



Informa

Nº 16 diciembre 2023

Yo Quiero, Yo Puedo, Yo soy Capaz



SALUD MENTAL

ASOCIACIÓN SOMOS ASTILLERO-GUARNIZO (ASAG)

Registrada en: Gobierno de Cantabria

ICASS de Cantabria

Ayuntamiento de Astillero

Miembro de COCEMFE-CANTABRIA

C/ Industria 86, bajo - interior

39610 - Astillero (Cantabria)

Telf. 619 320 323

E-mail: somos.asag@gmail.com

Web: www.somosasag.wixsite.com/asag

Horario apertura: Lunes de 17:30 a 20:00 y
miércoles de 10:30 a 13:00

Facebook: ASAG

Twitter: @ASAG_AG

Instagram: @asag_yopuedoyosoycapaz

DEPÓSITO LEGAL: SA 148-2016

CONTENIDO:

PRESENTACIÓN	3
EXPERIENCIAS	4-6
OPINIÓN	7
COMPAÑEROS DE CAMINO	8-11
HEMOS LEÍDO EN	12
LO QUE TENEMOS QUE SABER SOBRE	13
OCIO E INCLUSIÓN	14-15
GENTE DE NUESTRO PUEBLO	16-17
LA VOZ DEL PROFESIONAL	18-19
LIBROTECA	20
VOCABULARIO	21
ACTIVIDADES 2023	22-25
SEMANA DE LA DISCAPACIDAD	26
PLAN DE VOLUNTARIADO	27

COLABORACIONES:

GOCCA

Ana Belén Fernández Castro (concejala S.S.)

ASCASAM - Salud Mental Cantabria

Rebeca Suárez

Benita Hernández García

Eutiquio Cabrerizo Cabrerizo

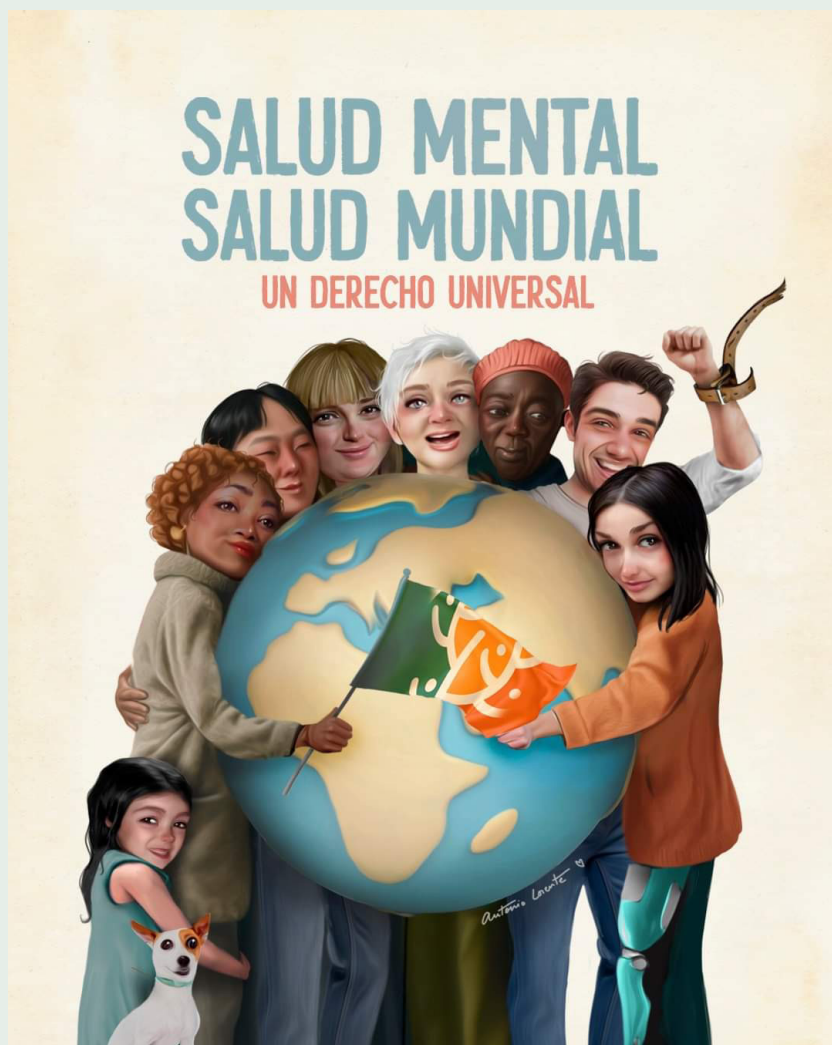
DISEÑO

Alicia Cala Saro

IMPRIME

Gráficas Astillero

Las opiniones que aparecen en esta revista son
responsabilidad de cada colaborador.



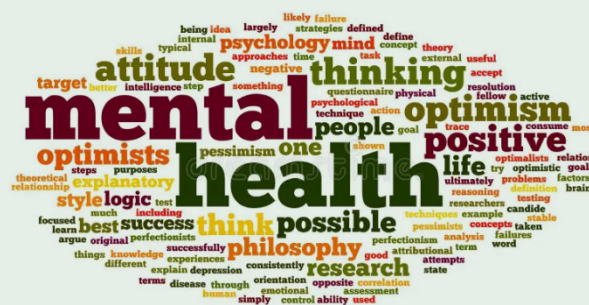
PRESENTACIÓN

A lo largo de números anteriores de ASAG Informa, hemos tratado de plasmar diferentes temáticas: Sexualidad, discapacidad orgánica, mujer y discapacidad, etc. pero teníamos pendiente hablar de salud mental. En este número, por fin, lo vamos a hacer.

Probablemente nunca ha existido una concienciación y un reconocimiento tan importante, acerca de la necesidad de abordar los problemas de la salud mental y de promocionar un buen nivel de salud mental. Actualmente parece haber una sensibilidad social creciente sobre la necesidad de mejorar la situación y así empieza a aparecer frecuentemente en los medios de comunicación, en las redes, en los grupos, en los profesionales, etc.

El impacto de la pandemia por COVID-19 también ha tenido consecuencias significativas en la salud mental de la población mundial. El estrés, la ansiedad y la depresión han aumentado como resultado de las restricciones, el distanciamiento social y las preocupaciones económicas.

Abordamos en este número de ASAG Informa, bajo el prisma de la salud mental con total respeto (como todos los temas que hemos expuesto en números anteriores), con el propósito de dar voz a las personas, a las asociaciones, a los y las profesionales que están trabajando y/o viviendo cara a cara la salud mental y que generosamente nos han dedicado su tiempo para cubrir de contenido estas páginas.



«Hay cinco razones principales por las cuales los problemas mentales causan y refuerzan la exclusión social con mucha frecuencia: el estigma y la discriminación [...], las bajas expectativas respecto a las capacidades de las personas que sufren problemas mentales [...], la falta de responsabilidad clara para la promoción de los desarrollos profesionales y sociales [...], la inexistencia de apoyo continuado que permita trabajar a estas personas [...] y las barreras para su integración en la comunidad» (Social Exclusion Unit 2004: 4).»

Comprobaremos que, por primera vez, las páginas de EXPERIENCIAS no llevan firma, así lo han querido sus autores, el “por qué” es algo que nos debería cuestionar acerca de qué estamos haciendo mal. El estigma, el prejuicio y la discriminación están muy extendidos y profundamente arraigados cuando hablamos de salud mental, además, acudir a terapia psicológica sigue estando rodeado de tabúes, afortunadamente cada vez en menor medida.

La salud mental es un recurso importante para todas las personas: particulares, familias, comunidades y naciones. Contribuye a las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre la productividad general. Abarca a todas las personas ya que se genera en nuestra vida diaria en los hogares, escuelas, lugares de trabajo y actividades recreativas. Contribuye al capital social, humano y económico de cada sociedad.

Por eso, se debe impulsar una atención personalizada, participativa y respetuosa con los derechos humanos que garantice una prevención universal con la población en general sin importar los factores de riesgo y una prevención selectiva dirigida a las personas o los grupos que tienen más factores de riesgo con unos recursos adecuados.

