas ocasiones solos e incomprendidos debido a la distancia que les separa de sus seres queridos.



TRACEY CALLAHAN MOLNAR. Beacon junto con la gimnasta y medallista olímpica Simone Biles

Con cada vez más deportistas hablando de su salud mental, las federaciones han tenido que ir haciendo algunos cambios para mejorar el bienestar emocional de sus deportistas: la Federación Internacional de Escalada Deportiva modificó su reglamento para que los escaladores dejaran de obsesionarse con perder peso; la Federación Francesa de Rugby creó una plataforma para tratar la depresión y el equipo de gimnasia artística estadounidense incorporó perros de terapia para ayudar a sus gimnastas a gestionar el estrés. El COI, por su parte, ha proporcionando durante los Juegos una línea 24h de ayuda multilingüe y ha establecido zonas de relajación. Pequeños pasos para hacer valer, ahora más que nunca, el *“mens sana in corpore sano”*.

Sara Ouzande: «Cada vez se escucha más hablar de la psicología vinculada al deporte, yo pedí ayuda»



ALI HAIDER (EFE). Sara Ouzande (en cabeza) junto a sus compañeras Estefanía Fernández, Carolina García y Teresa Portela en su clasificación para la final de París 2024

Sara Ouzande, como muchos otros deportistas, ha cumplido el sueño de ser olímpica en este 2024. Una primera toma de contacto que ha concluido con una sexta plaza y dos finales en estos Juegos Olímpicos. La palista compartió con AFESA Salud Mental Asturias sus inquietudes previas a París, mostrando el gran trabajo que hay tanto a nivel físico como mental a la hora de preparar una cita tan significativa como esta.

¿Qué significa para una deportista de élite llegar a participar en unos Juegos Olímpicos?

Es el sueño de todo deportista. Poder formar parte de unos Juegos Olímpicos es la mayor meta a la que podemos aspirar y es por lo que luchamos toda nuestra carrera deportiva.

Son 4 años de una preparación física muy intensiva pero, ¿qué hay de la preparación mental?

Tener una mentalidad fuerte es indispensable para poder pasar todos los retos que se nos plantean día a día

Yo no le daba mucha importancia a la mentalidad, pero estos últimos tres años he tenido que hacerme fuerte en todos los sentidos y la mentalidad es una de las cosas que más me ha costado.

¿Consideras que en estos últimos años se le está dando una mayor importancia a la salud mental en el deporte?

Creo que sí, cada vez se escucha más hablar de la importancia de la psicología vinculada al deporte y me parece un avance. Hay que normalizar estas cosas y todo el mundo deberíamos tener ayuda psicológica. Yo pedí ayuda psicológica y me enorgullezco de ir al psicólogo.

Varias investigaciones indican que el momento más vulnerable de un deportista se da después de una cita importante ¿Cómo se equilibran esos niveles de estrés, presión y gestión de resultados y expectativas?

Siempre he sido muy consciente de cómo he ido preparada a una competición y los resultados a los que podía optar, fueran buenos o malos. El rendirme nunca ha sido una opción, entonces haya sido bueno o malo el resultado siempre he hecho borrón y a seguir un año tras otro.

Has llegado a confesar que este ciclo olímpico ha sido muy duro al coincidir con una etapa en la que has tenido que hacer frente a los tres peores años de tu vida. Pero también a los mejores de tu carrera.

Sí, han sido unos años de total contradicción. Yo no lo he pasado nada bien, pero esta situación no iba en concordancia con mis resultados deportivos. Hace tiempo conseguí separar lo personal de lo deportivo y puede que esto sea el ejemplo. Ante las adversidades me he superado día a día.

¿No crees que en el deporte se tiene demasiado interiorizado valores como el sacrificio, la perseverancia, la constancia, la resiliencia y la superación respecto a otro tipo de situaciones que pueden hacer peligrar la salud mental?

Sí, lo creo y lo afirmo. Por mi experiencia personal, como por las declaraciones que han hecho otros deportistas, la salud mental se queda muchas veces a un lado y seguimos peleando por nuestros sueños contra viento y marea, dejando para luego lo que nos pueda pasar.

¿Cuentan las federaciones con algún plan de prevención y detección de problemas de salud mental llevado a cabo por profesionales acreditados?

No. O al menos yo no soy consciente. Aunque no dudo que si alguien pide ayuda se la conceden sin problema.

¿Echas en falta algún otro tipo de cuidado en tu bienestar emocional y que pudiera ser diferencial para la salud mental de los deportistas?

Sí, echo en falta a una persona de confianza que esté al lado de los deportistas. Alguien con quien poder hablar de las situaciones que pasamos a lo largo del año. Siempre es bueno tener a alguien con quien desahogar y que esté fuera de nuestra burbuja de compañeras y entrenadores.



Vivienda Supervisada

AFESA Salud Mental Asturias pasa a gestionar 4 viviendas supervisadas situadas en Oviedo, Mieres, Lada y Luarca

AFESA Salud Mental Asturias tienen como Misión mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. Uno de los pilares fundamentales para cualquier persona es tener la capacidad de poder desarrollar un proyecto de vida de forma autónoma y, para ello, la vida independiente, es imprescindible. La entidad apuesta por el apoyo en el entorno y por favorecer, en las personas con problemas de salud mental, ambientes que les ayuden a alcanzar sus proyectos vitales, restando dependencia de terceros. El colectivo de las personas con discapacidad y, concretamente, las de salud mental, adolecen de recursos que favorezcan la independencia, primando aquellos que ofrecen descanso y respiro a las familias, a la vez que rehabilitación terapéutica, también muy necesarios.



En el año 2019, AFESA Salud Mental Asturias apostó por este proyecto que busca proporcionar un servicio de alternativa normalizada de alojamiento y apoyo personal y social para personas con problemas de salud mental.

En 2024 AFESA pasa de gestionar un piso a cuatro viviendas supervisadas, localizadas en las Áreas Sanitarias II (Luarca), IV (Oviedo), VII (Mieres) y VIII (Lada-Langreo); todos ellos coordinados con la Dirección General de Salud Pública y Atención a la salud mental, UCOSAM y los Centros de Salud Mental de las áreas correspondientes.

En cada una de las viviendas contamos con una educadora social y un cuidador. Además, el equipo se completa con la psicóloga y la figura de la coordinadora de viviendas supervisadas quienes cierran un equipo multidisciplinar que trabaja durante un año y medio con cada una de las personas, teniendo en cuenta su plan personalizado, con el objetivo de que el recurso sea una lanzadera para la vida autónoma, a través del entrenamiento en hábitos y habilidades sociales y domésticos con apoyo.

En definitiva, un recurso orientado a conseguir la independencia total y una vida autónoma y plena para las personas con problemas de salud mental.

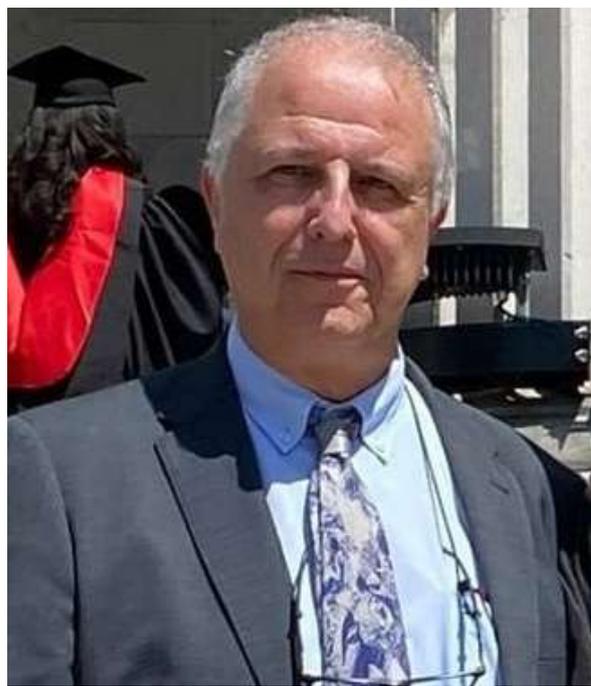


Ángel José López Díaz: «Hay cierta burbuja que abunda la tendencia a psicopatologizar problemas vitales»

Ángel José López Díaz es el Director General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental de Asturias. Repasamos con él la situación actual de la salud mental en el Principado y el trabajo que se está realizando en relación al Plan de Salud Mental 2023-2030 o a la Ley de Impulso Demográfico, entre otras cosas.

