



ASOCIACIÓN CANARIA
DE INTEGRACIÓN
DE SALUD MENTAL



ASOCIACIÓN BIPOLAR
DE LAS PALMAS
(ABILAP)

MARZO 2025 Nº 14



Francisco Lezcano Lezcano

Manifiesto Reivindicativo

REIVINDICAMOS:

- 1. ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN.**
- 2. QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICAS QUE NOS AFECTEN.**
- 3. REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.**
- 4. EXIGIMOS PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**
- 5. NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.**
- 6. DERECHO REAL AL TRABAJO Y LA VIVIENDA.**
- 7. COMO EXPERTOS EN EXPERIENCIA EXIGIMOS INCORPORACIÓN A LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL.**
- 8. PENSIONES DIGNAS.**
- 9. DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.**
- 10. LUCHAMOS POR LA CREACIÓN DEL TÉCNICO DE APOYO ENTRE IGUALES (TAI)**

Somos dueñ@s de nuestra vida y nuestra historia.



LA FRASE

Un pariente loco es siempre un pariente muy lejano,
casi siempre.

Proverbio
Adolfo

CHISTES

- ¿Qué hace un pez en el agua?
Nada

- ¿Qué le dice un gusano a otro?
Demos una vuelta a la manzana

Adolfo



Un día
SIN sonreír,
es un día
perdido

Charles Chaplin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	9	3	4	6	1	x	x	3	3	x
3	3	x	x	1	4	9	2	x	x	x
4	9	x	x	9	x	x	x	x	0	x
5	x	x	x	6	x	x	x	x	6	x
6	x	x	x	9	x	x	x	x	7	x
7	x	x	x	x	x	2	0	0	1	x
8	x	1	x	x	x	x	x	x	9	x
9	x	7	x	1	9	4	5	x	1	x
10	x	8	x	x	x	x	4	x	7	x
11	1	9	7	5	x	x	9	x	x	x
12	8	x	x	x	x	1	6	4	3	x
13	5	x	6	3	2	x	x	x	x	x
14	9	x	x	x	x	x	2	0	1	1

carlos

PREGUNTAS

- Descubrimiento de América e Indias
- Cuándo comienza la II Guerra Mundial
- Llegada del hombre a la Luna
- A qué edad murió Cristo
- Qué año cayeron las Torres Gemelas
- Año de la muerte de Osama Bin Laden
- Cuándo tiraron la bomba atómica en Nagasaki e Hiroshima
- Cuándo terminó la II Guerra Mundial
- Comienzo de la Revolución en Rusia
- Cuándo empezó la Revolución Industrial
- Comienzo de la Revolución Francesa
- Año de la muerte de Franco
- Año de la muerte de Mahoma
- Qué año se descubre la Física Cuántica Mecánica
- Cuándo nació Newton

La Asociación Espiral no se hace responsable de los artículos y opiniones vertidas en esta revista.

Los artículos van como lo expresan sus autores, por favor no tener en cuenta la ortografía.

REFORMA PSIQUIÁTRICA



Ya es hora de terminar aquello que empezamos. El 25 de abril de 1986 se aprobó la Ley General de Sanidad, de esta forma se materializaba la reforma psiquiátrica que se había puesto en marcha unos años antes. Dicha ley pretendía, en el terreno de la salud mental, devolver a las personas con enfermedades mentales el estatus de ciudadanos de pleno derecho. No solo se acabó con un sistema que giraba en torno al “manicomio” sino que se anunciaba la reinserción, la atención integral y la intervención con la persona afectada desde el ámbito comunitario.

Este proceso ha quedado a medias y así lo vemos las personas afectadas: se ha sustituido el hospital psiquiátrico por centros de día. Los cuáles se han convertido, en la mayoría de los casos, por supuesto hay excepciones, en el último escalón al que puede aspirar una persona con tales problemas de salud. Nosotras, nosotros queremos llegar más allá. Queremos la integración total. Y esta pasa irremediamente por el empleo. Las ayudas económicas no son suficiente. Aunque estás nos permitieran tener plena autonomía, cosa que no hacen, seguiría faltando un elemento clave para la reinserción: poder desarrollar nuestros potenciales y aportar a la sociedad nuestras virtudes. Como cualquier persona, deseamos no depender de las instituciones ni de la solidaridad ni de nuestras familias. Y esto solo lo conseguiremos con un trabajo remunerado.

Hay determinados problemas de salud que te impiden la realización de cualquier trabajo. Para dichas personas pedimos, claro está, ayudas económicas dignas. Lo cual quiere decir suficientes. Pero para aquellas personas que quieren y pueden trabajar, y esto es lo más difícil, pedimos la posibilidad de hacerlo.

Luchamos por acabar con la desinformación y los prejuicios, con los estigmas y el paternalismo. Queremos decirle a quien nos quiera escuchar que no somos peligrosos. Los peligrosos no tienen miedos ni se pasan media vida en la cama. Los peligrosos no tienen una sensibilidad aumentada ni una gran empatía. Los peligrosos son todo lo contrario. Nosotros y nosotras el mayor peligro que tenemos es que nos desborde el estrés y nos bloqueemos. Necesitamos trabajos adaptados a nuestras necesidades, como cualquiera. Ya no encargaremos de buscarlos. Solo queremos oportunidades. Que no se tenga tan en cuenta nuestra falta de experiencia, ni nuestras patologías. Ya que salimos con una situación de desventaja con respecto a los demás. Nadie nos ha dado la oportunidad de desarrollarnos plenamente y esto se refleja en nuestros currículos y en nuestras vidas laborales.

POR LA REINSERCIÓN TOTAL, POR LA DIGNIDAD, POR LA IGUALDAD DE DERECHOS.

PEDIMOS ACABAR LO QUE SE EMPEZÓ. PEDIMOS PODER ELEGIR. PEDIMOS PODER SER PERSONAS AUTÓNOMAS. SOMOS DIFERENTES, COMO TOD@S.



Samarcanda

Para mantener en el anonimato a las personas que exponen sus comentarios y escritos en la revista, solo ponemos nombres, seudónimos u anónimos. Condiciones de la dirección.

EL POZO NEGRO DE LAS PESADILLAS ESQUIZOFRÉNICAS



la verdad es que el numero y la variedad de las pesadillas esquizofrenicas es infinito he soñado en bucle desde que me habian robado el movil y no podia llamar a la policia asta que era un travesti con una carrera en la media las pesadillas son variadas el tipico caerte al vacio sin fondo asta verte enqanchado otra vez con el mono buscando una gabina para fumar y que no encuentras son unas pesadillas horribles las que sufrimos los esquizofrenicos sin el minimo sentido que te angustian y te acongojan a veces me da miedo asta dormirme.

Has enviado

nota.algunas pesadillas son probocadas por el propio sindrome de abstinencia de las pastillas de dormir

Te pongo de firma Boro solo podemos poner nombre propio, seudónimo o anónimo lo que quieras....

Boro.

Dejarlo de una vez

Inhalar para después exhalar. Un humo que contiene desde polonio y otras sustancias nocivas. Fumar. Uno de los peores negocios que puedan empezarse. Eso sí, una vez afianzado en la costumbre, el sudor para abandonarlo parece tinta, por lo difícil que resulta dejarlo para siempre. Cuando era niño fumar representaba el paso de la juventud a la vida adulta. Ya no funciona esa identificación. Veo a miles de hombres cuando voy al fútbol. Ya no fuman. En la cara asoma una decepción más. Alguien contó la batalla: (para ser hombre hay que fumar). Ahora, cuando hacen un recuento de sus últimos años, llegan a una conclusión demoledora. Muchos factores intervienen, pero si algo ha retrasado su crecimiento moral esa fue la estúpida moda de fumar tabaco.

Manuel



Visita al Director General de Salud Mental y Adicciones.



Sonia

2. QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICA QUE NOS AFECTEN.

EL FUTURO



El futuro, la incertidumbre, ya dejaron de preocuparme. Ahora centrado en vivir mi presente, sólo quiero vivir muchas experiencias y crecer, evolucionar y madurar todo lo q sea posible. El ahora,"el aquí y ahora"...Carpe Diem.

NO IMPORTA

No importa la lentitud, de tus pasos siempre y cuando no te detengas...

