



CAMINAR

CONOCE NUESTROS PROYECTOS · **BIENESTAR DIGITAL** ·
INVESTIGACIÓN EN SALUD MENTAL · ¿FOMO O JOMO?
HABLAMOS DE LA MANOSFERA

OCTUBRE 2026
NÚMERO 05
(NUEVA ETAPA)





Nuestra Empresa

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

Tras más de 25 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.

Teléfono:

985 29 51 58

Dirección:

Calle Río Sella Nº2, Oviedo (Asturias)

PUBLICACIÓN SUBVENCIONADA POR:



**Principado de
Asturias**

Consejería de Ordenación de
Territorio, Urbanismo, Vivienda
y Derechos Ciudadanos

Contenido

Por el bienestar global y la salud mental de las personas, de las sociedades, en todos los lugares, culturas, tiempos y edades

AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

4 CARTA DEL PRESIDENTE

Escribe Daniel Pedro Rodríguez Vázquez, 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 2026

10 VERDE QUE TE QUIERO VERDE

Finca Miraflores, Finca Maravillas, el programa de jardinería de Arriendas y el huertín del CAI

12 CAI AFESA

13 PROYECTO LLUME

15 VIAJE IMSERSO

16 PROGRAMA PROMETEO

INVESTIGACIÓN EN SM

18 AFESA ABRE SUS PUERTAS A LA CIENCIA

19 ENTREVISTA A YAIZA POTES Y BEATRIZ CABALLERO

Las investigadoras de la Universidad de Oviedo nos explican sus estudios en salud mental

BIENESTAR DIGITAL

21 HABITAR EL PRESENTE

La batalla por nuestra atención y el cuidado de la salud mental

22 ENTREVISTA A ANTONIO PULIDO

Responsable de Incidencia Social y Política Pública de Fundación Cibervoluntarios, nos habla del precio que paga nuestra salud mental por la hiperconexión

24 ¿FOMO O JOMO?

LA MANOSFERA

26 CONSTRUYENDO AL BRO

27 ENTREVISTA A GISELA HANSEN

Doctora en Psicología, analiza cómo la masculinidad tradicional condiciona el bienestar emocional de los hombres



29 ASTURIAS, CAMINO DE SU PRIMERA LEY DE SALUD MENTAL

32 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2026

34 ASÍ FUE EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2025

Edita AFESA Salud Mental Asturias (Sede Central)
Calle Emilio Llana 3,5. 33011. La Corredoria - Oviedo
T: 985 11 51 42 - W: www.afesasturias.org
E: comunicacion@afesasturias.org
Depósito Legal: AS 0254-1995

Redacción, edición y maquetación:
Área de Comunicación AFESA Salud Mental Asturias
Autoría fotografía portada: Iván González Aumente



Principado de
Asturias

Consejería de Ordenación de
Territorio, Urbanismo, Vivienda
y Derechos Ciudadanos

OLIVEIRA
LIMPIEZAS

Continuamos reforzando nuestros servicios, conscientes del preocupante colapso de la atención pública y de la amplia demanda social en materia de malestar emocional

DANIEL PEDRO RODRÍGUEZ VÁZQUEZ, PRESIDENTE DE AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS



Amigas y amigos, en primer lugar, desde AFESA Salud Mental Asturias queremos agradecer a todas las personas asociadas su apoyo y compromiso con la entidad un año más. Todas y todos sabemos que el motor que mueve AFESA es su base social, tanto las personas que participan en los diferentes programas como quienes las acompañan, ya sean familiares o personas allegadas.

El año 2025 fue un periodo de grandes hitos para nuestro colectivo. Por primera vez, diversas entidades públicas y privadas logramos consensuar, tras intensas jornadas de debate y reflexión, el Pacto por la Salud Mental: un decálogo de valores concebido para sensibilizar a la sociedad sobre el papel que todas las personas desempeñamos en la promoción de la salud mental y en el pleno respeto a los derechos de las personas con discapacidad psicosocial.

Ese Pacto, desarrollado en el seno del Foro por la Salud Mental, instrumento asesor y de apoyo que recoge las aportaciones de las instituciones públicas ha sido la base sobre la que se ha construido y elaborado la futura Ley de Salud Mental, que parece que veremos aprobada muy pronto. AFESA ha participado activamente en todo este proceso y continuamos trabajando para garantizar una ley a la altura de lo que nuestro colectivo necesita.

Más allá de la incidencia política en los espacios de toma de decisiones, continuamos reforzando nuestros servicios, conscientes del preocupante colapso de la atención pública y de la amplia demanda social en materia de malestar emocional. Las viviendas con apoyo, los programas psicoeducativos, la información y orientación, el CAI AFESA y el acompañamiento en el entorno siguen siendo nuestros recursos más requeridos. Por ello, y tratando de complementar los recursos públicos, continuamos volcando todos nuestros esfuerzos en brindar una respuesta profesional, cercana y humana a cada persona que acude a nosotros.

Atentamente,

A stylized handwritten signature in blue ink, with a red star-like mark above it.

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

Un año más, en AFESA Salud Mental Asturias hemos puesto todo nuestro empeño en estar cerca de las personas con problemas de salud mental, apoyándolas a través de nuestros recursos y programas y trabajando también por el bienestar de sus familias y personas allegadas. Somos conscientes de que estas páginas no bastan para reflejar todo lo vivido a lo largo de estos meses, pero queremos aprovecharlas para compartir con vosotros una muestra de todo lo que han hecho nuestras delegaciones últimamente.

AFESA Avilés

► **¿Dónde estamos?**
Plaza Santiago
López 1-2º
33400 (Avilés)

► **Teléfono**
985 54 91 01

En AFESA Salud Mental Asturias, Delegación en Avilés y Comarca, entendemos la rehabilitación psicosocial como un pilar fundamental en la atención a las personas con problemas de salud mental: nuestro objetivo es favorecer su recuperación funcional y su plena inclusión social. A través de talleres terapéuticos, formativos, actividades lúdicas y el Centro Sociocultural, trabajamos habilidades personales, sociales y ocupacionales que mejoran la autonomía y la participación activa en la comunidad. Las familias ocupan un lugar esencial en este proceso, por lo que nuestra escuela de familias y los grupos de autoayuda ofrecen espacios de apoyo, formación y acompañamiento que fortalecen su papel en el entorno del familiar con problemas de salud mental.

Año tras año consolidamos en Avilés el programa de educación emocional, presente en cada vez más institutos y centros educativos de la ciudad, y el programa "Te Toca a Ti", dirigido a mujeres con problemas de salud mental o cuidadoras, que fomenta el empoderamiento, el apoyo mutuo y la creación de redes que reducen su aislamiento y mejoran su calidad de vida.

Por otro lado, nuestro programa de sensibilización desempeña un papel clave en

la construcción de una sociedad más informada, inclusiva y respetuosa. A través de acciones formativas, charlas, campañas y actividades comunitarias, contribuimos a mejorar el conocimiento sobre la salud mental y a desmontar mitos y prejuicios que dificultan la inclusión social.

Asimismo, desarrollamos un programa intergeneracional entre personas mayores y personas con enfermedad mental, orientado a combatir la soledad no deseada, generando espacios de encuentro, apoyo mutuo y aprendizaje compartido que fortalecen el bienestar emocional, social y comunitario.



AFESA Caudal

► **¿Dónde estamos?**
C/ Doce de Octubre 42,
2ºB, 33600
(Mieres)

► **Teléfono**
985 45 23 53
985 11 51 42

El voluntariado ocupa un lugar central en muchas de nuestras delegaciones, y AFESA Caudal es un buen ejemplo de ello, allí la generosidad y el compromiso cobran vida gracias a personas que comparten su tiempo y conocimiento con los demás. Ana Cristina y Marcelina son dos claros ejemplos de cómo el voluntariado saca adelante actividades fundamentales para el día a día de la delegación.

Desde octubre de 2025, Ana Cristina es voluntaria en Caudal. Desde entonces, imparte el taller de dibujo y pintura, un espacio que reúne semanalmente a entre 8 y 9 personas en torno a los pinceles y el papel. Su motivación nace de su pasión por el arte, pero también de una búsqueda incesante por entretenerse, un objetivo que comparte con quienes asisten a su taller cada semana.

Marcelina, por su parte, comenzó en el taller de costura como alumna y, este año, como discípula aventajada, ha dado el salto como profesora.

Para ella, estas tardes funcionan como una vía de escape, un rato para conocer gente y despejar la cabeza. El grupo trabaja al ritmo que marcan la apetencia y el ánimo del momento, tanto el suyo como el del resto de compañeros. Destaca su espíritu autodidacta, que la ha llevado a rebuscar por internet hasta dar con nuevas técnicas y trabajos, como la elaboración de pulseras. Echa de menos a José, el monitor anterior, que la ayudaba con los remates más complejos — pero tiene la firme convicción de que, tarde o temprano, terminará dominándolos ella sola.



AFESA Cangas del Narcea

► **¿Dónde estamos?**
C/ Uría 2
33800 (Cangas del Narcea)

► **Teléfono**
985 11 51 42

Una media de 30 personas participan anualmente en Cangas del Narcea en el programa de inclusión social que desarrollamos en coordinación con los servicios públicos de salud mental del Área. En una de las zonas más aisladas y con mayor dispersión geográfica de Asturias, mantenemos nuestro compromiso de seguir promocionando la actividad de la Asociación, tratando cada vez más de adaptarnos a una realidad específica y cambiante en el Suroccidente asturiano.

El programa de inclusión, la participación de algunas personas en el Viaje IMSERSO y la coordinación constante con los servicios públicos, además del compromiso de nuestro personal técnico en Narcea con el colectivo y el territorio, son los motores que nos permi-

ten seguir profundizando en el trabajo por la promoción de la salud mental en la zona.

La preocupación por esta área de la salud en las zonas rurales es cada vez más motivo de atención por parte de la Administración, y prueba de ello ha sido la celebración de las I Jornadas "Salud Mental en el medio rural", celebradas el 12 de junio de 2026 en la Casa de la Cultura de Cangas del Narcea.

AFESA Nalón

► **¿Dónde estamos?**

C/ Jove y
Canella 1
33900 (Sama
de Langreo)

► **Teléfono**

985 68 31 34

Para algunos cocinar es un placer, para otros un deber. En AFESA la cocina nos conecta con la rutina y estimula la mente (y nuestras papilas gustativas). Al planificar qué vamos a comer, medimos ingredientes y manejamos tiempos, entrenando la concentración y la toma de decisiones casi sin darnos cuenta, mientras aprendemos a cuidar nuestra alimentación y, por ende, nuestra salud. Precisamente por eso, los talleres de cocina tienen un peso enorme en todas nuestras delegaciones.