EXPERIENCIAS

Acoso escolar

Empecé el instituto con doce años, una tarde de noviembre se me hizo un nudo en el estómago y unos nervios que no sabía de dónde venían. Al día siguiente nada más llegar al instituto me empecé a encontrar igual, pero con muchas ganas de llorar. Ese día, en clase, el profesor me riñó delante de toda la clase, me gritó porque no llevaba las hojas para el archivador que él quería... y ahí comencé a llorar.

Se lo conté a mi madre, quien no dudó un segundo en ponerle una nota en la agenda y ahí fue cuando le conté también las sensaciones que tenía; pronto se dio cuenta de que no quería ir al instituto. Todas las noches lloraba, tenía nervios, ansiedad... ahí empieza el infierno.

Era una niña “inmadura”, infantil (tenía doce años)... pero con valores. Un día se me ocurrió llevar una camiseta de “Pachá” y ahí empezó el bullying. Me picaban, me gritaban por los pasillos. A ellos se les sumaron dos chicos de mi curso de su grupo y se metían conmigo por cualquier cosa.

Recibí terapia psicológica pero no me sirvió. Pasó el curso de nueve meses como si hubieran sido dos años. Empecé el curso siguiente llorando, pero con la esperanza de que todo mejorase. Me tocó en

clase con una “amiga” (que estaba conmigo por “pena” hasta que se inventó que yo era mala)... nada mejoró, el acoso seguía.



Imagen de Freepik

Un día en clase vi cómo me llamaban por lo bajo “fea” y mi compañero escuchó como se burlaban de mí. Esa clase era la más temida, donde me pasaba toda la hora con la cabeza para abajo.

Empecé a encontrarme mal de salud, sufría bajadas de defensas, depresión... falté una semana a clase y cuando volví, en la primera clase, la del horror, al entrar escuché como gritaban “uf, que mal me cae”, pero aguanté hasta el final de la clase sin llorar.

Desde ese momento fui la “llorona”, “la ani-

malista de mierda”... y así aguanté cuatro años. No había una semana en la que no bajase a secretaría a quejarme... su respuesta siempre fue “es que lloras por todo, eres muy sensible, tienes que hacerte fuerte”. A la salida siempre me llamaban fea y me repetían miles de insultos más.

En tercero de ESO, igual, pero además hubo una profesora que llegó al punto de “ofrecerme una ostia, que me hacía falta”. Cuarto fue un poco mejor, tuve “amigas” (falsas) que estaban conmigo por compromiso.

Por fin salí del instituto, hice una FP de enfermería y conocí a gente nueva y maravillosa, pero, la depresión y la ansiedad seguían ahí. Pedía un psicólogo a gritos. Me llevaron a uno donde no solucioné nada y a una psiquiatra que solo me medicaba. Pero por fin encontré a una psicóloga maravillosa con la que conecté. Otro cambio de psiquiatra hasta llegar a este, donde estoy empezando a avanzar, y por lo menos, ya paseo por la playa, pero a veces tengo días de querer morirme o simplemente no salir de la cama.

He vivido cuatro intentos de suicidio, estoy viva pero muchas y muchos no, el bullying mata y se esconde... hay que hacer algo si queremos "un mundo mejor"... el bullying deja secuelas, como las mías, siete años de depresión y ansiedad. Algo o alguien falla. No dejéis que le pase a nadie más, por favor.

Nota: Desde Tolerancia 0 al Bullying queremos colaborar en este número de ASAG Informa dedicado a la salud mental con las vivencias de una joven que sufrió acoso escolar y que quiere contar al mundo cómo lo vivió y cómo le afectó para que todos podamos conocer las dimensiones de este problema que, en muchas ocasiones, queda invisibilizado.

También queremos añadir a este testimonio lo siguiente: Cada historia es diferente, a cada uno le afecta de una manera distinta o se gestiona de una forma diferente. Pero el acoso escolar, el sufrimiento, el dolor irreparable y las secuelas que deja, cambian radicalmente a la persona que lo sufre. Y nadie es nadie para cuestionarlo, ni compararlo con otros casos. Nosotros conocemos cientos de historias que narran el mismo sufrimiento, que afectan a cientos de niños y a sus entornos y les cambian completamente.

El curso escolar comienza y termina cada año, pero el acoso sigue. No queda atrás con el fin del curso y, entre todos, debemos colaborar en solucionarlo.



Convivir con una enfermedad mental

Tengo 39 años y vivo en Castro Urdiales desde 2021. Soy el mayor de dos hermanos, desde pequeño me gusta el deporte y me considero una persona responsable.

En el año 2013 debutó la enfermedad como un brote psicótico y empecé a recibir tratamiento por profesionales de la salud mental y también me pusieron medicación.

Desde la distancia, si analizo la situación, entiendo que se dieron varios factores que pudieron influir en su debut, como, por ejemplo, alto grado de autoexigencia (trabajo y estudios), problemas de pareja y discusiones porque casi no nos veíamos... Además en mi familia materna hay varios miembros con problemas de salud mental y este componente genético predispone, o al menos, yo tenía más posibilidades que otra persona que no cuenta con él, de enfermar.

Los años posteriores fueron duros porque tuve que esforzarme mucho. Pasé por etapas duras y sí es cierto, que situaciones o problemas del día a día, a mí me afectaban más y me desestabilizaban bastante. Por aquel entonces, yo no era consciente de lo que me estaba ocurriendo y no fui capaz de identificarlo, sin embargo, en mi trabajo, mis amistades y familia sí lo hicieron notando cambios importantes en mí. Y fue en el año 2017 cuando ingresé un tiempo en el hospital. Repetí en el 2018.

Ese ritmo frenético hizo que necesitase parar, y en ocasiones, si no paras por ti mismo, lo haces porque tu cuerpo o mente dice que hasta aquí.

Recuerdo el año 2020 y comienzo del 2021 como una etapa de muchos cambios importantes para mí, ya que me tocó enfrentar mi nueva situación, aceptarla y replantearme mi proyecto vital. En este replantearme mi vida, el psiquiatra de mi unidad de salud mental me recomendó contactar con ASCASAM y ver cómo podrían ayudarme y apoyar.

Inicié asistencia al Centro Ocupacional de ASCASAM de Colindres en septiembre de 2021 y continúo en este momento. Me ha servido para relacionarme, ocupar mis tiempos en actividades de rehabilitación y así estar más estable clínicamente y tener rutinas.

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.” Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948, pero... ¿es esto cierto? Empiezo esta reflexión personal con este texto al que he recurrido tantas veces en las que me he sentido fuera del sistema y con el que he cogido fuerzas para seguir adelante haciendo reivindicación por los derechos de las personas con discapacidad. Pero hoy quiero hablar de algo más. Quiero compartir contigo lector de este texto mis vivencias al lado de una persona con enfermedad mental, agradeciendo a la Asociación ASAG su valentía para dedicar estas páginas a este tema. Digo valentía, sí, porque no es fácil encontrar espacios donde te permitan hacerlo.

Al grano, soy la pareja de una persona con esquizofrenia. Ya solo mencionar la palabra, para muchas y muchos, ocasiona miedo y rechazo. Conocí la enfermedad a raíz de un brote inesperado de mi pareja y, aunque había oído hablar de ello, el mundo a nuestro alrededor, de la noche a la mañana, se derrumbó. Lo primero que pasa por la cabeza es miedo, inseguridad, incertidumbre, preguntas y más preguntas... ¿por qué a nosotros?, ¿cuál va a ser nuestro futuro?, ¿cómo actuar?, etc. Pero si algo tuve claro, desde el principio, fue que había que luchar por seguir adelante y con la mayor dignidad posible.

“La mayoría de las personas con esquizofrenia no son violentas. En general, estas personas, tienen más probabilidad que otros les hagan daño que las que no tienen la enfermedad.”

