

# DIME

Diversidad mental Sevilla

diversidadmental.sevilla@gmail.com 628 057 057

Joaquín Velasco · Pastor

Viaje

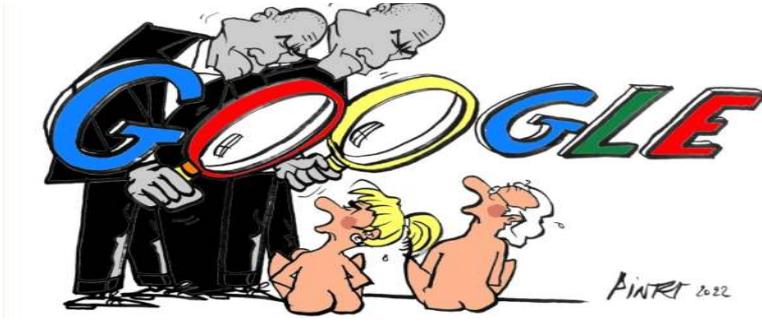
IMAGINE



Todo es esférico, la Luna brisa una vuelta  
de pedal, el sol y sus prillal, en un  
Viaje Imaginativo Surcamos la piel de la Tierra  
como en un picuelo que empieza a rodar.

et través de mi...

Publicación mensual de creación colectiva en torno a la salud emocional,  
el apoyo mutuo y la expresión artística para la libre participación de la asociación  
DIME Sevilla en la comunidad con identidad propia, lejos de las tutelas y con un punto  
de vista fuera de lo establecido; desde un equilibrio entre la razón y los convencionalismos  
y un punto de locura creativa, divertida, vital... Y no siempre fácil.  
“Cuando los locos seamos más, los locos serán ellos”.



- 1 · Portada
- 2 · Editorial
- 3 · Actualidad / Cultura
- 4 y 5 · Cuerpo y mente
- 6 · Creatividad
- 7 · Crecimiento personal
- 8 · A la contra

# Nuestra diversidad mental



La asociación Diversamente Dime Sevilla es un colectivo formado por personas afectadas por un problema de salud mental. Nuestra asociación se creó y originariamente se llamaba ABBA Asociación de Bipolares de Andalucía. En 2018, cambió el nombre para acoger a todas las personas que tengan un problema de salud mental independientemente del diagnóstico médico que se le haya puesto. Nuestro OBJETIVO principal es ofrecer recursos a las personas que forman este colectivo con el fin de fomentar un proyecto de vida plena, autónoma y con sentido, en presencia o ausencia de los síntomas que experimente. "Porque no todo sirve de igual manera a todos".

Nuestros FINES se basan en representar a personas con diversidad mental, problemas de salud mental o sufrimiento psicosocial; promover el apoyo mutuo y fomentar el modelo de recuperación; facilitar la información para promover la inclusión social; y sensibilizar y concienciar a la opinión pública para luchar contra los prejuicios y el estigma social. Así mismo, defender los derechos de las personas con problemas de salud mental y denunciar situaciones de vulneración; promover la formación del colectivo; fomentar la participación y la inclusión plena del colectivo en la comunidad y para ello colaborar con otras entidades que tengan una finalidad igual o similar y estar abiertos a otros grupos; colaborar con instituciones y entidades de carácter sanitario y científico que permitan lograr avances para el tratamiento, el diagnóstico y la recuperación, así como otros aspectos relevantes de la salud mental. Finalmente, promover la práctica del voluntariado.

Raquel Naranjo, presidenta de DIME Sevilla

Consejo editorial: Raquel Naranjo, José Rodríguez, María del Carmen Artacho y Laura Stivi. Maquetación: José León. Diseño: Belén Delgado. Equipo artístico colaborador: Ismael Rey, Joaquín V. Pastor, Patrick Pinter, Paco Bandu y José Manuel Vigo Galeo. Humor gráfico: Paco García 'Bandu'.  
 \* Dime Sevilla no se hace responsable ni comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores.