1 de cada 4 personas tendrán algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Se dice que la salud mental es la gran epidemia del siglo XXI y estamos viendo cómo los datos cada vez son más preocupantes ¿Qué nos está pasando?

Esas cifras, en cierto modo, son un ejemplo más de que nuestra sociedad está instalada en la hipérbola, nos resulta difícil hablar de cualquier cosa sin elevar el tono. Puede decirse que hay muchas epidemias en este siglo, pero si hubiera que señalar la principal yo diría que es la pobreza y la desigualdad. En el caso de la salud mental no está demostrado que exista realmente un incremento tan importante en las tasas de prevalencia e incidencia de los trastornos mentales que justifique hablar de "epidemia". Nos encontramos en un momento en el que, afortunadamente, se está hablando abiertamente de la salud mental y este tema ocupa un lugar prioritario en la agenda política. Las personas acuden con más frecuencia a los servicios sanitarios solicitando ayuda para afrontar algún problema relacionado con la vida cotidiana que se termina etiquetando como de salud mental. En este contexto de "crisis de salud mental", muchas personas



acuden a los servicios sanitarios buscando alivio al malestar y sufrimiento que les generan los problemas sociales, laborales, económicos y relacionales. Pero la mayoría de estos problemas no se pueden ni deben afrontar desde los sistemas sanitarios. Hay cierta burbuja que abunda la tendencia a psicopatologizar problemas vitales.

La ratio de profesionales de la psicología en la sanidad pública es de 6 por cada 100.000 habitantes, tres veces menos que la media europea. Y la proporción de psiquiatras por 100.000 habitantes es de 8,6. Haciendo que los tiempos de espera sean inasumibles tanto para pacientes como para profesionales ¿Cómo se combate una demanda cada vez mayor cuando los recursos son limitados?

Es difícil comparar las tasas por la diferencia de sistemas sanitarios. En Asturias hay actualmente trabajando 113 psiquiatras y 96 profesionales de psicología clínica, lo que implica que las tasas por 100.000 habitantes son de más de 11 psiquiatras y 9,5 en el caso de la psicología clínica. Tenemos unas ratios de las más altas del país y un gasto sanitario que es el primero por habitante. Respecto a la demanda y a las listas de espera lo que puedo decir es que hay un incremento de la demanda y consiguientemente de las esperas, esto último se debe a la dificultad de contratar profesionales de psiquiatría y psicología porque simplemente no hay paro en estas especialidades. Estamos trabajando para reordenar los servicios de modo que podamos hacer más con lo mismo.

El año pasado se presentó el Plan de Salud Mental 2023-2030. Un plan muy ambicioso que prioriza el impulso de las actividades relacionadas con el diagnóstico precoz, la rehabilitación y reinserción social ¿Por dónde se está empezando a implantar el Plan?

El Plan se está desarrollando desde varios ámbitos, que van desde acciones para la promoción de la salud, la prevención de problemas de salud mental, a acciones encaminadas a mejorar la atención a las personas con discapacidad psicosocial en el sistema sanitario. En materia de reinserción me gustaría destacar dos iniciativas: el programa de Apoyo para vida autónoma en la Comunidad para personas con discapacidad psicosocial, aumentando el número de viviendas gracias a la colaboración de la Dirección General de Vivienda y, por otro lado, en colaboración con el Servicio de Empleo del Principado de Asturias, se ha iniciado la elaboración de una estrategia de incorporación laboral de

personas con discapacidad psicosocial, adaptando programas y aprovechando las herramientas de la contratación pública para conseguir una incorporación efectiva al mercado laboral.

A pesar de esta buena predisposición y con la aspiración de llevar adelante planes, como el anteriormente mencionado, parece que no es suficiente. La falta de camas, por ejemplo, hace que los pacientes tengan que ser derivados a otras plantas o, incluso, a otros hospitales ¿Qué solución se prevé a esta situación?

Se va incrementar el número de camas de la Unidad de Hospitalización Psiquiátrica del HUCA, que es el servicio más tensionado, pasando de 24 a 30 camas. Seguimos trabajando para potenciar la actividad asistencial ambulatoria para tratar que los ingresos sean una medida excepcional y temporal. En el ámbito infanto-juvenil se doblarán el número de camas de las que había hace un año. Aunque, como digo, con el absoluto convencimiento de que la hospitalización debe ser el último recurso para personas con problemas de salud mental, y totalmente comprometidos con el modelo de atención comunitaria.

Las familias y el entorno de las personas con problemas de salud mental tienen, en muchas ocasiones, una posición determinante durante el proceso de tratamiento y rehabilitación ¿Qué papel tienen las familias para los servicios públicos de atención a la salud mental?

Son un elemento fundamental en la recuperación de la persona con problemas de salud mental, una pieza clave en el diseño de los planes terapéuticos que debe afrontarse desde una perspectiva

social y de derechos. Queremos potenciar programas formativos de intervención familiar que, además de proporcionar información, doten a las personas de herramientas y habilidades que les permitan tener un clima familiar saludable. Las intervenciones grupales también pueden resultar muy beneficiosas pues potencian las redes sociales, ayudan a evitar el aislamiento y ayudan a prevenir la aparición de problemas de salud mental en otras personas de la familia.

La conducta suicida es uno de los graves problemas de salud mental en Asturias ¿se está realizando algún tipo de abordaje transversal del suicidio?

Se va a crear, en el segundo semestre de 2024, un grupo de trabajo multiprofesional e intersectorial, que establezca las actuaciones prioritarias. Los pilares en lo que ha de basarse la Agenda Única del Suicidio serán: un análisis de la situación, de cara a conocer el perfil actual de la conducta suicida; el enfoque de la Agenda Única abarcará a todas las instituciones y a la sociedad en su conjunto, ya que los factores de riesgo están relacionados con muchos ámbitos que van más allá de lo sanitario; sensibilización y promoción a través de acciones de comunicación dirigidas a diversos públicos destinatarios; y, formación, no solo dirigida a profesionales de la salud, sino a todas aquellas personas que se encuentran en condiciones de detectar situaciones de riesgo.

De hecho, el suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes ¿Qué está pasando con la salud mental de nuestros jóvenes? ¿Qué recursos tienen a su disposición?

La mortalidad en jóvenes es prácticamente inexistente, por ello adquieren mayor valor

relativo las causas externas como el suicidio o los accidentes de tráfico. Estamos haciendo un especial énfasis en la prevención, desarrollando acciones para prevenir la aparición de problemas de salud mental y adicciones en personas jóvenes. Se ha reactivado la Comisión de coordinación de salud escolar, al amparo de la cual se ha constituido un grupo de coordinación de alumnado con problemas del ámbito de la salud mental, que está trabajando en acciones concretas, en la formación del profesorado y la atención conjunta a menores con problemas de salud mental. En el ámbito municipal colaboramos con el desarrollo de planes municipales de promoción de la salud, potenciando acciones de prevención de adicciones, parentalidad positiva, bienestar emocional y gestión del estrés. También colaboramos con entidades del tercer sector en el desarrollo de programas y el apoyo a personas jóvenes en el ámbito comunitario, potenciando su bienestar relacional.

Asturias cuenta con una población envejecida y con grandes núcleos poblacionales rurales ¿El aislamiento en el que viven muchas personas mayores perjudica su salud mental?

La edad está claramente relacionada con los problemas de salud mental. A lo largo de la vida son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que se van acumulando. Muchas personas adultas mayores se ven privadas de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico... Además, entre las personas de edad avanzada son más frecuentes experiencias como el dolor por muerte de un ser querido, un descenso socioeconómico o la discapacidad.

Estos factores ocasionan aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia. Diversos estudios demuestran que el aislamiento social y la soledad no deseada están relacionadas con un mayor riesgo de tener una mala salud mental y otros problemas de salud. Para reducir el impacto es importante trabajar con el ámbito municipal, los servicios sociales de cercanía, asociaciones y entidades del tercer sector. Pues solo desde la cercanía se pueden detectar personas en situación de soledad no deseada y promover iniciativas.