SOMOS LO QUE PENSAMOS

... Somos lo q pensamos de nosotros mism@s,la sociedad,por lo general te juzga y trata dependiendo de cómo actúes y te comportes. Se,porque lo he sufrido en mis propias carnes,q el estigma es una marca,"etiqueta" q si no la superas y te dejas influir por las habladurías y chismes sobre tú persona,se puede convertir en un problema grave, ya q la autoestima y confianza se verán afectadas notablemente.

Ante una situación así, hay q trabajar duro y llenarse de valores,q enriquezcan tú existencia y q no te arrastren aún mundo superficial y absurdo, donde prima lo tangible, olvidando la espiritualidad y grandeza del alma. Si te sientes estigmatizado, sólo depende de ti superarlo, es una cuestión de actitud.

STATO QUO

La situación actual de la salud mental,es de abandono por parte de las instituciones,q miran hacia otro lado y no toman en serio nuestras reivindicaciones. Soy un miembro activo, de la asociación Canaria de integración de salud mental Espiral y desde q llegué a esta y después de haber estado en los despachos, de polític@s q con sus promesas nos hacían albergar esperanzas, seguimos igual q al principio.Nesecitamos un local,toda organización lo nesecita,para hacer sus actividades.Posiblemente éste pequeño artículo,llegué después de ser publicada la correspondiente revista,a manos de USTED...Sólo pedimos lo q nos corresponde,un LOCAL y si USTED y sabe a quien me dirijo nos lo concede,empezaré a creer en la política y en USTEDES...Gracias.

Juan Luna



¿Qué es Espiral para mí?



Para mí Espiral, es un aliciente muy importante en mi vida, he pasado de estar casi solo a tener un grupo de amigos/as muy grande, rompiendo así mi sensación de soledad, puede ser porque todos/as tenemos un denominador común, la diversidad funcional. Es un refugio donde poder encontrarme con compañeros/as y compartir tanto mis penas como alegrías. A parte de ser un gran apoyo para mí, me llena el saber que es una asociación que lucha por las personas de nuestro colectivo, en todos los aspectos de la vida y he visto como mucha gente que no tiene diversidad funcional nos apoya, desde políticos, profesionales de salud o personas que simplemente quieren ayudar, eso me demuestra que somos importantes para todos/as y me anima a seguir con esta asociación. Mucha gente que antes se veía sola, ahora sabe que no lo está y que es importante para alguien, creo que eso anima mucho en esta vida, el sentirse querido/da. Llevo desde 2009 como secretario de la asociación y nunca he dejado el cargo, me gusta serlo porque me siento útil en la sociedad y se que estoy haciendo algo productivo y provechoso para nuestro colectivo y para la sociedad en general, pues todos formamos parte de ella y la diversidad funcional afecta a muchos hogares y a nuestros familiares les gusta que hayan personas que luchan por nosotros/as. A Espiral puede acudir quien quiera, mi madre en paz descansa era invidente, no sufría de diversidad funcional pero era una más y fue acogida con cariño y amor por todos/as nosotros/as, demostrando que en Espiral cabe todo/a aquel/lla que venga de buena de fe. Ella decía que nunca había visto un sitio con tanto amor y compañerismo pues decía que en la sociedad había mucha falsedad cosa que en nosotros/as, no vio y le fascinó. Somos una gran familia que cada día va creciendo y evolucionando, con nuestras actividades, como el teatro, el taller de inglés, manualidades, etc, todos/as tenemos un papel que desempeñar en la asociación y eso nos hace muy valiosos/as. Hay gente que ya no aparece por Espiral, pues les ha servido como trampolín para avanzar y dar el salto a la plena integración pero otros/as seguimos aquí apostando por los nuestros/as y llenándonos de orgullo al saber el bien que hacemos. Me gustaría que Espiral continuase para siempre pues creo que somos necesarios/as en esta sociedad en la que todavía hay muchos estigmas sobre nuestro colectivo y debe existir una fuerza que nos defienda y ayude a ser personas vistas como totalmente normales por todos/as, pues con la medicación, eso es una realidad. Gracias a todos/as los/as que forman Espiral y a todos/as sus simpatizantes ya que estamos haciendo una gran labor, saludos y abrazos, adelante.

Aday



GAM

(Grupo de Ayuda Mútua) en la pandemia, Parque Doramas



La Salud Mental y el Mar

Cómo bien se sabe y se dice, que a todo mal el Mar. Con ello quiero decir que mejor estimulante o uno de los mejores es un baño en la mar o estar en contacto con ella. Así mismo, caminar por la orilla del mar todos los días durante al menos una hora y luego pegarse un baño, es mejor doctrina o estímulo que tomarse diez café. Se sabe de antemano, que el agua de mar tiene todos los minerales que existen en la tierra, y que el cuerpo humano es ochenta por ciento agua y el contacto con ella, nos estimula positivamente. Al mismo tiempo, si incrementamos la actividad física con deportes acuáticos, así como surf, pádel surf, body board, submarinismo o tan solo coger olas a pecho, si la mar lo permite, esto incrementa endorfinas que agravan y estimulan el cuerpo de una manera notable. También cabe decir, que en países de Sudamérica, se toman el agua de mar para la salud, rebajado con agua natural. Todo ello lo pueden ver en distintos puntos de información que existen en las redes y doctores, etc... No cabe duda, que también para destupir nuestras narices cuando estamos congestionados, se vende en las farmacias agua de mar pura para lo mismo y en Canarias lo tenemos más que gratis. Así mismo, no hay cosa más bella, que el encuentro de un ser humano en el amanecer de la playa con el agua de mar. Esto produce alegría y da vida a las personas y motivan a luchar diariamente frente a las enfermedades que tenga, salga el sol por donde salga.

Jorge



Adriana Metal y Vida



Adriana forjó su alma,
en el fuego del dolor,
convirtió lágrimas en acero,
y miedos en valor.

Su mente, un taller oscuro,
donde martillos golpean sin parar,
construyendo escudos y espadas,
para la guerra de sanar.

El metal suena en su pecho,
una armadura hecha de cicatrices,
pero bajo el hierro frío,
late un corazón que suplica.

A veces, el peso la hunde,
y el óxido nubla su mirar,
pero Adriana no se rompe,
sabe que el metal puede brillar.

Con cada herida, se templea,
con cada caída, se levanta,
porque la vida no es solo lucha,
también es música y esperanza.

Hoy Adriana camina firme,
con su armadura y su verdad,
el metal ya no es su prisión,
es su fuerza, es su libertad.

Mariposa



Componentes del Grupo de Teatro



Charlas de la Asociación Espiral

ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACIÓN DE SALUD MENTAL ESPIRAL Y ASOCIACIÓN BIPOLAR DE LAS PALMAS

LA JUNTA DIRECTIVA DE LA ASOCIACIÓN ESPIRAL Y DE LA ASOCIACIÓN ABILAP ES PARA TENER UNA LEGALIDAD INSTITUCIONAL

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA

LA ASAMBLEA: PODER GENERAL DE DECISIÓN

COMISIONES DE TRABAJOS EN EQUIPOS



CELEBRAREMOS EL DÍA DEL ORGULLO LOCO

DÍA 24 DE MAYO DE 2025

LO CELEBRAREMOS CON ACTUACIONES

***EN SEPTIEMBRE CELEBRAMOS NUESTRAS
9ª JORNADAS DE SALUD MENTAL***



Técnico del Instituto AS del Cabildo de Gran Canaria

7. COMO EXPERTOS EN EXPERIENCIA EXIGIMOS INCORPORACIÓN A LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL.



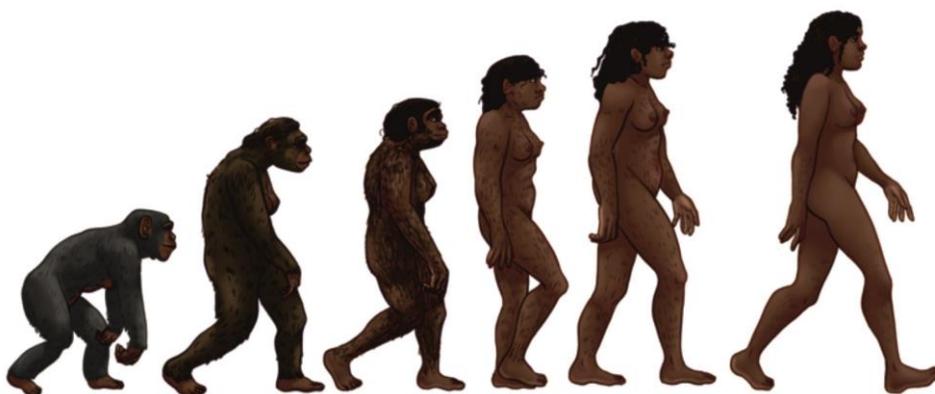
La salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar general. A menudo, se pasa por alto en comparación con la salud física, pero es igual de crucial para llevar una vida equilibrada y satisfactoria. La salud mental se refiere a nuestro estado emocional, psicológico y social, y afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria.