## MAYO 2023: PROPUESTA de ACTIVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 DEFENSA PERSONAL 18:00-19:30H	2 FUTBITO 20:00-21.30H PSICODRAMA Y PSICOEDUCACIÓN 17-20H	3 AUTOESTIMA FLAMENCA 17:30-19:30H	4 LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 17:30-19:30H	5 G.A.M. 18-20H	6	7 TEJIENDO NUESTRA VIDAS 12:30H
8 DEFENSA PERSONAL 18:00-19:30H	9 FUTBITO 20:00-21:30H AV.HYTASA Nº10	10 Yoes de mi INTERIOR 10-14H TEJIENDO NUESTRA VIDAS 14:30-19:30H	11 LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 17:30-19:30H	12 G.A.M. 18-20H	13	14
15 DEFENSA PERSONAL 18:00-19:30H	16 FUTBITO 20:00-21.30H PSICODRAMA Y PSICOEDUCACIÓN 17-20H	17 AUTOESTIMA FLAMENCA 17:30-19:30H	18 LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 17:30-19:30H	19 G.A.M. 18-20H	20 PATRIMONIO 20H	21 TEJIENDO NUESTRA VIDAS 12:30H
22 DEFENSA PERSONAL 18:00-19:30H	23 FUTBITO 20:00-21.30H	24 Yoes de mi INTERIOR 10-14H TEJIENDO NUESTRA VIDAS 14:30-19:30H	25 LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 17:30-19:30H	26 G.A.M. 18-20H	27 CIELO Y TIERRA	28
29 DEFENSA PERSONAL 18:00-19:30H	30 FUTBITO 20:00-21.30H PSICODRAMA Y PSICOEDUCACIÓN 17-20H	31 AUTOESTIMA FLAMENCA 17:30-19:30H				

**DIME Sevilla C/ Virgen de Montserrat, 3 - 41011**  
**diversidadmental.sevilla@gmail.com 628057057**

\*Yoes de mi interior es en el Centro Cívico las Sirenas

# El papel del arte y los museos en la salud emocional

La Jornada sobre 'Patrimonio cultural y salud mental' ha destacado el papel de los museos para promover el bienestar y la salud mental en un encuentro celebrado en el Museo de Artes y Costumbres Populares de Sevilla, en una iniciativa pionera. En este proyecto de colaboración, además del museo, participan Faisem, el Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud (SAS) y las asociaciones Asaenes Salud Mental y DIME Sevilla.

La presidenta de la Federación Andaluza de Asociaciones de Salud Mental En Primera Persona y de DIME Diversidad Mental Sevilla, Raquel Naranjo, expuso que en las asociaciones se realizan actividades en las que el patrimonio cultural y el arte son elementos primordiales. Entre ellas: teatro, coro, interpretación del patrimonio, cortometrajes, autoestima flamenca, pintura, o libro de artista. Se trata de soltar las emociones y liberarse, teniendo en cuenta no sólo las imágenes y objetos creados, sino también el proceso y la escucha grupal.

También participó Joaquín Velasco, artista miembro de DIME Sevilla, quien explicó que "el arte compartido empodera y hace descubrir habilidades ocultas, que pueden sorprender a otros y a uno mismo y que teniendo participación en actividades artísticas se desarrolla una mayor autoestima y confianza en uno mismo". Por ello, proponen un proyecto denominado Laboratorio Creativo, que podrá estar en marcha en los próximos meses, según anunció la delegada territorial de Faisem en Sevilla, Soraya Sánchez.

Coincidiendo con el Día Internacional de los Museos y bajo el lema 'Museos, sostenibilidad y bienestar', la jornada contó con la participación de Minerva Salas, delegada territorial de Turismo, Cultura y Deporte en Sevilla, que ha anunciado que "la consejería podría ampliar la iniciativa a otros museos andaluces". Silvia Maraver, gerente de Faisem, señaló que "iniciativas como esta expresan los compromisos asumidos con la atención a la salud mental". Por su parte, Jaime Moreno conservador de museos en la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte, destacó la importancia de esta forma de acercamiento a la cultura.





## Ruta Cielo y Tierra

Un grupo de DIME Sevilla visitó la Fundación Montanmedio Contemporánea en Vejer de la Frontera (Cádiz), un espacio museístico al aire libre único en España donde se establece un diálogo entre el arte contemporáneo y la naturaleza. El más importante del sur de Europa. En otra ocasión, acudieron a las Salinas del Alemán en Isla Crsitina (Huelva), donde al terminar el recorrido realizaron como actividad creativa un gigante mandala colectivo de sal sobre la arena de la playa. También hubo una ruta urbana en Sevilla, muy especial para nuestra guía Sandra, desde el Huevo de Colón hasta llegar al Centro Andaluz de Arte Contemporáneo, Monasterio de la Cartuja, que nos mostró con sus rincones más especiales, las exposiciones y las huertas. No en vano allí estuvo trabajando durante 13 años y tiene un vínculo muy especial con el monasterio. Una visita acompaña por una playlist creada especialmente.

