encuentro

confederación SALUD MENTAL españa

"35 años. De la soledad a la sociedad"

Nº3 · 2018

Con el apoyo de:

Fundación ONCE

La revista ENCUENTRO es una publicación de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, entidad sin ánimo de lucro y de interés social, creada en 1983 y que reúne en la actualidad más de 300 entidades y representa a más de 47.000 personas con problemas de salud mental y a sus familias en todo el territorio nacional.
La misión de SALUD MENTAL ESPAÑA es la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y la de sus familias, defender sus derechos y representar al movimiento asociativo creado en torno de la salud mental.

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Más información: **www.consaludmental.org**
Síguenos en:

La revista ENCUENTRO es una publicación cuatrimestral sobre las acciones y actividades de las entidades integradas en la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, así como de información relevante sobre la salud mental y la discapacidad. Su objetivo es ofrecer la perspectiva del movimiento asociativo de personas con problemas de salud mental y sus familiares y allegados, sobre los distintos aspectos de la salud mental. Sin embargo, las opiniones personales que se incluyan no tienen por qué coincidir necesariamente con las de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Edición: Área de Comunicación, Imagen e Influencia Social.

Redacción: Aima Tafur, María Fábregas y Alejandro Guillén.

Documentación y distribución: Juan Pablo Fernández de Sevilla.

Maquetación: Amelia Fernández.

Impresión: Afanias Gráficas y Manipulados S.A.U.

Licencia de contenidos Creative Commons:

Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

SUMARIO

En breve 3

Reportaje principal:
Educación inclusiva, salud mental positiva' 4

Salud Mental al día:
Todas las personas con problemas de salud mental, sin excepción, al fin podrán votar en España 7

Noticias Confederación:
#NoteHagasElLoco, Nuevo Prospect y Aniversario de Diversamente 8

Noticias Entidades:
El movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA conmemora el Día Mundial de la Salud Mental 10

Un día en...
El Puente Salud Mental Valladolid 12

Hablando con...
María Manonelles 14

La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA:
#NosotrasSíContamos 16

Entregados los premios de Navidad

Elegida por unanimidad, la ganadora del **XVI Concurso de Felicitaciones de Navidad – Expresión Artística por la Integración** ha sido Ana Nuñez de la asociación madrileña AMAFE, cuyo diseño se ha empleado por el movimiento asociativo reunido en torno a SALUD MENTAL ESPAÑA para felicitar las navidades de este año 2018.

Como segundos premios extraordinarios, las obras elegidas fueron las de Magdalena Manzanedo de la asociación salmantina AFEMC, con su dibujo "Vidrieras" y Miguel Villarino de la gallega A Mariña con su dibujo "Muñeco de nieve feliz".

El acto de entrega de los premios de este concurso, organizado por SALUD MENTAL ESPAÑA con el patrocinio de Janssen, tuvo lugar el 14 de diciembre en Madrid y reunió tanto a personas vinculadas con las entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA como del ámbito de la salud mental y la discapacidad.

#NosotrasSíContamos visibiliza a las mujeres con problemas de salud mental

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el pasado 25 de noviembre SALUD MENTAL ESPAÑA puso en marcha la campaña **#NosotrasSíContamos** para concienciar sobre la especial vulnerabilidad que viven las mujeres con problemas de salud mental frente a las violencias machistas.

Tal y como se denuncia en esta campaña, el 75 % de las mujeres con problemas de salud mental ha sufrido violencia en el ámbito familiar o de pareja. Cuando ocurre, el 42 % no la identifica como tal y, si lo hacen, "no se nos cree cuando lo denunciamos", señalan sus protagonistas.

Para visibilizar esta dura realidad, siete mujeres denuncian en primera persona que "*aunque es invisible*", indican, "*la violencia machista provoca problemas de salud mental*" y reclaman su derecho a recibir una atención adecuada y con todas las garantías.

Más de 700 personas sensibilizadas gracias a 'Todos contamos. Todos Actuamos'

Alrededor de 700 personas han asistido a las funciones de la quinta edición de la gira de teatro social '**Todos Contamos. Todos Actuamos**: Incluyendo a las personas con problemas de salud mental', una iniciativa desarrollada por la compañía 'La Rueda Teatro Social' que ha contado con el patrocinio de Janssen.

La gira, que organiza la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, lleva en marcha 5 años y ha recorrido 22 ciudades, suma ya 26 funciones que han sido vistas por 3.450 personas.

En las cinco funciones, que han tenido lugar en Oviedo, Bilbao, Cuenca, Albacete y Soria, las personas asistentes han sido protagonistas del propio desarrollo de la obra y han participado en la resolución de conflictos generados en torno a problemas de salud mental en distintos ámbitos: familiar, laboral y de relaciones sociales.

#BiblioSaludMental

Rhodes, James. "**Fugas: o la ansiedad de sentirse vivo**". Barcelona: Blackie Books, 2017.

Rhodes, James. "**Instrumental: memorias de música, medicina y locura**". 12ª ed. Barcelona: Blackie Books, 2018.

El pianista, columnista y activista británico James Rhodes habla en estos dos libros de sus sentimientos, vivencias, miedos, depresión, ansiedad, estrés, ingresos psiquiátricos, intentos de suicidio y también de su infancia, marcada por los abusos sexuales. El autor explica como sus adversidades fueron superadas con la música, la cual, dice, le salvó la vida.

Si quieres solicitarlos de forma gratuita ponte en contacto con **documentacion@consaludmental.org** o llama al teléfono **672 370 208**. Los préstamos de la biblioteca tienen una duración de un mes. Nosotros te enviamos el libro donde nos indiques y pasado el mes lo devuelves a nuestra sede.

Puedes consultar otros documentos en www.consaludmental.org/centro-documentacion

Educación inclusiva, **salud mental positiva**

Su Majestad la Reina Letizia presidiendo el acto de Proclamación del Día Mundial de la Salud Mental.

Dos millones de jóvenes han tenido síntomas de trastorno mental en el último año. Con esta abrumadora cifra, el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA decidió poner el foco de esta campaña en el ámbito educativo y en la atención a la salud mental de los más jóvenes.

Al igual que los dos últimos años, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA propuso una votación a través de la red para decidir cuál sería el lema de este año. Con una participación de cerca de mil seiscientas personas, en 2018 el lema elegido ha sido "Educación inclusiva, salud mental positiva" con un 36,7% de los votos.

Con este lema, SALUD MENTAL ESPAÑA decidió dirigirse a la población más joven y hacer hincapié en que una educación que apueste por los valores, que trabaje la diversidad y la inclusión y que tenga en cuenta los retos de una sociedad que cambia a una velocidad de vértigo, redundará en una salud mental más positiva de las generaciones futuras. Si esto se logra, conseguiremos revertir la postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien afirma que en los próximos años los trastornos mentales serán la principal causa de discapacidad en el mundo.

Con este fin, la Confederación organizó una jornada técnica en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid a la que asistieron cerca de trescientas personas y en la que se dieron cita diversos ponentes, los cuales pusieron el foco en la salud mental de los más jóvenes y en el potencial de la educación inclusiva como herramienta de prevención.