¿Por qué es importante la salud mental?

1. **Influencia en la calidad de vida:** Una buena salud mental nos permite disfrutar de la vida, manejar el estrés y enfrentar los desafíos cotidianos. Cuando nuestra salud mental está en equilibrio, somos más capaces de establecer relaciones saludables y alcanzar nuestras metas.
2. **Relación con la salud física:** La salud mental y física están interconectadas. Problemas de salud mental pueden contribuir a problemas físicos y viceversa. Por ejemplo, el estrés y la ansiedad pueden llevar a trastornos como la hipertensión o enfermedades cardíacas.
3. **Prevención de trastornos mentales:** Cuidar de nuestra salud mental puede ayudar a prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad. La intervención temprana y el autocuidado son clave para mantener un estado mental saludable.
4. **Relación con los demás:** Una buena salud mental nos permite gestionar bien nuestras emociones y nuestras reacciones y por ende dar respuesta adecuada y apropiada a cada situación según el entorno en que nos encontremos, ya sea este familiar, laboral, social, etc.

Consejos para mejorar la salud mental - Practica la autocompasión: Sé amable contigo mismo. Reconoce tus logros y acepta tus imperfecciones. - Mantén una rutina: Establecer horarios para dormir, comer y realizar actividades puede proporcionar estructura y estabilidad. - Conéctate con otros: Las relaciones sociales son vitales. Hablar con amigos o familiares puede ofrecer apoyo emocional. - Haz ejercicio: La actividad física libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo. - Busca ayuda profesional: No dudes en acudir a un psicólogo o psiquiatra si sientes que lo necesitas. Hablar con un profesional puede ser muy beneficioso. **Conclusión** La salud mental es un componente esencial de nuestro bienestar general. Al prestar atención a nuestras emociones y buscar apoyo cuando lo necesitamos, podemos mejorar nuestra calidad de vida y enfrentar los desafíos con mayor resiliencia. Recuerda que cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física.

Juan Carlos





La FAO es la agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre. Nuestro objetivo es lograr la seguridad alimentaria para todos, y al mismo tiempo garantizar el acceso regular a alimentos suficientes y de buena calidad para llevar una vida activa y sana. Con 195 miembros - 194 países y la Unión Europea, la FAO trabaja en más de 130 países en todo el mundo. Bien según la FAO los suelos un concepto evidente para todos los que cotidianamente desarrollamos nuestra vida sobre él y que nos alimentamos de lo que produce la agricultura en esta delgada capa que cubre la superficie de la Tierra, que sustenta la vida vegetal y animal del planeta, están empobrecidos y contaminados, debido a la utilización de fertilizantes sintéticos, plaguicidas, utilizados desde principio del siglo pasado, cuyo origen fue como arma de guerra, han destruidos gran parte de la biología de los mismos, esos mismos organismos que hacen que las cosechas tenga todos los nutrientes y micronutrientes necesarios para un cuerpo y mente sana y que la famosa microbiota de nuestro organismo sea lo mas diversa posible, haciendo que nuestro organismo asimile los nutrientes de los alimentos que ingerimos. Debido a ese deterioro de los suelos y a los alimentos untraprocesados, existe en el mundo lo que se denomina “ hambre oculta” que afecta a más de 2.000 millones de personas en el mundo, además de incrementar los casos de alergias alimentarias, como la intolerancia a muchos de ellos, además el aumento de los casos de autismo y de las enfermedades mentales en el primer mundo es un hecho.

La misma FAO, ahora recomienda a los agricultores la utilización de más materia orgánica en sus suelos, así como abonos naturales que mejoren y no destruya la biología de los suelos.

Es evidente que hoy en día, y respecto a nosotros, están en pugna dos visiones de la ciencia: la socrática, ciencia para entender y hacer el bien, y la sofista, ciencia para hacer dinero y vivir bien, como plantea el filósofo Jorge Riechman. Es una cuestiona que no deberíamos perder de vista. La utilización de alimentos transgenicos, que hoy después de décadas de utilización se sabe con seguridad que producen graves deterioro tanto físico como mental en el organismo así como a los ecosistemas.

Todo lo expuesto de forma muy resumida y escueta da para pensar, cuestionar, ¿ y si no estamos enfermos, y si estamos contaminados y mal alimentados ?. Una analítica en busca de agrotoxicos y otra de nutrientes, vitaminas, etc.. nos sacaría de dudas pero dichas analíticas no se practican.

Te imaginas, recuperar la salud simplemente depurando agrotoxicos y comiendo alimentos de suelos sanos, suelos vivos.

¿ Lo podemos imaginar, entender ?

Mónica



TÉCNICO DE APOYO ENTRE IGUALES (TAI)

Nadie entiende mejor lo que significa vivir un problema de salud mental que alguien que ha pasado por lo mismo. Sentir que la otra persona realmente comprende lo que estás viviendo porque ha estado ahí es algo difícil de encontrar en los servicios tradicionales. Durante décadas, este conocimiento en primera persona ha sido ignorado o infravalorado en los sistemas de atención. Sin embargo, hoy el Apoyo Entre Iguales está cambiando esta realidad, demostrando que la experiencia vivida no solo es válida, sino que es esencial para la recuperación.

¿Qué Es El Apoyo Entre Iguales?

El Apoyo Entre Iguales es mucho más que compartir experiencias, es construir relaciones basadas en la comprensión, la confianza y la esperanza. Se trata de una forma de acompañamiento donde dos personas que han atravesado dificultades en salud mental se encuentran en un espacio de mutuo apoyo. No hay jerarquías ni diagnósticos que definan la relación, sino una conexión humana que favorece la recuperación desde el respeto y la autonomía.

A diferencia de otros enfoques, aquí no se trata solo de reducir síntomas o seguir tratamientos, sino de reconstruir una identidad más allá del diagnóstico, recuperar el control sobre la propia vida y fortalecer la confianza en uno mismo. Por eso, valores como la reciprocidad, donde la ayuda es bidireccional y ambas personas aprenden y crecen juntas, el empoderamiento, la autenticidad y la no estigmatización son fundamentales en el Apoyo Entre Iguales.

Un Movimiento Con Historia

Este enfoque no nace de la nada. Sus raíces están en los movimientos de derechos civiles y de supervivientes de la psiquiatría que, en los años 60 y 70, comenzaron a organizarse en países como Estados Unidos, Reino Unido y Canadá, entre otros, para denunciar los abusos en salud mental y reclamar el derecho a decidir sobre sus propias vidas. Paralelamente, el movimiento de Vida Independiente de las personas con discapacidad defendía la autonomía y autodeterminación, influenciando la forma en que hoy entendemos el Apoyo Entre Iguales.

A partir de los años 80 y 90, el concepto de recuperación personal empezó a cobrar fuerza, cambiando la visión de la salud mental: ya no se trataba solo de "curar" o "controlar síntomas", sino de construir una vida con sentido. En este contexto, comenzaron a crearse programas de Apoyo Entre Iguales en comunidades y servicios de salud mental.

Hoy en día, esta forma de apoyo está reconocida a nivel internacional. La OMS, a través de la iniciativa QualityRights, promueve su integración en los sistemas sanitarios como una alternativa más humana y basada en derechos.

El Apoyo Entre Iguales En España

En España, el desarrollo del Apoyo Entre Iguales ha sido más reciente, impulsado en gran parte por el movimiento asociativo y la lucha por los derechos en salud mental. Poco a poco, se empieza a reconocer la necesidad de integrar este enfoque dentro de los servicios, asegurando que las personas con experiencia propia sean parte activa en el apoyo y acompañamiento de otras.

Sin embargo, queda mucho camino por recorrer. En un contexto donde las relaciones de poder han marcado históricamente la atención en salud mental, el Apoyo Entre Iguales representa un cambio de paradigma. No se trata solo de una herramienta de apoyo, sino de una transformación social, donde el conocimiento en primera persona se pone en valor y se convierte en motor de cambio.