[https://open.spotify.com/playlist/5qsVcZAJnNhbMESaieAPW?si=UXhTidHDRLSLf\\_r4AwxnnA](https://open.spotify.com/playlist/5qsVcZAJnNhbMESaieAPW?si=UXhTidHDRLSLf_r4AwxnnA)

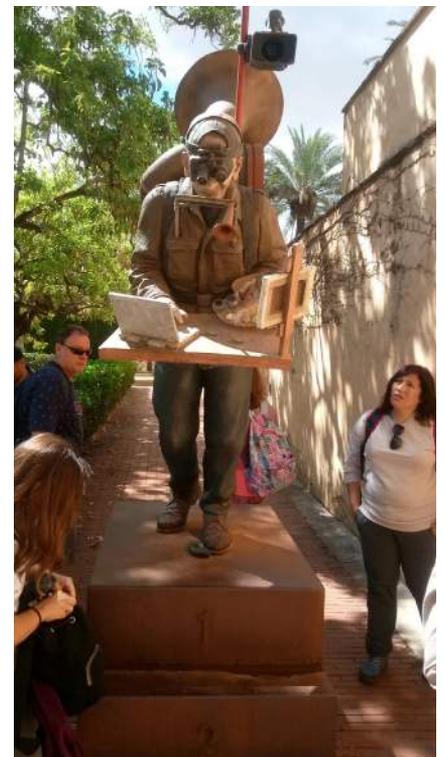
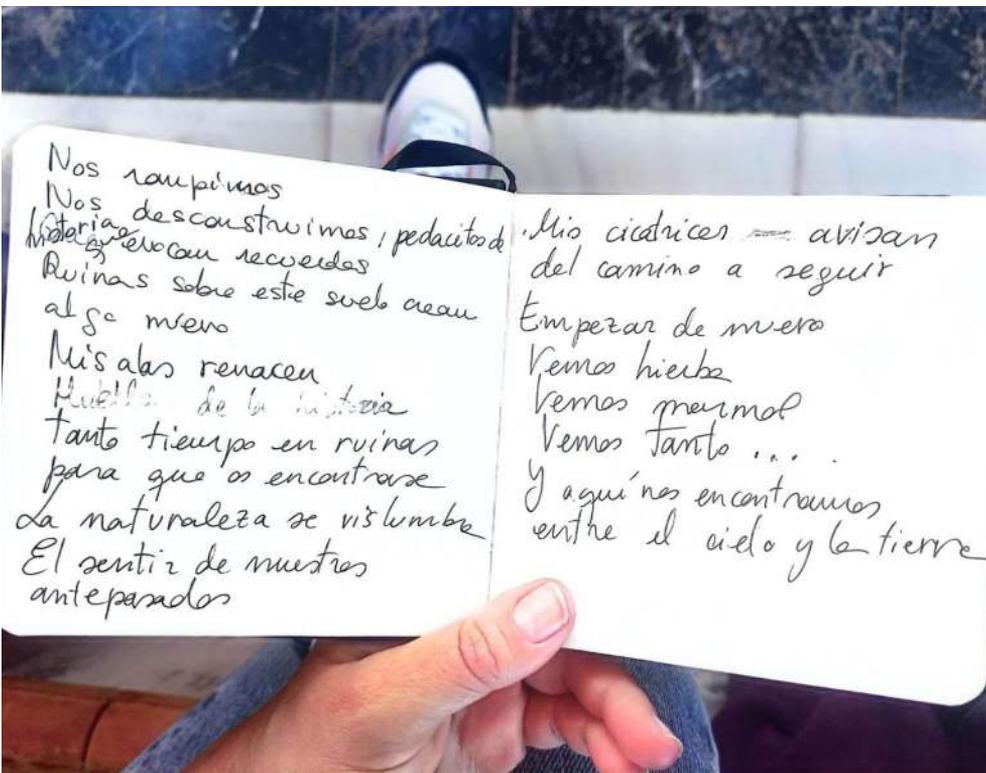


## Poesía de la Salina del Alemán

Flores de sal y dragones salados. Flamencos rosas que nos bendicen volando, creamos mandalas con todas nuestras manos.

Sal que nos aporta sodio y magnesio. Cosas buenas y un sabor que no tiene precio. A las cosas malas, hoy les decimos simplemente, SAL.