> **"Muchas de las razones por las que acabé ingresando en un hospital psiquiátrico tienen que ver con el acoso que sufrí en el colegio"**

La jornada estuvo dividida en dos bloques temáticos. Por una parte tuvo lugar la mesa 'Elementos generadores de problemas de salud mental' en la que se analizó cuáles son algunas de las causas que pueden provocar malestar psíquico entre los jóvenes, como por ejemplo el abuso de las nuevas tecnologías, la violencia o abusos sexuales, la discriminación, las adicciones o el acoso escolar.

Este debate fue conducido por Inma Muro, periodista especializada en temas sociales y en él participaron Teresa Benítez, directora de la Unidad Técnica de Formación e Investigación de Madrid Salud; Eulalia Alemany, directora técnica de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD); María Manonelles, ilustradora y autora del libro 'Dormo Molt' y Pilar Polo, responsable de relaciones institucionales de la Fundación Vicki Bernadet.

Todas ellas coincidieron en poner de relieve el hecho de que existen situaciones o elementos que pueden provocar problemas

de salud mental sobre los cuales es importante estar alerta ya que, si no es así, pueden convertirse en el peor enemigo de los más jóvenes. Manonelles lo resumió de la siguiente manera: "*Analizando me he dado cuenta de que muchas de las razones por las que acabé ingresando en un hospital psiquiátrico tienen que ver con el acoso que sufrí en el colegio*".

En el segundo debate, titulado "Salud Mental, una asignatura pendiente", se pusieron sobre la mesa las iniciativas que ya se han desarrollado para lograr sensibilizar a educadores y a los niños y niñas con el fin promocionar la salud mental, la inclusión, el respeto y la atención temprana.

"Es necesario fomentar un sistema educativo inclusivo que potencie las habilidades de cada niño o niña"

En este debate participó Antonia Durán, trabajadora social de la Oficina para la Inclusión de las Personas con Diversidad/Discapacidad de la Universidad Complutense de Madrid; Helena Quesada, responsable del programa 'What´s Up!' de Obertament; Marta López Alfayate, profesional de FEAFES Salamanca, y Malena Gómez Fridman, subdirectora de Imagen Corporativa de MEDIASET España, que explicó la campaña 'Se buscan valientes' de `12 meses, 12 causas´.

Fue Malena quien puso de relieve la necesidad de aliarse con los medios de comunicación a través de campañas con mensajes que lleguen a los más jóvenes, que hablen su mismo idioma y que logren cambiar conciencias y romper falsos mitos y estereotipos.

Además, durante la inauguración de esta jornada, el presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, Nel A. González Zapico, aseguró que "*debido a que la educación transcurre en estas etapas de cambio fundamentales para las personas, es necesario fomentar un sistema educativo inclusivo que potencie las habilidades de cada niño o niña, que facilite la participación de todo el alumnado, que luche contra la exclusión y que permita a todas y todos los jóvenes acceder a un aprendizaje de calidad*". Asimismo, ha añadido que "*una educación inclusiva de este tipo repercutirá de forma positiva en la salud mental de las nuevas generaciones y contribuirá a la prevención de futuros problemas de salud mental*".

En la mesa inaugural también intervino Jesús Celada, director general de Políticas de Discapacidad del Ministerio de Sanidad; Montserrat Grañeras, subdirectora general de Ordenación Académica del Ministerio de Educación; Luis Cayo Pérez Bueno, presidente del CERMI Estatal; Mercedes Gómez Bautista, vicerrectora de Transferencia del Conocimiento de la Universidad Complutense de Madrid, y Jorge Clemente, decano de la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense.

Todos ellos coincidieron en señalar tanto la necesidad de avanzar en una educación inclusiva a todos los niveles (desde Infantil hasta la Universidad, pasando por la Formación Profesional), como en la urgencia de una implicación real de todos los actores implicados, es decir, instituciones públicas, privadas, organizaciones sociales y la ciudadanía en general.

Tras esta mesa inaugural se estrenó el vídeo **#SinFiltros**, una pieza en la que Héctor, un joven con problemas de salud mental cuenta su historia de superación a través de Instagram. Puedes verlo aquí: **goo.gl/PHnFTfcontent_copy**.

Entrega de los premios 35º Aniversario de la Confederación y cierre musical

Además, durante la jornada se entregaron los "Premios 35º Aniversario Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA", que la organización ha creado para reconocer las mejores prácticas del movimiento asociativo en tres categorías. La entidad ganadora en la categoría 'Lucha contra el Estigma' fue AFES Salud Mental por su proyecto 'Radio

La Jornada del Día Mundial de la Salud Mental tuvo lugar en la Universidad Complutense.

Más de 400 personas inscritas en la jornada.

Javier Álvarez, broche de oro a la jornada técnica.

Premios 35 Aniversario de SALUD MENTAL ESPAÑA.

El Comité Pro Salud Mental en Primera Persona junto a la Reina Letizia, Ana Pastor y Maria Luisa Carcedo.

Himalia'. En la categoría 'Participación' ha sido seleccionada la Asociación Navarra para la Salud Mental (ANASAPS) por su aplicación móvil 'AURRERapp'. Por último, la entidad ganadora en la categoría 'Gestión y Promoción de la Calidad' ha sido Salud Mental Aranda por su 'Proyecto de Asistencia Personal en el entorno rural'.

La jornada se cerró con una entrevista al músico Javier Álvarez quien quiso dejar claro que él es quien es ahora "gracias a sus luces y sus sombras".

La Reina Letizia presidió el acto de proclamación del Día Mundial en el Congreso de los Diputados

"Respeto, inclusión y plena autonomía para las personas con problemas de salud mental". Con estas palabras, Su Majestad La Reina hizo un llamamiento a toda la sociedad para que abran los brazos a la inclusión del colectivo de personas con malestar psíquico.

Fue el día 9 de octubre, en la sala Constitucional del Congreso de los Diputados, el momento en el que la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA celebró el acto de proclamación del Día Mundial. Un acto cargado de emoción, de verdades, de reivindicación y en el que las figuras más representativas del Estado dieron la cara por la salud mental.

"El TOC sigue presente en mi día a día, solo que gracias a años y años de terapia y de trabajo personal ahora lo vivo con aceptación"

La jornada arrancó con las palabras de la presidenta del Congreso de los Diputados, Ana Pastor, la ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo y el presidente de SALUD MNETAL ESPAÑA, Nel A. González, quienes coincidieron en la necesidad de una educación inclusiva, un ambiente familiar positivo y un entorno social e institucional que promueva el bienestar emocional.

El momento más emotivo de la mañana se produjo cuando el actor Damián Alcolea, autor del libro 'Tocados', contó su experiencia personal con el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) que tiene desde su adolescencia y con el que puso a toda la sala en pie.