En la delegación del Nalón, este taller es una de las actividades más queridas.

Con una receta de por medio encontramos la excusa perfecta para trabajar en equipo, charlar de nuestras cosas y romper con el aislamiento de la mano del apoyo mutuo. La cocina se ha convertido en el escenario ideal para experimentar con propuestas de lo más variadas y para todos los gustos, donde las personas participantes se desenvuelven ya como auténticos chefs; capaces de innovar con recetas dignas de maestros pasteleros o de lucirse con los clásicos más asturianos, desde unos buenos bollos preñaos hasta los platos más tradicionales del recetario astur.



AFESA Gijón

► **¿Dónde estamos?**

C/Extremadura
10, 33210

► **Teléfono**

985 39 82 40

En el mes de diciembre, desde AFESA Gijón llevamos a cabo la exposición colectiva "Con Alma", enmarcada dentro del proyecto "Jóvenes y espacios con alma", una iniciativa orientada a promover la salud mental y la creatividad de la juventud.

La muestra fue el resultado de un taller creativo en el que las personas jóvenes participantes pudieron expresarse a través de diferentes lenguajes artísticos, como la pintura, la escultura, la poesía, el relato o la fotografía. La exposición se celebró en la Sala Astragal del Conseyu de la Moceda de Xixón, abierta al público en general, con el objetivo de acercar la realidad emocional de los jóvenes, generar reflexión y contribuir a romper con el estigma.

Cada pieza invitaba a comprender que, detrás de cada obra, había toda una vida y un proceso personal.

La inauguración contó con la participación de algunos de los artistas, un momento especialmente significativo que dio sentido a todo el proceso creativo, poniendo en valor su voz y reconociendo, ya no solo su arte, sino también su esfuerzo. Algunas creaciones transmitían momentos difíciles; otras hablaban de cuidado, de acompañamiento y, sobre todo, de esperanza.



AFESA Oviedo

► **¿Dónde estamos?**
C/ Emilio Llaneza 3-5
33011 (La Corredoria)

► **Teléfono**
985 11 01 76

Desde la delegación de Oviedo continuamos reforzando nuestro compromiso con la salud mental infantojuvenil a través de un proyecto de intervención socioeducativa que da continuidad al programa Aula Abierta, puesto en marcha en 2024.

Dirigido a menores de entre 8 y 17 años con problemas de salud mental o malestar psicológico que presentan dificultades de asistencia al centro educativo; el proyecto combina apoyo escolar, acompañamiento emocional, actividades de educación no formal y trabajo con las familias, en estrecha coordinación con los centros educativos, los servicios sociales y los recursos de salud mental.

El objetivo es prevenir el absentismo escolar, favorecer la reincorporación al aula, fortalecer las competencias emocionales y sociales de los y las participantes y promover su inclusión educativa y social. Durante el curso 2025-2026 el programa se desarrolla entre septiembre y junio y, de forma excepcional, este año se amplía también al mes de julio para dar continuidad al apoyo de dos menores incorporados al proyecto en junio.

Con esta iniciativa esperamos contribuir a mejorar el bienestar emocional, aumentar la asistencia y participación escolar, reforzar la implicación de las familias y seguir construyendo una respuesta coordinada que favorezca el desarrollo y la inclusión de la infancia y la adolescencia en nuestro entorno.



AFESA Oriente

► **Teléfono**
985 11 51 42

En un entorno rural, donde las oportunidades de encuentro y participación social escasean, el grupo de Mujeres de Lastres se ha convertido en un lugar donde poder expresarse libremente, sentirse escuchadas y descubrir que sus experiencias son compartidas por otras mujeres. Así lo explica Gemma Mateo, la psicóloga de AFESA que acompaña al grupo desde sus inicios. El objetivo es promover el bienestar emocional y la autonomía personal, abordando cuestiones como los roles de género, las responsabilidades de los cuidados, la soledad o los duelos. Mediante dinámicas grupales y herramientas de manejo emocional, se construye un espacio seguro donde, poco a poco, nace la sororidad, con vínculos que trascienden las propias sesiones. Una de las participantes lo resume en una frase: “Encontré un lugar donde sentirme acompañada”.

Reconoce que, aunque llegó sin muchas expectativas, hoy lo considera una de las mejores decisiones que ha tomado. En el grupo ha aprendido que expresar cómo se siente no es ninguna debilidad, sino una forma de cuidarse, y ha ganado herramientas para escucharse y poner límites. Destaca, sobre todo, la sensación de compañía y la tranquilidad de saber que hay alguien que la escucha sin juzgar. Gracias al grupo, además, ha ganado confianza para relacionarse, salir más de casa y disfrutar de paseos y conversaciones que hacen su día a día más agradable. Desde su llegada a Lastres, el grupo ha crecido gracias al interés y al boca a boca de las propias participantes. Ver cómo mujeres que inicialmente acudían con cierta timidez se animan a participar, a compartir experiencias e incluso a asistir a encuentros y actividades fuera del grupo es una de las mayores satisfacciones del proyecto.



AFESA Occidente

► **Teléfono**
985 11 51 42

En nuestra Delegación de Occidente continuamos reforzando el programa de atención y acompañamiento terapéutico en el entorno, con el objetivo de proporcionar a las personas con problemas de salud mental las herramientas necesarias para el desarrollo de una vida autónoma e independiente.

Además, seguimos favoreciendo el disfrute de un ocio y tiempo libre de calidad, ampliando las plazas en nuestro Viaje IMSERSO para las personas socias de la Delegación.

Por primera vez en 2026, en el mes de junio, hemos logrado constituir un grupo de Mujeres "Te Toca a Ti", que sigue sumando a nuestra Red Asturiana de apoyo entre Mujeres en Salud Mental. Esperamos que el grupo se consolide y las mujeres de Occidente aporten a las reivindicaciones específicas de su territorio.

Verde que te quiero verde



Finca Miraflores. Los mercadillos en la Plaza del Ayuntamiento de Noreña son ya todo un clásico para la Finca Miraflores. Estos se convierten en la oportunidad perfecta para sacar a la calle una pequeña muestra de todo el trabajo que se realiza durante el año. Allí presumen de plantas, de las manualidades elaboradas a mano y también de los productos que cultivan en la huerta. Y aunque estos mercadillos se celebran puntualmente, la Finca Miraflores mantiene sus puertas abiertas durante todo el año para todas aquellas personas que quieran acercarse a conocer de primera mano su trabajo en C/ La Mariscala, 39 (Noreña).



Finca Maravillas. La Finca Maravillas, en Tremañes (Gijón), es otro espacio abierto a toda la comunidad, donde personas, entidades y organizaciones pueden conocer el proyecto de primera mano y compartir experiencias. Este año, por ejemplo, hemos recibido la visita del CEE Castiello de Bernueces, de Down Asturias y también hemos contado con la colaboración de profesionales de Inserta Empleo Asturias, de Fundación ONCE, que participaron en una jornada de voluntariado realizando tareas como el repicado, la poda o el cribado de compost.



El proyecto de jardinería que AFESA desarrolla en Arriendas ofrece a las personas que participan la oportunidad de desarrollar una serie de habilidades para la vida diaria, reforzando su autonomía, mejorando su autoestima y adquiriendo hábitos de trabajo y convivencia que favorecen su inclusión social. Durante este año hemos continuado trabajando y preparando la tierra, cuidando los cultivos, acondicionando los espacios y plantando nuevos productos que, poco a poco, vamos recogiendo.



El Huertín del CAI. La Corredoria cuenta con un espacio de huertos urbanos formado por 74 parcelas en las que particulares y asociaciones cultivan todo tipo de frutas, verduras y hortalizas. En este entorno, el CAI AFESA gestiona uno de los huertos. En el huertín se trabaja de forma coordinada y cada persona asume una tarea distinta: retirar las malas hierbas, sembrar, regar... En el huerto se cultivan cebollas, lechugas, calabacines, fresas, pimientos y otros productos de temporada.

Los cultivos están perfectamente identificados con carteles de madera en los que figura el nombre de cada planta. Aunque el proyecto del huertín lleva ya varios años en marcha, cada jornada supone una nueva oportunidad para aprender. Además, el contacto con las personas que trabajan en las parcelas vecinas favorece el intercambio de conocimientos, consejos y experiencias, enriqueciendo así el trabajo que se realiza día a día.

CAI AFESA

El Centro de Apoyo a la Integración de AFESA es un recurso especializado, concertado con la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar (N.º de registro: C0755), dedicado a ofrecer una atención continuada y personalizada a personas con problemas de salud mental crónicos. Con el propósito fundamental de elevar la calidad de vida de cada participante, su modelo de intervención se adapta rigurosamente a sus necesidades individuales a través de cuatro grandes áreas de trabajo: la formativa y ocupacional, la promoción de la autonomía y la salud, el desarrollo personal y social, y la integración en el entorno.

De lunes a viernes, en un horario de 9:30 a 17:00 horas que incluye servicio de comedor, cerca de una treintena de personas acuden a nuestro CAI. Esta estructura diaria les permite mantener una rutina estable, al tiempo que facilita la conciliación y el apoyo a sus familias.

Sin embargo, si algo define la identidad y la actividad del CAI es su constante vocación por salir del centro y relacionarse con el entorno. Un claro ejemplo de esta filosofía es el taller de Participación Ciudadana, donde los participantes ponen a prueba sus habilidades de investigación y comunicación. Durante semanas, analizan barrios y espacios urbanos, planifican itinerarios y recopilan datos históricos y culturales para, posteriormente, liderar visitas guiadas en las que asumen con solvencia el rol de guías. Estas salidas no solo rompen la dinámica habitual y refuerzan el trabajo en equipo o la expresión oral en público, sino que tejen sólidas alianzas en red con otras entidades y proyectos solidarios a los que también visitan.

Esta proyección exterior convive con el dinamismo habitual del centro: los talleres, el cultivo del huerto, la celebración de festividades o la práctica deportiva, entre muchas otras iniciativas.



El Programa Reincorpora y el CAI AFESA prenden la LLUME

Hacia Belén va una burra (o un burrito sabanero), y los peces en el río, ya saben, beben y beben, y vuelven a beber. Suena de fondo el “¡Ay, del chiquirritín, chiquirritín, metidito entre pajas!” y nos prometemos, un año más, que esta será una noche de paz y una noche de amor. Es la banda sonora de cada Navidad, una época que asociamos, casi por decreto, a la familia y al compartir. Pero cuando guardamos los vestidos de lentejuelas y el chocolate se enfría, lo que queda expuesto es una tremenda vulnerabilidad emocional. Es entonces cuando la soledad se acentúa y los inviernos se hacen más largos, sobre todo para colectivos a los que tradicionalmente se empuja a los márgenes, como pueden serlo las personas privadas de libertad.