¿Cómo El Apoyo Mutuo Contribuye A La Recuperación?

Cuando alguien nos dice "sé por lo que estás pasando" y realmente lo ha vivido, se crea una conexión especial que va más allá de cualquier consejo bienintencionado. El Apoyo Entre Iguales aporta esperanza, comprensión y herramientas para afrontar los momentos difíciles. No se trata de "curar" a nadie, sino de caminar juntos, compartir estrategias y demostrar que la recuperación es posible. Este apoyo ayuda a romper el aislamiento, ya que muchas veces los problemas de salud mental nos llevan a sentirnos solos e incomprensidos. Saber que otras personas han pasado por experiencias similares y han encontrado formas de salir adelante refuerza la confianza en que también podemos hacerlo.

El Apoyo Entre Iguales no solo ofrece acompañamiento, sino que transforma la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Con demasiada frecuencia, el sistema de salud mental nos hace sentir que somos "pacientes" o "enfermos crónicos". Sin embargo, al compartir nuestras experiencias, nos damos cuenta de que somos mucho más que un diagnóstico. El Apoyo Entre Iguales refuerza el empoderamiento, recuperando la sensación de control sobre nuestras vidas y decisiones, reduce el estigma, tanto el autoestigma como el que existe en la sociedad, cuando nos apoyamos y visibilizamos nuestras experiencias y genera bienestar emocional ya que compartir y conectar con otras personas que han pasado por lo mismo reduce la ansiedad, la tristeza y fortalece nuestra autoestima.

Cada vez hay más investigaciones que respaldan el impacto positivo del Apoyo Entre Iguales en salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo reconoce como una estrategia clave dentro de la transformación de los servicios de salud mental. Estudios han demostrado que el Apoyo Entre Iguales reduce las tasas de hospitalización, ya

que las personas encuentran apoyo antes de llegar a una crisis, mejora la adherencia a los tratamientos, porque el consejo de alguien que ha vivido lo mismo tiene un peso diferente e incrementa la calidad de vida, al fomentar la participación social y la autonomía.

Barreras Y Desafíos

Es evidente que, a pesar de su efectividad, la integración del Apoyo Entre Iguales en los sistemas de salud mental enfrenta obstáculos ya que existe una falta de reconocimiento institucional (todavía se subestima el valor de la experiencia en primera persona), persisten los modelos biomédicos rígidos (que no siempre permiten incorporar enfoques de apoyo mutuo) y hay una escasez de financiación, lo que dificulta su implementación a gran escala.

Para superar estas barreras, es necesario que las asociaciones de usuarios y activistas sigamos impulsando cambios en las políticas de salud mental, teniendo claro que el Apoyo Entre Iguales no sustituye a los tratamientos médicos o psicológicos, sino que los complementa. En lugar de centrarse en la enfermedad, se enfoca en la vida de la persona y su capacidad para afrontar las dificultades. En algunos países, los equipos de salud mental incluyen a Técnicos de Apoyo Entre Iguales como parte de su equipo, facilitando la conexión con los usuarios y humanizando la atención.

Y parte importante para conseguir todo esto es la formación. Hay que dejar claro que el Apoyo Entre Iguales no es simplemente "hablar con alguien que ha pasado por lo mismo". Para ofrecer un apoyo de calidad es necesario contar con formación específica en aspectos como la escucha activa y la comunicación, la gestión de crisis y el autocuidado, los derechos en salud mental y los modelos de recuperación y las estrategias de apoyo sin caer en dinámicas de dependencia.

La Transformación De Los Servicios

Es esta implementación de la figura del Técnico de Apoyo Entre Iguales la que va a permitir transformar los servicios de salud mental en unos servicios basados en las personas y en sus derechos.

La Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por España, defiende el derecho de las personas con diversidad psicosocial a participar plenamente en la sociedad. El Apoyo Entre Iguales está alineado con estos principios, ya que: fomenta la autodeterminación, permitiendo que cada persona tome decisiones sobre su vida, promueve la inclusión, al romper con el aislamiento y la discriminación y plantea alternativas a modelos coercitivos, ofreciendo apoyo basado en derechos y respeto.

Más allá del alivio de síntomas, el Apoyo Entre Iguales ayuda a las personas a construir una vida con sentido, basada en sus propios valores y aspiraciones. Se trata de pasar de un modelo en el que nos dicen qué hacer, a uno en el que recuperamos el poder sobre nuestras decisiones. Este cambio es clave para mejorar nuestra calidad de vida y transformar la forma en que la sociedad entiende la salud mental.

El Apoyo Entre Iguales no solo ayuda a quienes lo reciben, sino que también está cambiando los servicios de salud mental desde dentro. La introducción de figuras como Técnicos de Apoyo Entre Iguales en hospitales, centros comunitarios y programas de recuperación está demostrando que la participación de las personas con experiencia propia mejora la calidad de la atención. Es un paso hacia un modelo más participativo, en el que las decisiones no se toman por nosotros, sino con nosotros.

El Futuro Y Sus Retos

El futuro es prometedor y esperanzador, pero para que el Apoyo Entre Iguales siga creciendo, es fundamental aumentar su reconocimiento oficial dentro de los sistemas de salud mental, garantizar la financiación estable para programas de formación e implementación, promover la profesionalización, asegurando que quienes realizan esta labor tengan condiciones justas y seguir fortaleciendo el movimiento asociativo, para defender nuestros derechos y lograr que el apoyo mutuo sea una realidad accesible para todas las personas.

El Apoyo Entre Iguales no es solo una herramienta de recuperación, es una forma de resistencia y de transformación. Es la prueba de que nuestra voz importa, de que nuestra experiencia tiene valor y de que juntos podemos cambiar la manera en que se entiende y se vive la salud mental.

Somos parte de una comunidad que crece, que se apoya y que lucha por un presente y un futuro donde la dignidad y los derechos son el centro. El reto está en seguir construyendo este camino, en hacer del Apoyo Entre Iguales no una excepción, sino la norma. Y lo conseguiremos, porque cuando nos acompañamos desde la comprensión y la esperanza, no hay barreras que no podamos superar, al igual que cuando nos acompañamos desde la experiencia y el respeto construimos juntos una nueva forma de entender la salud mental: humana, inclusiva y justa.

Albert Piquer Montón

Presidente de la Federación VEUS, Federación Catalana de Entidades de Salud Mental en 1ª Persona.



Soy hermana de una afectada por problemas de salud mental, no siento ninguna vergüenza, tener un familiar enfermo mental no es vergonzante. Desde niña me percaté que mi hermana pequeña era especial, pero mi familia no lo supo gestionar. Es por lo que mi hermanita creció y tuvo una vida que le superó, con hijos incluidos. La consecuencia fue numerosos brotes psicóticos, y sufrimientos que se podían haber evitado. Yo vivo la enfermedad mental de mi hermana, sin miedo a interactuar con ella, sin ningún pudor ante la sociedad, y con mucho dolor de ver que no pertenezco a una mayoría. Entiendo lo que se llega a sufrir, pero si comprobaran el amor y agradecimiento que se recibe cuando se les demuestra interés y mucho amor, se rompería con el muro invisible que se suele levantar por miedos y desconocimiento hacia este tema que ocupa este artículo que doy por finalizado, pidiendo cambien su forma de actuar y sean más considerados por favor. Por una pronta desigmatización de la salud mental, unamos fuerzas, juntos hacemos más.

Soraya

EL CUIDADO DE MI HERMANO ESQUIZOFRÉNICO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER COMO PERSONA, EN HUMANIDAD Y RESILIENCIA.