"Mi testimonio no es un testimonio de superación. El TOC sigue presente en mi día a día, solo que gracias a años y años de terapia y de trabajo personal ahora lo vivo con aceptación. Y es precisamente de aceptación de lo primero que quiero hablar: es primordial que cambiemos el enfoque que tenemos hacia el malestar psíquico y nos centremos en aceptar esa parte de nosotros mismos y el desafío que supone como pacientes y como sociedad. Esto es lo que nos hace poderosos", ha declarado Alcolea, quien ha aprovechado para pedir tanto a quienes tienen algún tipo de trastorno como a quien lo mira o lo escucha, "aceptación y fraternidad".

En esta línea, el diseñador de moda e influencer Pelayo Díaz también invitó a los jóvenes a *"aceptarse tal y como son"* y, sobre todo, a hacer *"un buen uso y un uso inclusivo de las redes sociales",* que se crearon para conectar a las personas y no para fomentar la soledad.

Tras todo ello, la Reina Letizia cerró pidiendo *"compromiso todos los días del año para promover acciones no solo en la escuela, sino también en el entorno laboral que apoyen a aquellas personas que no han tenido las mismas oportunidades que el resto en la vida".*

Manifiesto por una educación inclusiva

En este acto también se ha dado a conocer el Manifiesto que ha elaborado el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de SALUD MENTAL ESPAÑA con motivo del Día Mundial. En él, se reivindica la importancia de que la educación de los más jóvenes sea inclusiva y que se provea al alumnado de "espacios, entorno y apoyos efectivos para que concurra en una verdadera igualdad de oportunidades".

Puedes ver los vídeos completos de estos actos en el siguiente enlace: **goo.gl/zJrewgcontent_copy**

Sobre el Día Mundial de la Salud Mental

Aunque el Día Mundial de la Salud Mental fue el miércoles 10 de octubre, a lo largo de todo el mes de octubre las más de 300 entidades que forman el movimiento asociativo de personas con problemas de salud mental y sus familiares en el Estado español realizaron numerosas acciones informativas, de sensibilización y de reivindicación tanto para promover la salud mental como para defender los derechos y la inclusión social de las personas con trastorno mental.

Todas las personas con problemas de salud mental, sin excepción, **al fin podrán votar en España**

El pasado 21 de noviembre el pleno del Senado aprobó la reforma de la Ley Orgánica de Régimen Electoral (LOREG) que permitirá a 100.000 personas con discapacidad intelectual, trastorno mental o deterioro cognitivo votar de la misma manera que el resto de la ciudadanía, así como ser elegidas en sufragios. Con la modificación de la ley, termina la exclusión del sistema democrático de miles de personas en España, lo cual suponía una vulneración de sus derechos por causa de su discapacidad.

La reforma de la Ley Electoral se aprobó el pasado día 22 de noviembre en el Senado

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA aplaude la aprobación definitiva de la reforma de la Ley Orgánica de Régimen Electoral que, a partir de ahora, permitirá a las personas con problemas de salud mental que han sido incapacitadas judicialmente ejercer su derecho a voto en cualquier circunstancia, independientemente de su situación jurídica. Para SALUD MENTAL ESPAÑA este logro legislativo es motivo de celebración, ya que se termina con una injusticia que llevaba a la exclusión del sistema democrático español de personas que, al no tener derecho a voto, no eran consideradas ciudadanas de pleno derecho debido a su discapacidad.

Cuando entre en vigor, la LOREG dejará de contar con los apartados b) y c), en los que establece que "*carecen de derecho de sufragio los declarados incapaces en virtud de sentencia judicial firme*" y "*los internados en un hospital psiquiátrico con autorización judicial*". El nuevo texto determina que "toda persona podrá ejercer su derecho de sufragio activo, consciente, libre y voluntariamente, cualquiera que sea su forma de comunicarlo y con los medios de apoyo que requiera".

Según afirma el **presidente de SALUD MENTAL ESPAÑA, Nel A. González Zapico**, "*desde la Confederación celebramos esta noticia que corrige una situación de desigualdad injustificable que se ha mantenido durante cuatro décadas en nuestro país. Era necesario modificar esta ley que no permitía a las personas con problemas de salud mental y con otras discapacidades ser ciudadanas de pleno derecho*".

Para **Irene Muñoz Escandell, asesora jurídica de SALUD MENTAL ESPAÑA**, "*la aprobación de esta reforma constituye un primer paso para poner fin a una flagrante vulneración de los derechos políticos de las personas con discapacidad, en particular del colectivo de personas al que representamos. Las personas con problemas de salud mental (discapacidad psicosocial) han visto cómo de manera prácticamente automática se les privaba de su derecho al sufragio al ser declarados `incapaces'*". Irene Muñoz Escandell asegura que "*se trata de una cuestión de derechos humanos, cuya vulneración afecta a un amplio colectivo y constituye una discriminación inaceptable en su participación política. De lo que se trata es de incluir y poner los medios para que estas personas puedan ejercer sus derechos de manera efectiva en igualdad de condiciones que las demás*".

Por su parte, **Basilio García Copín**, miembro del Comité Pro Salud Mental En Primera Persona de SALUD MENTAL ESPAÑA, afirma que "*con esta acción normativa ya nos movemos en el terreno de lo concreto, y los poderes públicos empiezan a comprender que el beneficio de una de las partes revierte en el beneficio de todos. La calidad de la justicia social se ve mejorada, y ya solo nos queda soñar con una sociedad inclusiva, y con igualdad de oportunidades*".

Una **reivindicación histórica** del sector de la discapacidad

La reforma de esta ley era una reivindicación histórica del sector de la discapacidad, encabezada por el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), que ha visto cumplida su demanda tras años de lucha por el derecho a voto de estas personas.

Hasta ahora, España incumplía la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, ratificada en 2008, en la que se establece que ninguna persona puede ser privada del derecho fundamental del voto por razones de discapacidad.

En el año 2011, la ONU examinó a España para comprobar el grado de cumplimiento y adaptación de más de 90 normativas a la Convención firmada tres años atrás, y advirtió al gobierno de que debía modificar la LOREG.

En octubre de 2013, la Comisión Constitucional del Congreso de los Diputados aprobó por unanimidad solicitar al Gobierno que elaborase una propuesta de reforma electoral en el plazo de seis meses.

La aprobación definitiva en el Senado se produce después de que el pasado 18 de octubre el pleno del Congreso de los Diputados aprobase por unanimidad la reforma de esta ley.

#NoTeHagasElLoco, nueva campaña de Mediaset y la Confederación para concienciar en salud mental

Presentación en Mediaset de la campaña #NoTeHagasElLoco

La salud mental es un asunto de todos. Por eso Mediaset España ha lanzado dentro de su proyecto social `12 Meses´ una campaña de sensibilización llamada #NoTeHagasElLoco, cuyo objetivo es "hacer visible lo invisible". Para ello, han contado con la colaboración de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Una de cada cuatro personas tiene, ha tenido o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Para sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de cuidar la salud mental y acabar con el estigma, el grupo de comunicación Mediaset ha puesto en marcha la campaña #NoTeHagasElLoco de la mano de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. La campaña reivindica que, "*con el apoyo social, el cariño de amigos, familiares y en definitiva el amor*", se puede mejorar la salud mental, y anima a hablar con naturalidad de los problemas de salud mental para acabar con el tabú que rodea a este tipo de trastornos.