Antonio Carriquer





## Libro de Artista

El artista francés Aurelien Lortet, que realiza esculturas con toda clase de materiales reciclados por las que ha sido premiado en diferentes certámenes, imparte un taller de iniciación, creación y sensibilización sobre diferentes técnicas que permiten crear libros objeto y páginas animadas o en relieve. Las participantes se acercarán a diferentes maneras de elaborar una página en 3D, elaborando un pequeño libro objeto o libro animado que realizarán utilizando técnicas como el recortado, efectos animados con lengüetas, el collage, la costura sobre papel y un efecto en 3D con Pop-Up. Este taller podría servir para el trabajo de Susana Solís, estudiante de doctorado en Estudios de las Mujeres de la Universidad de Granada, que ha contactado con DIME para preguntarnos si a las mujeres de la asociación nos apetecería participar en la investigación de su tesis: Taller de Arte y Creatividad a través de la práctica de técnicas artísticas para la realización de un Libro de Artista.

*\*Ver calendario de actividades, pág. 2*



## Los yoes de mi interior

Los yoes de mi interior es un taller de "autoconocimiento en movimiento". A veces, tras un proceso complejo, un problema importante, un diagnóstico o cambios derivados de nuestra diversidad mental hablamos de "el que era antes de..." o "mi yo depresiva" o "mi yo sin recursos" o frases como "la persona que soy cuando me da un bajón" o "yo por dentro siento cosas y por fuera las muestro diferente"... Distintas partes de nuestro ser, más o menos integradas. Coexisten muchos roles, muchos momentos y muchos recuerdos... Es por ello que hablaremos de nuestros yoes internos para referirnos a todas esas partes de nosotros mismos que a veces nombramos (y sentimos) separadas. La actividad está ideada para poderles dar un espacio donde aproximarnos a todo esto. En cada taller trabajaremos mediante técnicas de comunicación estética del psicodrama, el arte (imágenes, pintura, telas...), la música como vehículo de emociones y sensaciones (psicodanza) y el movimiento corporal. Será un espacio seguro, donde explorar, conocernos y potenciar nuestras capacidades en grupo. Cada sesión permitirá la conexión interna, su expresión y generar relaciones interpersonales a través de una **amplia gama de dinámicas y juegos** que, gracias al uso de lo corporal, permitirán trabajar temáticas que verbalmente pueden ser difíciles de abordar. A través de dos sesiones al mes (de marzo a noviembre) podremos fomentar nuestras estrategias y herramientas del día a día en torno a cómo soy yo conmigo, con otras personas y en diferentes momentos. Aprenderemos a entendernos, a cuidar y cuidarnos y a tener más vías para comunicar nuestras realidades.

*\*Ver calendario de actividades, pág. 2*

## Recuperación y apoyo mutuo

Los 31 de mayo, 1 y 2 de junio tiene lugar el curso básico de Recuperación y Apoyo Mutuo. La primera jornada aborda la Perspectiva de Recuperación; el jueves se profundiza sobre las Habilidades de Comunicación y Apoyo Mutuo y esa misma tarde trata sobre qué es un **Grupo de Apoyo Mutuo (GAM)** cómo se contruye y cómo funciona esta herramienta de recuperación entre pares, de igual a igual. El viernes se explica y se practica sobre la facilitación y funcionamiento de estos grupos de autoayuda para la recuperación, siempre desde el respeto, sin juzgar y en un espacio seguro basado en la confidencialidad.

## Podcast de Sapame

La asociación de usuarios de Granada, Sapame, que preside Sensi Liñán, ha creado un podcast para hablar de la importancia que tiene la salud mental en nuestras vidas, el papel del acompañamiento en situaciones clínicas diagnosticadas y la centralidad de acabar con el estigma social, bajo el lema 'más salud para la mente'. Escucha y descarga los episodios de Granada Social gratis. Programa: **Granada Social**. Canal: **Startidea Radio**.

## Bioética y salud mental

El Defensor del Pueblo Andaluz celebró en Cádiz una jornada sobre salud mental junto con Defensoría de la **Infancia y Adolescencia** de Andalucía, en colaboración con la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía. El encuentro entre profesionales, usuarios y familiares y al que asistió Dime Sevilla, sirvió para ofrecer una mirada particularizada sobre las necesidades de las personas en la juventud y la vejez.