Desde niño siempre soñé con tener un hermano para compartir, dialogar, hacer cosas juntos. Y un día llegó mi hermano, pero las cosas no sucedieron tal y como yo las había deseado o imaginado. Podría asegurar que la irrupción de mi hermano en mi vida aconteció intensamente con la muerte de mi padre y el despertar a la conciencia personal de que tenía un hermano de siete años del que cuidar. El escenario familiar cambió radicalmente cuando yo contaba con 18 años. Una familia rural, en medio de una ciudad que había perdido al “cabeza de familia” y con una madre dependiente que entró en barrena depresiva. Si el escenario inicial fue duro, el diagnóstico de la esquizofrenia me predispuso aún más al combate, dotándome de esa actitud y energía que acompaña a los corredores habituales de fondo, conscientes de que la marcha será muy larga y que será necesario hacer acopio de las energías, la esperanza y el cálculo para la resistencia. Ahora, contaba con un nuevo escenario familiar, mi propia familia y con hijas, y con ello, las nuevas limitaciones para el cuidado de mi hermano. Las dificultades y las crisis no se hicieron esperar; se sucedían vertiginosamente, como si de un carrusel de dolor, sufrimiento y soledad se agolpaban. Especialmente, la noria de la desorientación en medio del frenesí y el caos mental, acampaba por doquier en el escenario familiar ¿A quién acudir? ¿qué rumbo escoger? ¿Qué medios y medidas adoptar para paliar el sufrimiento y soledad de una madre de cultura rural y un hermano al que poder ayudar? El encuentro con otras familias con las mismas dificultades, la creación y organización de una Asociación de Familiares de Enfermos Síquicos (AFAES) en los años 90 – **un recuerdo justo y merecido a Genoveba, la que fuera compañera de batalla y presidenta de AFAES, en los años 90** - animados y atendidos por profesionales de la psiquiatría, como José Pereira, marcaron un nuevo rumbo en la estrategia del cuidado. La creación de un Centro de Día en Vegueta/AFAES), con talleres, actividades, inserción laboral, comedor, atención psicológica y social, fueron un respiro familiar, pero ni mucho menos la panacea total. La gestión económica, más allá del compromiso personal en la organización colectiva con las familias, fue otra batalla que tuvimos que librar. Mi anciana madre, cansada de no descansar, delegó en mí y ante las autoridades judiciales la “curatela” y aquel cuidado que era intrafamiliar, ahora también fue público y legal. La administración de los recursos, la gestión de la pensión, de la salud y de la conflictividad social y vecinal, quedaban en mi mochila de manera fraternal. Mi hermana Anita, la única mujer de la familia paterna, salió hacia la península buscando porvenir laboral.

Con el fallecimiento de mi madre, y la sentencia judicial, mi compromiso ha sido total. Cincuenta años de cuidado, me han hecho un buen hermano y un buen cuidador, me dice hoy mi hermano, agradecido. La salida de la casa materna, por razones de causa mayor y salubridad, el paso por la Mini Residencia de San Juan de Dios, con la ayuda de la trabajadora Social del antiguo Psiquiátrico (Reme) y de las auxiliares (Eva), y el traslado posterior a la Residencia Sociosanitaria del Pino, han mejorado extraordinariamente la calidad de vida de un hermano dependiente de 56 años, gracias también a la profesionalidad y atención humana de los/as trabajadores del Pino. Las gestiones domésticas de los cuidados personales, de salud, social e higiene, hoy, son más compartidas con los



profesionales. Tabaco, salidas, comidas y paseos, visitas y citas médicas, compras y reordenación de la habitación son tareas que nos ocupan a una fraternidad que siempre fue deseada, aunque no “enlatada”, al estilo de las teleseries. Hoy me siento profundamente agradecido al Dios de la Vida y el Amor por la historia fraterna vivida, que me ha ayudado a ser hombre, hermano, hijo digno de mis padres y , permanentemente, aprendiz del cuidado. Este sentimiento personal, supera con creces las crisis y los momentos duros vividos por mi hermano, mis hijas, mi madre y mi esposa, que me han acompañado y resistido, paciente y generosamente.

La constitución de La **Comisión de Calidad de Salud Mental** por parte de un grupo de familiares en la Residencia Sociosanitaria del Pino y el encuentro privilegiado con la **Asociación Espiral**, a través de mi amigo, el psiquiatra Javier Rúa , participando en la Comisión de Familias, , han sido los regalos más lindos con los que me he encontrado estos años. No puedo terminar esta comunicación personal sin expresar mi más sincero agradecimiento a los/as profesionales de la Planta 8 del Pino, que atienden a mi hermano, particularmente, a Geni por su empatía con mi hermano, a través de su afecto por los perros, Auxi, la psicóloga por su implicación y cercanía, a Héctor por sus habilidades en la gestión de los asuntos cotidianos, a Elena por su diligencia en las gestiones, a la enfermera Ylenia y Psiquiatra Judit, por su implicación y profesionalidad, y a otras cuidadoras que le cuidan y acompañan a las consultas médicas, cubriéndome cuando otras responsabilidades familiares me lo impiden. A todos los familiares y profesionales con los que comparto tareas de cuidado, **¡¡GRACIAS, MUCHAS GRACIAS!!**

Cristóbal Romero Bordón

Las Palmas de Gran Canaria a 2 de Enero de 2025

HOY HE DESCUBIERTO

Hoy he descubierto que hay personas que solo se conforman con vivir.

Hoy he descubierto que hay niños que solo nacieron para sufrir.

Hoy descubrí a unos niños juntos, me han devuelto la fe.

Quiero aprender de ellos,son mis ejemplos son lecciones perfectas.

Son los niños de las enfermedades raras,son altamente especiales.

Nunca vi tanta profundidad humana.

Isabel





Para afrontar el tema de la salud mental, tema tan importante y del que tanto se habla en los últimos tiempos, es importante saber exactamente a qué nos referimos, es necesario, pues, aclarar conceptos.

La salud mental hace referencia al bienestar emocional, psicológico y social; afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos en cualquier etapa de la vida.

Los trastornos o enfermedades mentales son afecciones que influyen en la manera de pensar y en el comportamiento, afectan a los procesos cognitivos y volitivos.

Pueden ser transitorios (ocasionales) o de larga duración, pero lo importante es que actualmente existen tratamientos con los que se puede mejorar e incluso recuperarse totalmente.

Por esto, ante la duda de si podemos estar sufriendo algún problema de salud mental, debemos acudir a un profesional de la medicina y no tratar de automedicarnos o pensar que ya se irá solo.

Si nos remontamos años atrás los trastornos mentales eran muy estigmatizantes y causaban una dura exclusión social.

Así mismo los tratamientos eran muy cruentos y desacertados.

Incluso aún hoy en día algunas personas “temen” convivir o dar paso dentro de su grupo social a personas afectadas por problemas de salud mental.

Es una situación muy injusta, pues mientras que otras enfermedades despiertan nuestra empatía y compasión (por ejemplo el cáncer, la esclerosis múltiple, el Parkinson) las mentales causan miedo o rechazo.

Esto es fundamentalmente por desconocimiento.

En este aspecto los medios de comunicación tienen una gran responsabilidad ya que en diarios e informativos, muchas veces las noticias referentes a este colectivo suelen aparecer en la sección de sucesos, estableciendo una relación entre conductas antisociales y el trastorno mental.

Se siguen presentando titulares alarmistas y sensacionalistas.

Las pocas informaciones positivas tienden a ser paternalistas y destacan las carencias y necesidades, pasando por alto las capacidades de la persona.

Rara vez el problema de salud mental se muestra como una circunstancia más de la persona, en lugar de como su cualidad fundamental.

Por ejemplo no se dice que un conductor canceroso tuvo una pelea con otro conductor y llegaron a las manos, pero sí se hace cuando la enfermedad afecta la salud mental.

Es fundamental dar voz a las protagonistas, es decir a las personas con problemas de salud mental, para que hablen de sí mismos; cuenten lo que les sucede y lo que necesitan así como lo que reclaman ya que son ciudadanos de pleno derecho.

Para evitar las falsas creencias y estereotipos, debemos tener claro que las personas que tienen este tipo de trastornos:

- No son violentas y/o agresivas debido a su problema de salud mental.
- No son irracionales.
- Pueden trabajar, tener hijos y amistades, igual que cualquier otra persona.
- No tienen una doble personalidad.
- No tienen por qué ser genios o artistas.



Estadísticamente el grupo de personas con enfermedades mentales tienen el menor porcentaje de delincuencia en nuestra sociedad, y siempre que estén debidamente tratados, los afectados pueden hacer una vida prácticamente normal.

Los tratamientos pueden ser farmacológicos o de terapia conversacional, o la combinación de ambos; es importante no “darse el alta” a sí mismos sino siempre seguir las pautas médicas, como cualquier persona con otras afecciones de la salud.

Después de la COVID aumentó notablemente el número de personas afectadas por problemas de salud mental, fundamentalmente por la soledad a la que la pandemia condenó a una gran parte de la sociedad, principalmente mayores y aquellos que vivían sin familiares ni compañeros de piso.