Y así, con la fuerza que da el “no queda otra que hacerle frente” comenzamos a organizarnos. Lo primero fue convencer a la persona “enferma” que no tuviera vergüenza de hablar de ello, que no se sintiese culpable, que era una enfermedad sin más, que las enfermedades hay que tratarlas y, en este caso, medicarlas. Porque si algo hemos aprendido en este largo recorrido es que si la persona con esquizofrenia no se convence de su situación, si no lo acepta, va a rechazar todo, todo lo que ello implica, lo primero el tratamiento. Después vinieron otras aceptaciones, entre ellas, la de las personas que nos rodean: amigos, familia, entorno en general, esas fueron las más complicadas.

¿Por qué? Porque existe mucho desconocimiento sobre la esquizofrenia en la población en general y ello acarrea que esta enfermedad haya llegado a estar tan estigmatizada. Existen numerosos mitos y entre ellos podemos destacar los siguientes: que las personas con esquizofrenia suelen ser violentas y peligrosas, que la esquizofrenia no tiene tratamiento, que todas las personas con esquizofrenia necesitan hospitalización o que las personas con esquizofrenia no son capaces de llevar una vida productiva y plena. Yo os aseguro que esto no es verdad, al menos, en nuestro caso. Una vez que el proceso ha comenzado y el tratamiento hace su efecto, la rutina vuelve a la normalidad, se trabaja, se socializa, se estudia, se baila, se viaja, se discute, etc. En nuestro caso JAMÁS HA HABIDO VIOLENCIA.



Imagen de Freepik

Querer no siempre es poder

Con este texto quiero darle la vuelta al dicho: “QUERER ES PODER” que, aunque no es una frase nueva, últimamente inunda las redes a través de publicaciones, imágenes, postcards, mensajes privados, etc., con intención de motivar, pero a la vez, tiene un impacto psicológico “no tan positivo” muy importante y que puede dejar huellas negativas en cada uno de nosotros.

Coincido con varios expertos cuando afirman que en este tipo de afirmaciones-refranes sacados de la psicología positiva existe una parte de verdad y otra no tanto y puede llegar a convertirse en un “positivismo tóxico”. El empuje hacia la actitud positiva del esfuerzo puede llegar a tener un efecto contrario provocando ansiedad, desmotivación, culpa, etc.



Porque es muy tirano pretender que solo queriendo todo se puede. Sí es cierto que muchas veces obtenemos aquello que nuestros actos sembraron: Si estudiamos una carrera universitaria, es probable que nos graduemos, si cultivamos las relaciones sociales, probablemente tengamos amigos, si buscamos empleo es probable que tengamos trabajo, etc.

Pero, en el fondo, de lo que se olvidan estas propuestas ideológicas, es de las garantías.

¿Hasta qué punto la voluntad, la perseverancia, la fe y el propósito vencen a la adversidad y a las circunstancias desfavorables? Sobre todo, cuando los obstáculos para ese propósito de conseguir aquello que deseas no dependen tanto de ti, si no que, en muchas ocasiones, están marcadas por situaciones externas a uno mismo.

La realidad es que no somos libres de hacer lo que queramos sin más y que lo que podemos está bastante ceñido a nuestras circunstancias.

A nivel personal pasamos por profundos sentimientos de culpa y vergüenza ante cualquier fracaso. Un sufrimiento innecesario, porque negar las limitaciones no tiene por qué tener efectos negativos.

Durante mucho tiempo, mucho, estuve influenciada, más bien esclavizada, por ese “querer es poder” y... ¿por qué? Porque aun poniendo mucho esfuerzo en el empeño “no lo conseguí” y eso me hacía daño, me hacía sentirme vulnerable cuando no lo conseguía, que os aseguro sucedía en muchas ocasiones.

Hoy visto, con la perspectiva del tiempo y la madurez adquirida, me he dado cuenta de que no merece la pena estar en una batalla continua de esfuerzo innecesario. He dejado de ser mi propia tirana.

Por lo tanto, asumir que no todo es ni blanco ni negro, que no siempre se obtiene lo que se desea o aquello por lo que uno se esfuerza, hace bien. Dejar de querer SER HÉROES pacífica, te distancia de ser tóxica contigo misma, te da serenidad, te empodera, te aligera la mochila.

ACEPTACIÓN Y LIBERACIÓN

COMPAÑEROS DE CAMINO

ASCASAM - Salud Mental Cantabria

Quiénes somos: ASCASAM es una asociación que comienza su andadura, en marzo de 1990, con el objetivo inicial de defender los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familiares. ASCASAM es una asociación sin ánimo de lucro, cuya misión es promover y colaborar en la mejora de la calidad de vida y los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familias. En 2004 es declarada de utilidad pública. Su ámbito de actuación es la Comunidad de Cantabria. Es miembro de la Confederación Salud Mental España y de CERMI Cantabria.

Objetivo: Entre sus objetivos más significativos destacan: agrupar y representar a todas las personas con problemas de salud mental y sus familias, demandar una adecuada atención sanitaria y social para así favorecerles en su rehabilitación, reinserción social e integración laboral. Además, se pretende corregir la imagen social de la persona con problemas de salud mental y concienciar a la sociedad de los prejuicios que contribuyen a su discriminación y exclusión; promover la colaboración de entidades públicas y privadas, personas y opinión pública a favor de los fines de la asociación y de la mejora de la salud mental; colaborar con la administración pública desarrollando los servicios y recursos comunitarios que favorezca la integración social de las personas y el apoyo de las personas de su entorno; estimular la investigación de enfermedades mentales y la prevención de las mismas, y promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres del colectivo.

A qué nos dedicamos: Actualmente, nos dedicamos, principalmente, al apoyo de las personas en lo que tenga que ver con el cuidado de su salud mental (enfrentamiento de situaciones, acompañamientos comunitarios, domiciliarios y administrativos, intervenciones individuales y grupales, proporcionar información y asesoramiento, etc.).

Entre los servicios que ASCASAM ofrece están:

Programas y servicios comunitarios:

- **Servicio de Orientación y Atención:** Servicio dirigido a recibir algún tipo de orientación o apoyo relacionado con la salud mental. Es un servicio universal y gratuito que aporta la información necesaria en cualquier ámbito de la salud mental. Incluido en el Programa de Promoción de la Salud Mental y Prevención de Exclusión Social, en el que también se incluyen el Programa de Atención Terapéutica, el Programa de Asesoramiento Jurídico, el Programa de Voluntariado y el Comité en Primera Persona.

- **Programa PAIAD** de acompañamiento integral y atención domiciliar: llevado a cabo por equipo multidisciplinar con un enfoque de atención integral para que personas que puedan requerir acompañamientos sanitarios o sociales, intervenciones para evitar el aislamiento domiciliario, intervención en tareas específicas del hogar, intervención psicológica, apoyo en trámites administrativos o sociales, etc.



“ASCASAM se dedica, principalmente, al apoyo de las personas en lo que tenga que ver con el cuidado de su salud mental”

- **Programa Reinventa** de inserción laboral y sociocomunitaria para personas reclusas y exreclusas con problemas de salud mental: con objetivos similares al programa anterior pero dirigido a personas que han sido o son reclusas y además tienen un problema de salud mental. Es un programa ejecutado por ASCASAM y en coordinación con el Centro de Inserción Social José Hierro.

- **Programa de Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal:**

Con objeto de garantizar el envejecimiento activo de las personas con problemas de salud mental para el alcance de una mayor autonomía personal, la mejora del funcionamiento psicosocial y la inclusión en la comunidad. El programa se desarrolla en la localidad de Santander, se dirige a personas mayores con problemas de salud mental y a sus familias, a través de un trabajo dirigido desde la metodología de Atención Centrada en la Persona y el Modelo de Calidad de Vida a través de intervenciones individuales, grupales y comunitarias. Se trata de personas que, en un primer momento, han sido atendidas en el Servicio de Orientación y Atención y han sido consideradas idóneas para incorporarse al dispositivo anteriormente mencionado.



“En 2014 se forma el Comité en Primera Persona compuesto por personas con problemas de salud mental que se representan a sí mismas”

mutua, contribuyendo así a su mejora de la calidad de vida y su bienestar familiar y social. Se desarrolla en Reinosa, Colindres y Santander.