Con el objetivo de encender una chispa de calor en esas fechas tan sensibles nació el proyecto social «LLUME», una iniciativa centrada en abrir un espacio de encuentro, aprendizaje y transformación a través de las palabras. Enmarcado en el Programa Reincorpora, el proyecto se fundamentó en la necesidad de favorecer la inclusión social y el reconocimiento mutuo entre la población penitenciaria y las personas del CAI AFESA.

A priori podrían parecer dos realidades lejanas, pero a ambas las une un nexo común de vivencias vinculadas al estigma, la invisibilidad social y la sensación de aislamiento. Por un lado, la vida en prisión deja profundas huellas en la salud mental y acentúa la nostalgia de no poder estar con las familias en

fechas señaladas. Por otro lado, las personas con problemas de salud mental experimentan a menudo la falta de redes de apoyo y la dificultad para participar activamente en la comunidad, viviendo también estas fiestas en soledad.

Frente a este escenario, «LLUME» apostó por el intercambio de relatos y cartas como un puente de empatía y justicia, entendiendo que las personas crecen cuando logran reconectarse tanto con su propia humanidad como con la ajena. A través de la escritura se construyó un espacio seguro donde los internos pudieron expresarse abiertamente y acercarse con sensibilidad al estigma de la salud mental, permitiendo además visibilizar la labor del Programa PAIEM dentro del propio centro penitenciario. Al mismo tiempo, las personas del CAI recibían un mensaje de afecto, escucha y pleno reconocimiento entre iguales.

Este intercambio no solo rompió prejuicios a ambos lados de la carta, sino que permitió tejer una complicidad sincera entre dos mundos que descubrieron que no eran tan diferentes. El hito final llegó cuando los relatos por fin traspasaron el papel y se dio un emotivo encuentro presencial entre ambos colectivos. Como afirman las profesionales que acompañaron el proceso: “Ha sido una experiencia muy satisfactoria donde hemos podido observar cómo ambos colectivos se acercaban a una realidad que les era desconocida y sobre la que existían ideas preconcebidas”.







Viaje IMSERSO

Cada año, el viaje del IMSERSO se convierte en una de las citas más esperadas por las personas que forman parte de AFESA Salud Mental Asturias. En esta ocasión, el grupo puso rumbo a las Rías Baixas para compartir unos días de descanso, buena gastronomía y paisajes inolvidables. Ni siquiera el *orbayu* logró frenar las ganas de disfrutar, tras recorrer los rincones de la costa y dejarse impresionar por la Catedral de Santiago y su Botafumeiro. Fueron días de desconexión, risas y convivencia que ya nos hacen mirar con ilusión y muchas ganas hacia nuestro próximo destino.

Actuaciones de Turismo y Termalismo de Salud Mental gestionadas por la Confederación Salud Mental España y financiadas por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.



Programa Prometeo

Viviendas con apoyo

Suena el despertador para Manuel. Es pronto, pero tiene una rutina con la que cumplir: ducharse e ir a San Lázaro para realizar la actividad de día que toque. Vuelve a casa para comer y llega justo a tiempo para escuchar los deportes en la radio. Alfonso, en cambio, empieza su día un poco más tarde, sobre las 8:50. Ventila la casa, coge el dinero necesario y sale a hacer la compra. Dos rutinas, dos personas diferentes, pero ambas comparten el mismo punto de partida: el Programa Prometeo.

Impulsado por la Consejería de Salud, en colaboración con el Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA) y la Dirección General de Vivienda, Prometeo nació para acompañar a personas con discapacidad psicosocial en el proceso de recuperar las habilidades necesarias para vivir de manera indepen-

diente e integrada en la comunidad.

El programa se sostiene sobre tres pilares fundamentales: en primer lugar, la vivienda con apoyos, consistente en pisos compartidos donde un equipo profesional acompaña a cada persona en el desarrollo de su plan de vida independiente; en segundo lugar, el apoyo adaptado a la comunidad, una asistencia personalizada para facilitar su integración y participación en el entorno a través de las relaciones personales, el ocio, el deporte o la formación; y, por último, la coordinación entre Salud Mental, Servicios Sociales, Empleo y entidades del tercer sector, un trabajo en red clave para ofrecer una atención verdaderamente integral. Desde AFESA Salud Mental Asturias se gestionan viviendas del Programa Prometeo en Oviedo, Mieres, Lada, Lluarca y Arriendas.

En cada piso trabaja un equipo multidisciplinar compuesto por una educadora social, un cuidador o cuidadora, un psicólogo y la coordinadora del programa. Su objetivo es que el recurso funcione como una verdadera lanzadera hacia la vida autónoma. Porque detrás de cada objetivo y de cada meta hay historias muy concretas. Historias como la de Manuel, que antes de entrar en Prometeo sentía una “gran incertidumbre” ante la experiencia de convivir con otras personas. Los primeros meses los recuerda como algo “un poco desconcertante; lo peor era ir a comprar, me ponía nervioso en la caja y con el cambio”. Sin embargo, lo fue superando y, tras los 18 meses que marca el programa, se vio preparado para dar el salto a la fase 2: “Era el momento, me encontraba más libre y mucho más seguro de mí mismo”.

El paso a vivir por su cuenta lo dio con nervios, pero a la vez con ganas de probar, y “ha salido bien”. Para Manuel poder vivir de manera independiente es poder sentirse “más asertivo y autónomo”.

Por su parte, para Alfonso los primeros meses fueron “muy, muy buenos”. De la primera fase recuerda cómo aprendió a tomar la medicación solo, ir al banco, a la farmacia y realizar las gestiones del día a día. Todo de forma autónoma y con éxito. Cuando se vio ya en su propia vivienda, en la fase 2, confiesa: “Me puse muy nervioso, pero estaba muy ilusionado y con ganas de probar mi valía”. De esta nueva etapa se sorprende al darse cuenta de que no le costó nada en particular, porque para eso se había preparado. A quien esté a punto de dar ese mismo paso y entrar en el programa le diría “que no tenga miedo, que hay que dar ese paso; es normal estar nervioso al principio, pero con ayuda es todo mucho más fácil”.





Asturias investiga en salud mental

AFESA abre sus puertas a la ciencia

Durante mucho tiempo, la investigación científica parecía interpelarnos desde lejos, entre probetas y batas blancas en laboratorios de acceso restringido. Este año, sin embargo, nuestra sede central se convirtió en el punto de encuentro de dos mundos que rara vez se cruzan: la ciencia y el común de los mortales.

Todo empezó en unas jornadas del ISPA (Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias) con fundaciones y asociaciones, donde Beatriz Caballero y Yaiza Potes nos conocieron y se pusieron en nuestro camino. Supimos de

su trabajo, de sus investigaciones y nos propusieron dar un par de charlas informativas en nuestra sede central que terminaron siendo un rotundo éxito de asistencia porque la gente no solo las escuchó, sino que se interesó de verdad.

Yaiza y Beatriz trabajan en dos frentes complementarios de un mismo problema. Yaiza busca biomarcadores que permitan diagnosticar los trastornos mentales graves de forma más temprana y precisa, para acabar con años de seguimiento sin un diagnóstico claro; Beatriz investiga el potencial terapéutico

de sustancias como la ketamina o la psilocibina, en dosis bajas y en contextos clínicos controlados. Ambas trabajan con modelos celulares creados a partir de las propias células de los pacientes. "Nuestro objetivo es que el diagnóstico deje de ser un ensayo y error", dice Yaiza con la claridad de quien domina su oficio y con la esperanza, compartida con Beatriz, de conseguir también en salud mental una medicina que se ajuste a cada persona.

Yaiza Potes: “Nuestro objetivo es que el diagnóstico en salud mental deje de ser un ensayo y error”

Las investigadoras Yaiza Potes, enfocada en hallar biomarcadores para un diagnóstico temprano, y Beatriz Caballero, centrada en el potencial terapéutico de los psicodélicos, nos explican cómo ha sido su colaboración directa con AFESA y cómo su trabajo busca alcanzar un diagnóstico más preciso y una medicina personalizada en salud mental

¿Por qué investigar en salud mental?

Yaiza: Nosotras venimos del campo de la neurodegeneración y del envejecimiento cerebral. Pero, últimamente, sí que es verdad que en investigación se abrió como una puerta enorme en salud mental. Está muy en auge y hay muchísima financiación en este tema.

Beatriz: Fue un poco el momento, vimos la oportunidad de meternos en este campo, que además es súper interesante, y lo aprovechamos.

¿Cuál diríais que es el mayor desafío al que se enfrenta la salud mental en la investigación actual?

Yaiza: Cuando nos adentramos en el mundo de los trastornos mentales graves, trabajamos con psiquiatras y profesionales que nos comentaban que uno de los principales problemas era la dificultad a la hora de diagnosticar el tipo de trastorno que presentan los pacientes, sobre todo en el primer brote psicótico. Es muy difícil hacer un diagnóstico inicial, entonces muchas veces prefieren no dar un diagnóstico concreto al principio y hacer un seguimiento que puede durar varios años hasta realmente poder decir qué tipo de trastorno presenta el paciente. Incluso cuando ya se diagnostica, muchas veces hay cambios de diagnóstico a lo largo del tiempo. Esto nos llamó muchísimo la atención porque no ocurre con otras enfermedades. Entonces lo que nosotras pretendemos es que no tengan que esperar esa evolución de años, sino que lo puedan hacer desde el princi-



pio. Si lo haces desde el inicio puedes diagnosticarlo de una manera más correcta y luego también aplicar tratamientos más adecuados

¿Y cómo se traduce eso en el laboratorio? ¿En qué consisten vuestras investigaciones?

Yaiza: Nosotras empezamos con el diagnóstico y luego vamos hacia el tratamiento, porque lo que se hace ahora mismo está obsoleto en muchos casos, es muy de ensayo y error. La ventaja y el encanto de nuestro proyecto es que trabajamos en biología básica pero con modelos celulares creados a partir de las células de los propios pacientes.

Beatriz: Y eso nos lleva hacia una medicina personalizada. Sabes qué es lo que mejor le va a cada paciente, en qué dosis y con qué duración.

Y ponéis sobre la mesa el uso controlado de sustancias como la ketamina o la psilocibina, que históricamente han sido un tabú.

Beatriz: Es verdad que antes era un tema muy estigmatizado, pero ahora se está viendo de otra manera y se está hablando mucho más de ello desde el rigor. Hay muchos ensayos clínicos en marcha en todo el mundo y en algunos centros de España ya se están utilizando protocolos con ketamina. Es una sustancia que sabemos que tiene toxicidad, por supuesto, pero en dosis bajas y contextos clínicos controlados demuestra un potencial terapéutico tremendo para la depresión grave, la ansiedad o el estrés postraumático.