Para combatir el despoblamiento y el envejecimiento de la Comunidad se ha creado la Ley de Impulso Demográfico ¿Cómo se va a trabajar en relación a esta ley y cuál será su impulso para la zona rural?

Se potenciarán actuaciones de promoción e la salud con la finalidad de potenciar el bienestar físico, social y mental de las personas durante su vida, especialmente en la vejez. Como estrategia de promoción de la salud en el ámbito comunitario, se potenciarán los instrumentos de participación ciudadana y del movimiento asociativo, en particular, en los concejos con especiales dificultades demográficas. También es importante promover los Concejos de Juventud y las Oficinas de Información Juvenil. Se impulsará la Escuela Asturiana de Cuidados como instrumento para mejorar la capacidad de autocuidado, implicando a la ciudadanía en la autogestión de la salud, ofreciendo herramientas y recursos que faciliten un mayor entendimiento y desarrollo de los hábitos saludables y manejo de la enfermedad.

Con ese mismo objetivo, el de reforzar las poblaciones más alejadas del centro

se presenta una reordenación del mapa sanitario, que pasaría de estar dividido en ocho áreas a tres ¿Qué beneficios tendrá para la población?

Es un tema que se ha debatido muchísimo y que ya está en una fase muy avanzada de elaboración. Esperamos que pronto pueda verse aprobado. Esperamos que la nueva ordenación territorial sea el primero de una serie de pasos que han de modernizar el sistema sanitario asturiano para dar una respuesta más efectiva y garantice su sostenibilidad, seguridad y calidad. El nuevo mapa mejorará la integración del sistema sanitario y permitirá aprovechar mejor los recursos disponibles.

Por último, hablemos del estigma ¿Qué estrategias llevan a cabo desde Salud Mental para hacer frente a esta lucha?

Creemos que la lucha contra el estigma es uno de los caballos de batalla en el ámbito de la salud mental, y que solo aunando esfuerzos, podemos llegar a disminuir los prejuicios sobre las personas con problemas de salud mental. Desde la Dirección de Salud Mental del SESPA y desde esta Dirección General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental se están desarrollando diferentes iniciativas. Pero además, todas la personas que estamos implicadas en el Plan de Salud Mental intentamos hacer pedagogía en cada contacto con otra administración pública, con cada medio de comunicación, en los grupo de trabajo y en nuestra vida cotidiana. Evitando hablar de enfermedad mental, evitando relacionar la salud mental con la irresponsabilidad o la violencia, evitando el paternalismo y la sobreprotección, y señalando cada vulneración de derechos cada vez que nos encontramos con ella.

En el caos no se puede vivir

El 22% de las personas que viven o han vivido en una zona de conflicto desarrolla un problema de salud mental

El asedio, la violencia, las bombas, la muerte, el miedo a la separación de tus seres queridos, dejar atrás tu casa y toda una vida, no tener dónde vivir y no saber si podrás volver. Las guerras se convierten en el escenario perfecto para un deterioro evidente de las condiciones de vida de las personas y, por tanto, de su salud mental.

Las situaciones de emergencia constituyen un motivo de migración y solicitud de asilo a nivel mundial. En numerosas ocasiones, a los efectos de la emergencia sobre la salud mental y física, se suma la consecuencia psicológica que derivan del hecho de verse forzados a abandonar un hogar.

La Organización Mundial de la Salud calcula que el 10% de las personas que viven experiencias traumáticas (secuelas psicológicas, estrés postraumático, etc.) suelen sufrir graves problemas de salud mental, otro 10% pueden sufrir una alteración del comportamiento que dificultará su capacidad para vivir de manera saludable.

Sin olvidarnos de aquellas personas que ya atraviesan un problema de salud mental y que una situación de conflicto en su territorio puede acentuar los efectos negativos que de por sí ya tienen estas situaciones de emergencia. Estas personas son más vulnerables y, por ello, requieren servicios de atención que realmente satisfagan sus necesidades básicas.

Los eventos inesperados como las guerras tienen inmensas consecuencias en la salud mental y el bienestar de todas y todos pero especialmente en niños, niñas y jóve-

nes. Los principales efectos de las situaciones de conflicto bélico sobre la salud mental de infantes y adolescentes se manifiestan en trastornos emocionales y trastornos de la conducta, cuya presencia y grado dependerán en gran medida de los factores de riesgo y proyectores presentes.

Muchas de estas circunstancias quedan ocultas por las consecuencias más obvias de una guerra pero no por ello deben relegarse a un segundo plano.

Trauma vicario, la consecuencia de ser altavoz en una guerra

Los conflictos bélicos también ponen en el punto de mira a otros profesionales que sufren las consecuencias de las guerras y que, en muchas ocasiones, quedan en el olvido: los periodistas. Los reporteros e informadores son testigos directos de la inmundicia del ser humano y su salud mental no es inmune a ello. Los reporteros padecen lo que cuentan porque, precisamente, están ahí para narrar lo que otros sufren. Uno de esos riesgos que corren es sufrir el conocido como "trauma vicario", una especie de estrés por compasión parecida al estrés postraumático con síntomas muy intensos con la diferencia de que la persona no ha experimentado el trauma como tal.

Bauluz: «Las empresas españolas casi no ofrecen servicios de atención psicológica para la persona que viaja al conflicto»

Alfonso Bauluz es periodista y presidente de Reporteros Sin Fronteras. testigo directo de las tres últimas décadas de conflictos internacionales. Conoce de primera mano, fue periodista empotrado durante la Guerra de Irak, las condiciones en las que trabajan los profesionales enviados a áreas de conflicto así como la repercusión que estas noticias e imágenes pueden tener para el resto de la población. Porque detrás de cada titular hay un periodista que se enfrenta diariamente a una situación compleja, porque pese a que cada guerra es diferente todas tienen algo en común: alguien tiene que estar ahí para contarlo.

Estamos atravesando un momento complicado, sobre todo, en relación a los conflictos bélicos, que realmente siempre han existido, pero ahora le ponemos más atención quizá por una cuestión de proximidad y de actualización continua a través de las redes sociales ¿Crees que estas noticias afectan a la salud mental de la población?

Sí, el alto grado de exposición tiene consecuencias para la salud mental. El ejemplo más claro es como, por ejemplo, los revisores de contenido de Facebook acaban con serios problemas de salud mental y muchísimos con bajas porque no soportan tener una exposición reiterada a las máximas crueldades de todo tipo.



¿Cómo se delimita la crudeza a la hora de narrar el horror?

Nunca se sabe. Es el medio y el periodista quien deben decidirlo. Pero, realmente, nunca se sabe. Además, cada latitud, cada geografía tiene un paladar distinto. La audiencia en México tiene una línea roja más alta, ellos están acostumbrados a los extremos de crueldad y violencia. En Estados Unidos la exposición a la violencia es otra. Luego hay otras exposiciones como la ficción que también determina cómo las sociedades aceptan la violencias más o menos.

¿Y en España? ¿Cuál es nuestro grado de exposición a la violencia?

Baja. Muy, muy baja.

¿Muy baja?¿Incluso después de haber convivido durante mucho tiempo con las imágenes y vivencias de atentados terroristas?

Una parte tiene que ver con esto. Hubo un momento en el que las propias víctimas empezaron a protestar porque se exhibieran imágenes de las víctimas. Eso hizo que desapareciera la conciencia social de la existencia de una banda terrorista y los jóvenes, hoy en día, no tienen memoria ninguna. No tendríamos memoria del Holocausto si no tuviéramos fotos crudas, crudísimas de los campos de exterminio.

Para que exista esa memoria el papel de los periodistas enviados a las zonas de conflicto es fundamental ¿Cómo es trabajar en esas condiciones?

Lo más importante es la velocidad a la que viaja la información. Hay que saber convivir con la velocidad explosiva de la información y, sobre todo, con toda la tensión que eso genera desde la propia redacción con el micro manejo de la cobertura. Con la capacidad de ver lo que hacen todos tus compañeros en tiempo real y no quedarte atrás. Y, por supuesto, con la presión que la opinión pública de uno u otro lado pueda ejercer sobre el periodista porque incluso desde dentro de su propio país le pueden presionar diciendo que es pro enemigo, pro no sé qué... digamos entonces que hay muchas presiones y cada vez son más y en tiempo real, entonces hay que saber soportar esa presión.