Además, en la labor de sensibilizar y corregir la imagen social de la salud mental, así como la prevención de problemas de salud mental en población infanto-juvenil realizamos:

- **Programa “#Descubre. No Bloquees Tu Salud Mental”** en centros de educación secundaria de Cantabria: es una iniciativa didáctica para sensibilizar e informar sobre salud mental a los más jóvenes y su entorno más cercano. Profesionales de ASCASAM imparten charlas en los centros educativos, en los que se explica de qué modo afectan las adicciones con y sin sustancia al desarrollo de los problemas de salud mental.

- **PROYECTO INICIA-Integración Laboral:** Es un servicio financiado a través de un convenio de colaboración con el Gobierno de Cantabria y dependiente de la Consejería de Universidades e Investigación, Medio Ambiente y Política Social, que cuenta, para su ejecución, con tres entidades con experiencia en el tratamiento de personas con problemas de salud mental y en el campo de la rehabilitación laboral: ASCASAM, AMICA y Centro Hospitalario Padre Menni.

Va dirigido a personas con problemas de salud mental crónicos (no trastornos orgánicos cerebrales ni abuso de sustancias en activo), en edad laboral y con dificultades específicas de acceso o mantenimiento en recursos de formación o empleo normalizados.

- **Programa P.A.D.E.F.** de apoyo y descanso para familiares cuidadores de personas con discapacidad. Tiene como objetivo apoyar a las personas familiares o de su entorno a través de actividades como escuela de familias, actividades de respiro familiar y grupos de ayuda

- **Jornadas de sensibilización comunitaria:** Jornadas para cualquier ámbito de la sociedad que pueda tener interés en mostrar la importancia de la salud mental, el trabajo en la prevención, así como el apoyo en el afrontamiento de situaciones relacionadas con dicha problemática. Entre estas, incluimos la “Semana de Cine y Salud Mental” que se celebra cada año en el mes de octubre durante cinco días y a partir de la proyección de películas se genera un intercambio de información entre una persona especialista en salud mental y el público.

La asociación también promueve el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental y, continuando la experiencia de la Confederación Salud Mental España, en 2014 se forma el Comité en Primera Persona compuesto por personas con problemas de salud mental que se representan a sí mismas, así como personas en situación similar.

Servicios concertados con el ICASS-Gobierno de Cantabria:

- **Centros de rehabilitación psicosocial:** En estos se realizan actividades encaminadas a la rehabilitación funcional y a la recuperación de la autonomía de las personas con problemas de salud mental, diseñando un plan de atención individualizada (PAI) para cada persona usuaria, en el que se incluye atención individual y familiar, además de una intervención con actividades grupales. Se trata de actividades orientadas, en definitiva, a mejorar su calidad de vida y la de sus familiares. Ubicados en Santander (40 plazas), Colindres (40 plazas) y Reinosa (25 plazas).

- **Centros ocupacionales:** Las actividades están destinadas a proporcionar un recurso de estructuración del tiempo, mantenimiento de la autonomía y formación en hábitos prelaborales, de aquellas personas con problemas de salud mental, que han terminado su período de estancia en un centro de rehabilitación psicosocial intensiva y que no están en condiciones, en razón de sus distintos déficits temporales o definitivos, de acceder a un programa de formación o integración laboral. Además, incluye atención individual y familiar, así como intervenciones grupales. Ubicados en Santander (21 plazas) y Colindres (35 plazas).



- **Vivienda tutelada miniresidencia:** Ubicada en Santander para 20 personas, ofrece alojamiento y atención básica a las personas residentes, estableciendo un programa individualizado de rehabilitación de las diferentes actividades de la vida diaria para el logro de una mayor autonomía.

- **Alojamiento supervisado:** Ubicada en Santander para 7 personas, ofrece alojamiento y atención básica a las personas residentes, estableciendo un programa individualizado de mejora en las diferentes actividades de la vida diaria para el logro de una mayor autonomía.



C/ Isabel II 21, 1º izquierda (Santander).
Teléfono: 942364115.
www.ascasam.org

Comité en Primera Persona de ASCASAM

Las 7 personas que componemos el Comité Pro-Salud Mental y también de ASCASAM queremos agradecer a ASAG que haya contado con nosotrxs para dar visibilidad a la salud mental en su revista.

Somos personas con algún problema de salud mental, vinculadas a la asociación de diferentes maneras: por estar en algún programa, centro o servicio, por ser socio o socia y luchamos por visibilizar la salud mental y reivindicar nuestros derechos.

¿Cuánto tiempo hace que el Comité Pro-Salud Mental existe?

Desde el año 2014 que iniciamos esta aventura y desde entonces no sabríamos especificar de cuántas acciones y actos hemos participado.

Nuestra labor es fundamental para que la gente conozca estas cifras avaladas por la OMS:

- 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida puede sufrir algún problema de salud mental.
- Entre el 35 y el 50% no reciben tratamiento o no es adecuado.
- Cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.

“Una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida (OMS).”

Prevención del suicidio:

Cantabria registra un suicidio cada seis días, más del doble que antes del COVID, según el informe de causas de mortalidad del INE en 2022.

En la población general, en un 90% de los casos, existe un factor común entre las personas que consuman el suicidio: la presencia de trastornos psicológicos, como la depresión y la esquizofrenia o el abuso de sustancias. Aunque estas no constituyen las únicas causas al formar parte de estas: la situación socioeconómica, los conflictos bélicos, ser víctima de abusos, violencia, discriminación, etc.

Atención infanto-juvenil:

Las tasas de patología psiquiátrica en la infancia y la adolescencia se han incrementado hasta en un 47%. El sistema de vida actual, el abuso de internet y redes sociales, el machismo, el acoso escolar, la precariedad laboral, la pobreza, los abusos sexuales, los conflictos bélicos o el consumo de sustancias, entre otros factores, son determinantes para provocar problemas de salud mental en este grupo de edad.

Soledad no deseada:

La soledad no deseada se asocia a un peor estado de salud general, mayor mortalidad, mayor riesgo de hipertensión y enfermedades coronarias, problemas de salud mental y riesgo de suicidio. La soledad no deseada afecta en igual proporción a jóvenes y a mayores, el 30% de ambos grupos sufren esta carencia de relaciones personales y vínculos significativos.

Datos:

- Una de cada cuatro personas sufrirá un problema de SM a lo largo de su vida según refleja la OMS.
- Entre el 2,5% y el 3% de la población tiene un trastorno mental grave, eso supone más de un millón de personas.
- El 88% de las labores de atención y apoyo las realizan personas cuidadoras informales.
- 8 de cada 10 personas con problemas de salud mental no tiene trabajo.



Imagen de Freepik

Capacitismo: lo que no se nombra no existe

Haz una prueba. Escribe “capacitismo” en tu móvil o en tu ordenador. El texto predictivo no es capaz de anticiparlo y el corrector del word ha subrayado esa palabra en rojo.

Haz otra prueba. Pregunta a tu alrededor cuántas personas han escuchado alguna vez esa palabra. Con toda probabilidad, el resultado será algo muy aproximando al 0%.

La existencia de las cosas viene dada por la posibilidad de asignarles una palabra que las identifique. Resulta difícil pensar que algo existe cuando no lo identificamos con un nombre concreto y claro. Lo que no se nombra no existe y es por eso que ni siquiera conocemos el término que define a una violencia camuflada y silenciosa: capacitismo.

El capacitismo es la discriminación o prejuicio social contra las personas con discapacidad. Es el equivalente al racismo, pero aplicado a la funcionalidad en lugar de a la raza. **Capacitista** es la persona o la ideología que considera que las personas normofuncionales (entendiendo por tal el patrón de persona media) son superiores a las personas nombradas por la discapacidad. La persona/ideología capacitista considera que la discapacidad es un error y no una consecuencia más de la diversidad humana como el género, la raza o la orientación sexual. **Discafobia** sería la aversión hacia las personas con discapacidad.