(Conviene precisar que se trata en todos los casos de investigación en fase experimental, administrada bajo supervisión médica estricta, y no de un tratamiento disponible fuera de esos ensayos)

¿Cómo actúan exactamente estas sustancias a nivel cerebral para conseguir esos efectos?

Beatriz: Estas sustancias actúan sobre los receptores de la serotonina, que está directamente relacionada con nuestro bienestar. Lo que hacen es favorecer procesos como la neurogénesis, que es la creación de nuevas neuronas y, sobre todo, de nuevas conexiones entre ellas. Es como si ayudaran a "desatascar" circuitos alterados que llevan mucho tiempo bloqueados por el trastorno. En el laboratorio estudiamos precisamente eso: los procesos de inflamación, la muerte celular y cómo estos compuestos ayudan a regenerar el tejido sin dañarlo. Nos enfocamos mucho en esa creación de nuevas conexiones neuronales.

¿Cómo ha sido eso de salir del laboratorio, colaborar con AFESA

y las personas interesadas en participar en la investigación?

Yaiza: La experiencia está siendo muy positiva. Nos está sorprendiendo la participación y el interés. La gente viene sin miedo, con curiosidad y mucha implicación. Para nosotras también es diferente, porque estamos acostumbradas a trabajar más con clínicos, y aquí el contacto es más directo y humano.

¿En qué fase se encuentra la investigación actualmente y cuáles son los objetivos que tenéis por delante?

Yaiza: Ahora estamos en una fase avanzada de trabajo con el banco de células de distintos pacientes. El objetivo actual es analizar las diferencias biológicas entre trastornos; ver, por ejemplo, si en la esquizofrenia se activa una vía

celular concreta y en el trastorno bipolar otra distinta para poder fijar esos biomarcadores de los que hablábamos.

Beatriz: Y en esos modelos celulares probamos sustancias, dosis y tiempos de tratamiento para ver qué compuestos favorecen la neurogénesis de forma segura. El siguiente paso será validar esto en modelos animales antes de plantear los ensayos clínicos. Esperamos poder conseguir financiación para continuar, porque es un proyecto caro. Pero creemos que tiene una base muy buena y el proyecto es muy atractivo.



Precursores neuronales olfatorios en cultivo



Proceso de extracción de una muestra de neuroepitelio olfatorio mediante un frotis nasal



Psicodélicos: ¿Efecto Ángel o Demonio?

Este proyecto de investigación evaluará la dicotomía "riesgo vs. beneficio" de los psicodélicos en trastornos mentales graves. Combinará un estudio clínico sobre los patrones de consumo con un innovador análisis neurobiológico *in vitro* utilizando células progenitoras neuronales obtenidas del neuroepitelio olfatorio de los propios pacientes.



Habitar el presente en una jaula de cristal y litio

La dificultad para concentrarse, el aburrimiento que cuesta tolerar, la imposibilidad de disfrutar del momento sin buscar la siguiente notificación... Algo ha cambiado en nuestra forma de habitar el tiempo. En un entorno diseñado para captar y retener nuestra atención de manera constante, lo que se resiente, despacio y casi sin darnos cuenta, es la capacidad de estar presentes y, con ella, nuestro bienestar emocional

Fíjese en sus manos. O mejor, fíjese en las manos de la persona que tiene al lado. Ocurre en el autobús, en una sala de espera, en la cafetería o en el salón de su casa. Hay un gesto que nos hermana a todos y es el del pulgar deslizándose hacia abajo, una y otra vez. Un movimiento automático, infinito, que sin buscar nada lo acaba devorando todo. Nos dijeron que este sería el siglo de la comunicación. Y lo es porque nunca habíamos estado tan conectados y a la vez tan solos. Porque nadie nos avisó de que esta conexión permanente tiene un precio, y ese precio lo paga, en silencio, nuestra salud mental.

La descarga de dopamina instantánea nos mantiene pegados a la pantalla y fragmenta nuestra atención. Ya no leemos un artículo completo porque hemos aprendido a saltar entre párrafos buscando el impacto rápido. Ya no escuchamos una canción completa porque la dictadura del algoritmo nos ha educado en clips de 30 segundos. Incluso al ver una película, necesitamos de una segunda pantalla. Sin darnos cuenta, hemos sustituido la calma del presente por una búsqueda incesante de estímulos. La buena noticia es que, si el hábito se entrena, también se puede reeducar para recuperar el control de nuestro tiempo.

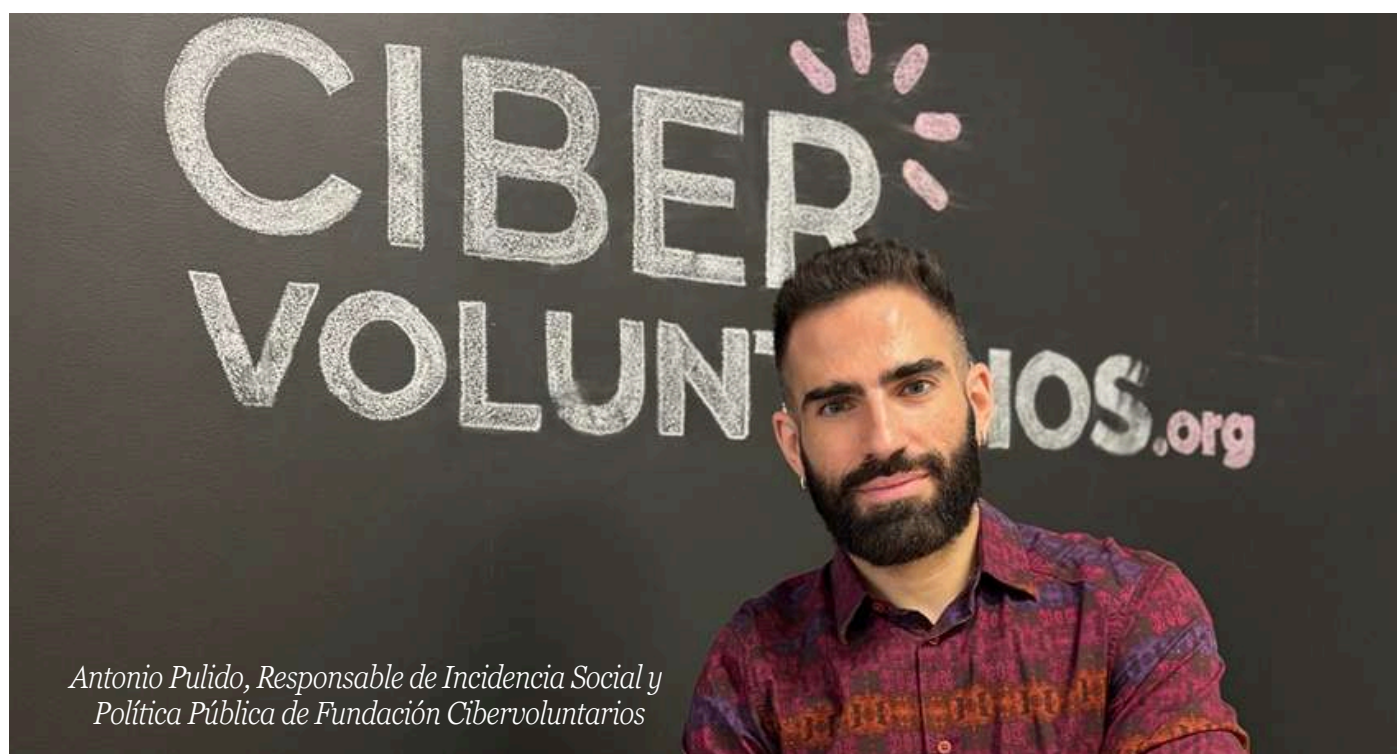
Para reflexionar sobre este impacto y aprender a hacer un uso más consciente de la tecnología, conversamos con Antonio Pulido, responsable de Incidencia Social y Política Pública de Cibervoluntarios.



(*) ¿Qué es la Fundación Cibervoluntarios?

Entender la tecnología no debería ser un privilegio, sino un derecho que garantice la autonomía y la participación social de todas las personas. Bajo esta premisa nace la Fundación Cibervoluntarios, una organización sin ánimo de lucro dedicada a utilizar el aprendizaje digital como herramienta para eliminar las brechas tecnológicas.

A través de una amplia red de voluntarias y voluntarios, la entidad imparte formaciones gratuitas adaptadas a las necesidades reales de distintos colectivos: desde el manejo básico del teléfono móvil o la realización de trámites cotidianos hasta pautas para un uso seguro y saludable de la tecnología y las redes sociales.



Antonio Pulido: “La tecnología tiene que estar al servicio de la ciudadanía, y la ciudadanía tiene que poder participar en cómo se gobierna y se diseña”

En Cibervoluntarios trabajáis por disminuir la brecha digital, pero ahora parece que el problema comienza a ser otro tipo de brecha: el de la tecnología con nuestro bienestar. Sinceramente, ¿se nos está yendo un poquito de las manos?

Hace muchos años el debate versaba sobre si una persona tenía acceso o no a un dispositivo y a una conexión, pero hoy en día el reto es de competencias digitales y de comprender y usar la tecnología de manera adaptada, positiva y creativa. Esa sigue siendo una brecha real, ya que más del 30% de la población española aún no tiene competencias digitales básicas, un 43% en municipios pequeños, pero al mismo tiempo ha aparecido una capa nueva: saber hacerlo de una manera responsable, crítica y consciente. Para que no se nos escape de las manos debemos actuar en consecuencia a la existencia de una sociedad que ya está hiperconectada. Es una brecha que se cierra con formación y con empoderamiento.

Los jóvenes siempre son los primeros señalados. Pero cuando trabajáis directamente con ellos, ¿son conscientes del problema o lo ven como algo completamente normal?

Se da una circunstancia muy habitual, y es que hablamos de problemas de la juventud sin darles voz, sin preguntarles sobre qué problemas identifican y sin hacerle

partícipes de las soluciones. Caemos en el adultocentrismo muy habitualmente, creyendo que sabemos lo que necesitan los jóvenes sin tan siquiera contar con ellos. El informe del Centro Reina Sofía sobre el ocio digital adolescente nos dice algo muy revelador: nueve de cada diez jóvenes de 15 a 19 años tienen un móvil "abierto" las 24 horas, tres de cada cuatro reconocen que lo miran constantemente y, sin embargo el 66% cree que pasa demasiado tiempo en internet.

¿Cómo se distingue un uso sano de uno problemático? ¿Hay un número de horas a partir del cual hay que preocuparse?