Por no mencionar el peligro real al que se enfrentan. En Palestina han muerto más de 170 periodista simplemente por realizar su trabajo.

Quien se adueña del lenguaje es el que crea el marco y se apodera de la realidad porque la describe a su antojo. Efectivamente, el número de periodistas asesinados lo que nos demuestra es nuestro propio racismo porque esos periodistas no tienen el mismo valor que si fueran periodistas occidentales de los grandes medios internacionales. Y esa es la única o la principal razón por la que Israel no permite la presencia de la prensa internacional, porque asesinar a esa escala a periodistas internacionales tendría un verdadero costo para el Gobierno de Netanyahu. La vida de los periodistas no vale más que la de los enfermeros o la de los conductores de ambulancia, la diferencia es que asesinando a las personas que conducen las ambulancias se impide la asistencia y se añade un daño más físico a las víctimas. Cuando se asesina a periodistas se silencia la voz de las personas que están siendo asesinadas.

Los reporteros están expuestos a un gran estrés emocional ya que están ahí para contar lo que sufren otros. Supongo que cada cual carga ya con sus problemas y de allí te vas con otros ¿Existe algún tipo de preparación previa?

Hasta no hace mucho lo único que te preparaba era la experiencia, volver y volver. Hoy en día los periodistas son bastante más conscientes pero otra cosa es que encuentren esa ayuda. Nosotros, desde Reporteros Sin Fronteras, tenemos un equipo de psicólogos que colabora con nosotros. Pero las empresas españolas no ofrecen casi ningún servicio de atención psicológica para la persona que ha viajado al conflicto y, por supuesto, los freelances mucho menos. Nosotros por eso queremos que se tenga en cuenta y que se trabaje

para que deje de ser un vacío inexistente y que se trabaje mucho más en ofrecer este refuerzo psicológico a todos con independencia que sean freelances o trabajadores de la plantilla.

Claro, porque al desgaste físico y emocional también hay que sumarle el desembolso económico que tiene que hacer el reportero en caso de que necesite tratar los problemas que le puedan derivar de, al fin y al cabo, realizar su trabajo.

En el caso de los freelances es casi seguro que sea así. En el caso de las plantillas de los medios, digamos que los medios adquieren el trabajo sin ningún compromiso. No les interesa. Bueno, algunos medios sí lo ofrecen para su personal de plantilla, pero no son muchos.

Dicen que, incluso un tiempo después, algunos siguen escuchando las sirenas...

Por mi experiencia y por el conocimiento que tengo, lo más destacable es la desubicación absoluta. De pasar de una vida en la que el estrés es máximo, con una sensación de peligro y amenaza constante a volver a una rutina. Te extraña que los semáforos funcionen o que tan siquiera estén en pie. Ves como el semáforo pasa de verde a rojo y la gente se para pero tu cerebro está viendo otras imágenes y no lo procesa. Además, resultas incómodo cuando empiezas a hablar de lo que has vivido, cuentas el horror y nadie quiere escucharlo. Experimentas rechazo. Todo esto mientras tu cerebro trata de redimensionar todo lo que has vivido. Por no hablar del sentimiento de culpa, tú te vas pero ellos se quedan.

¿Cómo es el papel de esa familia que tiene que lidiar con un antes un después de la persona que ha viajado a una zona de conflicto?

Esa familia vive con angustia y, como dicen todos los cautivos: lo más duro del cautiverio no es pensar en lo que está ocurriendo, es pensar en la familia. El problema es el desajuste porque el que viene de vivir una experiencia traumática al compartirlo no encuentra una respuesta a la altura de sus necesidades y esto genera muchos problemas. De ahí que existan los llamados yonquis de la acción que quieren desaparecer de la rutina cotidiana para volver permanentemente a los chutes de adrenalina.

Eso es algo que se suele decir ¿no? Que los reporteros de guerra están hechos de otra pasta porque el que va, repite.

Los hay que no vuelven. Muchos, de hecho, no vuelven. La primera experiencia y nunca más. Hay de todo. Pero digamos que cuando se experimenta el desajuste algunos se dan cuenta que su entorno habitual es otro. También los hay que vuelven porque simplemente es trabajo.



Género y salud mental

¿El género afecta a nuestra salud mental? 150 personas participan en una encuesta realizada por AFESA sobre los problemas de malestar emocional y salud mental de las mujeres

Con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, AFESA Salud Mental Asturias lanzó un formulario con una serie de preguntas referidas a los problemas de malestar emocional y salud mental de las mujeres. La iniciativa tuvo gran acogida, con una participación total de 150 personas, entre ellas 127 mujeres, 18 hombres y otras 5 personas que prefirieron no identificarse. Más de la mitad de las personas que participaron en el formulario son mujeres jóvenes y trabajadoras con edades comprendidas entre los 18 y 44 años.

A la pregunta: **¿Considera que las mujeres estamos expuestas a unas condiciones sociales que perjudican nuestro bienestar social?** El 88% de las personas encuestadas contestaron afirmativamente a que las mujeres están expuestas a condiciones sociales que perjudican su bienestar. Una situación que representa para el 83% la creencia de que ser mujer con problemas de salud mental es un factor de doble discriminación. Esta discriminación, a su vez, implica, para un 84% de las personas entrevistadas, la probabilidad de sufrir prejuicios y estigmatización. A raíz de estos prejuicios, varias personas quisieron compartir a través del formulario su malestar, contando sus propias experiencias: “la gente piensa y se comporta diferente ante una situación si sabe que tienes una enfer-



medad mental”, señala una respuesta. Otros comentarios destacados indican: “evito dar información sobre mi salud mental para no sufrirlo”, “En salud mental me recetaban pastillas en vez de analizar los factores sociales de mi vida que podían estar influyendo en mis problemas de ansiedad”, “Por mi condición de mujer, siempre se considera que soy más sensible que mis compañeros masculinos, por lo tanto, se me trata diferente” o “No me han tenido en cuenta cuando estaba mal”.

Los estudios, ciertamente, apuntan a una peor salud mental en las mujeres que en los hombres. **Los problemas de salud mental son más comunes en las mujeres, a quienes frecuentemente los factores sociales, económicos y ambientales les afectan de forma distinta que a los hombres.**

En España, las mujeres refieren algún problema de salud mental con mayor frecuencia que los hombres. Y las mujeres con problemas de salud mental experimentan aún más discriminación que los hombres con trastornos mentales y que las mujeres sin ellos.



El género en la Atención Sanitaria

A pesar de estos datos, el enfoque de género en las intervenciones sanitarias todavía es escaso. Quizá de ahí se entienda que el 64,4% de las personas que han respondido piensen que el modelo cultural afecta a cómo se escucha y atiende a las mujeres en los servicios sanitarios. En los comentarios, las participantes trasladan que “El sistema de salud sigue siendo androcentrista y se tienen la sensación de que se tiende a ningunear las patologías propias del sexo femenino”. Otra persona opina que “Nuestros malestares casi nunca se analizan desde una perspectiva de género, sin darse cuenta de que muchas veces provienen de los mandatos de género. Además, nos hacen creer que resultan de un problema individual y, por lo tanto, se nos responsabiliza”.

Además, muchas de ellas apuntan a que “todas las investigaciones están hechas desde el punto de vista masculino y no se profundiza en cómo puede afectar a la mujer”, y que “las creencias culturales generan estigma respecto a ciertos temas que afectan a las mujeres, el preocuparse demasiado por todo es estigma sobre las mujeres y esta situación afecta a la hora de que te tomen en serio o te den un diagnóstico efectivo”. También se deriva a través de la encuesta otra reclamación sobre la importancia de llegar a las personas con un trato y un lenguaje claro por parte de los equipos profesionales: “en muchas ocasiones, los médicos no lo hacen por utilizar tecnicismos y no ponerse al nivel del paciente”.

Sobrecarga en los cuidados

Para el 95% de las personas encuestadas, los cuidados afectan a las condiciones de vida y a la salud de las mujeres, lo que concuerda con lo que dicen los estudios: que 8 de cada 10 personas que cuidan de familiares dependientes son mujeres.