La presentadora del grupo mediático, Toñi Moreno, ha sido la prescriptora de esta iniciativa y ha puesto voz al spot institucional de la campaña que se ha podido ver en todos los canales del grupo Mediaset, excepto Boing. Con un lenguaje positivo y un grafismo colorista, el spot ha lanzado el mensaje de lo importante que es contar con apoyo social y un entorno afectivo sólido. Moreno, que pasó hace años por una depresión, aseguró en la presentación de #NoTeHagasElLoco que "*en ese camino, es muy importante la información y el papel que desempeñan los medios de comunicación. La información es vital para romper los estigmas y tratar este tema con naturalidad*".

Dentro de la colaboración con Mediaset, la Confederación SALUD MENTAL grupo mediático, en los que explicó a los periodistas presentes cuál es la manera más adecuada de informar sin estigmas, de forma que se pueda tratar este tema sin prejuicios y empezar a hablar en positivo de salud mental.

En la presentación de la campaña, participó Basilio García, responsable del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación, quien aseguró que las personas "*entendemos el estigma como una respuesta instintiva, de rechazo, ante una realidad que se desconoce*" y esta campaña, libre de estereotipos y prejuicios, "*puede funcionar como un cortafuegos de esta realidad tanto tiempo silenciada*".

A raíz de la campaña, la salud mental ha estado presente en todos los canales de Mediaset a lo largo del mes de octubre, a través de entrevistas y reportajes que han dado a conocer esta realidad y en los que se ha dado voz a personas con experiencia propia.

La Confederación organiza una nueva edición de PROSPECT para formar en **salud mental a 45 personas**

Para esta nueva edición, SALUD MENTAL ESPAÑA ha revisado y actualizado los materiales del curso, que se divide en módulos dirigidos a diferentes grupos: personas con problemas de salud mental, familiares y profesionales de la salud.

Participantes en la nueva edición de PROSPECT

Abrir nuevas perspectivas a personas que tengan un contacto directo con los problemas de salud mental, bien sea porque viven con ellos, porque son familiares o amigos/as, o porque son profesionales de la salud mental, es el objetivo principal de PROSPECT. Esta formación, que EUFAMI (Federación Europea de Asociaciones de Familiares de personas con problemas de salud mental) realiza en estrecha colaboración con varias entidades, pretende romper con el círculo de aislamiento social que pueden sufrir estas personas y su entorno, despertando las habilidades necesarias para saber convivir con el problema de salud mental y recuperar la calidad de vida.

Para esta nueva edición de 2018, celebrada los pasados días 19, 20 y 21 de septiembre, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha revisado los materiales de todos los módulos del curso, y ha realizado una actualización de los mismos para ofrecer la información y los recursos más adecuados a las personas asistentes.

Durante los dos primeros días se desarrollaron los tres módulos principales. En el primer módulo, dirigido a personas con experiencia propia, el objetivo fue promover la recuperación, una mayor integración social, y mejorar las habilidades y oportunidades laborales para personas con un problema de salud mental. El segundo módulo estuvo dirigido a que las personas del entorno (familia, amistades, etc.) consigan confianza, recuperen el control y, en definitiva, mejoren su calidad de vida. Los profesionales del movimiento asociativo fueron los destinatarios del tercer módulo, que está basado en la idea de que el papel de los servicios de Salud Mental es facilitar que las personas ejerzan sus derechos como ciudadanía.

Por último, el Módulo Común, que se desarrolló a lo largo del tercer día, contó con la presencia de todas las personas participantes en los tres módulos. El objetivo de esta sesión conjunta fue mejorar la comunicación entre los diferentes grupos e identificar las barreras más habituales que dificultan un diálogo fluido. Cada uno de los módulos estuvo dinamizado por dos facilitadores que han sido específicamente formados por especialistas para impartir este curso de forma dinámica y participativa.

`Diversamente´ celebra su **primer año de vida** con la puesta en marcha de sus redes sociales

La web `Diversamente´ (www.diversamente.es) cumple un año de vida y lo hace poniendo en marcha sus redes sociales en Facebook y Twitter, con el objetivo de dar una mayor difusión a la información recogida en este portal, a los testimonios en primera persona que han sido publicados y a los distintos espacios que la web dispone para la colaboración y el apoyo mutuo en primera persona.

Desde julio de 2018, el proyecto cuenta con una responsable de Comunicación, Cristina García, lo cual está contribuyendo a llegar a cada vez más personas y a fomentar la participación en las distintas secciones.

`Diversamente´ nació el pasado mes de diciembre de 2017 para humanizar el proceso que llevan a cabo las personas con problemas de salud mental a la hora de continuar con una vida plena y mantener la autoestima después de un diagnóstico. Su objetivo es ayudar a todas las personas que en algún momento de sus vidas han sentido angustia, desesperación, miedo, incomprensión, soledad… a través de información rigurosa y de compartir experiencias.

A lo largo de 2018, la web se ha ido nutriendo de las aportaciones de las personas miembro del Comité, así como de otras muchas personas con problemas de salud mental que han querido participar de diferentes maneras en esta iniciativa. La sección “Arte soñador” ha tenido un gran éxito y ha recopilado casi

90 trabajos artísticos creados por personas con problemas de salud mental, entre los que se encuentran relatos, poemas, cuadros, fotografías, artesanía o música.

En un año, Diversamente cuenta ya con alrededor de 120 suscriptores que reciben periódicamente un boletín informativo con todas las novedades de la web, al que es posible suscribirse la sección “Infórmate”.

El movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA conmemora el **Día Mundial de la Salud Mental**

Durante el mes de octubre, las entidades pertenecientes al movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA han organizado múltiples actividades y jornadas para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, este año con el objetivo de visibilizar la importancia de la educación inclusiva para lograr una salud mental más positiva para las generaciones futuras.

Manifestación de la Federación Salud Mental Madrid

Jornada sobre el reto de la salud mental en las aulas en Zaragoza

Mesa informativa de la Federación Salud Mental Región de Murcia

19 federaciones. Más de 300 asociaciones. Todo el movimiento asociativo reunido en torno a SALUD MENTAL ESPAÑA ha conmemorado el Día Mundial de la Salud Mental, que cada 10 de octubre, sirve para concienciar a la sociedad sobre distintos aspectos relacionados con la salud mental.

En España, supone una de las principales citas en las que todo el ámbito de la salud mental muestra a la sociedad la labor que realizan, visibiliza la situación de las personas con problemas de salud mental y sus familias y se reivindican públicamente los derechos de este colectivo.

Este 2018, las entidades miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA han organizado eventos y jornadas bajo el lema "Educación Inclusiva, salud mental positiva", con el objetivo común de reivindicar una educación que apueste por los valores, que trabaje la diversidad y la inclusión y que tenga en cuenta los retos de una sociedad que cambia a una velocidad de vértigo, para que se consiga una salud mental más positiva de las generaciones futuras.