Somos seres sociales y nos necesitamos unos a otros.

La soledad impuesta produjo muchos procesos de depresión.

Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad, un 6,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental por algún tipo de síntoma, siendo el mayor porcentaje un 43,7% por ansiedad y un 35,5% por depresión.

Algunos datos de interés: Los 194 Estados Miembros de la OMS han suscrito el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030. Dévora Kestel, Directora del Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias de la OMS insta al cambio: «Todos los países tienen oportunidades sobradas de progresar correctamente hacia una mejor salud mental para su población.

Ya sea formulando políticas y legislación más sólidas sobre salud mental, o introduciendo la salud mental en los seguros médicos, fomentando o fortaleciendo los servicios comunitarios de salud mental o integrando la salud mental en la atención general de salud, las escuelas o los establecimientos penitenciarios, en el informe se incluyen muchos ejemplos que demuestran que los cambios estratégicos pueden aportar una mejora considerable».

En el informe se insta a todos los países a acelerar la aplicación del Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030. Se formulan varias recomendaciones de actuación: -Profundizar en el valor y el compromiso que atribuimos a la salud mental. -Reorganizar los entornos que influyen en la salud mental, como los hogares, las comunidades, las escuelas, los lugares de trabajo, los servicios de atención de salud o el medio natural. -Reforzar la atención de salud mental cambiando los lugares, modalidades y personas que ofrecen y reciben atención de salud mental.

Y nunca pensemos que esto es algo que les sucede a otros; todos podemos sufrir algún tipo de trastorno en cualquier etapa vital.

Una de cada cuatro personas tiene, ha tenido o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Fuentes de información: Cruz Roja Española. Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS) Confederación de Salud Mental de España. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

Ina Molina Pérez, Pedagoga, logopeda y escritora.



EL T.L.P. y YÓ

¡Hola soy Carmen y padezco un trastorno límite de personalidad ;

¿De qué se trata?

Es un tipo de trastorno mental que se caracteriza por una personalidad muy impulsiva y por “ataques de ira” Llevo padeciendo este trastorno que yo sepa toda mi vida. Desde pequeña me caractericé por unos enfados asombrosos, principalmente con mi madre. Recuerdo una noche de Reyes que estaba tan enfadada que no me levanté de la cama para ver los regalos estuve en ella todo el día, hasta que por la noche ¡no me soportaba más! Y me levanté.

Si, se pasa mal, muy mal.

Estos enfados desproporcionados se caracterizan como digo por ataques de ira. Es verdad que en todos hay un poco de soberbia, en mi caso es descomunal. Quiero decir a mi favor algo verdaderamente fantástico:

¡Estoy mejorando!

Estos “ataques o crisis” me suelen dar de forma más distanciada y con menor intensidad

Soy consciente de ellos y sobre todo cuando van in crescendo, aumentando progresivamente y ya no digo todo lo que se me pasa por la mente para agredir al otro, todas las malas palabras y descalificaciones me las digo yo mentalmente hasta que consiga que esto también se corrija.

Porque hay esperanza para esta enfermedad, este rasgo tan intrínseco de la personalidad tiene cura y no pasa por la ingesta de medicación.

Me ha acompañado en el proceso de mi mejoría mi psiquiatra que usa la psicoterapia como ayuda y

¡es muy bueno en esto!

Pero como todo hay que esforzarse mucho si quieres cambiar. Tener perseverancia y sobre todo pensar en

el otro ya que se hace daño y a veces irreparable. Es por lo que el sentimiento de culpa llega a ser tan grande que desees un suicidio inmediato. En este trastorno hay claramente marcado un te quiero o un te odio, como en los niños un “te a junto o no te a junto “

Las relaciones interpersonales ayudan mucho y yo he encontrado en la Asociación Espiral un soporte fantástico para ello principalmente a través de la actividad de teatro, comisión de teatro. Ya de por si el teatro es terapéutico, pero aún más cuando tanto el coordinador como los compañeros hacen que la relación entre nosotros sea “sanas” creando una atmósfera de respeto y armonía.

Gracias Espiral

Carmen Esperanza

VISITAS A TENERIFE



ÁREA EXTERNA DE SALUD MENTAL DEL CHUC.
Unidad de subagudos y unidades de rehabilitación activa (USA y URAS). (Antiguo Hospital Psiquiátrico)

FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

(Santa Cruz de Tenerife) Departamento de Psiquiatría.





La importancia del apoyo entre iguales en salud mental

Hay mucho escrito sobre las bondades que proporciona a las personas afectadas por cualquier clase de trastorno mental esta clase de apoyo horizontal, igualitario, solidario, fraterno y generoso por aportar solo algunos de los positivos calificativos que merece con creces una práctica de esta clase. El abandono percibido y real sufrido por las personas aquejadas de estas “patologías”, el estigma, las renunciadas obligaciones e impuestas, las limitaciones, restricciones o directamente incapacidad para el ejercicio de sus derechos más básicos (sí, también los grandes olvidados derechos económicos, sociales y laborales), la discriminación, el estigma y señalamiento cuando no el directo desprecio o peor aún la burla de próximos y ajenos, la soledad con mayúsculas y otra larga serie de pesares y penurias hacen más que necesario imprescindible ese apoyo, ese acompañamiento, escucha, comprensión, empatía, ánimo y sí, por qué no, también ese abrazo que acoge y procura refugio frente al temporal interior y el que procede del entorno (el institucional y familiar, aunque no es propósito de este breve texto el atribuir culpas, pero también muchas veces el de las redes sociales, y no me refiero especialmente a las virtuales, que también, si una vez acudieron a la llamada de socorro, hoy están ausentes).

Este apoyo mutuo tiene historia, una de más largo recorrido de lo que supondríamos a poco que se investigue y, sin embargo, sigue siendo un gran desconocido al que pocas personas con necesidad de recibirlo tienen acceso. Me remito a un breve artículo ya no tan reciente (2021) cuyo enlace adjunto para el que sienta curiosidad por conocer algo de esa historia

(<https://www.som360.org/es/monografico/recuperacion-salud-mental/articulo/implementacion-figura-agente-apoyo-iguales-salud>).

A propósito, ¿alguien recuerda al precursor de la ayuda mutua, el príncipe Kropotkin? Para quien tenga tiempo -ese que tan difícil es de ocupar en alguna actividad mínimamente gratificante cuando el, la que sufre habita el último círculo del infierno de Dante- cuando el dolor emocional aprieta y ahoga; ese, esa al que quisiera dirigir mis palabras de apoyo y consuelo; ese, esa que todavía conserva, además, el interés y las ganas y aún la fortuna de recabar el mínimo ánimo para levantarse sobre sus pies, que reúne con suerte las capacidades cognitivas (mermadas en tantas ocasiones por el propio sufrimiento y los fármacos) y el esfuerzo muchas veces hercúleo que la tarea de la lectura requiere, recomiendo la del famoso y ya muy antiguo, clásico texto del autor que arriba menciono.

A partir del apoyo mutuo surge la figura del agente o técnico de apoyo entre iguales, de desigual implantación y cuyo reconocimiento y desarrollo como verdadero profesional empieza a abrirse tímidamente paso en España, mucho más tarde que en otros países donde ya es efectivamente una realidad. Profesional cuya dedicación no puede menos que estar inspirada en aquel viejo lema: “Nada sobre nosotros sin nosotros”. Abogamos por esa implantación y desarrollo y el abandono de políticas paternalistas, infantilizadoras que no respetan la dignidad, capacidad, deseos, necesidades y derechos de quienes sufren de algún trastorno mental. Una expresión (“trastorno mental”) que quizás debería ser rebautizada para la dignificación de nuestra humanidad compartida.

No existe ser humano invulnerable ni completamente a salvo, dependemos unos de otros y nos necesitamos, porque nadie sobra y ningún dolor nos puede ser ajeno; sí, viajamos en el mismo barco, da igual nuestra procedencia, características, condición, origen, género, circunstancias...