Grupos de apoyo entre mujeres

De ahí la importancia de tejer conjuntamente redes de cuidado entre mujeres, el 78% considera que tener un apoyo entre mujeres ayuda a mantener y mejorar nuestro bienestar. “La sororidad nos da paz mental y apoyarse en personas que pasan por nuestras mismas experiencias nos ayuda a poder desahogarnos y hablar con mayor tranquilidad y transparencia de nuestros problemas. Además, las experiencias comunes nos ayudan a encontrar soluciones; porque, probablemente, nadie entienda tus problemas como otra mujer en la misma situación”.

Red Autonómica de Mujeres

Te toca a Ti. Red Asturiana de Apoyo entre Mujeres en Salud Mental

El programa “Te toca a Ti. Red Asturiana de Apoyo entre Mujeres en Salud Mental” se puso en marcha en el año 2020 y se ha convertido en un recurso que va creciendo año a año. Se trata de un espacio para dar voz a las mujeres con experiencia propia, a través del apoyo mutuo y la intervención terapéutica grupal con una metodología horizontal y transformadora.

La reunión de mujeres con interés en repensar y compartir de manera colectiva las razones, motivos o fundamentos que encontramos con demasiada frecuencia detrás de nuestros malestares emocionales, problemas de salud mental y/o discapacidades está pensado como un espacio dinamizado por una psicóloga

especializada, pero desde una metodología horizontal, donde todas las mujeres que participan, incluidas las profesionales, se encuentran para una reflexión conjunta entorno a aspectos tan importantes como: el género en la salud mental, las diversas violencias que nos rodean y el empoderamiento de las mujeres.

La Red Asturiana de Mujeres formada por mujeres de los distintos grupos de las Delegaciones se reúnen dos veces al año para la planificación de actividades, y reflexionar sobre los grupos, evaluar el camino andado desde el 2020 y perfilar objetivos a futuro.



Salud mental en prisión

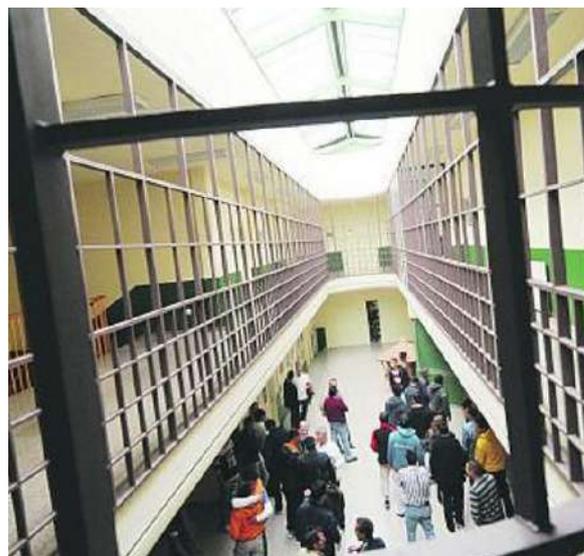
Los problemas de salud mental y adicciones entre la comunidad reclusa se estima que son más del doble que entre la población general

Las personas que están dentro de un Centro Penitenciario forman parte de un colectivo en riesgo de exclusión social. Las personas internas, por lo general, vienen de ambientes conflictivos y marginales en los que han sido testigos de situaciones crudas y violentas que pueden derivar en comportamientos de carácter delictivo y desadaptativo.

Entrar en la cárcel ya supone un factor estresante por sí mismo a causa de un cambio brusco en el ritmo vital de la persona. A esta adaptación se suman otros estresores vinculados al sometimiento de una normativa estricta, la ausencia total de independencia o la incertidumbre por la espera y veredicto de un proceso judicial.

Este sufrimiento emocional supone un gran impedimento para su adaptación y la sobrecarga de adversidades conllevan un mayor riesgo de ansiedad, depresión y suicidio. Por tanto, la situación de internamiento en Centros Penitenciarios está altamente relacionada con trastornos de salud mental, y la prevalencia de casos de salud mental en las prisiones se debe a este esfuerzo adaptativo constante, pero también a la incapacidad de aplicar tratamientos, cuidados efectivos y la falta de recursos de atención a la salud mental.

El **Programa Marco de Atención Integral a Personas con Enfermedad Mental (PAIEM)**, es un programa de Instituciones Penitenciarias que se fundamenta en las



necesidades de la población penitenciaria con problemas de salud mental y desarrolla unos objetivos terapéuticos y reinsertadores. Según el programa, la intervención con las personas internas con problemas de salud mental grave implica tres procesos complementarios que requieren ser promovidos de forma específica: recuperar la salud, superar los efectos negativos que tienen los problemas de salud mental entre las personas y la continuidad del tratamiento, cuidados y apoyo una vez la persona interna abandona el Centro Penitenciario.

AFESA Salud Mental Asturias trabaja en el Centro Penitenciario de Villabona como integrante activo del equipo multidisciplinar dentro del marco PAIEM, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de estas personas y optimizando su reincorporación social así como la adecuada derivación a un recurso sociosanitario comunitario.

“La salud mental es muy importante. Aunque, en muchas ocasiones, no son tratados con las herramientas adecuadas. **Si en la calle existen vacíos en la estructura de atención sanitaria respecto a estos problemas, en la cárcel el vacío es total**”, admite Alfonso, interno del Módulo 9. “No hay profesionales, los que trabajan están superados. No digo que estos profesionales de la salud no deseen atendernos adecuadamente, sencillamente no pueden hacerlo”, aclara. Su compañero Serafín, del Módulo 4 está de acuerdo: “Yo llevo cinco años aquí, soy una persona con problemas de salud mental y tomo mi medicación correctamente. Cuando entré en prisión hace cinco años me veía una psiquiatra una vez al mes, pero hace más de tres años que no me ve. **Necesitamos más ayuda, aunque tengamos el apoyo del taller de AFESA**”. Natanael, del mismo módulo que Serafín, puntualiza que “conseguir una cita con el psiquiatra es complicado, no hay seguimiento”.

“Es cierto que en las cárceles hay presos y presas que deberían de llevar un tratamiento y no lo llevan, pero con diferentes problemas, enfermedades de todo tipo... La supervivencia del yo propio es difícil en una cárcel, las conductas tóxicas solo generan más conductas negativas”, asume una mujer que quieren mantener su anonimato en el Módulo 10. Luis, por su parte, pide un poco de empatía entre el personal que trabaja en el Centro Penitenciario “cuando entras en prisión la gente se olvida y te trata como si fueras inferior”.

“A veces me autodestruyo pensando en todo lo vivido, en todo lo sufrido”, confiesa Jonathan en el Módulo 4.

“He cambiado, ya no dejo que nadie me haga mal y quiero empezar de nuevo”. Un deseo que comparte con muchos de sus compañeros que solo esperan una nueva oportunidad. Como Jose de la Unidad Terapéutica y Educativa a quien las drogas trajeron a donde nunca pensó que iba a acabar.

Rayco tampoco lo creyó aunque sus padres ya le avisaban de cual podría ser su destino: “Un camino desencaminado puede llevar a una persona a diversos puntos de destino. **Ahora no queda otra que ser fuerte mental y físicamente para vivir el día a día de la privación de libertad**”. Una privación de libertad que les aleja del mundo exterior y, por ende, de sus seres queridos haciendo que florezca un miedo común. “Estar en la cárcel no es jauja, la falta de comunicación con el exterior aumenta el miedo a que pase algo fuera y tengas la impotencia de no poder hacer nada, que pase algo, que enferme o muera un familiar y no estar ahí”. Algo así le sucedió a Mariana de la UTE, “mi madre acababa de morir cuando recibí mi primer permiso, me puse muy contenta, lloré y pude ver a mis hermanos que es lo único que me queda”.

“En la Unidad Terapéutica Educativa la vida es más fácil. Hay una mejor higiene, un respeto que no existe en ningún otro módulo, las normas son algo más estrictas, pero eso ayuda a que exista una mejor convivencia pero también hay carencias, faltan recursos”, recalca Pablo. Otro compañero que pide permanecer en el anonimato concluye que “lo que mal empieza, mal acaba, ahora solamente pienso en tener un empleo, formar una familia, sin lujos, solo pido un poco de tranquilidad en mi vida”.

15 años del CAI AFESA



Ya han pasado 15 años desde que se abrieron las puertas de este Centro de Apoyo a la Integración y muchas personas han pasado por aquí. Algunos de manera temporal y otros permanecen aquí desde sus inicios siendo pieza clave para la motivación y esfuerzo tanto de sus propios compañeros como de los profesionales.