La federación **FEAFES Andalucía Salud Mental** organizó en Sevilla la II Carrera del Color, una actividad que combinó integración, deporte y diversión, y que reunió a casi 3.000 personas. Con esta actividad se buscaba promover la inclusión, la tolerancia y el respeto hacia las personas con problemas de salud mental.

Por su parte la **Federación Salud Mental Aragón** conmemoró el Día Mundial con la celebración de una jornada sobre el reto de la salud mental en las aulas en Zaragoza, en la que además se entregaron los Premios de ASAPME Zaragoza, y un encuentro federativo que reunió a gran parte de las asociaciones. Paralelamente, las distintas asociaciones realizaron actividades en torno a esta fecha, como las jornadas de información y sensibilización de ASAPME Teruel, la XII Edición del Mercado Medieval de ASAPME Huesca y las Primeras Jornadas de Salud Mental de ASAPME Calatayud.

En **Asturias** la federación AFESA Salud Mental Asturias organizó en Cangas de Narcea la jornada "Salud Mental: Una asignatura pendiente" con varias mesas en las que participaron personas con problemas de salud mental, familiares y representantes de sociedades científicas. Para finalizar el acto, se procedió a la lectura del Manifiesto del Día Mundial de Salud Mental del Comité de Usuarios de AFESA.

La cántabra **ASCASAM** celebró en Cantabria el Día Mundial de la Salud Mental en las ciudades de Santander, Colindres, Laredo y Reinosa, en unas jornadas en las que se leyó el manifiesto

Acto de FEAFES Salud Mental Extremadura

Manifestación de Salud Mental Castilla y León

redactado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación Salud Mental España.

Cerca de 400 personas, entre familiares, personas con problemas de salud mental, profesionales y autoridades provinciales, se reunieron en Nambroca (Toledo) en un acto organizado por la **Federación de Salud Mental de Castilla-La Mancha** para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental. En el acto se entregaron además los premios del XX Concurso de Pintura organizado por la federación.

La **Federación Salud Mental Castilla y León** por su parte, organizó una marcha reivindicativa que recorrió las principales calles de Palencia y congregó a casi un millar de personas. A continuación, tuvo lugar el acto institucional con las autoridades y los presidentes de las diferentes entidades del movimiento asociativo de esta región.

Girona acogió el acto central de la **Federació Salut Mental Catalunya** que reunió a más de mil personas. A lo largo de la semana del 3 al 10 de octubre, la federación catalana celebró múltiples actividades para conmemorar este día.

Por su parte la **Asociación Salud Mental Ceuta (ACEFEP)** celebró en Ceuta su XIII Jornada Día Mundial de la Salud Mental con un coloquio y dos ponencias. También lanzó el vídeo "Nada de nosotros sin nosotros", elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de Ceuta.

FEAFES Galicia lanzó la campaña "Mocidade Saludable" (www.mocidadesaudable.org) con el objetivo hacer reflexionar a la ciudadanía sobre cómo se debe fomentar una buena salud mental en la etapa adolescente. También organizó diversas jornadas en las cuatro provincias gallegas, con mesas informativas, representaciones teatrales, jornadas de puertas abiertas y juegos.

La federación FEAFES Extremadura organizó en Badajoz una Marcha "Por la Salud Mental", la lectura de un manifiesto por parte de la entidad, y un acto central en el que participaron personas con experiencia propia, familiares y profesionales.

En Logroño, **FEAFES ARFES Pro Salud Mental** celebró la IV edición de la carrera solidaria 'La salud mental, una carrera de fondo' en la que participaron casi mil personas. Al finalizar, se leyó la proclama y el manifiesto del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Por su parte, la **Federación Salud Mental Madrid** reivindicó el pasado 10 de octubre los derechos de las personas con problemas de salud mental en una manifestación que recorrió las principales calles de la ciudad y que contó con centenares de asistentes.

FEAFES Melilla organizó el 9 de octubre una mesa informativa para dar a conocer la entidad, en una jornada en la que además se leyó públicamente el manifiesto del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona y se proclamó el Día Mundial de la Salud Mental.

También se leyó el manifiesto en el acto organizado por la federación **Salud Mental Región de Murcia**, en el que participaron sus trece entidades miembro ofreciendo información sobre sus servicios y realizando talleres.

En Pamplona la entidad navarra **ANASAPS** colocó una mesa informativa en el Paseo Sarasate durante todo el día, donde por la tarde además tuvo lugar una concentración y la lectura del manifiesto.

Con un acto organizado por la federación vasca **FEDEAFES** el 10 de octubre en el Ayuntamiento de Donostia, una delegación de representantes de sus asociaciones reivindicó las necesidades del colectivo frente a cargos institucionales del Ayuntamiento, la Diputación de Gipuzkoa y el Gobierno Vasco, así como políticas y recursos para abordar los problemas de salud mental en la población infantojuvenil. La jornada continuó con una concentración en el Boulevard, la lectura del manifiesto por parte del Comité en Primera Persona, música y una 'paraguada' multicolor.

En Valencia, la **Federació Salut Mental Comunitat Valenciana** coorganizó la jornada "LA SALUD MENTAL SE CREA: Evidencia, responsabilidad social e iniciativas de sensibilización contra el estigma". Además, la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas cedió un espacio en su fachada donde se colgó una pancarta de 5 metros. Un edificio emblemático de la ciudad de Valencia dónde se le dio visibilidad durante más de un mes a los problemas de salud mental.

Más información
https://consaludmental.org/tag/dia-mundial-de-la-salud-mental/

Sin hogar, sin salud y sin voz: **invisibles**

La extrema exclusión que sufren las personas sin hogar puede provocar problemas de salud mental

La asociación El Puente Salud Mental de Valladolid nos abre sus puertas para mostrarnos los entresijos de un programa pionero, un proyecto con el que salen a la calle para llegar hasta las personas más vulnerables, abandonadas hasta ser casi invisibles: personas sin hogar que tienen un problema de salud mental.

"*Vivir en la calle puede hacer que cualquier persona se hunda*". Así de contundente se muestra Gabino (nombre ficticio a petición suya), una de las personas sin hogar a las que apoya la asociación vallisoletana El Puente Salud Mental.

El pasado 26 de noviembre fue el Día Internacional de las Personas sin Hogar y para entender mejor qué necesita este colectivo, para este reportaje hemos pasado un día en Valladolid conociendo cómo trabaja el Equipo de Detección e Intervención de Calle (EDIC) de la asociación El Puente.

> **"Vivir en la calle puede hacer que cualquier persona se hunda"**

"*El EDIC nació de la necesidad que hay de atender a las personas sin hogar con todo lo que implica eso: el deterioro social, la exclusión, el estigma… Estas personas están abandonadas y nuestro movimiento asociativo no lo puede permitir*" denuncia Jesús Corrales, presidente de El Puente Salud Mental Valladolid. En su opinión, desde el movimiento asociativo "*debemos demandar a las administraciones los recursos y las herramientas necesarios para atender las necesidades de estas personas que están en la calle desatendidas totalmente y no podemos consentirlo*".