El que escribe es solo uno más de tantos anónimos, yo solo estoy en el camino, como decía el poeta; sufro como tantos y tantas, tengo miedo y siento la soledad y el desamparo de tantos y tantas; sí, podemos ser nuestros peores enemigos. Pero si nos acompañamos, si nos socorremos, si nos apoyamos, si nos protegemos, acogemos, abrazamos, sin juicios ni etiquetas, de forma incondicional y generosa, podremos recuperar la esperanza, podremos no solo ya sobrevivir un día más, podremos aspirar a recuperar el aire, la calle, el mundo, esa vida digna y con mayúsculas que merecemos. No nos rindamos. Los invito, las invito, los espero, las espero con los brazos y el corazón abiertos de par en par.

Anónimo



ESPERADA BIOGRAFÍA. MERECIDO HOMENAJE

El pasado viernes 31 de enero tuvo lugar en la Escuela Luján Pérez de Las Palmas de G.C. la presentación de la biografía y homenaje a Francisco Lezcano Lezcano, con un lleno total de la sala.

El homenajeado entró en la misma del brazo de Albertine de Orleans, presidenta de ADOC asociación, organizadora del evento, y de Ina Molina, directora del Gabinete de proyectos culturales ADOC. Fue coreado con un “Cumpleaños feliz” cantado por el público que le sorprendió gratamente.

Dio la cordial bienvenida a los presentes don Orlando Hernández Díaz, director de la escuela Luján Pérez y a continuación la conductora del acto, Albertine de Orleans, dio paso a la magnífica actuación de Blas Sánchez Hernández que, junto a tres aventajados alumnos, interpretó varias melodías con gran virtuosismo.

A continuación intervino don Alexis Henríquez, alcalde de Firgas, que pronunció unas cariñosas palabras sobre Lezcano llenas de gratitud por la cesión de un importante número de cuadros que se exponen de forma permanente en la Casa de la Cultura de Firgas, en una sala que lleva el nombre de Francisco Lezcano. Le acompañaba la concejala de Servicios Sociales, Doña Raquel Martel.

Albertine de Orleans Creativa, compartió con el público los principios en los que se fundamenta nuestra asociación e Ina Molina Pérez explicó el porqué del sobre que acompañaba al libro, su contenido y la simbología de este que conectan el carácter literario y ecológico de la asociación con dos de las múltiples facetas de Francisco Lezcano.

Seguidamente intervinieron los componentes de la mesa, flanqueados por sendos cuadros de Lezcano:

-Don Armando Maciá Cabrera, representante de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental ESPIRAL a la que van destinados los beneficios de la venta en presentaciones de esta biografía, que agradeció la ayuda solidaria e informó sobre su asociación, la revista que publican y la importancia de atender la salud mental en nuestros días.

-El autor de esta interesantísima biografía titulada "Francisco Lezcano, el creador total", el escritor Juan Francisco Santana Domínguez —de enorme y valioso currículum como docente, historiador, antropólogo, escritor y activista de la cultura—. Después de comentar la labor de años de recogida de datos aquí y en Francia, y su gran amistad con Lezcano, realizó una entrevista a su biografiado en la que recordaron un interesante anecdotario y detalles que aumentaron aún más si cabe el interés por su lectura.

-Paco Lezcano, que mostró su gratitud por esta biografía y homenaje a todos los que lo habían hecho posible y su felicidad por este momento compartido. En primera fila, emocionada, su esposa, la reconocida pintora Isabel De La Llave Cadahia

La obra pertenece a la Colección Literaria ADOC. Coeditada por ADOC asociación y Beginbook Ediciones. Albertine de Orleans, es la fundadora y presidenta de esta asociación cultural y literaria sin ánimo de lucro, medioambiental y mecenas de la cultura y quien ha hecho posible que esta biografía vea la luz dentro de nuestro proyecto para rescatar del olvido a los artistas canarios (nacidos o afincados en nuestras islas) que ya cuenta con varias biografías y que, en breve, sumará nuevos títulos.

La portada es una fotografía de Nel Morales que refleja al biografiado en su estudio, junto a una escultura que le representa, obra de Felix José Reyes Arencibia, quien también es el autor del prólogo.

También colaboraron en el evento otros miembros del equipo de trabajo de ADOC: Carmelo German Gonzalez Zerpa, Coordinador y responsable de relaciones externas e institucionales de ADOC, y Maria Del Carmen Del Campo Batista (Gabinete de publicidad en RR.SS.).

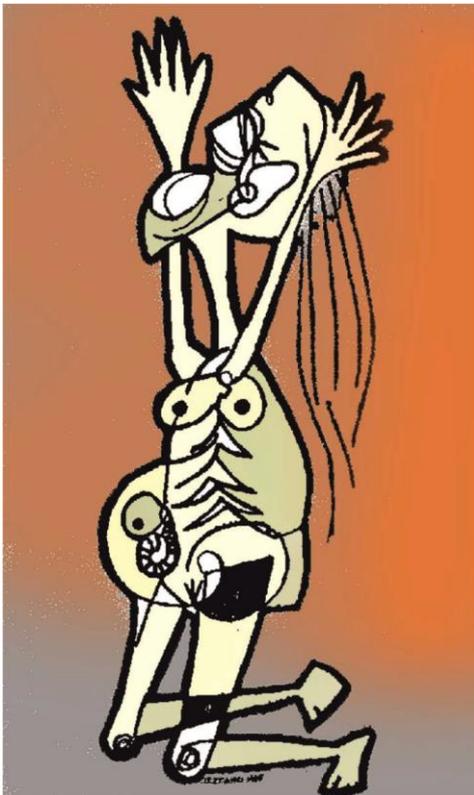


Paco Lezcano es un hombre muy querido, admirado y respetado por su sencillez, humildad, generosidad, gratitud y coherencia, que ha demostrado a lo largo de su vida personal y artística.

Nacido en Barcelona, un 19 de enero de 1934 y afincado en Canarias desde su infancia. Exiliado en Francia y luego instalado en Bélgica durante la época del franquismo se define como ciudadano del mundo, humanista y activista de la No-Violencia. Regresó a España a comienzos de la democracia y compartió residencia en Las Palmas de Gran Canaria, con su segunda residencia en Pamiers, Francia. Ahora se halla definitivamente instalado en nuestra capital.

Miembro de una importante saga, ha cultivado muy diversos géneros literarios: poesía, narrativa (cuentos, novela, relatos, artículos, comics, precursor en nuestro país del género de la ciencia ficción...); y realizado múltiples actividades artísticas: pintura, dibujo, cartelería, murales, escultura, teatro (actor y director), fotografía (especializado y pionero en la fotografía submarina en apnea), tertuliano en televisión; e incluso deportivas: artes marciales, submarinismo... y un larguísimo etcétera; pero sobre todo, hombre comprometido con la cultura, la paz y el desarme, un humanista que a sus 91 años recién cumplidos sigue en activo con ilusión y proyectos.

Ina Molina Pérez directora del Gabinete de Proyectos Culturales ADOC





AGENTES DE APOYO ENTRE IGUALES

Presentación de experiencias nacionales e internaciones sobre la figura “Agente de Apoyo entre Iguales” para el desarrollo de la nueva profesión en los servicios de Salud Mental de Navarra y territorio nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Sensibilizar a la sociedad en general y, en particular, a los profesionales de Salud Mental, sobre la importancia del Apoyo entre Iguales en la Salud Mental.

Profundizar en experiencias nacionales e internacionales que hayan trabajado el Apoyo Mutuo en Salud Mental y su implantación.

Explorar itinerarios viables para la profesionalización de esta figura en Navarra y territorio nacional.

EI APOYO ENTRE IGUALES se basa en la reciprocidad así como en la capacidad, entre personas o grupos, de escuchar, ayudar y colaborar en beneficio mutuo. Sus ejes vertebradores son la solidaridad y la relación igualitaria entre las personas.

Desde estos principios emerge una nueva figura profesional “Agente de Apoyo entre Iguales en Salud Mental” cuyo objetivo es ofrecer un espacio de escucha, comprensión, empatía y esperanza a la persona receptora. Se trata de apoyar a quien está sintiendo vivencias similares empleando el conocimiento y la experiencia de alguien que ha pasado por esa situación. En definitiva, brindar apoyo a quienes están pasando por dificultades emocionales o mentales similares, desde una perspectiva única y valiosa: el saber vivido.