Recordando historias y experiencias nos hacen partícipes de su felicidad y cada uno explica y recuerda lo que el CAI ha supuesto en su vida:

“Tengo mucho que aportar... esto empezó en marzo de 2009, en aquellos tiempos nos remontamos a múltiples recuerdos: viajes a Covadonga, Rodiles, lecturas en El Cortijo, visitas al CFC... Luego llegó la pandemia, pero ahora mismo estoy en la cumbre. Tengo más autonomía, soltura de palabra, amistades... mi vida ya no me asusta”

“Soy tímida, cariñosa, he mejorado a nivel personal, soy más paciente. Los monitores están para guiarnos por un buen camino y el día a día te va dejando huella”

“Llevo casi 12 años en el Centro y en este tiempo descubrí mi yo. Tengo anécdotas que sirven de experiencia para los que la necesitan”.

“Va a ser próximamente mi cumpleaños y con este bienestar espero vivir otros 53 años más”.

Historias que nos llenan de ilusión al ver lo que el CAI aporta en todos y todas y que nos llevan a esperar con alegría otros 15 años. Porque al final sentimientos como la amistad, la esperanza, la ayuda mutua, el cariño, la comprensión y la superación llenan el día a día de un CAI feliz y en armonía.





Escuela de Familias

Las familias y allegados son un elemento esencial en la recuperación de las personas con problemas de salud mental, por lo que también necesitan asesoramiento y formación

AFESA nació desde la preocupación de las familias, como bien marca la F de sus siglas. En 1991, un pequeño grupo decidió asociarse para buscar visibilidad para la Salud Mental y reivindicar apoyos y recursos desde las necesidades de los familiares, cuidadores informales y primeros interesados en mejorar la red de cuidados. Desde entonces y hasta el día de hoy, nuestra Escuela de Familias siempre ha sido un pilar importante.

He tenido la suerte, en mi trayectoria profesional, de participar en cinco grupos de Escuela de Familias. Todos ellos han sido muy diferentes: en uno llegamos a ser más de 20 personas, en otro apenas nos podíamos juntar 6 en el mejor día. Algunos llevaban una trayectoria de años, donde todos los miembros se conocían, otros estaban apenas despegando.

Inicialmente había predominancia de madres, poco a poco fueron apareciendo hermanos, maridos, amigas de esas que también son familia. Alguien invitaba a su prima, su vecina, un amigo para conocer la asociación. Acercarse al grupo siempre era una experiencia enriquecedora, y muy poca gente se resistía a volver. A veces, cuando llegaba una persona nueva y el resto se presentaba, aparecía algún saludo del tipo "Yo no tengo nadie en mi familia con problemática, pero vine un día... y me quedé".

En nuestras reuniones se resuelven dudas, se comparten estrategias, se definen conceptos, se brinda consuelo y se da esperanza. El clima siempre es de colaboración y de escucha, apenas aparece un silencio.

Se viven momentos difíciles, compartiéndolos con quien mejor los puede entender, de la misma manera que se puede encontrar la manera de utilizar la risa como arma, y el humor como escudo.

Después de cada sesión, siempre alguna persona se acerca a darme las gracias y yo siempre respondo desde la verdad: gracias a ti, gracias a vosotras, gracias al grupo. Aquí todos aprendemos, todos crecemos y todos nos vamos con algo valioso. Y las psicólogas, las que más.

Gracias, familias.

Eva M^a Parrilla Bousoño, psicóloga

La dualidad cultural del videojuego

La OMS condena su componente adictivo mientras que algunos estudios valoran su potencial terapéutico

Los videojuegos han dejado de ser algo de frikis para convertirse en una industria mundial que mueve por sí misma a unos 2.000 millones de jugadores con unos ingresos de 250.000 millones de dólares. Estos números tan estratosféricos se han ido dando de forma paulatina en el tiempo, llegando a reinventar el papel de los videojuegos y resignificando su posición en la vida de las personas. Los videojuegos ya no son solo una cuestión del adolescente que rehúsa hacer los deberes, porque ese adolescente ya ha crecido y ha provocado que los videojuegos hayan ido ganando terreno entre todos los grupos de edad, indiferentemente de su género.

Este fenómeno ya ha despertado el interés de la comunidad científica, llevando a muchas universidades y organizaciones a realizar sus propias investigaciones, quienes tratan de entender la influencia real de la industria de los videojuegos, así como la repercusión que esta tiene en la salud, y más concretamente, en la salud mental de aquellos que dedican su tiempo a jugar.

Ya en 2019, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) se manifestó al respecto catalogando el abuso de los videojuegos como un desorden de salud mental**, denunciando que el uso sin límites de este tipo de juegos puede conllevar comportamientos adictivos. Priorizar el juego por encima de otras actividades, perder la noción del tiempo o sacrificar horas de sueño son algunas de las consecuencias directas que se tiene sobre la salud física y mental de los jugadores. La ansiedad, depresión, conductas obsesivas o sensación de soledad son algunos de los efectos

negativos que se generan de un consumo excesivo de videojuegos que provocan un potencial perjuicio sobre el bienestar. Estas investigaciones han servido para dar pie a algunas decisiones políticas, como en el caso de China, donde se prohíbe que los menores de edad dediquen más de tres horas semanales a los juegos online y establecen unos límites de gastos, prohibiendo que los jugadores gasten más de una cantidad al mes o que se dé recompensas a los jugadores por iniciar sesión diariamente.

Pero como en todo, **los videojuegos también tienen su parte positiva y pueden ser beneficiosos si se utilizan adecuadamente y con moderación**. Los videojuegos pueden mejorar nuestra concentración; son una vía alternativa de interacción social, especialmente para aquellas personas que tienen dificultades para relacionarse en persona, los videojuegos también ayudan a tener una mayor capacidad de pensamiento crítico y resolución de problemas e incluso ya existen videojuegos cuyo objetivo principal es tratar de mejorar nuestra salud mental.

Fonso CN: «Los videojuegos son una herramienta muy versátil»

Alfonso Rodríguez, más conocido como Fonso CN, es un ovetense que lleva más de una década dedicándose en exclusiva a los esports y al mundo de los videojuegos. Ha organizado competiciones online, eventos presenciales y streamings, siendo una persona muy reconocida en la industria por su plataforma de simracing MundoGT, el club asturiano de esports Principality o su canal de Twitch “FdeFonso”



Comprometido con la salud mental y coincidiendo su cumpleaños con el Día Mundial de la Salud Mental, Fonso decidió realizar en 2023 una retransmisión ininterrumpida de más de 24 horas a favor de AFESA Salud Mental Asturias.

¿Cuándo comienza tu pasión por los videojuegos?

Desde que tengo conciencia, recuerdo que con 5-6 años salían mis padres a tomar algo y yo jugaba a cada máquina recreativa en cada bar con las monedas de 25 pesetas que me daban. Tetris puede que fuese uno de los primeros. Luego por la Primera Comunión tuve mi primer PC.

¿En qué momento te planteas que algo que empieza como un hobby puede convertirse en un trabajo?

Estudí Administración de Empresas, y pensaba que en un futuro podría encontrar un puesto de administrativo, comercial, marketing o departamento similar en una gran empresa de videojue-

gos. Pero fue en 2010 cuando me picó el bicho del emprendimiento y finalmente fui yo mismo quien empezó a hacer de su pasión, una profesión.

¿Es difícil emprender en Asturias? ¿Es aún más complicado hacerlo en proyectos vinculados al sector del videojuego?

Emprender nunca es fácil. En videojuegos, más difícil aún. Yo pude disfrutar de buenos apoyos al emprendimiento, gracias al Talud de la Ería donde no me sentía tan “bicho raro” y con los programas que imparte el CEEI donde además siempre a nivel personal han tratado de ayudarme con todos mis proyectos. Si alguien quiere emprender en Asturias, son los dos sitios

que yo puedo recomendarle al menos para empezar.