No encontraréis ninguno de estos términos en el diccionario de la Real Academia Española. Tampoco se incluía la palabra homofobia en los años en que la autora de este artículo iba al instituto, pero vaya si existía. Lo que no existía era la conciencia de esa discriminación, porque nos enseñaban que desviarse de la norma sexual (la orientación de la mayoría estadística de la población) era una aberración. Identificar y dar nombre a esa situación fue el primer paso para empezar a erradicar esa opresión.

Lo que no se nombra no existe y, sin embargo, el capacitismo existe. Existe y es una forma de opresión, aunque no se sienta como tal porque, a diferencia de otras opresiones, en esta no tenemos conciencia de estar ejerciéndola al enmascararla con lástima, paternalismo y conmisericordia.

Un supremacista no mira con lástima a una persona negra. Un homófobo no es condescendiente con un chico gay o una mujer trans. Un xenófobo no siente compasión por un migrante. Así que, lo más preocupante es que existe una opresión en nuestra sociedad que ni siquiera percibimos.

Al igual que en otras opresiones, ejercemos determinadas acciones contra la víctima para negarle derechos y situarle en un plano inferior que la deshumanice y justifique esa discriminación. No es del todo humana. No es sujeto de derechos, si no, objeto de favores. La invisibilizamos, la discriminamos, la excluimos y la segregamos. La negamos el acceso a la educación, al trabajo y a una vida independiente. La tutelamos y la institucionalizamos. La oprimimos. Somos una sociedad capacitista y ni siquiera lo sabemos.

Todas las minorías sufren rechazo o aversión por su diferencia. Necesitamos una palabra que defina la discriminación hacia las personas con otra forma de funcionar física, sensorial o cognitivamente y el hecho de que el término que define este prejuicio sea tan desconocido, demuestra el estado de los derechos de las personas con discapacidad. No sólo apenas cuentan con aliados fuera del colectivo, sino que muchas (seguramente la mayoría) ni siquiera son conscientes de la opresión que se ejerce sobre ellas. Como tampoco lo eran las mujeres hasta no hace tanto.

Lo que no se nombra, no existe.
Lo que no existe, no se combate.

**“Lo que no
se nombra,
no existe.
Lo que no existe,
no se combate”**

Carmen Saavedra

<https://cappaces.com/2021/10/12/capacitismo-lo-que-no-se-nombra-no-existe/>

Los datos

El estudio “La situación de la salud mental en España” realizado por la Confederación Salud Mental España arroja datos preocupantes sobre la situación actual. Según este estudio, cuatro de cada diez españoles afirman no gozar de buena salud mental. Esto pone de manifiesto la necesidad de abordar esta problemática de manera integral y garantizar el acceso a servicios y tratamientos adecuados.

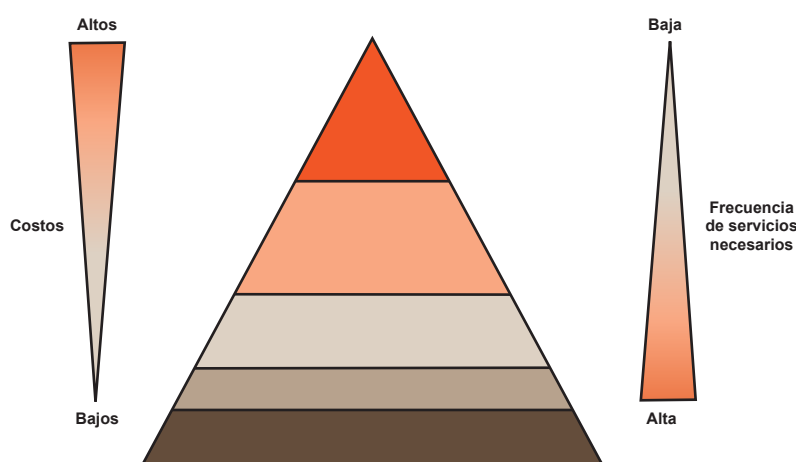
En el conjunto de la población española, según estadísticas del IMSERSO, el tipo de discapacidad más frecuente es el osteoarticular (20,57 casos por cada 1.000 habitantes), seguido de las demencias y los trastornos mentales 12,62 casos por cada 1.000 habitantes (<https://www.servimedia>).

No es fácil establecer una causa-efecto en la aparición de la enfermedad mental, suelen confluir múltiples factores biológicos (alteraciones bioquímicas, metabólicas, etc.), factores psicológicos (vivencias de la persona, aprendizaje, etc.) y factores sociales (cultural, ámbito social y familiar, etc.) que pueden influir en su aparición (<https://www.clinicbarcelona.org>).

La OMS prevé que en 2030 la salud mental sea la primera causa de enfermedad en el mundo y que afecta a personas de todas las edades, género, niveles socioeconómicos y lugares del planeta. Siguiendo con esos datos, 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su día a día, y se calcula que 1 de cada 4 personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida. Sin embargo, hablar de ello o contar con ayuda profesional sigue siendo un tabú.

Posiblemente, la salud mental sea el área más descuidada de la salud pública. En la mayor parte de Europa, continúa siendo tabú discutir abiertamente acerca de las dificultades que la salud mental plantea a gobiernos, sociedades y, especialmente, a las propias personas que sufren problemas mentales, de manera que pueden impedir cualquier progreso hacia un cambio positivo en caso de no ser abordados. También existen barreras legales y políticas significativas que dificultan la participación plena en la sociedad de las personas con problemas mentales y para cuya resolución, las iniciativas han sido escasas.

En España hay una media de 6 profesionales de la psicología por cada 100.000 habitantes, tres veces menos que la media de la Unión Europea, y solo el 60% de los hospitales públicos cuenta con atención psicológica. Unos datos que muestran que los países no están invirtiendo en los recursos suficientes para que la población reciba una atención en salud mental responsable y adecuada. Sobre todo, si tenemos en cuenta que el 6,7% de la población española padece ansiedad y, el mismo porcentaje, depresión (<https://www.es.amnesty.org>).



Cuadro 1: Combinación Óptima de los servicios de Salud Mental: La Pirámide Marco de la OMS*

Según la Confederación de Salud Mental de España, más de la mitad de las personas que padecen un trastorno mental no reciben el tratamiento adecuado o ni siquiera son atendidas. En cuanto a la gente joven, el Barómetro Juvenil 2021 indica que el 15,9% de los chicos y chicas jóvenes han sufrido algún tipo de problema de salud mental con mucha frecuencia, habiendo sido diagnosticado el 36,2% de ellos con depresión o ansiedad.

OCIO E INCLUSIÓN

GOCCA

El equilibrio ocupacional y su repercusión en la salud mental es un tema al que pocas veces se hace alusión. No quiere decir que dediquemos exactamente el mismo tiempo en cada área de nuestra vida, sino que mantengamos un equilibrio entre ellas.

Este equilibrio consta de tres áreas: la de autocuidado, referente al cuidado personal; el área productiva, relacionada con el trabajo y la educación, y en último lugar el ocio y tiempo libre, que lo conforman actividades que nos producen disfrute.

Muchísimas personas, en concreto con discapacidad, tienen carencias en el área de ocio y tiempo libre, lo que conduce a un desequilibrio ocupacional. Las personas somos seres sociales, y es por ello que necesitamos interactuar con otros para cubrir ciertas necesidades. Por ejemplo, la adolescencia es una época clave en la que relacionarnos con iguales tiene mucho peso. Gracias a ello aprendemos modelos de comportamiento, conductas sociales adaptativas e incluso focalizamos en referentes.

Es en este punto cuando nace GOCCA. Queremos que todas las personas disfruten de un ocio a su medida, con personas afines y en un entorno seguro. Es por ello por lo que dimos respuesta a la creciente demanda para que las personas con discapacidad también tuvieran su espacio. Un lugar donde ser ellas mismas. Que eligiesen en qué quieren invertir su tiempo libre y con quién, además de hacerlo en una esfera diferente a la educativa y la familiar.

GOCCA nació de la mano de Cristina y Tatiana, profesionales con experiencia y especializadas en el ámbito de la psicología y de la discapacidad a todos sus niveles. Gracias a esto acompañamos a nuestros chicos y chicas en todos sus procesos. Nos adaptamos a sus sistemas de comunicación y nos coordinamos con sus centros educativos, terapeutas actuales y familias. Se trata de que confíen en nosotros como guías y en sus nuevos amigos como compañeros en el disfrute.