## Si tienes miedo, píntalo del color que más te guste

La periodista María de Quesada ha escrito 'La niña amarilla, relatos suicidas desde el amor'. "El mayor regalo para quienes lo conocemos de cerca sería saber que se han leído nuestras historias y han ayudado a personas que se encontraban en una situación similar". (Esdurne Pasaban, alpinista). Cada capítulo es un relato real en primera persona que intenta traer luz y amor a la conducta suicida especialmente en la adolescencia y la juventud, donde las estadísticas no paran de crecer.

La propia Quesada relata su experiencia, la de un intento de suicidio en 1995, y da voz a otra veintena de historias ocultas tras el tabú y el estigma. El objetivo de este libro es ponernos en el lugar de quien sufre hasta el punto de querer dejar de vivir, hablar sobre el suicidio como un problema social y de salud pública que sí existe y acompañar a las personas en un momento vital vulnerable, para animarlas a que pidan ayuda hoy y ahora. Hablar del suicidio salva vidas porque es el primer paso para prevenirlo. Mientras escribía estas páginas, María creó la asociación sin ánimo de lucro La Niña Amarilla, a la que irán destinados sus beneficios, con el objetivo de prevenir el suicidio en diferentes ámbitos sociales. "Cuando cierro los ojos veo el Mediterráneo. He vivido fuera de España y sé que mi hogar está donde esté mi corazón. La paella y su parafernalia me hacen feliz. La música es importante en mi vida y disfruto cantando en el Coro Alameda. Creo contenidos, gestiono redes sociales, comparto el yoga con el mundo y me lo paso pipa. Me encantan los idiomas, aprecio mucho la amabilidad y me gusta mirar a los ojos. Pude ver la muerte y el nacimiento a la vez cuando mi padre falleció y empecé a sentirlo dentro de mí con intensidad, cada día, hasta hoy. Familia, viajar y aprender en cualquier orden", su receta mágica. Puedes encontrar más información y sumarte al proyecto en [laninaamarilla.com](http://laninaamarilla.com). También tienen playlist y redes sociales.



## Imagina que todo encaja

El guionista y humorista Ángel Martín publica 'Por si las voces vuelven', donde narra con toda franqueza la experiencia de volverse loco. Evidentemente, utiliza su fama para dar visibilidad a un asunto de siempre silenciado, pero hay que agradecer que surjan referentes como estos para empezar a hablar y sentir sin miedo y por ello hay que reconocer su valentía porque, aunque parezca que no, también tenía mucho que perder.

Detalla una fuerte crisis psicótica, en su caso por el abuso de sustancias tóxicas como detonante, que le llevó a un ingreso psiquiátrico donde entre cinco le ataron a la cama, a lo que ni siquiera da importancia, entiende que fue por su bien. Habla de un estado mental en el que la creatividad y la inspiración se multiplican. Y más aún en su caso, cuyo trabajo es inventarse cosas. Su cabeza le jugó una mala pasada y esas historias se convirtieron en realidad, de una forma muy elaborada en la que las ideas se asocian aceleradamente creando "tramas" absolutamente disparatadas en las que todo coincide en distintos planos a través de señales y voces, "teniendo la certeza de que es cierto", hasta el punto de "modificar la realidad" para "salvar al mundo". Lo importante es que describe este trauma como algo que no tiene nada de malo, excepto lo duro de "reconstruirse a sí mismo", en un tono incluso divertido e irónico que interpela al lector, referencias cinematográficas o el uso de emoticonos y pantallazos como en las redes sociales, cuyo abuso también le empujó a perder el control. Afirma que la experiencia le ha servido para tener más empatía y valorar a las personas que no le abandonaron en esos duros momentos.

# Orgullo vs cuerdismo

Por nuestra cuenta es muchas cosas. Es la autobiografía de Judi Chamberlin, una superviviente psiquiátrica a los ingresos involuntarios, la medicación forzosa y las celdas de aislamiento sensorial. Es uno de los textos canónicos de las alternativas a favor de la salud mental autogestionada. Un ensayo que impugna y desenmascara los modelos sanitarios cuyas retóricas emancipadoras se combinan con esquemas de funcionamiento jerárquicos y paternalistas. Es el manifiesto fundacional del "orgullo loco". Es un ensayo que resiste el paso del tiempo sin oxidarse. Porque, ¿cómo abordar la actual emergencia sanitaria? La devastación psíquica provocada por la pandemia y las estadísticas de consumo de psicofármacos en España (líder mundial en consumo de ansiolíticos, antidepresivos y reguladores del sueño) son elementos de la nueva fase de acumulación capitalista, una etapa basada en el extractivismo, el régimen de guerra y la economía verde, que genera frustración, ansiedad y tristeza en las clases subalternas.