**¿Cómo es profesionalizar una afición?
¿No resulta más complejo, incluso mentalmente, situar los límites entre el ocio y el trabajo?**

Profesionalizar un hobby es cargártelo, en el sentido que deja de ser un hobby para convertirse en otra cosa, algo en lo que piensas constantemente, algo que ya no vuelves a ver con los mismos ojos. Mis primeros años fueron muy duros y hasta cierto punto enfermizos, por lo que saber desconectar se vuelve algo tan complicado como necesario, ya que los límites desaparecen. Al menos en mi caso, en la que siempre que juego pienso en la parte laboral y como poder hacer cosas nuevas. Y no me quejo eh.

Precisamente la vinculación entre los videojuegos y la salud mental ha guardado siempre cierta dualidad ¿no? Por un lado, tiene esa capacidad de crear adicción, que es uno de los aspectos que más se les achaca; pero, por otro lado, también pueden ser un espacio de respiro y entretenimiento ¿Crees que los videojuegos cargan con demasiados prejuicios?

Hay muchos niños que pueden jugar varias horas todos los días a fútbol u otro deporte, y nadie se echa las manos a la cabeza o se ruboriza porque puedan tener una adicción. En el caso de los videojuegos, en ese sentido, es peor porque no cansa tanto y puedes estar muchas más horas. No necesariamente es malo pero, evidentemente, todo exceso siempre es perjudicial. Había muchos más prejuicios hace años, los medios de comunicación siempre los

han tratado mal por ser la competencia directa (en la TV o están los canales, o está la consola). Pero, afortunadamente, la sociedad ha visto que los videojuegos lejos de hacer daño, en su justa medida, sirven para documentarse, culturizarse, aprender idiomas, y sobre todo es una herramienta de socialización con el juego online, donde se pueden aprender valores compitiendo y muchas más cosas como mejora de toma de decisiones, visión espacial, etc.

Justo es ahora cuando parece que comienzan a existir estudios en los que se empiezan a usar los videojuegos como parte de la terapia, ya sea para estimular o incluso en procesos de relajación.

Claro, los videojuegos son una gran herramienta, muy versátil, y como toda herramienta no tienen ningún problema per se, sino que depende del uso que se le de. Y con el auge de la realidad virtual, se van a poder hacer cosas inimaginables hasta hace poco.

Además, la forma de consumir videojuegos también ha cambiado, pudiendo relacionarte con el juego de manera activa y/o pasiva ¿Se juega más o se ve más como juegan otros?

Eso es algo que siempre llama la atención a los neófitos, ¿por qué la gente mira si lo divertido es jugar? Pues de la misma forma que la gente ve a grandes figuras del deporte, y no llega a practicar nunca esos deportes. Videojuegos es entretenimiento, activo o pasivo, muchos son como películas interactivas. Sin la explosión de las plataformas de streaming como Twitch o Youtube, el mundo del videojuego no sería como está hoy en día.

Metido también en el mundo del streaming, ¿cómo es esa primera emisión y cómo es enfrentarse a una interacción en directo y sin filtros?

Cuando yo empecé (antes de existir Twitch ni grandes streamers) era la evolución de grabar algo y subirlo a Youtube, a subir la grabación en vivo y en directo, una retransmisión. La primera vez que comentas pues es como tirarse a la piscina sin saber nadar, y luego caminando se hace el camino y se hace callo. Yo empecé narrando carreritas online siendo una imitación de Andrés Montes, y he acabado casteando todo tipo de videojuegos e incluso deportes reales.

Los espectadores, los seguidores, los me gusta, las interacciones, todo se mide, todo se sabe, todo se compara. A nivel mental ¿cómo se gestiona esto?

Provoca mucha ansiedad. Subes un contenido, y estás actualizando cada poco para ver si suben las estadísticas. Frustra porque algo que te curras no funciona y luego algo que no te curras funciona mucho mejor y no sabes muy bien porqué. Pero lo que no te dicen ni sabes al principio, es que existe un porqué para todo y que eso que llaman algoritmo en realidad es la audiencia en sí. Otra cosa que a mí me hace mucha gracia es esa gente que se pica porque fulanito le sigue o no le sigue, creo que la gente le da un sentido que no es. Gestionar todo este tipo de situaciones la verdad que no lo enseñan en ningún sitio y puede ser algo muy complicado de llevar. Lo más típico es que alguien se obsesione durante un tiempo... y luego acabe tirando la toalla, pero hay muchos casos.

Muchos jóvenes han encontrado en plataformas como Twitch un espacio donde se habla de sus intereses y con sus mismos códigos. Los streamers se convierten en referentes y, muchos de ellos, ya han dado un paso hacia delante al hablar de bienestar y salud mental ¿Crees que los chavales están más concienciados que generaciones anteriores?

Si, porque muchos streamers hablan a su audiencia como quién habla en la intimidad con sus mejores amigos, y es un espacio donde todos los temas tienen cabida. Y temas tabú o con menos visibilidad como la salud mental, de repente salen a la palestra y se normalizan. Hace ya años que no veo aquello de "¿pero si es millonario como va a estar triste?" etc. Lo que también creo es que hay un espacio por cubrir ya que la comunicación de los streamers es unidireccional. Hay mucha gente en el chat que tienen problemas que no pueden ser resueltos por ellos, por los streamers. Se requiere a personal cualificado y profesional. Pero sin duda que hay una mayor concienciación y sigue en aumento.

Y, por último, si pudieras darle un consejo a ese Fonso que está por dar sus primeros pasos en este mundillo ¿qué le dirías?

Compra bitcoin. Todo el que puedas (risas) Y ahora en serio. Disfruta más del camino y ten menos obcecación por la meta.

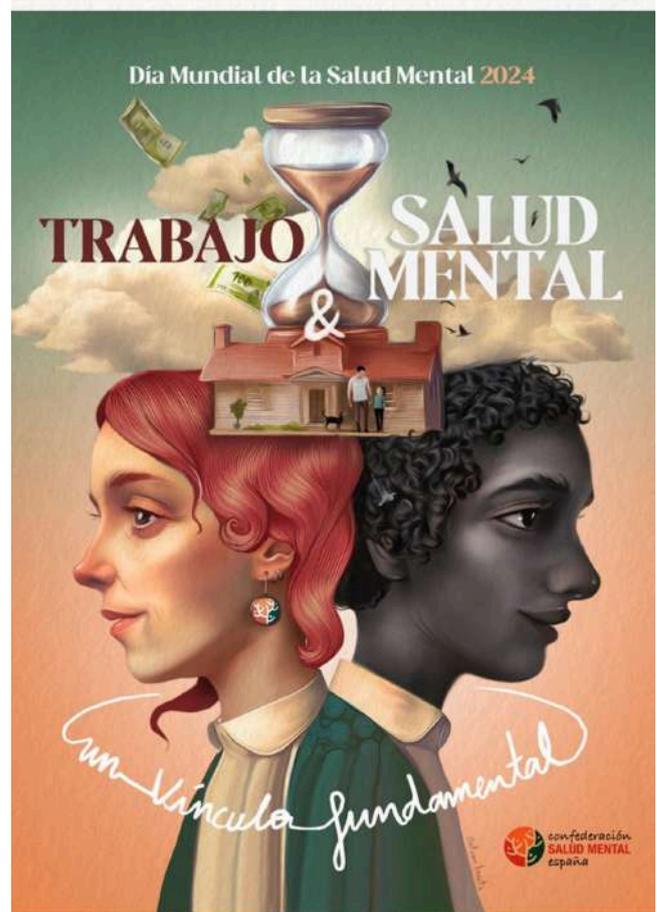
Día Mundial de la Salud Mental

Cada 10 de octubre desde 1992 se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, 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 celebración y apoya la iniciativa. “Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental” es el leitmotiv de esta campaña que prioriza la salud mental en el lugar de trabajo

La salud mental es algo más que la mera ausencia de problemas de salud mental. Es más bien un estado de bienestar que permite a las personas aprender y desarrollar sus habilidades para contribuir a la mejora de la comunidad. El entorno laboral puede ser considerado como uno de los principales factores determinantes que puede influir en la salud mental de las personas trabajadoras.

La cifra de bajas laborales relacionadas con trastornos mentales y de comportamiento (catalogado así por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones) ha batido récord en España, con casi 600.000 en 2023. El miedo al estigma y a ser etiquetado provoca que solo el 12,9% comparta con sus compañeros y compañeras de trabajo su problema de salud mental. De hecho, el 37,9% de las personas con diagnóstico dice haber experimentado discriminación.