"*No nos hacemos una idea del problema que se le presenta a Europa con la salud mental. España ya lo está empezando a pagar*" vaticina Corrales. En su opinión, en el caso de las personas sin hogar este problema se agravará en el futuro, ya que aunque "*en un repunte económico quizá haya menos gente en situación de calle*", al haber esa recuperación y ellos quedarse atrás, "*la distancia va a ser mayor entre un colectivo y otro y van a necesitar mucha más atención de la que están necesitando ahora*".

"*Lo más importante es el apoyo institucional*" aclara Gabino, y es que según él, "*en este tema, los políticos y las administraciones no están implicados, solo en campaña electoral… pero luego se olvidan*". Él lo tiene claro: "*Se necesitan programas específicos para ayudar a este colectivo y que apoyen iniciativas como la de El Puente*".

"*Desde sus inicios esta entidad ha apostado por estar cerca de aquellos que, aparte de tener un problema de salud mental, vivían una situación socioeconómica que los ponía en las cunetas de la sociedad*", nos explica Pablo Moreno, director de la asociación El Puente Salud Mental. Para él, "*reforzar y seguir apostando por esa línea es nuestra seña de identidad*", con un método y un modelo de intervención "*acorde a las necesidades reales de las personas con las que trabajamos, abandonando todo lo que suene a asistencialismo, buscando la promoción de la autonomía personal y con el objetivo de que puedan desarrollar su proyecto de vida*" aclara.

Pero, ¿qué necesitan las personas que viven en la calle? "*En su momento me apoyé en la bebida y me di cuenta de que ya no podía hundirme más…*" se sincera Gabino. "*Hay momentos que uno no sabe a quién acudir, qué trámites hacer… y desde El Puente siempre están colaborando para hacerlo todo más fácil. En El Puente vi un apoyo psicológico que me ha ayudado mucho*".

> **"Mi padre llegaba de trabajar y me pegaba, por lo que salí de casa con doce años"**

"*Mi padre llegaba de trabajar y me pegaba, por lo que salí de casa con doce años. Luego en la calle pasé calamidades, conocí las adicciones a la cocaína, heroína…*" Las palabras de Roberto (también nombre ficticio) desgarran.

"*Siempre estoy con depresión*", explica. Después de 30 años en la cárcel, verse en la calle sin nada, hunde a cualquiera. Pero ahora, ve un camino, un futuro: "*El consejo que le daría a una persona que se encuentra viviendo en la calle es que busque ayuda, como la que ofrece El Puente*". "*Lo que necesitamos es que nos ayuden a encontrar trabajo, que es algo en lo que trabaja la asociación*". Y es que como para cualquier persona, "*conseguir tener un empleo es fundamental*" reclama.

El primer contacto

El Equipo de Detección e Intervención de Calle (EDIC) de la asociación El Puente, formado por Mónica Marcos, educadora social y técnico referente del Programa de Inclusión Social y Noelia Novo, trabajadora social, contacta con las personas sin hogar directamente en la calle. Marcan zonas en las que saben que puede haber personas indomiciliadas, como es por ejemplo la estación de autobuses o el Campo Grande. Se acercan a la persona, charlan con ella, y les cuentan quiénes son y dónde trabajan, ofreciendo su apoyo si lo necesitan.

"*La verdad es que distinguir así a primera vista si la persona tiene algún problema de salud mental no es fácil*" admite Mónica Marcos. Necesitan ir poco a poco, estableciendo un vínculo: "*Es un trabajo de fondo, los resultados se ven a largo plazo*".

Desde hace años reciben muchas derivaciones a través de la Red de Personas sin Hogar de Valladolid, "*pero había muchos casos que se nos escapaban. Los esperábamos y no venían…*" explica Marcos. "*Esta es la idea del proyecto, que nosotros fuéramos a ellos, ya que sabíamos que entre estas personas había muchas con problemas de salud mental a las que no llegábamos*".

Según esta educadora social, el objetivo a corto plazo del EDIC es "*intentar atender sus necesidades más prioritarias, pero a largo, que esa persona no tenga necesidad de estar en este programa porque tiene una vida, un trabajo, una casa… porque no nos necesita*" puntualiza sonriendo.

> **"Estamos para apoyar, no para hacer por ellos. Para apoyar y para acompañar"**

Sin embargo, "*tienen que querer ellos salir de esa situación*" aclara Marcos. "*Tú les puedes ayudar a marcar objetivos, a verlos posibles, y si ellos quieren salir, acompañarles en ese camino*". "*Estamos para apoyar, no para hacer por ellos. Para apoyar y para acompañar*" remarca.

Empezamos a preguntarnos si hay alguna relación entre el sinhogarismo y la salud mental ¿La exclusión puede provocar un trastorno mental? Mónica es rotunda en su respuesta. "*Por supuesto. Verte en una situación tan dura como es vivir en la calle te puede generar un problema de salud mental. Son situaciones tan estresantes, el no saber qué va a ser de mí mañana, si voy a poder comer, si tendré sitio en el albergue, si voy a poder dormir en el sitio de siempre o me van a echar… Situaciones tan extremas que hay personas que lo pueden 'soportar' y otras que no*".

La especial vulnerabilidad de las mujeres

"*Desde la entidad llevamos 15 años trabajando con personas en exclusión social y en la que desde el primer momento hemos puesto especial interés en el colectivo de personas indomiciliadas*" contextualiza Elisabet Juárez, coordinadora del Área de Promoción de la Autonomía e Inclusión Social.

Para Juárez, "*son los olvidados de los olvidados*" y sobre los que recae "*doble estigma, persona sin hogar y con problemas de salud mental. Y si eres mujer y sin techo, triple estigma, ya es la discriminación más absoluta*".

Según nos aclara en nuestra visita a la asociación, hay muchas diferencias entre hombres y mujeres, por lo que uno de los objetivos del proyecto es "*visibilizar a las mujeres sin techo*". "*Habitualmente los recursos que hay para personas sin hogar están pensados solo para hombres. Los albergues, los comedores sociales… En el albergue de aquí hay muchas más plazas para hombres que para mujeres*".

Son menos, pero son. Y además, ellas están mucho más expuestas y son mucho más vulnerables si están en la calle. "*Creemos que las mujeres hacen todo lo que esté en su mano para no acabar en una situación tan dura como la calle. Buscan otro tipo de soluciones, siendo internas, prostitución… cualquier cosa por no verse en la calle donde están tan expuestas por ejemplo a agresiones sexuales o situaciones de violencia*".

Banco en el Campo Grande, lugar en el que dormía Gabino. Son muchos los que duermen allí y uno de los puntos donde acude El Puente.

Cambiar la actitud

"*La crisis que hemos tenido ha provocado que muchas personas que tenían trabajo en la construcción por ejemplo, se quedaran sin nada ¡y gente que a lo mejor tenía de todo!*" asegura por su parte Mónica Marcos. Es algo que nos podría pasar a cualquiera, "*te quedas sin trabajo, te vas endeudando y embargando y al final te quedas sin nada*".

Sin embargo, casi todas las personas nos sentimos ajenas a todo esto, y "*seguimos mirando para otro lado cuando cualquiera podría verse en una situación así*".