Más que medirlo en horas, lo medimos en intención. Un buen uso es aquel en el que la persona decide: abres el dispositivo para algo concreto (comunicarte, consultar algo, un trámite) y cuando terminas, lo cierras. Digamos que la herramienta está a tu servicio. El uso problemático aparece cuando la dirección se invierte y es el dispositivo el que te reclama a ti, interrumpiendo el sueño, una conversación cara a cara o el tiempo en familia. La señal de alarma no es la cantidad de tiempo, es la pérdida de control. Si la tecnología resta en vez de sumar, hay algo que revisar, tengamos 15 o 50 años.

Nomofobia, vaping, phubbing... ¿Ponemos nombres técnicos a las cosas para evitar decir, precisamente, que hemos perdido el control?

Tiene parte de razón, aunque conviene matizar. Ponerle nombre a un fenómeno ayuda a estudiarlo y a hablar de él sin vergüenza, y eso tiene un valor. Pero cuando el término se vuelve demasiado técnico, también puede funcionar como una coartada. Es más cómodo decir "tengo nomofobia" que decir "no soporto estar cinco minutos sin saber qué pasa en el móvil". El anglicismo distancia, suena a diagnóstico médico ajeno, y eso a veces nos exime de mirarlo de frente. Dicho esto, no cargaría toda la culpa en quien usa los términos. El problema de fondo es que muchas de estas dinámicas responden a modelos de diseño pensados para captar y retener nuestra atención. Por eso, además de cuidar el lenguaje, necesitamos formar en pensamiento crítico y en prevención.

A veces nos sentimos culpables por no poder soltar el móvil. Pero, ¿qué oportunidad tiene nuestra voluntad contra algoritmos diseñados por miles de ingenieros para que no lo soltemos?

Esa culpa es bastante injusta. Hay productos contruidos con muchísimo dinero detrás para que no los sueltes, porque ese es su modelo de negocio. Eso no significa que no podamos hacer nada. Significa que no lo arreglamos solos. Hay una parte que es comprender cómo funciona: cuando entendemos el mecanismo, ya no es magia, le perdemos el miedo. Y ahí la formación es clave, también para personas adultas. Desde la Fundación apostamos por democratizar el conocimiento sobre estas tecnologías, incluida la inteligencia artificial, con iniciativas como YoConecto, de formación gratuita para toda la ciudadanía. Y hay otra parte que es colectiva, que tiene que ver con exigir. La ciudadanía tiene derecho a pedir que estas herramientas se diseñen pensando en su bienestar, y no solo en cuánto tiempo nos tienen pegados a la pantalla. La tecnología tiene que estar al servicio de la ciudadanía, y la ciudadanía tiene que poder participar en cómo se gobierna y se diseña.

Y sin embargo esto se plantea casi siempre como un problema individual o generacional. Pero si tu jefe escribe a medianoche o tu grupo de amigos espera respuesta inmediata, el entorno ya ha roto tu bienestar ¿Cómo se construye una higiene digital colectiva?

El bienestar digital funciona de manera parecida a la salud pública: el esfuerzo individual no basta si el entorno no acompaña. De poco sirve que una persona establezca límites personales si su contexto inmediato mantiene la expectativa de disponibilidad permanente. Y, como bien apunta la pregunta, esto no es un tema generacional. Estamos todos atravesados, los adultos también. Construir esa conciencia colectiva pasa por trasladar el debate del plano individual al de las normas compartidas, y hacerlo en los entornos concretos. Lo que no se nombra termina asumiéndose por defecto, así que la clave está en hablarlo y pactarlo.

Se habla de poner una edad mínima para acceder a las redes sociales. ¿Es la prohibición la solución, o estamos intentando poner puertas al campo porque no les hemos enseñado a caminar por él?

Establecer medidas de protección de acceso para los menores de menor edad puede ser razonable, porque hay entornos que no son adecuados para todas las etapas del desarrollo. Y, sobre todo, exigir mayor responsabilidad a las plataformas es algo absolutamente necesario. Aquí compartimos plenamente la preocupación por proteger. A la vez, la prohibición considerada de forma aislada no cumple por sí sola una función educativa. Si solo posponemos el encuentro con esos entornos, ese encuentro acaba produciéndose igual, y con frecuencia sin que la persona haya adquirido las herramientas necesarias para afrontarlo. Por eso nuestra posición, que entendemos complementaria al trabajo de protección que realizan entidades como AFESA, es que la respuesta más sólida combina regulación responsable con formación, acompañamiento familiar y capacitación progresiva. Acompañar a un menor implica enseñarle a desenvolverse en el entorno digital: a identificar la desinformación, a proteger su privacidad, a reconocer el discurso de odio y a saber cuándo y cómo solicitar ayuda.

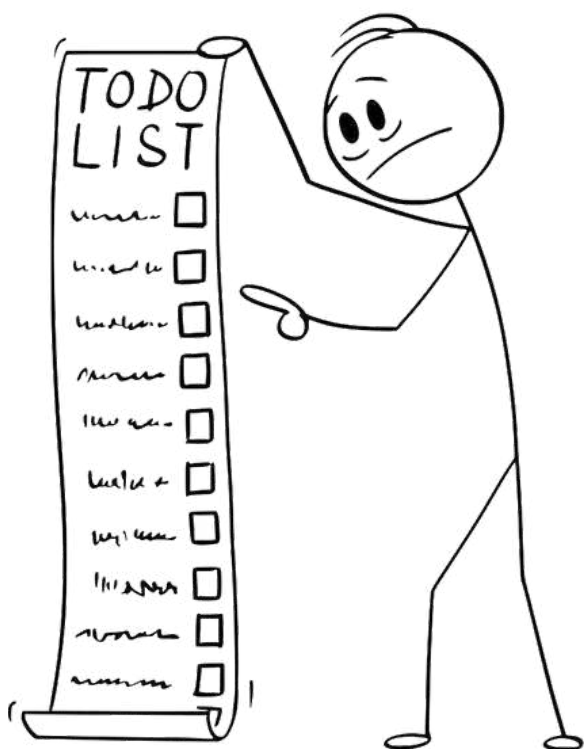
¿Por dónde empezamos? ¿Cuál es el gesto pequeño que sí podemos hacer hoy?

El gesto más sencillo y más potente es preguntarnos, antes de desbloquear el móvil, una sola cosa: "¿Para qué lo abro?". Suena casi naíf, pero cambia mucho. La mayoría de las veces que cogemos el teléfono no es por una decisión, es por un automatismo. Esa micropausa, ese segundo de intención, nos devuelve a "tener el volante". A veces la respuesta será "para mirar la ruta" y perfecto; otras será "por nada, por inercia", y entonces ya tenemos la oportunidad de elegir. Y, si me permiten un segundo gesto igual de fácil: silenciar las notificaciones que no son personas. Las apps nos interrumpen constantemente con avisos que no ha enviado nadie, los ha enviado un algoritmo para que volvamos. Recuperar el silencio es recuperar la capacidad de decidir cuándo entramos nosotros. No hace falta una desintoxicación radical ni tirar el móvil. Basta con esos dos gestos, intención y silencio. Lo demás viene después, y viene mejor si lo hacemos acompañados.

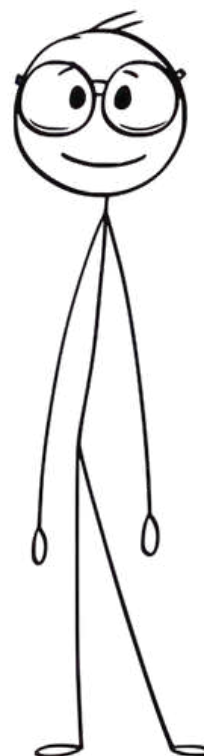
Y, precisamente por eso, querría cerrar agradeciendo de nuevo a AFESA Asturias la labor que realiza cada día en favor de la salud mental. Bienestar digital y salud mental son dos caras de una misma realidad, y no se trata de elegir entre proteger y empoderar, sino de hacer ambas cosas a la vez. Desde Fundación Cibervoluntarios estamos convencidos de que aliarnos con entidades como la vuestra es la mejor manera de construir una ciudadanía digital sana, libre y consciente.

¿FOMO o JOMO?

La presencialidad obligada *versus* el acto revolucionario de no hacer nada



FOMO (Fear Of Missing Out / Miedo a perderse algo). Dícese de la angustia contemporánea de quien siente que se está perdiendo algo. Es la sensación de que, mientras tú estás en el sofá, el resto del mundo está viviendo algo fascinante a lo que no has sido invitado. Una carrera constante donde el ocio deja de ser descanso para convertirse en un trabajo no pagado de presencialidad, fotos, vídeos y redes sociales. Es la presión de tener que estar. De subir esa foto de la casita de Bad Bunny que has visto en directo, probar esa bebida *overpriced* de la que todo el mundo habla, viajar por los stories. Es la necesidad compulsiva de convertir tu hobby en algo productivo, de monetizar tu tiempo libre, de "aprovechar" cada minuto como si fuera una inversión en tu marca personal.



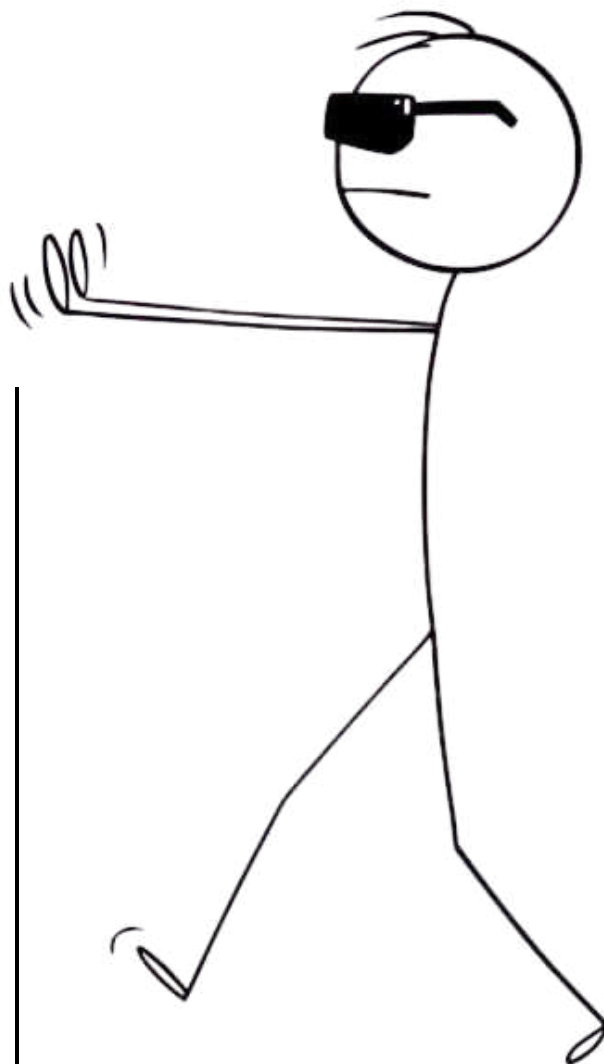
JOMO (Joy Of Missing Out / El placer de perderse algo). Estado de gracia en el que se encuentra aquel que comprende que es humanamente imposible estar en todas partes y decide que no pasa absolutamente nada. Es la rebelión silenciosa de apagar las notificaciones, decir que no a un plan sin sentir culpa y descubrir que el salón de tu casa, con un buen libro o una taza de café, es un destino perfectamente válido. El arte de hacer del "no hacer nada" un refugio y no una carencia. Es la rebelión del "no", el placer culpable de quedarse en la cama un sábado por la mañana, la capacidad de mirar al techo, de contar baldosas, de simplemente ser sin necesidad de hacer y sin la necesidad de figurar en el *feed* de nadie.