Precisamente, frente al disciplinamiento que siempre impondrán administraciones y multinacionales, este ensayo explica, aquí y ahora, las posibilidades y límites de la autogestión de la salud mental, desde el respeto, la autonomía y el apoyo mutuo. Por eso es una obra de referencia en la lucha por la libertad de millones de seres humanos.

## Hay otra psiquiatría

Iván, un joven de 30 años que ingresó de forma forzosa ha estado recibiendo electroshocks en el hospital de Conxo (Santiago de Compostela) en contra de su voluntad. En lugar de palabras amables, de un acompañamiento respetuoso, están imponiéndole este supuesto "tratamiento" con tan poca evidencia y con tantos efectos secundarios a nivel cognitivo. Se están saltando la Ley de Autonomía del Paciente, con un consentimiento informado que ni Iván ni sus padres han firmado. Nada puede ser terapéutico si atenta contra tu voluntad. La Organización Mundial de la Salud nos dice que los internamientos y tratamientos forzados no cumplen la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad. Ya nos enseña el psicoanálisis que cuando fracasa la palabra aparece la violencia. Es un absoluto fracaso del sistema de salud mental, que nos recuerda esa psiquiatría al servicio del control social. Aspiran a eliminar la ideación suicida de este joven, aplastando su subjetividad. Si este procedimiento se aplica sin garantías de elección o bajo chantajes y amenazas debería estar prohibido. Así de rotundo. No quiero dejar de decir que hay otra psiquiatría, que acompaña, que respeta al sujeto, que lucha también por los derechos humanos, psiquiatras magníficos y valientes que nadan a contracorriente. Sólo me queda una última esperanza que compartir, que visibilizar el dolor de Iván y de su familia nos haga reflexionar como sociedad.

Silvia García



Figura clave para los supervivientes de la psiquiatría

Activista, pensadora y divulgadora feminista, Judi Chamberlin (Nueva York, 1946 - Arlington, 2010) es una figura clave en la lucha por la autonomía y la dignidad de las personas con diagnóstico psiquiátrico. A los 21 años, un aborto espontáneo la sumió en una profunda tristeza y tras varios ingresos fue diagnosticada de esquizofrenia. En 1971, tras un internamiento forzoso, el efecto de las drogas psiquiátricas y el hecho de presenciar y sufrir todo tipo de abusos, cofundó el Proyecto de Liberación de Pacientes Mentales, al calor de la ola por los derechos civiles en EEUU. En 1975 acuñó el término "cuerdismo" en un capítulo de 'Las mujeres miran a la psiquiatría', concepto que caracteriza al conjunto de prejuicios hacia las personas con diagnóstico psiquiátrico: incompetencia, falta de autonomía, impredecibilidad, violencia e irracionalidad, entre otros. Fue también una de las figuras de referencia del movimiento del Orgullo Loco, formado por personas autodefinidas como usuarias, exusuarias y supervivientes de la psiquiatría, que arrancó en Toronto (Canadá) en 1993 como Día del Orgullo del Superviviente Psiquiátrico.

## La Rioja aprueba la primera ley de salud mental

El Parlamento de La Rioja ha aprobado la primera ley autonómica de salud mental en España. La 'Ley de personas con problemas de salud mental y sus familias' establece que durante los próximos cinco años se tengan que alcanzar unas ratios mínimas de 18 psiquiatras y otros tantos psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes, frente a la media nacional de seis, en este último caso; y 23 enfermeras especialistas de salud mental.

## Jubilación anticipada para los trabajadores con discapacidad a partir del 45 por ciento

Los trabajadores que tengan una discapacidad igual o superior al 45 por ciento y hayan cotizado cinco años con la discapacidad reconocida podrán optar a la jubilación anticipada a partir del 1 de junio de 2023. El Real Decreto del Consejo de Ministros mejora el acceso a la jubilación anticipada para este colectivo, ya que se reducen los años de cotización exigidos de 15 a cinco desde el diagnóstico de la discapacidad. Otra novedad es que las personas que tengan más de una patología discapacitante podrán optar a la jubilación anticipada si la suma de sus dolencias supera el 45 por ciento.

[www.lamoncloa.gob.es](http://www.lamoncloa.gob.es)