Imagen de Freepik

Colaboramos con diferentes entidades públicas, como el Ayuntamiento de Astillero, en este caso, para garantizarles a todos los chicos y chicas que lo necesiten, obtener plaza en diferentes campus a lo largo del año en períodos no lectivos. Gracias a esta iniciativa, conseguimos que las familias consigan por fin una conciliación real, algo que se ha demandado reiteradamente y un derecho que no se suele tener en cuenta, en parte, debido a la falta de recursos humanos y formativos.

“Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y de sus familias, desde un compromiso ético, promoviendo su autonomía y desarrollando herramientas y programas que faciliten su participación como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.”



Imagen de Freepik

Podemos decir con orgullo que en los campus sus necesidades están cubiertas y gracias a nuestros profesionales están en un entorno totalmente seguro donde se realizan actividades de todo tipo, incidiendo siempre en las capacidades y habilidades de nuestros chicos y chicas para que comprueben en primera persona que todos y todas tenemos las mismas posibilidades. Aun así, no podemos olvidar que el entorno constantemente ofrece barreras de todo tipo, que debemos saber identificar para así minimizarlas y esperamos, en un futuro no muy lejano, eliminarlas.

ello, contamos con diferentes programas de apoyo y acompañamiento psicológico para todo aquel que lo necesite, siempre desde un trato cercano y en un ambiente de confianza. Paralelamente, les enseñamos cómo abordar en casa diferentes aspectos que van surgiendo en el día a día y que, a veces, necesitan de otra visión profesional para ser resueltas. Ya sea implementando sistemas de comunicación, trabajando aspectos académicos o simplemente ofreciendo el apoyo necesario en épocas de cambios y desconcierto.

Por otro lado, nunca nos olvidamos de las familias: sus principales cuidadores. Por

Si tienes alguna duda o quieres saber más, siempre tendremos un hueco para ti.



GOCCA

C/ Sierra Donesteve, nº 4, Astillero (Cantabria).
Horario de lunes a viernes de 10h a 20h
Teléfono: 603 021 509
info@gocca.es // @gocca_cantabria
www.gocca.es

GENTE DE NUESTRO PUEBLO

Lo primero de todo, nuestro agradecimiento por dedicarnos su tiempo para contestar esta entrevista.

1º. Para conocer un poco mejor a la persona ¿quién es Ana Belén Fernández?

Soy vecina de Guarnizo desde hace cincuenta años. Casada y madre de dos hijos varones. De profesión: profesora de servicios a la comunidad trabajando en el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Laredo.

**ANA BELÉN
FERNÁNDEZ
CASTRO**

**POLÍTICAS SOCIALES, SALUD,
AUTONOMÍA PERSONAL Y
ACCESIBILIDAD**

4ª TENIENTE DE ALCALDE



2º. A nivel personal ¿qué supone para usted ser concejala de Políticas Sociales, Salud, Autonomía Personal y Accesibilidad de Astillero?

Para mí es un gran reto y, a la vez, espero que una experiencia muy gratificante. Intentaré estar a la altura y poder realizar propuestas que mejoren la inclusión en nuestro municipio.

3º. ¿Ha tenido alguna experiencia personal cercana con personas con discapacidad?

Mi trabajo está totalmente relacionado con niños/as de infantil y primaria con discapacidad, además de problemas de conducta y sociofamiliares, por ello creo que podré aportar mi experiencia a la búsqueda de la mejora del día a día de estas personas. Aunque también espero que la aportación sea recíproca porque creo que, solo escuchándonos, entre todos podremos mejorar las dificultades con las que se encuentran las personas con discapacidad.

4º. Desde ASAG siempre hemos apostado por la autonomía personal y la accesibilidad, términos imprescindibles para poder llevar a cabo la participación de las personas con discapacidad en

igualdad de condiciones adaptando el entorno y/o recibiendo los apoyos necesarios. Por primera vez en nuestro municipio tenemos una Concejalía de Autonomía Personal y Accesibilidad ¿cuál va a ser la hoja de ruta de su concejalía en estos temas?



Estamos realizando el plan director para tener la base con la que trabajaremos en la mejora la autonomía personal y la accesibilidad de nuestro municipio. Para ello escucharemos las propuestas que desde la ciudadanía nos hagan llegar y trabajaremos desde la concejalía para ir adaptando Astillero y Guarnizo a las necesidades que nos transmitan.

5º. Como asociación, siempre hemos creído necesario hacer alguna actuación tipo encuesta, respecto a las necesidades de las personas con discapacidad en el municipio, para así poder orientar mejor las medidas y ayudas a llevar a cabo ¿ve factible a corto plazo que su concejalía pueda hacerlo?

Como ya he comentado con respecto a esta cuestión creo que es una buena manera de comenzar con los cambios, puesto que nadie mejor que las personas con discapacidad para que nos hagan llegar sus propuestas y necesidades.

7º. Nuestra sociedad actual refleja un aumento de la soledad no deseada, no solamente en la gente mayor, también entre las personas con discapacidad ¿se va a actuar, de alguna manera, en esta área?

Nuestra política en este aspecto va encaminada a realizar actividades para la creación de redes y espacios de encuentro, para intentar evitar esa “soledad no deseada”.

8º. A nivel general ¿cuáles van a ser las principales actuaciones en materia de políticas sociales, salud, autonomía personal y accesibilidad de este ayuntamiento?

Para mí es un gran reto y estoy muy agradecida de poder trabajar en esta concejalía. Ahora mismo estoy diseñando las líneas básicas de toda y cada una de las áreas. Las actuaciones en este sentido van todas ellas encaminadas a la “plena inclusión”, reto que espero podamos conseguir lo antes posible.

9º. Para finalizar, añada lo que desee.

Quiero aprovechar estas líneas para agradeceros la gran labor que realizáis como asociación y tenderos la mano para la colaboración con esta concejalía.

Un saludo y gracias por contar conmigo para vuestra revista.



Servicios Sociales del Ayuntamiento de El Astillero

Atención domiciliaria (S.A.D.)

Teleasistencia domiciliaria (T.A.D.)

Catering social

Tarjeta de estacionamiento

Cursos y talleres

Balneoterapia

Vídeos de salud

LA VOZ DEL PROFESIONAL

Salud mental: camino por recorrer

El pasado 10 de octubre se ha conmemorado el *Día Mundial de la Salud Mental*, en el que se pone de manifiesto que la salud mental es un derecho inherente a la condición humana. El 10 de septiembre se celebró el *Día Mundial de la Prevención del Suicidio*. En ambas jornadas, se destaca la necesidad de educar en salud mental y reducir el estigma asociado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: *“Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad”*. Las diferentes áreas en la vida de las personas requieren de un cuidado importante. Lograr un desarrollo óptimo en la esfera personal, familiar, social y laboral es una tarea compleja y, más aún, en el contexto cambiante y exigente en el que nos encontramos hoy en día.

Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), los problemas de salud mental incluyen a *“los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y otros estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva”*. Existen diversos tipos de trastornos mentales, tales como los trastornos del neurodesarrollo, psicóticos, del estado de ánimo, de ansiedad, obsesivos-compulsivos, del comportamiento alimentario, debidos al consumo de sustancias o a comportamientos adictivos, de personalidad, neurocognitivos, etc. Pero no es necesario que exista un trastorno mental en sí mismo para que haya necesidades susceptibles de intervención terapéutica. El cuidado de nuestra salud mental implica atender las dificultades presentes y/o el deseo de un mejor desarrollo personal.