> **"Debemos mirar a las personas como personas, independientemente de si tienen dinero, estén en la calle o lleven un traje"**

Ese mirar para otro lado, además, no es solo es metafórico, es literal. Y duele. ¿Cuántas veces hemos visto a alguien en la calle y hemos girado la cabeza? "*Cuando eres invisible para los demás piensas que no vales nada…*" nos relata la trabajadora social, y esa indiferencia provoca que "*tengan la autoestima por los suelos*" con todo lo que eso puede impactar en su salud mental.

En su opinión, es urgente cambiar la actitud. "*Nunca nos hemos encontrado con nadie que nos haya rechazado, son personas que a lo mejor están todo el día solas y lo que más necesitan es un momento de charla, que alguien que los vea. Debemos mirar a las personas como personas, independientemente de si tienen o no dinero, estén en la calle o lleven un traje*".

"El problema del *bullying* existe y es **responsabilidad de todos**, pero sobre todo de los adultos, solucionarlo"

María Manonelles, ibicenca de 21 años, tiene una pasión: dibujar. Lo hace desde pequeña y no dejó de hacerlo cuando, a los 20 años, tuvo que ingresar durante un mes en un centro hospitalario debido a sus problemas de salud mental. De aquella experiencia nació su primer libro, "*Dormo molt*," que autoeditó animada por personas de su entorno. Tras participar como ponente en la jornada "*Educación inclusiva, salud mental positiva"* que SALUD MENTAL ESPAÑA organizó con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, hablamos con esta joven ilustradora del *bullying* que sufrió en la adolescencia, de la importancia del dibujo en su vida y de cómo afrontar el estigma que rodea a los trastornos mentales.

María Manonelles es ilustradora profesional y autora del libro `Dormo molt´.

¿Cuándo comenzó tu problema de salud mental? ¿Tuvo que ver con el bullying que sufriste en el instituto?

Probablemente todo lo que comenzó a afectar a mis problemas relacionados con trastornos de personalidad y mi tendencia a la ansiedad a día de hoy, empezó a hacerlo a tempranísima edad por un ambiente de lo que calificaría de maltrato de género en mi casa. Sin duda, una vez llegada la secundaria, el encontrarme con más abusones en el ámbito escolar, además del que ya tenía en el ámbito familiar, complicó aún más las cosas.

¿Qué consecuencias tuvo para ti el hecho de haber padecido acoso escolar?

Sobre todo muchísima inseguridad en mí misma y un bajón de autoestima considerable, junto con la ansiedad de tener que enfrentarme a eso día a día, sí o sí. Lo más obvio que me sigue pasando casi cada vez que salgo a la calle, y que relaciono con mi período de acoso escolar, es que al oír a dos o más personas riéndose entre ellas, aunque sea a veinte metros, lo primero que entiendo es que se están riendo de mí, con lo que inmediatamente me veo revisando la ropa que llevo, colocándome el pelo, corrigiendo mi postura, o sacando mis auriculares por si se escucha la música desde fuera.

En alguna ocasión has comentado que, cuando esto ocurrió, no recibiste el apoyo y la ayuda que hubieses necesitado por parte del colegio y de tu entorno… ¿cómo crees que se debe ayudar a niños y adolescentes que ahora están en el lugar en el que tú estuviste?

Para eso hay que hacer algo muy complicado para la mayoría de profesores que es bajarse los humos de superioridad e ir a hablar de tú a tú con los agresores, porque ningún matón va a escuchar a nadie mayor que él sin el título de familiar que se ande con repeticiones adoctrinadoras como "El *bullying* está muy mal". Intenta comprender por qué actúa ese niño como actúa, entonces encontrarás el modo de rectificar el error. De cara a la prevención esto no debe ser privado, sino algo recordado a lo largo del curso, de forma lo más dinámica posible. El problema existe y es responsabilidad de todos, pero sobre todo de los adultos, solucionarlo.

2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) han sufrido síntomas de trastorno mental en el último año… ¿Crees que hay que apostar por una educación inclusiva, en la que se respete la diversidad de todo tipo, que ayude a prevenir estas situaciones?

Por supuesto, es deber del maestro/profesor amoldarse a las necesidades de cada alumno. Si se necesita un especialista más en el aula, pues se contrata. Si no hay dinero, que se informen: internet es fantástico, hay información directa, información sobre asociaciones… información, información, información.

Creo que la información y la empatía van muy ligadas, son dos palabras clave en la esencial educación inclusiva.

> "La información y la empatía van muy ligadas, son dos palabras clave en la educación inclusiva"

¿En qué momento fuiste consciente de que no te sentías bien y de que necesitabas ayuda?

A los 15 años empecé a notar bastantes problemas de aislamiento social, sin conocer los términos ni nada, claro. Me hice un lío y no sabía muy bien qué me pasaba. De hecho, había sido una tía bastante extrovertida toda la vida.

A los 20 años tuviste un ingreso hospitalario que duró un mes. ¿Cómo te sentiste cuando eso ocurrió y cómo era allí tu día a día?

Un poco desorientada cuando te dicen que vas a estar, como mucho, tres días en el psiquiátrico y acabas al final un mes. El día a día era muy rutinario. A mí me iba bien, porque eso te daba una conciencia del paso del tiempo. Sin embargo, me parece más importante el debate sobre la verdadera finalidad de las unidades psiquiátricas: si son coherentes en sus razones y argumentos, si a pesar del claro cambio respecto al pasado siguen una ética contemporánea, o si realmente son necesarias. Mi respuesta, desde mi totalmente no profesional pero sí experimentado testimonio, es no.

Durante este ingreso, escribiste el libro "*Dormo molt*" (*Duermo mucho*), en el que reflejas y describes a través de ilustraciones esta experiencia… ¿qué te llevó a plasmar en un libro este momento de tu vida?

Mientras estaba dentro, el cuaderno desordenado que llenaba de garabatos y apuntes cumplía la importante función de plasmar mis experiencias para mi propia desastrosa memoria, pues en ese momento no paraba de pensar "*Esto es muy importante, María, tienes que acordarte de cada detalle, vas a tener que acordarte de todo*". Me sabe mal, María del pasado, solo me acuerdo de lo que escribiste y dibujaste. Al salir me vi con que septiembre estaba al caer y

María Manonelles, durante la charla que impartió en la jornada `Educación inclusiva, salud mental positiva´.

con él mi recuperación del proyecto final inexistente que no había presentado, con lo que hice una versión muy primitiva del libro. Al acabar, mucha gente (dos personas y mi madre) me repitieron durante unos meses que lo publicara, que lo había explicado genial… ¡a algunos hasta les había pasado lo mismo! "*Qué dices, esto no lo va a querer nadie, está muy mal hecho y a nadie le va a importar*". "*¡Que sí, que sí!*", repetía mi grandioso club de tres fans. Sucumbí y decidí autopublicar 140 ejemplares, menuda locura. Vendí 10 y ya empezaba a planear mi jubilación prematura cuando de pronto los vendí todos, me contactó una editorial de verdad y empecé a salir en los medios. Madre de Dios, ¿dónde me he metido? Lo digo en presente porque aún estoy ahí. Pero si algo me empuja a hacerlo es la sorprendente acogida de tantas personas que se han visto reflejadas en una historia que creía incomprensible. Al parecer les ha servido a ellos y ya veis que a mí también.

