

DÍME

 **Diversidad mental Sevilla**

diversidadmental.sevilla@gmail.com 628 057 057

Día Mundial de la Salud Mental



Imagen de portada: Freepik

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 · Arte: Laboratorio creativo
- 4 · Bienestar: Autoestima flamenca
- 5 · Actualidad: Día Mundial de

- la Salud Mental.
- 6 · Entrevista: Sergio Cámara, una historia de superación.
- 7 · Habilidades: Diálogo Abierto (III)
- 8 · A la contra

Fe de erratas

Dime Sevilla quiere puntualizar algunas interpretaciones sobre la contraportada del número 1 (junio 2023), donde se publicó el poema titulado 'Es mi tiempo y es mi vida', firmado con el seudónimo Gizane aunque se publicó anónimo en las redes sociales. Va acompañado por una imagen que no se corresponde directamente con el texto, pero ésta lleva su propia firma, Orgull Boig (Orgullo Loco Barcelona), dentro del contexto del tema central de ese número de la revista y así diferenciándolas. Aprovechamos para dar cabida a un texto personal que nos pareció interesante y difundir al mismo tiempo la foto, que fue publicada en redes y en la calle como el cartel oficial.

Gizane2023, que prefiere permanecer en el anonimato, ha mostrado su desacuerdo con la publicación de esa imagen ilustrando su poema, en lugar de un diseño suyo (que publicamos ahora en la cabecera de esta página, y por calidad tiene tanta como el cartel, pero éste era más informativo). Asimismo, reclama la autoría del manifiesto que se atribuyó a la Red Estatal de Apoyo Mutuo. Como no puede ser de otra manera, Dime Sevilla respeta la autoría de los textos que publica y cita siempre sus fuentes. El criterio al seleccionar y ordenar los contenidos corresponde a la redacción, que se hace responsable de sus posibles errores y no duda en rectificar cuando sea necesario. Contamos con un consejo editorial para que las decisiones sean lo más plurales posible. La revista consta sólo de ocho páginas (esperamos ampliarlas próximamente) y evidentemente no cabe toda la información, hay que sintetizar y además en esta era digital pocos lectores se detienen a leer más allá de los titulares, por lo que tratamos de ofrecer los contenidos de una forma ágil y dinámica. En absoluto se ha cometido ningún tipo de negligencia ni manipulación, cada texto y cada foto lleva su firma. No viene al caso explicar aquí y ahora la estructura del lenguaje periodístico: titulares, entradilla, cuerpo de texto, sumarios, imágenes, elementos gráficos, tipos de letra, maquetación y diagramación...

Consejo editorial: Raquel Naranjo, José Rodríguez, María del Carmen Artacho y Laura Stivi. **Maquetación:** Jose León. **Diseño:** Belén Delgado. **Equipo artístico colaborador:** Ismael Rey, Joaquín V. Pastor, Patrick Pinter 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.*

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SÁBADO | | DOMINGO | |
|-------|--------------------------------------|--------|---|-----------|---|--------|--------------------------|---------|-----------------|--------|-----------------------|---------|--|
| 2 | YOES DE MI INTERIOR 15:30-19:00H* | 3 | FUTBOL SALA 18-19:30H | 4 | AUTOESTIMA FLAMENCA 18-20H | 5 | FUTBOL SALA 18-19:30H | 6 | G.A.M 11-13H | 7 | | 8 | MESA INFORMATIVA Y BATUCADA* 11-30H |
| | DEFENSA PERSONAL 18-19:30H | | SICODRAMA 18-21H | | | | | | G.A.M 18-20H | | | | |
| 9 | MESA DE DEBATE* 11H | 10 | FUTBOL SALA AV. HYTASA Nº10 18-19:30H | 11 | TEJIENDO NUESTRAS VIDAS 14:30-19:30H | 12 | | 13 | G.A.M 11-13H | 14 | | 15 | |
| | DEFENSA PERSONAL 18-19:30H | | | | | | | | G.A.M 18-20H | | | | |
| 16 | YOES DE MI INTERIOR 15:30-19:00H* | 17 | LAB.CREATIVO* FUTBOL SALA 18-19:30H | 18 | AUTOESTIMA FLAMENCA 18-20H | 19 | FUTBOL SALA 18-19:30H | 20 | G.A.M 11-13H | 21 | HABITOS SALUDABLES | 22 | PATRIMONIO |
| | DEFENSA PERSONAL 18-19:30H | | SICODRAMA 18-21H | | | | | | G.A.M 18-20H | | | | |
| 23 | HABITOS SALUDABLES 16:30-17:30H | 24 | LAB.CREATIVO* 10-14H | 25 | AUTOESTIMA FLAMENCA 18-20H | 26 | LAB.CREATIVO* 10-14H | 27 | G.A.M 11-13H | 28 | | 29 | |
| | DEFENSA PERSONAL 18-19:30H | | FUTBOL SALA 18-19:30H | | | | FUTBOL SALA 18-19:30H | | G.A.M 18-20H | | | | |
| 30 | YOES DE MI INTERIOR 15:30-19:00H* | 31 | LAB.CREATIVO* FUTBOL SALA 18-19:30H | | | | | | | | | | |
| | DEFENSA PERSONAL 18-19:30H | | SICODRAMA 18-21H | | | | | | | | | | |