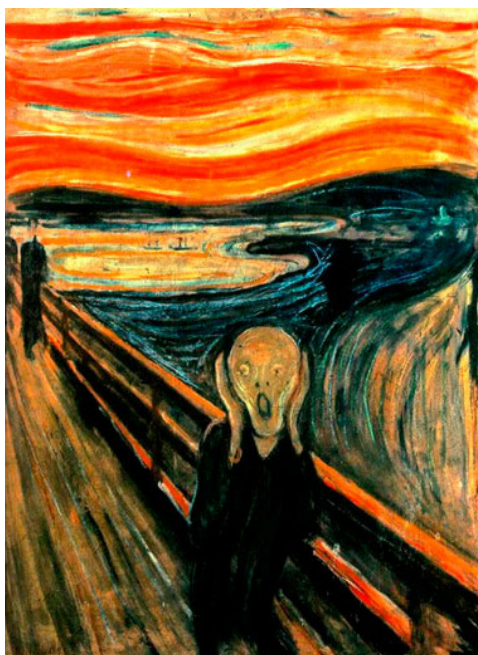
Un factor común a todas las dificultades de salud mental es que existe un malestar emocional, en el que la persona ha desarrollado diferentes estrategias para intentar solventarlo. Sin embargo, estas formas de hacer frente a los problemas emocionales se convierten en una trampa mayor, al no ser adaptaciones sanas para nuestras vidas. Así, sin ser muy conscientes, las personas vamos entrando en círculos viciosos que generan mayor malestar emocional (comer o beber en exceso cuando nos sentimos mal, no cuidar la alimentación, no hacer suficiente ejercicio físico, disminuir los contactos sociales, etc.).



**“La salud
mental
es un derecho
inherente a la
condición humana”**



Imagen de Freepik



Detectar los patrones de pensamientos, emociones, conductas, correlatos a nivel corporal, relacionándolos con las situaciones que vivimos es una tarea necesaria para conseguir un mejor ajuste psicológico. Comprender lo que nos ocurre, dar espacio y poner nombre a las emociones, buscar su significado, cambiar estrategias de afrontamiento... todo esto, son algunas de las labores a realizar durante un proceso terapéutico, en el que la relación con el profesional es esencial. Ha de crearse un espacio seguro y de confianza para poder abordar tantas cuestiones íntimas de la persona.

Sin lugar a duda, uno de los problemas de salud pública que mayor grado de discapacidad produce es la depresión. Las consecuencias de este fenómeno se reflejan en múltiples niveles. En el área personal, acarrea un gran sufrimiento y dificulta enormemente sus relaciones en el ámbito familiar y social. Por otra parte, existen altas tasas de bajas laborales y de costes sanitarios. Pues bien, desde hace mucho tiempo, se viene demostrando que el tratamiento más eficaz a medio y largo plazo para la depresión es la psicoterapia. Sin embargo, lo que ocurre

habitualmente es que es tratada exclusivamente con psicofármacos, con los correspondientes efectos secundarios y las recaídas que suelen suceder (antes o después) cuando se finaliza su administración.

Ni que decir tiene, los altos niveles de estrés en los que vivimos. Y es que, nuestro cuerpo no diferencia si lo que tenemos delante es un león o a nuestro jefe, reacciona fisiológicamente de la misma forma. La sensación de amenaza activa el sistema nervioso y, al ser mantenido en el tiempo, repercute negativamente en el resto de los sistemas: digestivo, inmunitario, musculoesquelético, cardiovascular...

No sólo hay que invertir en la implementación de los tratamientos más eficaces una vez existe el problema, si no, que es necesario trabajar en la prevención y promoción de la salud mental.

“Hay que trabajar la implementación de los tratamientos pero también es necesario trabajar en la prevención y promoción de la salud mental”



Psicoterapia individual,
de pareja y familiar

C/ Emilio Pino 6 - 4b (Santander).
Teléfono: 722 598 175
www.rebecasuarezpsicologa.com

Por si las voces vuelven

Las personas con discapacidades o enfermedades crónicas, más aún si se consideran contagiosas o hereditarias, han sufrido siempre la marginación social, e incluso, han experimentado la incompreensión y el aislamiento. Hago esta reflexión mínima a raíz de la lectura del libro “Por si las voces vuelven”, de Ángel Martín, y soy consciente de su valor subjetivo, como son todas las reflexiones que nos salen al encuentro cuando las ruedas dentadas del cerebro se ponen a funcionar por su cuenta y se quedan atascadas en algún engranaje algo más sobresaliente que los otros.

Estamos delante de una obra que podríamos calificar de testimonio de vida, y en ese sentido, constituye o puede constituir, una herramienta útil para quienes hayan conocido situaciones semejantes a las que nos muestra el autor, y para los familiares o compañeros que convivan con personas que estén sobrellevando situaciones parecidas a las superadas con éxito por el autor, que relata en primera persona lo que supone llegar a tocar fondo y tener que reconstruirse, por completo, ayudado por un círculo muy pequeño de personas cercanas, de los servicios de la ciencia y, muy especialmente, de una fuerza de voluntad a prueba de bomba que le sostuvo en los momentos más difíciles y fue capaz de sacarle a flote.

“Hace unos años me rompí por completo. Tanto como para que tuvieran que atarme a la cama de un hospital psiquiátrico para evitar que pudiera hacerme daño. No tengo ni idea de cuándo empezó a formarse mi locura. A lo mejor nací genéticamente predispuesto. A lo mejor fui macerando una depresión callándome ciertas cosas por no preocupar a los demás. O a lo mejor simplemente hay cerebros que de la noche a la mañana hacen crac y se acabó.”

Por si las voces vuelven es el primer libro escrito por Ángel Martín y, él mismo, manifiesta que tomó la decisión de escribirlo a partir de haber padecido la enfermedad, lo hizo con el fin de romper de una vez por todas el estigma existente en la sociedad hacia quienes padecen problemas de salud mental, compartiendo una vivencia propia para que pueda ser aprovechada por otros afectados y también para quienes lo desconocen por completo y quieren ver el mundo desde la otra cara del espejo.

Mi baja asiduidad al consumo de productos televisivos y audiovisuales me ha permitido leer el libro sin saber que su autor era popularmente conocido por su protagonismo en programas de máxima audiencia, pudiendo integrarse en ese mundillo que hemos dado por denominar “famoso”. A la vista de su intensa trayectoria profesional que he conocido después de leer “Por si las voces vuelven”, podríamos plantearnos si la experiencia relatada en la obra pudo representar un factor desencadenante, pero como dice él mismo, eso nunca podrá saberse con seguridad.

Ángel Martín es humorista, cómico, guionista, actor, músico y presentador de televisión. Se le conoce especialmente por su participación en el programa “Sé lo que hicisteis”. Ha sido guionista en las últimas temporadas de la serie de éxito “Siete vidas”, apareciendo en un episodio y ha intervenido en diversas obras teatrales, películas y cortometrajes.

El libro ha alcanzado grandes partidarios entre sus lectores, pero tampoco está libre de críticas como es lógico. Para muchos es una obra muy recomendable, valiente y brillante, que nos ayuda a entender mejor el problema y darnos cuenta de que nos puede suceder a todos.



Datos bibliográficos:

- Autor: Ángel Martín.
- Editorial: Planeta
- Año de edición: 2021
- ISBN: 9788408249214

VOCABULARIO

SALUD MENTAL

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial; puede afrontar las tensiones de la vida; puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad».

LA DEPRESIÓN

El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.

Puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Puede deberse a, o causar, problemas en la escuela o en el trabajo. (<https://www.who.int/es/>)

ESQUIZOFRENIA

La esquizofrenia es una enfermedad mental grave que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Las personas con esquizofrenia pueden parecer como si hubieran perdido el contacto con la realidad, lo que puede ser angustioso para ellas, sus familiares y amigos.

(<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/>)

ANSIEDAD

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas con mayor frecuencia por estas y otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Por lo general, este trastorno involucra una sensación persistente de ansiedad o pavor que interfiere en la forma en que lleva su vida. No es lo mismo que preocuparse de vez en cuando por las cosas o sentirse ansioso debido a eventos estresantes en la vida. Las personas que tienen este trastorno sienten ansiedad con frecuencia durante meses y hasta años.

(<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/>)

BULLYING

El bullying o acoso escolar se refiere a un tipo de comportamiento violento e intimidatorio que se ejerce de manera verbal, física o psicológica entre niños y adolescentes durante la etapa escolar.