La Organización Mundial de la Salud apunta que **unos 12.000 millones de días de trabajo se pierden por la ansiedad y la depresión**. Entre el 17 y el 27% de personas sufren ansiedad en el trabajo; entre el 30% y el 38% dicen experimentar estrés siempre o casi siempre y, en general, un 47% reconoce estar expuesto en su lugar de trabajo a factores de riesgo para su bienestar mental.



Entre los factores de riesgo, se encuentran aquellos relacionados directamente con el trabajo (precariedad e inseguridad laboral, estrés, sobrecarga de trabajo, acoso laboral o sexual, etc.) y aquellos ajenos a este (desigualdad, soledad no deseada, adicciones, situaciones de violencia...). Además, a estas cifras hay que sumar el consumo de tranquilizantes, relajantes, pastillas para dormir y/o antidepresivos, estimulantes, que afecta al 6,8% de las personas.

Las personas con problemas de salud mental son personas como cualquier otra: estudian, trabajan, tienen familia, hijas, hijos, amistades, responsabilidades, ejercen sus derechos como ciudadanos y también responden de sus obligaciones. Un problema de salud mental no tiene por qué ser un impedimento para conseguir un trabajo y, sin embargo, lo es.

La baja inserción laboral del colectivo es una de las principales barreras para su inclusión social debido, en gran parte, a los prejuicios sociales que aún se mantienen en muchas empresas. La tasa de empleo de las personas con una discapacidad por problemas de salud mental, fue, en el año 2021 y según el INE, de un 17,7%. Las cifras de ocupación laboral que incumbe a este sector de la población coloca a la discapacidad psicosocial, como la segunda con menor tasa de empleo entre los tipos de discapacidad.

Y de los que trabajan, un 44,2% de las personas con problemas de salud mental aseguran haber sufrido algún tipo de discriminación laboral. Por ello, es fundamental sensibilizar al tejido empresarial para fomentar la contratación en empresa ordinaria, apoyando la eliminación de barreras y de los mitos que acompañan a las personas con problemas de salud mental. Según la OMS el trabajo decente apoya la buena salud mental y proporciona un medio de vida, confianza, un propósito y una oportunidad para fomentar relaciones positivas y la inclusión en la comunidad en base a establecer unas rutinas estructuradas que aportan muchos otros beneficios tanto para las personas con problemas de salud mental como para su entorno.



España bate récord de bajas relacionadas con problemas de salud mental.

Durante el año 2023, según las últimas cifras aportadas por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, en España se han dado casi 600.000 bajas relacionadas con problemas de salud mental y de comportamiento. Lo que supone un 15,8% más que el año anterior, un año en el que se dieron 516.028. Una cifra que se ha duplicado en los últimos 7 años.

La OMS señala que unos 12.000 millones de días se pierden por ansiedad y depresión. *Se observa que la prevalencia de estrés, ansiedad o depresión aumenta ante determinados factores laborales, siendo ocho veces mayor entre las personas expuestas a presión de tiempo o sobrecarga de trabajo y 7,3 veces mayor entre los expuestos a acoso o intimidación.*

Todas las personas, sin excepción, tienen derecho a acceder y mantener un empleo. Es por esto y a la vista de los datos, que es una cuestión urgente que se tomen medidas para revertir esta situación y apostar en firme por todo tipo de recursos que faciliten la reinserción laboral de las personas con discapacidad, el empleo con apoyo y la promoción de la inserción laboral en puestos de empleo ordinarios. Haciendo valer el cumplimiento de las cuotas de reserva de empleo para las personas con discapacidad, tanto en la Administración pública como en el sector privado. Y, al igual que se adaptan estos lugares y espacios de trabajo para otras discapacidades, reclamar un sistema de apoyos y adaptaciones que hagan valer el derecho al trabajo de las personas con problemas de salud mental.

Reivindicando a la Administración pública que impulse con mayor fuerza políticas que favorezcan la transición desde el empleo protegido al empleo ordinario y alertando de que, para prevenir estos problemas, en los entornos laborales se debe cuidar la salud mental de todas las personas, y se debe poder hablar de ello sin tabúes ni prejuicios.

Proteger la salud mental en el trabajo

Para promover la salud mental en los entornos laborales hay que fortalecer las competencias dirigidas a que, en primer lugar, se reconozcan esos problemas de salud mental y a que se tomen medidas al respecto. Que una empresa se preocupe por el bienestar social de sus trabajadores fomenta una cultura organizacional que promueve el sentido de pertenencia, la motivación y la calidad humana. Además, con estos cuidados, se garantiza la salud, el incremento de la productividad y el ren-

dimiento al contar con un equipo más motivado y proactivo.

Con el fin de proteger la salud mental, la OMS recomienda que se capacite a los administradores en la esfera de la salud mental para ayudar a reconocer y responder a las dificultades de las personas con malestar emocional a quienes supervisan, desarrollando competencias en la comunicación abierta y en la escucha activa. También preparar a los trabajadores en cuestiones de sensibilización al respecto de la salud mental con el fin de reducir la estigmatización propia y ajena. Así como intervenciones dirigidas a las personas para que desarrollen aptitudes para gestionar el estrés y reducir los síntomas relacionados con la salud mental con posibilidad de intervenciones psicosociales y oportunidades de actividad física recreativa.



Beneficios para las empresas que se preocupan por la salud mental de sus trabajadores y trabajadoras:

- *Mejoras en el clima laboral*
- *Favorece el trabajo en equipo*
- *Mejora la comunicación*
- *Contribuye al bienestar social*
- *La responsabilidad social hace más atractiva a la empresa*
- *Se eliminan los costes ocultos derivados de los problemas de salud y del bajo rendimiento*

AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

Día Mundial de la Salud Mental



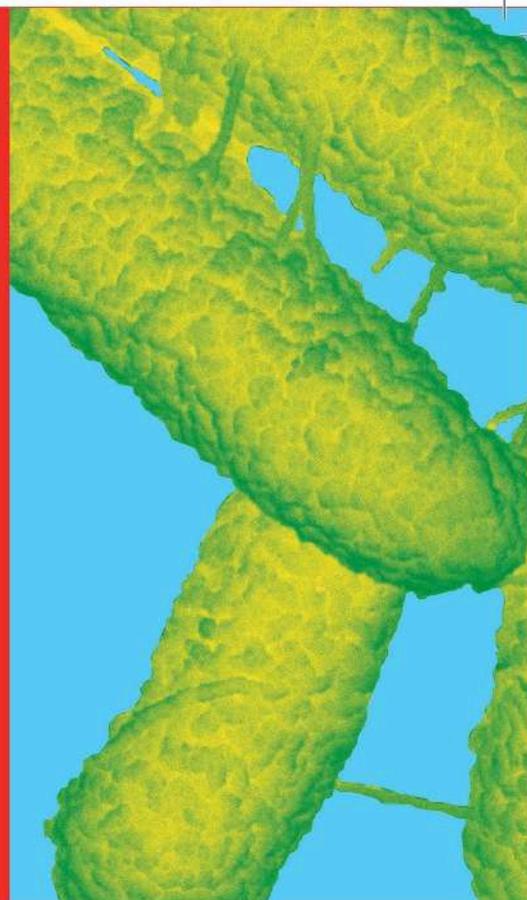
AFESA Salud Mental ASTURIAS se une a la conmemoración de una fecha tan destacada como el Día Mundial de la Salud Mental con varios actos y actividades a lo largo de todo el mes de octubre. Desde actos institucionales donde se llevarán a cabo la lectura de la Proclama y Manifiesto a otras actividades 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.

En el Día Mundial de la Salud Mental 2023, AFESA Salud Mental ASTURIAS realizó su acto principal en el Ayuntamiento de Gijón con la presencia de la Excelentísima Alcaldesa de Gijón Carmen Moriyón.

Dicho acto contó con la presencia y la representación de diversas personalidades del Ayuntamiento de Gijón y de los Servicios Públicos de Salud Mental del Área, además de socios, socias y equipo técnico de AFESA Salud Mental ASTURIAS.



Liderando el rumbo de la medicina



EM-451498 - Marzo 2024 - Janssen-Cilag, S.A.

Johnson & Johnson

AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS



SEDE CENTRAL

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

AFESA Salud Mental Oviedo

C/ Emilio Llaneza 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)**