* Yoes de mi interior es en Sala de madera CC Las Columnas (en la segunda planta)
 * Mesa informativa y Batucada en las Setas
 * Mesa de debate en el CC. Las Sirenas
 * Laboratorio creativo es en Calle Guadiel.Barriada Pedro Salvador

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

Arranca el laboratorio creativo

Laboratorio creativo, la idea impulsada por Dime Sevilla, con su presidenta Raquel Naranjo y el artista multidisciplinar Joaquín Velasco, ya tiene un espacio físico y real donde dar rienda suelta a las posibilidades ilimitadas del arte y al intercambio entre los participantes de este taller de ideas. La actividad se desarrollará en las instalaciones del centro de día Barriada Pedro Salvador, cedidas por la Fundación Andaluza para la Inclusión Social de Personas con Enfermedad Mental - Faisem, que ha sido inaugurado por la consejera de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía, Catalina García, acompañada por Silvia Maraver, gerente de Faisem; Regina Serrano, delegada territorial de Salud y Consumo en Sevilla; Soraya Sánchez, responsable provincial de Faisem en Sevilla; y Raquel Naranjo, presidenta de la Federación Andaluza en Primera Persona y la asociación Dime Sevilla Diversidad Mental, entre otras autoridades.

El espacio está abierto a cualquier persona usuaria de los servicios de salud mental, sin necesidad de pertenecer a la asociación. "El arte y la salud mental van de la mano, para todos y todas. El arte si no se difunde, no es arte, está yermo", señala Joaquín Velasco, que será uno de los dinamizadores del trabajo. "Es necesario completar el ciclo de la elaboración de una obra con su difusión. Un arte no compartido es un arte silenciado. El arte compartido empodera y hace descubrir habilidades ocultas, que pueden sorprender a otros y a uno mismo. Por ello, con esta actividad pretendemos fomentar la autonomía, el empoderamiento y la confianza de las personas que sufren un problema de salud mental". Por su parte, Raquel Naranjo señala que "la esperanza forma parte del proceso de recuperación, y este tipo de actividad crea hábitos y lazos para volver a recuperar la identidad y fortaleza. Además, este tipo de acciones fomenta la interacción, el arte no es una actividad individual, sino colectiva. Las sinergias que se generan tienen mayor alcance que de una manera individual".

Otro aspecto importante es la capacidad terapéutica y rehabilitadora que esta actividad proporcionará. La atención de las personas participantes se centra en la actividad y reduce los pensamientos rumiantes, además de mejorar la atención y la concentración y paliar los efectos secundarios de la medicación, cognitivos, motricidad fina... Acciones que favorezcan el proceso de recuperación fomentando la autonomía, el empoderamiento y la confianza, atenuando el aislamiento. Compartir las experiencias y conocimientos individuales genera aprendizajes, no sólo en las materias trabajadas sino aprendizajes de vida que fomentan el proceso individual de recuperación. "Pretendemos ofrecer una serie de actividades que no solapan los servicios públicos y ofrecen otras opciones que resulten más atractivas y personalizadas a las personas participantes", destacan.

La actividad consistirá en establecer distintos rincones de creación artística (dibujo y pintura, escultura, costura, ganchillo... Las personas participantes podrán asistir a cada uno de esos rincones, ya que cada rincón no está destinado a un grupo cerrado de personas. Esto proporcionará la interacción entre las distintas modalidades de arte que se elabore, pudiéndose crear una obra trabajada en distintos talleres. Otro de los objetivos es realizar exposiciones itinerantes de las obras elaboradas en distintas ciudades, en asociaciones y espacios sociosanitarios.



Catalina García y Raquel Naranjo, a la derecha Silvia Maraver.



► El arte, si no se difunde no es arte, está yermo; la actividad artística empodera



Distintas modalidades creativas se retroalimentan en un mismo espacio.

El centro Barriada Pedro Salvador, que dará preferencia a las personas en situación de dependencia, impulsa la inclusión social y la recuperación a través de un programa de actividades que potencia la autonomía personal y el apoyo mutuo, durante 38 horas a la semana. Catalina García se ha referido al Laboratorio Creativo, donde se fusiona el arte con la salud mental. El objetivo de esta actividad es desarrollar un espacio creativo abierto, articulado a través de diferentes rincones de creación artística, que podrán interactuar entre sí. "Con este laboratorio de arte, se pretende contribuir al proceso de recuperación de las personas participantes, potenciar sinergias e impulsar la autonomía, confianza y presencia activa de sus participantes".

DimeSevilla

Autoestima flamenca



Flamenco Power, Las Esqueletas, Dime Sevilla y las Mayores de la Macarena y Polígono Norte.