Hubo un tiempo, no hace tanto, en que perderse algo era simplemente eso. Quizá un día, por azar más que por destino, descubrirías que uno de tus cantantes favoritos había dado un concierto no muy lejos de ti y no te habías enterado. Pellizco al corazón, cara de circunstancia, y a otra cosa. No había un recordatorio constante de todo lo que te habías perdido. No podías ver quién sí había podido ir y quién no. No existía un algoritmo encargado de, ya no solo recordártelo, sino de mostrártelo con cuatro de cada cinco vídeos. El duelo por el plan perdido, como todos los duelos sanos, tenía un principio y un final. Ahora no.

Hoy el FOMO (Fear of Missing Out o el miedo a perderse algo) opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Funciona como un modelo de negocio estructurado dentro de lo que Shoshana Zuboff denomina el capitalismo de la vigilancia como una arquitectura diseñada mediante estímulos e incentivos para venderte, a precio de malestar, la certeza de que en algún lugar está ocurriendo algo infinitamente mejor que lo que tú estás viviendo. Y es que, aunque a veces se disfraza de capricho o frivolidad, esa sensación constante de estar fuera de sitio, de no llegar, de no ser suficiente y de no tener; se convierte en toda una fuente de ansiedad que aprieta justamente donde más duele, en la necesidad intrínseca del ser humano de pertenecer.

Así hemos alcanzado lo impensable, que el descanso nos deje mal cuerpo y que la pausa se sienta como toda una falta de disciplina. Como explica el filósofo Byung-Chul Han en "La sociedad del cansancio", el individuo contemporáneo se ha convertido en su propio explotador bajo la ilusión de la autorrealización. Si nos fijamos en el lenguaje como constructor de sociedad y fiel reflejo de la contemporaneidad, descubrimos que algo cambia cuando hay que "aprovechar" las vacaciones o cuando no leemos un libro o vemos una película, sino que las "consumimos". El ocio, el único espacio en el que uno no debería tener que rendir cuentas a nadie, se ha convertido en una especie de segundo empleo, una actividad que hay que documentar porque ya no solo hay que hacerlo; hay que hacerlo bien, y hay que hacerlo para que otros lo vean. No es casualidad que, según datos del Barómetro sobre Juventud y Tecnología de la Fundación Fad Juventud, un 77% de los jóvenes españoles de entre 18 y 25 años reconozca que le vendría bien reducir su uso de redes sociales, ni que informes de UNICEF confirmen que uno de cada tres admite haber notado ya efectos adversos en su propia salud mental.

Frente a esto, en los últimos años, ha ido apareciendo una resistencia pequeña, silenciosa, casi vergonzante. La llaman JOMO (Joy of Missing Out o el placer de perderse las cosas), y su gran hallazgo es haber entendido que la palabra "no" puede ser nombrada, que apagar el teléfono y desconectar digitalmente es posible; que la civilización seguirá girando sin nuestra constante supervisión.



El arte de aburrirse, de no hacer. De permitirse parar y hacerlo sin confundir el descanso con la pereza ni el silencio con el fracaso. Conviene no confundir el JOMO con la apatía o la desconexión del mundo. Es la conquista soberana de evitar que el ritmo ajeno marque el propio. Sin embargo, la lógica de mercado es rápida para absorber la disidencia. En una industria del *wellness* orientada al consumo, el JOMO empieza a mercantilizarse en forma de retiros de fin de semana con wifi capado, dietas detox y batidos verdes. Porque parece que la calma también tiene un precio, y se empaqueta.

Pero el mensaje de fondo no es ese. Porque no pasa nada por hacer algo que quieres, sabiendo efectivamente que es algo que quieres hacer por iniciativa propia y no por influencia de otros. Ni tampoco pasa nada por elegir no hacer nada. Así que seguramente la pregunta no sea si eres más de FOMO o más de JOMO, como si esto fuera un Sporting-Oviedo en el que hay que elegir equipo. Quizá la pregunta de verdad sea otra, más sencilla y más real ¿Cuántas de las cosas que "no te puedes perder" son tuyas de verdad, y cuánto peso le estamos dando a la idea de que el descanso hay que ganárselo?

Construyendo al “bro”...

De la soledad masculina al negocio de lo viral; así funciona la manosfera, el ecosistema que promete hacer hombres más fuertes mientras los deja más solos

Un chico abre TikTok y busca algo sencillo, quizá una rutina de ejercicio o cómo sacarse un dinerillo extra. Ante él, un scroll infinito de cuerpos cincelados, criptomonedas volátiles y consejos de autoayuda que huelen un poquito a cerrado. El algoritmo, ese capataz invisible de Silicon Valley, detecta la grieta y afila el mensaje. Primero te ofrece disciplina en formato vlog para, acto seguido, venderte un curso.

En cuestión de semanas ya no eres un joven intentando buscar su sitio en un mundo cada vez más precarizado. Eres un espartano, un guerrero en una cruzada contra un sistema que, según ellos, ha decidido castigarte por el simple hecho de nacer hombre. Así se entra en la manosfera: el parque temático de la testosterona digital que promete salvarte mientras levanta los mismos muros de los que dice protegerte.

La liturgia del siglo XXI

Lo que a simple vista parece un conjunto de consejos de desarrollo personal es, en realidad, un complejo ecosistema de foros, canales, podcasts, cursos y comunidades online que comparten una visión del mundo construida sobre el resentimiento. Un rencor consciente contra la libertad de las mujeres, contra lo colectivo y contra cualquier avance que desafíe los privilegios tradicionales.

Pero sería un error pensar que su éxito es solo ideológico. La manosfera funciona porque se ha apropiado de un malestar previo. En un contexto donde la soledad masculina se ha intensificado -donde los hombres jóvenes confiesan tener menos amistades profundas y menos espacios de confianza- la promesa de pertenecer a algo, de ser validado, se convierte en un imán difícil de ignorar. No venden ideología. Venden comunidad, una identidad, una fe.

Identidad, frustración y pertenencia

Desde la psicología, el mecanismo es evidente, pero no por ello inocente. Todo pivota sobre la gestión de la frustración. En un mundo donde los roles de género se han renegociado,

una parte de los hombres elige interpretar la igualdad como una amenaza de status. No es que estén perdiendo derechos; es que se niegan a compartirlos. Y la manosfera les da exactamente el relato que necesitan para no tener que cuestionarse nada.

El mito que venden es sencillo: ser hombre es dominar, proveer y, sobre todo, no romperse nunca. Es el retorno a una masculinidad de mármol que sirve como escudo para no tener que afrontar la propia incertidumbre. Pero cuando el Ferrari vuelve a la empresa de alquiler, lo único que queda es un chico más solo que cuando empezó, convencido de que el mundo entero es su enemigo.

Porque en este sistema la culpa nunca es propia. Es del sistema, de ellas, de los otros. Es la trampa clásica de los movimientos coercitivos: te aíslan del pensamiento crítico, te entregan una verdad absoluta y te prometen una recompensa que siempre está a un curso de distancia. Siempre hay una explicación que refuerza el dogma, pero nunca una que lo cuestione.

La paradoja de la armadura

Lo irónico es que, bajo esa fachada de mandíbulas apretadas y vidas de lujo, lo que hay es una presión insostenible. Hay que demostrar cada minuto que se es suficientemente hombre, ante una audiencia de desconocidos que te observan a través de una pantalla. Es una masculinidad que se proclama libre pero que vive encadenada a la validación constante de otros hombres.

Ponerse esa armadura digital sale carísimo. El precio es el agotamiento, la desconexión emocional y, al final, una soledad todavía más profunda que la que tenías cuando entraste. Porque la manosfera no construye hombres fuertes. Construye hombres aislados, convencidos de que pedir ayuda es una derrota y de que la vulnerabilidad es un defecto de fábrica. La paradoja es tan cruel como efectiva: prometiendo salvarlos, terminaron condenándolos. Y mientras tanto, el siguiente curso ya está disponible

Gisela Hansen :“Necesitamos espacios donde los hombres puedan expresar vulnerabilidad, pero también donde aprendan a escuchar, a reconocer el impacto de sus comportamientos y a construir relaciones basadas en la corresponsabilidad”

Doctora en Psicología, investigadora y colaboradora de la Confederación Salud Mental España, su trabajo lleva años desarmando el impacto de la masculinidad tradicional en el bienestar emocional. Frente al repliegue individualista, Gisela Hansen apela a una transformación desde la responsabilidad ética y los cuidados, dibujando un horizonte donde la salud mental de los hombres pasa, de forma ineludible, por la corresponsabilidad y la justicia social

Existe un mito persistente que vincula la masculinidad con la invulnerabilidad. Más allá del sufrimiento individual, ¿qué coste tiene para el entorno que los hombres sostengan esa coraza?

Es evidente que el mandato de invulnerabilidad tiene consecuencias para la salud mental. Sin embargo, no me interesa quedarme únicamente en el llamado "modelo de los costes". Como plantean Patricia Martínez, Fabián Luján u Olmo Morales, el objetivo no puede ser simplemente que los hombres sufran menos. Un hombre puede aprender a llorar, hablar de sus emociones o pedir ayuda y, aun así, seguir reproduciendo relaciones desiguales o violentas. La cuestión de fondo no es solo ampliar el repertorio emocional masculino, sino revisar cómo hemos aprendido a relacionarnos con el poder, los cuidados y la responsabilidad. El cambio realmente transformador no se mide por cuánto expresan sus emociones, sino por cómo esas transformaciones mejoran la calidad ética de sus relaciones. Si aprenden a expresar su sufrimiento interno solo con sus parejas mujeres, ¿no contribuirá esto a agravar la carga de cuidados que ellas ya soportan?

¿Cuál es la resistencia más dura de romper cuando un hombre empieza a entender que su malestar no es un problema individual, sino el efecto de un mandato de género?