Se trata de una serie de maltratos continuos que son llevados a cabo de manera intencional por uno o varios agresores, con el propósito de agredir, generar inseguridad o entorpecer el desenvolvimiento escolar de la víctima.

SOLEDAZ NO DESEADA

Es un sentimiento subjetivo, de no tener la cantidad o calidad deseada de relaciones sociales. De forma más general, la soledad no deseada se puede definir como: “La experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea”.

ACTIVIDADES 2023

Actividades propias

1. Préstamos de material básico de movilidad:

Como asociación que apuesta y defiende el tema de la autonomía personal hemos puesto en marcha, en el año 2019, un servicio gratuito de préstamo de material ortoprotésico de movilidad: sillas de ruedas, andadores y muletas. Esta actividad tiene como objetivo principal la movilidad a todas las personas (socios y no socios) que por cualquier circunstancia sobrevinida (caídas, operaciones, roturas, inmovilización forzosa transitoria, etcétera) lo precisen por un periodo corto de tiempo mientras se soluciona esa circunstancia.

Durante este año hemos realizado alrededor de cuarenta servicios. Las únicas condiciones que ponemos es la firma de un documento con sus datos personales y el compromiso de: cuidar el mismo dándole el uso adecuado, no prestar a terceros y devolverlo en las mismas condiciones que se entregó y en el tiempo ajustado.



2. Curso de office avanzado: Durante los meses de octubre y noviembre, un grupo de diez alumnos realizaron un curso de office, de 20 horas, donde pudieron profundizar en programas como Word, Excel y Powerpoint. Dicho curso ha sido posible gracias a estar subvencionado por la Obra Social de La Caixa.

CURSO DE OFFICE
- NIVEL AVANZADO -

Word Excel
Powerpoint

FECHAS:
- 30 y 31 de Octubre
- 2, 6, 8, 9, 13 y 15 de Noviembre
De 18:00h. a 20:30h.

INSCRÍBETE EN:
Tlf: 619 32 03 23
somos.asag@gmail.com

LUGAR:
Almacén de las Ar

Organiza: Gobierno de Cantabria, ICA3, Obra Social de La Caixa



3. Asamblea general ordinaria: El 29 de abril de 2023 celebramos nuestra asamblea, en la cual, tratamos los temas establecidos en el orden del día, aprobando las respectivas cuentas anuales. Después ofrecimos un pequeño aperitivo a socios y simpatizantes en nuestro local.



4. Formación de voluntarios: Seguimos con nuestro apartado de formación y este otoño organizamos nuestro segundo curso de formación de voluntarios.



CONTENIDO DEL CURSO:

- 1º. Espacio seguro.
- 2º. Hablamos de voluntariado:
 - Objetivos de la formación.
 - Marco Legislativo del Voluntariado: programas de voluntariado, derechos y deberes de los voluntarios, lo que no es voluntariado, etc.
- 3º. Nuestra asociación:
 - Misión, visión, valores..., etc.
 - Personas destinatarias de nuestras acciones.
 - Actividades que se desarrollan en ASAG.
- 4º. Prácticas y experiencias con PCD.
- 5º. Mediación en comunicación y gestión de conflictos.
- 6º. Coaching y PNL para voluntarios.





5. Grupo voluntariado: En colaboración con el club de lectura “Puente de Los Ingleses” hemos iniciado un programa de voluntariado en el Centro de Día de Morero. Cada semana, dependiendo de su disponibilidad, voluntarios y usuarios del centro realizan diversas actividades.



6. Décimo aniversario de ASAG: El 6 de mayo de 2023 organizamos una jornada de actividades para celebrar nuestro décimo aniversario: recorrimos las marismas blancas con los Arrastrasillas; mesa informativa durante todo el día; organizamos un circuito de slalom. El resto de actividades previstas las tuvimos que suspender debido a la climatología adversa (concierto de Vento Tempo y actuación de la Academia de Baile Ruth Santos).



Participando en la comunidad

1. Feria de las Asociaciones Culturales: El 6 de septiembre de 2023 estuvimos participando, en la segunda feria organizada por el Ayuntamiento de Astillero, con una mesa informativa atendida por nuestros voluntarios a lo largo de toda la jornada. Y además este día acudimos a los actos del homenaje al Real Astillero de Guarnizo.



2. Fiestas de San Tiburcio: Como cada año, participamos en el concurso de olla ferroviaria de San Tiburcio, donde socios y simpatizantes degustamos unas patatas con chorizo. Y además, nuestros voluntarios estuvieron participando en el concurso de bolos de peñas del municipio de Astillero.



3. Jornada de Deporte Inclusivo (organizado por BSR Cantabria): El 30 de septiembre de 2023 se celebró en Astillero una jornada de baloncesto inclusivo y demás actividades inclusivas. Desde ASAG, además, estuvimos durante todo el día con una mesa informativa.



4. Día de la Bicicleta de Astillero: El 10 de septiembre de 2023 participamos en la jornada organizada para recorrer el municipio en bicicleta.



5. Festival Náutico María de Villota: Este año se celebraba la segunda edición del festival y ASAG formó parte de la entrega de premios a los participantes.



Colaboración institucional

1. Gala de la Cultura 2023: Nuestra presidenta recibió uno de los premios que se otorgaron a miembros de asociaciones municipales.



2. Presentación libro “Impacto social en Cantabria”: En el libro participan 7 de nuestros socios, a través sus testimonios. Además de ASAG lo hace como asociación.



Colaboración en red

1. Jornada sobre discapacidad orgánica: En el mes de enero se celebró una jornada sobre discapacidad orgánica organizada por COCEMFE, donde además, se habló del nuevo baremo de valoración.



2. Jornadas Nacionales de Enfermería en Cuidados Paliativos: Nuestra vicepresidenta participó con la ponencia “Discapacidad y vida activa” en una de las jornadas.



SEMANA DE LA DISCAPACIDAD 2023

DOMINGO 26 NOVIEMBRE

Presentación campaña "Astimovilízate"

LUNES 27 NOVIEMBRE

TODA LA MAÑANA

Realización de encuestas sobre accesibilidad a pie de calle.

13:00H AYUNTAMIENTO DE ASTILLERO

Presentación de la Semana de la Discapacidad y exposición de roll ups. ASAG.

MARTES 28 NOVIEMBRE

12:00H CASCO URBANO

Prueba de sillas de ruedas por las calles del municipio.

19:00H ALMACÉN DE LAS ARTES

Charla/taller: "Un cuidador, dos vidas". Soledad Tena Cordera. ASAG.

MIÉRCOLES 29 NOVIEMBRE

19:00H ALMACÉN DE LAS ARTES

Conferencia sobre la reforma de la Legislación Civil y Procesal Ley 8/2021. J. Carlos de Pablo Varona. ASAG.

JUEVES 30 NOVIEMBRE

13:00H PÁGINA WEB Y REDES SOCIALES MUNICIPALES

Presentación campaña "Escalón a la vista", de EsRetina y Ayuntamiento de Astillero.

17:00H AYUNTAMIENTO DE ASTILLERO

Inauguración de la exposición de la asociación Seda y Vida.

VIERNES 1 DICIEMBRE

19:00H C.C. TORRES QUEVEDO

Charla/taller: "Cómo decir que no: recursos ante los abusos sexuales para personas con discapacidad". Isabel Muriedas. ASAG.

SÁBADO 2 DICIEMBRE

16H A 19H C.C. BOO

"Yo también quiero jugar". Cruz Celis. ASAG.

DOMINGO 3 DICIEMBRE

17H A 20H PAB. LA CANTÁBRICA

Festival de baile y música. Con las actuaciones de la Escuela de Baile Ruth Santos y Vento Tempo. ASAG.

ORGANIZAN:



AYUNTAMIENTO
DE ASTILLERO



ASTILLERO
Donde quieres estar



GUARNIZO
Donde quieres estar

ÚNETE A NUESTRO PLAN DE VOLUNTARIADO DE ASAG



“La fuerza no viene de una capacidad física. Viene de una voluntad indomable.” (Ghandi)