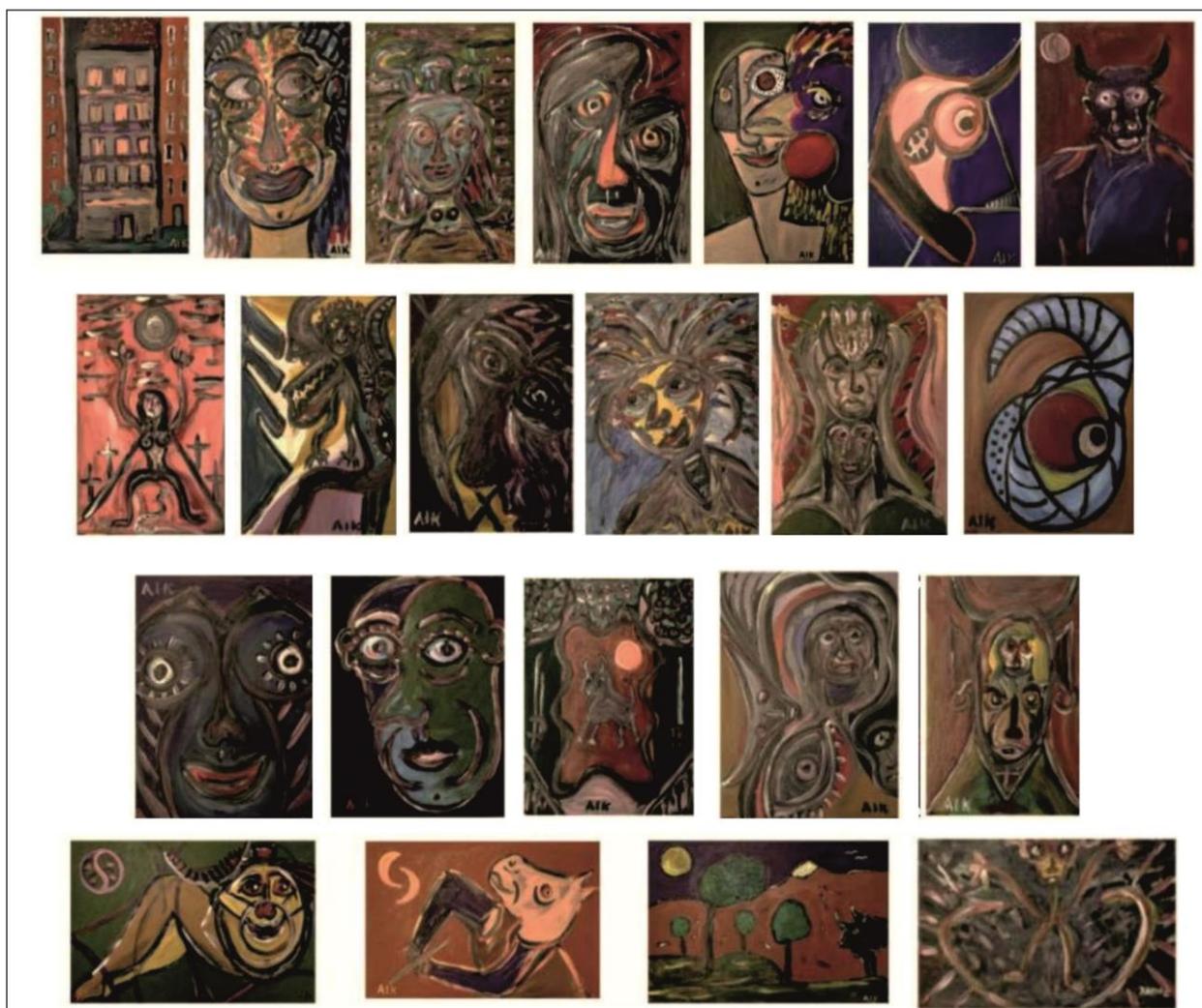
Experiencias nacionales e internacionales avalan su funcionalidad y resultados en los procesos de recuperación de las personas con sufrimiento psicosocial. Por ello, esta figura profesional está instaurada desde hace más de veinte años en países como Reino Unido, Holanda, Italia y Estados Unido, entre otros. Sin embargo, su implantación en el ámbito nacional presenta incógnitas aún no resueltas como la habilitación del título formativo o la integración en los dispositivos de Salud Mental y Sociosanitarios.

En esta Jornada abordaremos ampliamente estos temas, presentando diversas experiencias nacionales e internacionales. Asimismo, conoceremos de primera mano el posicionamiento de los representantes de Salud Mental, Derechos Sociales y Asociaciones en Primera Persona ante esta novedosa forma de intervención.



OBRAS DE JOSÉ LUIS MONTEJO "AIKAIDE" (AIK)

Custodiado por el Cabildo de Gran Canaria
A través del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo



El Legado de Montejo

El legado de Aikaide a la Asociación Espiral

Don José Luis Montejo Canga, más conocido como Aikaide fue un reconocido pintor asturiano que nació en Langreo en 1948 y murió en Gijón, también Asturias en 2017. Aikaide sufría de una discapacidad Psicosocial y su rama artística era el impresionismo bruto de la simulación compulsiva. Antes de morir comunicó a su mejor amiga Reyes Elosúa que deseaba que sus obras fueran destinadas a asociaciones sin ánimo de lucro con fines sociales de todo el territorio español, siendo la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral la única asociación canaria que recibió su legado.

Su legado fue de 30 obras de sus pinturas.

Algunas de sus obras han sido cedidas para su custodia al Cabildo Insular de Gran Canaria. Los cuadros serán expuestos próximamente en la Sede del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Gran Canaria.

Los Poetas: Francisco Lezcano e Ina Molina nos han ofrecido los "Beneficios - Donación" de sus obras poéticas: Poemario de la Madre, "Carmen" y "Las Esquinas del Tiempo" respectivamente, a los cuales les estamos muy agradecidos por su colaboración con La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.



Participantes y colaboradores de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral

Participan en nuestra asociación personas afectadas por una problemática psicosocial, familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organización.

Participamos con voz y voto en el:

CIRPAC (Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria)

COMASAM (Comisión Asesora en Salud Mental).

Consejo Sectorial de la Discapacidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Estamos en contacto y apoyado la labor que realiza nuestra asociación por el:

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias a través de la Dirección General de Salud Mental y Adicciones y PIRP (Programa Insular de Rehabilitación Psicosocial).

Además colaboran con nosotros asociaciones de profesionales como:

Asociación Canaria de Neuropsiquiatría y Salud Mental

Asociación Canaria de Rehabilitación Psicosocial

Sociedad para el Fomento de la Investigación en Salud Mental Doctor Negrín

Patrocina y colaboran con la distribución de la Revista de Salud Mental Espiral:

Servicio Canario de Salud – Cabildo de Gran Canaria -Instituto de Atención Social y Sociosanitaria Gran Canaria Accesible - Ayuntamiento de Arucas - Ayuntamiento de Mogán – Ayuntamiento de Villa de Moya



Empresa colaboradora: Kinross África S.L.



Estamos en contacto y en colaboración con la celebración del Día del Orgullo Loco con otras asociaciones en primera persona a nivel Estatal.

La justicia social es más importante para la salud mental que la terapia y la medicación.

Dainius Pūra

ASOCIACIÓN ESPIRAL: CENTRO CÍVICO MADERA Y CORCHO

Martes - Grupo de Apoyo Mutuo de: 11:00 a 12:30 horas. Contactar teléfono de **La Alegría: 636 01 01 07**

Miércoles - Salidas a visitar museos, tomar un café, etc. 17:00 a 20:00 horas

Jueves - Actividad de grupo de teatro: 16:00 a 18:00 horas

Sábado – Taller de manualidades 10:00 a 11:00 horas. Taller de ingles: 18:00 a 19:00 horas.

Excursiones y asaderos por los Municipios de la Isla.

Domingo – Actividades recreativas, culturales, charlas y talleres de formación e información:

16:30 a 20:00 horas. GRUPO DE TEATRO. Cine forum ultimo Domingo de mes sobre Salud Mental.

Elaboramos y redactamos “La Revista de Salud Mental Espiral”

Asociación Abilap: Centro Cívico Virgen de Fátima – Telf: 634 58 58 69

Calle Antonio Mancha Viglietti, nº 1 – 35005 Las Palmas de Gran Canaria

Viernes - Grupo de Apoyo: 18:00 a 19:30 horas .

Celebración de cumpleaños de los compañeros.

APORTACIÓN VOLUNTARIA

BBVA IBAN: ES32 0182 4951 16 0201691305

TU APORTACIÓN Y COLABORACIÓN ES IMPORTANTE