El verdadero punto de inflexión llega cuando dejan de preguntarse únicamente: “¿Qué me ha hecho la masculinidad?” o “¿Cómo me ha limitado?”, para empezar a preguntarse: “¿Qué efectos tiene mi forma de ejercer la masculinidad sobre las demás personas?”. Esa diferencia parece peque-



ña, pero cambia completamente el enfoque. El modelo de los costes pone el foco en el sufrimiento masculino; el modelo de privilegios y responsabilidad ética lo pone en las relaciones y en las desigualdades que sostienen. No se trata de culpabilizar a los hombres, sino de reconocer que toda posición social implica responsabilidades. Esa mirada permite salir del autocentramiento y entender que la igualdad no consiste únicamente en sentirse mejor, a veces “a costa de” como señala Ana Burgos García, sino en construir vínculos más justos.

Muchos jóvenes encuentran refugio a su malestar en discursos virales que performan una masculinidad muy específica ¿Por qué este relato resulta hoy tan eficaz?

Porque ofrecen reconocimiento sin exigir

responsabilidad. Validan el sufrimiento de muchos chicos, algo necesario y válido en los tiempos que corren, en los que las personas jóvenes viven de manera exacerbada las consecuencias del capitalismo salvaje. Pero inmediatamente transforman ese malestar en una explicación donde ellos aparecen exclusivamente como víctimas y se culpa a las mujeres y al feminismo. Es un relato muy atractivo porque evita revisar los privilegios o cuestionar determinadas formas de ejercer la masculinidad. El problema no es hablar del sufrimiento masculino; el problema es hacerlo de manera aislada, sin incorporar la dimensión relacional y ética. Cuando el único protagonista del cambio vuelve a ser el bienestar del hombre, desaparecen del análisis las mujeres, las desigualdades y las violencias que siguen estructurando muchas relaciones.

¿Qué necesidades emocionales no cubiertas están explotando estas comunidades digitales a las que no estamos sabiendo dar respuesta desde otros espacios?

Están respondiendo a necesidades muy reales: pertenecer, sentirse escuchados, encontrar referentes o poder hablar del fracaso sin ser ridiculizados. El problema es que esas necesidades se canalizan hacia discursos profundamente individualistas y defensivos y que reproducen violencias muy reales en la vida de las mujeres, la violencia digital es salvaje y palpable en la vida real. Frente a ello, necesitamos espacios donde los hombres puedan expresar vulnerabilidad, sí, pero también aprender a escuchar, a reconocer el impacto de sus comportamientos y a construir relaciones basadas en la corresponsabilidad, no en el odio a quien arrebatara sus privilegios. Porque expresar emociones, por sí solo, no garantiza relaciones igualitarias. La educación emocional es necesaria, pero resulta insuficiente si no va acompañada de una reflexión ética sobre cómo convivimos con otras personas

¿Estamos llegando tarde desde la salud mental y la educación a entender cómo operan los algoritmos en la formación de la personalidad de los chavales?

Creo que durante mucho tiempo hemos subestimado el papel que tienen las redes sociales como agentes de socialización y esta reflexión la han hecho antes partidos de ultraderecha que han capitalizado el malestar de los chicos jóvenes con algoritmos insultantemente simplistas. Los algoritmos no crean el malestar, pero sí amplifican determinados contenidos y generan cámaras de eco que refuerzan creencias e identidades. Si un adolescente muestra interés por contenidos sobre masculinidad, rápidamente recibe versiones cada vez más polarizadas. Por eso no basta con educar en igualdad; también necesitamos alfabetización digital, pensamiento crítico y una comprensión mucho más profunda de cómo se construyen hoy las referencias culturales de los jóvenes.

En AFESA realizamos talleres de

nuevas masculinidades. Desde tu enfoque de género, ¿qué dinámicas consideras fundamentales para que estos espacios se conviertan en lugares de transformación real?

Creo que el mayor riesgo es que estos grupos se conviertan únicamente en espacios terapéuticos donde los hombres hablan de sí mismos. Eso puede ser valioso, pero no necesariamente transformador. Como señala Patricia Martínez Redondo, el trabajo con hombres no puede girar exclusivamente alrededor de sus emociones o de sus dificultades, sino alrededor de la responsabilidad ética que implica relacionarse con otras personas desde posiciones de mayor poder estructural. Por eso estos espacios deberían trabajar la escucha, la corresponsabilidad, la reparación, la revisión crítica de los privilegios y el aprendizaje de nuevas formas de vincularse. El objetivo no es producir hombres más cómodos consigo mismos, sino hombres más conscientes del lugar que ocupan y del tipo de relaciones que contribuyen a construir.

En la entidad trabajamos con grupos de hombres y de mujeres. ¿Deben terminar compartiendo un mismo espacio o la separación sigue siendo imprescindible?

Pienso que ambas modalidades son necesarias, pero con objetivos distintos. Los grupos de hombres ofrecen un espacio donde revisar la socialización masculina sin desplazar constantemente esa tarea hacia las mujeres. Sin embargo, el proceso no puede terminar ahí. La transformación ocurre cuando esa reflexión modifica la forma de relacionarse con otras personas. Si los grupos de hombres solo sirven para elaborar el propio malestar, corremos el riesgo de reproducir el autocentrismo que precisamente queremos cuestionar. El horizonte debería ser siempre construir relaciones más igualitarias, no únicamente promover el bienestar individual. Por otra parte, los grupos de mujeres son imprescindibles: hay décadas de investigaciones que avalan esta necesidad para mejorar la adherencia terapéutica y evitar que las mujeres queden diluidas en espacios masculinizados y que su experiencia y necesidades queden soterradas.

Para terminar: ¿cómo se convierte un hombre en un verdadero "agente de cambio" frente a sus pares en el día a día?

El cambio no consiste en convertirse en expertos en igualdad ni en repetir discursos feministas ni ocupar el liderazgo, sino en asumir una posición ética en la vida cotidiana. Eso significa cuestionar comentarios machistas aunque incomoden, redistribuir realmente los cuidados, revisar los privilegios propios, hacerse responsables de los conflictos y sostener conversaciones difíciles con otros hombres, y escuchar mucho más. Como señalan Patricia Martínez, Fabián Luján Acevedo y Olmo Morales, el objetivo no es construir hombres emocionalmente más competentes para sentirse mejor, sino hombres capaces de relacionarse desde la justicia, la corresponsabilidad y el reconocimiento de la igualdad de las demás personas. Ahí es donde el cambio deja de ser individual y empieza a tener un verdadero impacto social.



Asturias, camino de su primera Ley de Salud Mental



El Principado prepara una norma pionera que sitúa la atención comunitaria, la prevención y los derechos de las personas en el centro del sistema

Asturias avanza hacia su propia ley de salud mental. Un texto que lleva meses cocinándose y que aspira a marcar un antes y un después en cómo la región cuida, previene y protege los derechos de las personas con problemas de salud mental. El Consejo de Gobierno dio luz verde al proyecto de ley el pasado mes de mayo, paso previo e imprescindible para su tramitación parlamentaria en la Junta General.

Es la culminación de un proceso que arrancó a comienzos de la legislatura y que ha ido tomando forma de manera gradual. Primero con el Plan de Salud Mental 2023-2030, que fijó la hoja de ruta de los recursos; después con la creación del Foro por la Salud Mental, un órgano asesor con enfoque comunitario; y más tarde con la firma del Pacto por la Salud Mental, el documento que selló el consenso social y político sobre el que se sostiene la futura norma. Una ley que nace con el objetivo de consolidar los compromisos ya recogidos en dicho Pacto y dotarlos de un marco jurídico vinculante que garantice su aplicación.

Ya en los años 80, Asturias apostó por la desinstitucionalización y por el desarrollo de un modelo asistencial comunitario en un momento en el que buena

parte de España mantenía un enfoque basado en el internamiento. Aquel cambio de paradigma, entonces vanguardista, marcó la forma de entender la salud mental en la región durante las cuatro décadas siguientes.

En el panorama nacional, La Rioja se adelantó en 2023 aprobando la primera ley autonómica de salud mental de España, introduciendo ratios mínimas de profesionales y un programa específico de prevención del suicidio. A día de hoy, al no existir una norma estatal que regule la materia de forma homogénea en todo el país, son las comunidades autónomas las que, una a una, están decidiendo si la salud mental requiere un marco jurídico propio.

Qué cambia sobre el papel

La norma reconoce explícitamente la capacidad de decisión de las personas con problemas de salud mental sobre su propia vida y sus tratamientos. Lo que significa que la persona deja de ser, sobre el papel, un sujeto pasivo del proceso asistencial, situando la voluntariedad en la atención como principio general frente a los modelos impositivos del pasado.

Se apuesta por el plan terapéutico individualizado, pensado a medida de cada persona y no como un protocolo genérico aplicado por igual a realidades muy distintas. Introduce la perspectiva de género, que atraviesa todo el texto y reconoce que la salud mental no afecta igual a hombres y mujeres, ni se diagnostica ni se trata de la misma manera. Presta especial atención a la protección de la infancia y la adolescencia, un colectivo especialmente vulnerable y, a la vez, especialmente invisibilizado en muchas políticas de salud mental que históricamente han pensado sobre todo en la población adulta. Y recoge, además, el derecho a formular quejas y sugerencias por procedimientos ágiles y efectivos, junto con el derecho a designar una persona de acompañamiento libremente elegida para las citas, los tratamientos y el acceso a la historia clínica, algo que hasta ahora dependía en buena medida de la buena voluntad de cada profesional o de cada centro.

En el terreno de la prevención, la ley despliega herramientas específicas para los entornos educativos, laborales y locales, y suma, por primera vez, una estrategia definida frente a la conducta suicida, uno de los grandes vacíos que arrastraba la salud pública asturiana. Y en el plano asistencial, consolida un modelo de atención comunitaria coordinado con la atención primaria —la puerta de entrada del sistema y, muchas veces, el primer lugar donde aflora el malestar emocional, antes incluso de que nadie le ponga nombre—, pensado para garantizar que los cuidados no se interrumpan y que las personas no tengan que empezar de cero cada vez que cambian de recurso o de profesional.

Una oficina para supervisar que los derechos se cumplan

Si hay una novedad que marca la diferencia respecto a lo que había hasta ahora, es la creación de la Oficina para la Protección de los Derechos en Salud Mental, un órgano cuya función será evaluar si, en la práctica y no solo sobre el papel, se respetan los derechos de las personas usuarias en los servicios y recursos disponibles. No es un gesto simbólico: pone nombre, estructura y presupuesto a algo que el movimiento asociativo lleva años reclamando, la existencia de un mecanismo real de garantía y no solo de buenas intenciones.