¿Qué significa para ti dibujar?

Dibujar me encanta, ha sido desde siempre una afición. Se está convirtiendo en profesión tal vez demasiado rápido porque os aseguro que mi nivel sigue siendo el de una aficionada. Me encanta presentarme como "*Hola, soy María Manonelles Ribes, ilustradora profesional*". Pero para ser ilustradora profesional una tiene que dibujar más de una vez a la semana. Mi vocación es vaga, aunque útil para aclarar mi mente como nada lo consigue. Lo que se me da profesionalmente bien es dormir. Sigo buscando el modo de monetizarlo...

En tu experiencia, ¿sigue habiendo mucho estigma con los problemas de salud mental por parte de la sociedad?

Muchísimo, ¡maldita sea! Qué desastre, de verdad, ni en mi propia familia, plagada de locos, actúan con normalidad ante el tema. Se trata con secretismo. Hay gente que no está de acuerdo y yo lo respeto. Cada uno hace lo que le parece. A mí me parece que estoy como una regadera, vaya, loca, loca, loca, lo que se dice loca casi como insulto, lo que se evita a toda costa casi como tabú, yo os lo digo casi como orgullo. Me reapropio de la palabra y le quito todo lo feo que le han metido el resto de mezquinos y ultraarrogantes. La verdad es que hay que estar loca para hacer eso.

> "Estés en la situación en la que estés, siempre hay una vía"

¿Qué le dirías a una persona joven que empezase a pasar por lo mismo que pasaste tú?

Básicamente que se puede vivir bien con esto, con la ayuda de profesionales y de personas empáticas. Y de la música y el arte, que son muy importantes. Se tiende a pensar que por haber escrito un libro he superado mis movidas. Algunos tienen la suerte de poder decir "Hasta aquí mi depresión". Pero para la mayoría no es tan sencillo. La salud mental es muy compleja y pocas veces se presenta un trastorno solo y menos con tan corto plazo de vida. Ojalá. Pero no. Se va a quedar y es una horrible noticia en cuanto te das cuenta y tu trastorno aprovecha para repetírtelo a cada segundo de silencio. Pero sin duda se puede vivir con ello, como he dicho antes, porque estés en la situación en la que estés, siempre hay una vía. Lo que voy a hacer va a ser entenderlo, aprender a manejarlo, aprender a cuidarme, aprender a recibir ayuda… en definitiva: aprender a vivir bien con esto.

La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA

#NosotrasSíContamos

Cristina García Agnayo

técnica de comunicación de Diversamente y participante en la campaña #NosotrasSíContamos de SALUD MENTAL ESPAÑA.

La campaña **#NosotrasSíContamos** es un mensaje claro y alto de las mujeres del movimiento asociativo. En él os pedimos que escuchéis nuestras peticiones de ayuda. Ojalá haya oídos preparados en nuestra sociedad para atender a mensajes altos y claros. Nuestra sociedad no es un ente abstracto. Tú y yo somos la sociedad.

¿Qué ocurre? Pues que, por el hecho de ser mujer, tenemos más probabilidades de desarrollar problemas de salud mental. Pero eso no se debe a que seamos *principio y final* de la vida en la Tierra, ni a una configuración genética particular. Se debe a múltiples factores socioculturales. Al papel que tenemos, a cómo somos consideradas, a las cargas invisibles que se ponen sobre nuestros hombros. Se debe a la mirada que se posa sobre nosotras y, sí, también, a la mirada que nosotras tenemos de nosotras mismas.

Y si encima tenemos *problemas* de salud mental, nuestra palabra siempre es puesta en duda. Esto redunda, –¡oh, sorpresa!– en una mayor incidencia de *dichos problemas de salud mental*.

Hace poco le preguntaban a la actriz Emilia Clarke: "¿qué se siente al encarnar a mujeres fuertes?". Ella contestó: "Solo estoy interpretando a mujeres. Si no es fuerte, ¿qué es? **¿Me estás diciendo que hay otra opción? ¿Hay una opción débil?**"

Las mujeres hemos pasado por escasez, por guerras, por el aro y por la cuerda floja. Hemos soportado abandonos, hemos saldado cuentas, hemos soltado amarras, hemos seguido al macho alfa de la manada, lo hemos enterrado y hemos cogido nosotras las riendas. Nos hemos rendido al nuevo capitán, y vuelta a empezar. Hemos pasado por carros y carretas. A veces, en la soterrada e inmaculada imagen de nuestros perfectos hogares.

Hemos roto pactos, como el de quedarnos silenciosas. Hemos quemado convenios, como el de nuestra sempiterna sonrisa. Y vamos a romper y quemar mucho más. No se puede esperar otra cosa. Sólo seres con un inmenso poder son capaces de tolerar tanto. Pero todo tiene un límite. Nuestras mentes han dicho basta.

Ya está bien. Nosotras sí contamos. Contamos los incontables cafés con leche descafeinados. Contamos la calderilla en nuestros bolsillos. Contamos las limosnas de la sociedad. Contamos los techos de cristal. Contamos las manadas. Contamos los acosos. Contamos las pequeñas violencias cotidianas que, por pequeñas y por cotidianas, son como cristales rotos que pisamos con nuestros pies descalzos. Contamos las voces de las que se han quedado sin voz. Contamos las heridas, las curamos, las sanamos. Pero ya está bien. Ya está bien.

La que no se lo crea, que al menos tome nota. Las mujeres somos creadoras de narraciones nuevas. No vamos a quedarnos petrificadas ni una sola vez más, vamos a alzarnos como nunca lo habéis visto. Vais a vivirlo, y vais a ver que con ello ganaremos todos los seres humanos.

Estamos hilando los nuevos acordes con los que escribiremos nuestros nuevos relatos. Vamos a terminar nuestro tapiz, cansadas de esperar a que vuelva a casa nuestro Ulises de pacotilla. Estamos agotadas de llevar la carga de su odisea y de la nuestra. Estamos hasta el moño de escribir nuestros relatos en un salón lleno de vuestro humo de cigarros. De no tener espacios. De contar la mitad.

Somos increíbles. Somos fuertes. Somos seres humanos. Somos la repanocha. Somos la mitad de la población mundial.

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ofrece los siguientes servicios sobre salud mental al conjunto de la población de forma gratuita:

- Servicio de Información
- Servicio de Asesoría Jurídica
- Servicio de Documentación

Puedes contactar con ellos a través del teléfono **91 507 92 48** o a través del correo **informacion@consaludmental.org**

Más información en www.consaludmental.org

¡COLABORA!

Si quieres apoyar la labor que realiza SALUD MENTAL ESPAÑA a favor de las personas con problemas de salud mental y sus familias te invitamos a colaborar económicamente con la entidad. Para ello, puedes dirigirte a colabora@consaludmental.org o en el teléfono

672 36 88 91