Junto a la Oficina, la ley crea dos nuevos espacios de participación: el Foro de Salud Mental, que queda constituido como órgano asesor permanente, y la Comisión de Salud Mental, encargada del seguimiento del Pacto. Ambos se suman al Plan de Salud Mental 2023-2030 como piezas del mismo engranaje. La idea de fondo es que las decisiones sobre salud mental en Asturias no se tomen solo desde los despachos, sino con la voz de quienes viven la experiencia en primera persona, de las familias y del tejido asociativo, de manera estable y no solo cuando se convoca una consulta puntual.

La relevancia de la atención primaria

Aunque una ley fija el marco de derechos, su viabilidad real reside en la dotación de recursos: profesionales suficientes, agendas asumibles, dispositivos repartidos de manera equitativa por el territorio y tiempos de atención que no se dilaten en listas de espera de meses. La atención primaria representa el primer punto de contacto para quien comienza a experimentar malestar psicológico. Por ello, la norma hace patente la necesidad de proporcionar formación específica al personal de atención primaria, dotar de mayor tiempo a las consultas y articular una coordinación fluida con la salud mental especializada para evitar la reitera fragmentación en el seguimiento asistencial.

A la espera de que la ley termine su tramitación en la Junta General y sea aprobada de forma definitiva, lo cierto es que su sola existencia ya dice algo importante y es que la salud mental ha dejado de ser, al menos sobre el papel, un asunto secundario porque una ley, por ambiciosa que sea, no cambia nada por sí sola el día que se publica de manera oficial. El verdadero valor de la norma se verá con el tiempo, cuando se dote de recursos y presupuestos, cuando se pueda valorar si la Oficina para la Protección de los Derechos en Salud Mental tiene medios fungibles para funcionar por sí misma, si el Foro y la Comisión se convierten en espacios de participación efectiva o en si la atención primaria y la especializada trabajan, por fin, de la mano.



Día Mundial de la Salud Mental 2026



antonio forate

Día Mundial de la Salud Mental 2026

Haz match con tu salud mental

Este año, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha querido mantener el foco en la temática ‘Salud Mental y Jóvenes’, dando continuidad al trabajo desarrollado en el XXIII Congreso SALUD MENTAL ESPAÑA junto con la Federación Salud Mental Canarias bajo el lema ‘Juventud con salud mental, futuro con esperanza’. Mantener este eje en el marco del Día Mundial de la Salud Mental 2026 permite seguir impulsando el diálogo, la sensibilización y la acción colectiva en favor del bienestar psicosocial de la juventud, además de visibilizar las conclusiones de los informes técnicos del movimiento asociativo sobre la atención infanto-juvenil.

Porque las cifras no engañan. La Organización Mundial de la Salud calcula que una de cada siete personas de entre 10 y 19 años convive con algún trastorno de salud mental, mientras que UNICEF eleva al 13% la proporción de adolescentes que atraviesa un problema psicológico significativo. El INE ha documentado un repunte de las conductas suicidas entre menores que llegaron a duplicarse en los más pequeños de 15 años durante el primer año de la pandemia.

El Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025, elaborado por FAD Juventud con la colaboración de Fundación Mutua Madrileña sobre una muestra de más de 1.500 jóvenes de entre 15 y 29 años, confirma que, pese a una ligera mejoría respecto a los peores años de la pandemia, más de la mitad de los jóvenes españoles, el 54,7%, dice haber tenido algún problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental en el último año. Cuatro de cada diez han recibido en algún momento un diagnóstico profesional, sobre todo de ansiedad, pánico o fobias, y de depresión.

Un informe distinto, esta vez de la aseguradora AXA, va todavía más lejos en el segmento de jóvenes adultos; entre

quienes tienen entre 18 y 24 años, un 42% dice sufrir depresión, ansiedad o estrés en niveles graves o extremos, y la cifra sube al 44% entre los 25 y los 34 años, muy por encima de la media del conjunto de la población española, que se sitúa en el 33%. Teniendo en cuenta que se trata de cifras de percepción, no de diagnóstico clínico (solo dos de cada diez de quienes responden así tienen realmente un diagnóstico), esto nos revela más bien el sentir de una generación, más allá de si ese malestar ha llegado o no a una consulta.

Cuando se les pregunta qué les desgasta, no señalan un solo enemigo, sino más bien un runrún constante: la incertidumbre sobre el futuro (52%), la inestabilidad financiera y laboral (51%) y un malestar social difuso (45%) encabezan la lista. Las mujeres jóvenes, además, reportan sistemáticamente peores cifras que los hombres en todos estos estudios, una brecha de género que se repite en prácticamente cualquier barómetro que se consulte.

Y luego está la soledad. Un barómetro reciente del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada encontró que casi la mitad de las personas que conviven con ansiedad o depresión en España, el 49,1%, se sienten también solas, aunque estén rodeadas de gente, y que esa soledad no deseada multiplica por cinco el riesgo de desarrollar un trastorno mental. La relación, señalan los autores del estudio, funciona en las dos direcciones: la soledad empuja hacia el malestar psicológico, y el malestar psicológico empuja, a su vez, hacia el aislamiento. El perfil más golpeado, según ese mismo estudio, es el de mujer joven con dificultades para llegar a fin de mes, lo que confirma que la precariedad económica actúa como un acelerador más de todo el proceso.

Psiquiatras, psicólogos y pediatras llevan tiempo advirtiéndolo de que el uso masivo de plataformas como TikTok o Instagram ha cambiado la forma de vivir la infancia y la adolescencia, produciendo la paradoja de una generación hiperconectada que, al mismo tiempo, se siente más sola que ninguna otra.

Los jóvenes españoles dedican de media entre 5,6 y 6,2 horas diarias al uso personal de móviles y ordenadores, aunque, curiosamente, España figura entre los países donde menos se quejan de que ese uso les esté afectando directamente. Los especialistas insisten, eso sí, en que no se trata de demonizar la tecnología, ya que algunos estudios encuentran que la comunicación cercana y las experiencias positivas online pueden incluso mitigar la sensación de soledad, siempre que exista un equilibrio con la actividad física, el descanso y un uso acotado en tiempo y contenido. Porque el problema no es la pantalla en sí, sino el desequilibrio que a menudo genera.

HAZ MATCH CON TU SALUD MENTAL

Con este diagnóstico golpeando la puerta, el lema para este 2026 se explicaba solo. Tras una votación popular en la que participaron casi 2.000 personas, la opción elegida por abrumadora mayoría fue "Haz match con tu salud mental".

Una expresión directa con la que el movimiento asociativo de salud mental en España llama a los jóvenes a que conecten consigo mismos y aprendan tanto a escuchar cómo se sienten como a pedir ayuda, sin culpa y sin estigma. Activando las redes reales y no solo las sociales.

De la identidad visual se ha encargado, como ya es habitual, el ilustrador Antonio Lorente. En su propuesta, Lorente ha sabido traducir en trazos tres ejes fundamentales: la empatía, la unión y la esperanza. La imagen central muestra a un grupo diverso de cinco jóvenes que entrelazan sus manos formando un corazón que rodea al propio lema. Es un gesto explícito de arrope, de protección y de cuidado mutuo; esa certeza tan necesaria de saberse acompañado y sostenido por los demás cuando vienen mal dadas.

El propio lema refuerza ese mensaje desde el diseño tipográfico: reproduce la tipografía de una conocida red social, estableciendo un paralelismo entre las redes sociales virtuales y las redes humanas, y apelando a la importancia de que estas últimas —los vínculos reales— no se pierdan. A esto se suma el uso del anglicismo "match", elegido para interpelar directamente a las personas jóvenes a que conecten con su salud mental: que aprendan a escuchar cómo se sienten, a pedir ayuda cuando la necesiten y a crear comunidad para construir bienestar.

En un contexto marcado por las crisis, la incertidumbre y la presión social, la campaña defiende que resulta más necesario que nunca impulsar una cultura basada en la empatía, el cuidado mutuo y el fortalecimiento de las redes, pero no las sociales, sino las de apoyo.





Día Mundial de la Salud Mental 2025

En el Día Mundial de la Salud Mental del año pasado, AFESA Salud Mental Asturias organizó un acto institucional en el CMI de La Arena (Gijón). Bajo el lema “Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental”, la jornada puso el foco en cómo las emergencias, catástrofes y crisis imprevistas pueden afectar al bienestar psicológico de cualquier persona, y en la necesidad de fortalecer las redes de apoyo, los recursos de atención y las políticas de prevención. El acto fue inaugurado por Covadonga Landín Roura, directora de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, junto al presidente de AFESA Salud Mental Asturias, Daniel Rodríguez, y la presidenta de AFESA Gijón, Lourdes Sampedro. La jornada continuó con una segunda mesa de “Emergencias y salud mental” moderada por la psicóloga de AFESA Ana Isabel Castro, con la participación de Jesús Rivero, del Grupo de Intervención

Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC), y Ana Rodríguez, técnica del 112 Asturias. Ambos ponentes coincidieron en la necesidad de incorporar la salud mental a la gestión integral de las emergencias y de cuidar también el bienestar emocional de los equipos de trabajo.

La clausura corrió a cargo de Antonio Rodríguez, director de Salud Mental del SESPA, y de Héctor García, miembro de la Junta Directiva de AFESA, quien conectó la reflexión sobre catástrofes y vulnerabilidad con la situación de Palestina, donde, según datos de la ONU y Save the Children previos a la última escalada, el 65% de la infancia necesitaba tratamiento psicológico y más de la mitad había pensado en el suicidio. Tras el acto institucional, se trasladó una actividad al parque de la Fábrica del Gas, donde se organizó una jornada lúdica y de sensibilización comunitaria con una mesa informativa dirigida a la ciudadanía gijonesa.



PROGRAMA DE APOYO A LA VIDA AUTÓNOMA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL EN ASTURIAS



En 2025, la Fundación ONCE ha respaldado al programa Prometeo de AFESA Salud Mental Asturias (recurso de viviendas con apoyo para la vida autónoma) ayudando a incrementar la disponibilidad de plazas en el medio rural. Gracias a esta financiación se ha procedido al amueblamiento de una de las viviendas del programa en Arriondas, lo que ha permitido la incorporación de dos nuevas personas usuarias al recurso.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN COMUNIDADES EN TRANSICIÓN DE ASTURIAS

Este proyecto desarrolla un servicio de atención integral en el entorno para personas con problemas de salud mental en seguimiento en los Servicios Públicos de Salud Mental de la zona del Caudal. A través de acompañamiento terapéutico se promueve la autonomía y la independencia en las actividades de la vida diaria. Al mismo tiempo que se ofrece apoyo psicoeducativo a familias y personas cuidadoras para favorecer el conocimiento y la gestión de la enfermedad, mejorando así la convivencia y las relaciones familiares. Iniciativa financiada por la Convocatoria bianual EDP Energía Solidaria 2024-2026 de la Fundación EDP.





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)**