Carlos Sepúlveda

La idea de hacer talleres de autoestima flamenca en En Primera Persona nació en el 2016 de la mano de la antigua presidenta María Dolores Romero y nuestra inolvidable M. José Rodríguez Borrego, quien anteriormente había participado en uno de estos talleres.

El primer grupo que se formó tuvo una duración de cinco años y se mantuvo con una base de unas ocho personas, entrando y saliendo de él de manera eventual otras tantas. Entonces el alumnado tuvo la ocasión de asistir no sólo a las clases con mucha constancia y entusiasmo, sino que llegaron a participar en distintas puestas en escena: por un lado, el 'Orgullo Loco' de 2017 y 2018, la celebración de la Gala X Aniversario de la Federación, organizados por DIME y, por otro lado, formando parte del elenco junto a otros grupos de autoestima flamenca en los espectáculos 'Al Compás de la Igualdad' 2018 y 2019, 'El Siglo de las Mujeres' y 'Mi Barrio es mi Casa'; participaron en una entrevista en Radio Nacional de España, otra en Canal Sur y en la grabación del video clip del Canijo de Jerez 'Todos somos refugiados'. También durante el confinamiento por la pandemia participaron en la grabación de sus propios bailes, como forma de mantenerse en contacto con el resto de las personas integrantes del taller.

A iniciativa de la presidenta Raquel Naranjo y su junta directiva se ha creado un nuevo grupo que ha comenzado a caminar en 2023. Quienes participan saben por su propia experiencia que la

autoestima flamenca es una forma de aprender a bailar flamenco y a la vez un proceso de crecimiento personal. A través de la danza libre, juegos, dinámicas de grupo y dramatizaciones bailadas es posible acercarse al baile flamenco emocionándose y disfrutando del placer del movimiento. Por otra parte, se aprovechan las posibilidades que nos ofrece este baile para expresarse y empoderarse. Si no fuera así, no hubiera sido posible que el primer grupo hubiera tenido una trayectoria tan rica. Es raro que alguna de las personas que lo integran no comente que le sirve para relajarse, activarse y también para vivir el presente sin la presión de las tensiones cotidianas.

El flamenco tiene un marcado carácter comunitario y es indiscutible que forma parte de manera muy significativa de la cultura andaluza, por lo que es evidente que ayuda a mejorar la comunicación y la integración social, creándose vínculos entre quienes participan muy vitalizadores y brindando alas para participar de manera activa en la vida social. Todo ello incide de forma directa en determinados aspectos de la personalidad vinculados a una mejora de la autoestima.

La autoestima flamenca es conocida tanto en España como en otros países, tanto con grupos especialmente vulnerables y con riesgo de exclusión como con personas que tienen únicamente el deseo de aprender a bailar flamenco de forma amable y a la vez satisfacer su necesidad de

seguir creciendo como personas. Podríamos hablar durante horas de sus beneficios y de los fundamentos teóricos, pero llega un momento en que el intelecto no nos puede ayudar más, carecemos de palabras suficientes para describir lo que se vive bailando; las respuestas a las dudas se pueden encontrar experimentándolo en primera persona: escucha, alza los brazos, mueve un pie, después otro, ya estás bailando; respira, déjate llevar, permite que el cuerpo hable, que ocupe por un momento el espacio que acapara la mente... Después estaremos en mejores condiciones de conversar. Ya lo ha experimentado el cuerpo, y eso, te lo garantizo, no se olvida fácilmente.

Los talleres de autoestima flamenca los imparte en DIME Carlos Sepúlveda, quien creó esta metodología en 2003, basándose en diversas fuentes: de las aportaciones de profesionales y artistas del flamenco y de 'aficionados y aficionadas'; también de diferentes disciplinas artísticas como el teatro o de distintas escuelas de psicología, de danzaterapia, de crecimiento personal y de la pedagogía. Y, cómo no, de las aportaciones de su alumnado que ha convertido estos talleres en un proceso de aprendizaje mutuo. Sin lugar a dudas, las personas que han participado en los talleres han sido decisivas para comprender que podemos tener diversas características mentales pero que el cuerpo, el movimiento, el arte, el flamenco, son universales y que, por tanto, podemos aprender, disfrutar y crecer con ellos mientras estemos con vida.



La reina doña Letizia en su discurso por el Día Mundial de la Salud

Vulneración de derechos

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, la Confederación Salud Mental España, celebró un acto presidido por la reina Letizia, que aseguró que “todos necesitamos herramientas para afrontar la vida. Comprendamos que, sin salud mental, no hay ninguna esperanza de vivir con plenitud”. En este día mundial, prosiguió, “sabremos más de cómo seguir trabajando para que no se vulneren los derechos de las personas con problemas de salud mental”.

La Confederación denuncia las vulneraciones de derechos y, a la vez, reclama el fin de: coerción y contenciones físicas, mecánicas y químicas; una atención personalizada e individualizada, y más formación de las y los profesionales de la sanidad para no tener que recurrir a la violencia; la reclusión, el aislamiento y la falta de privacidad en los ingresos involuntarios. a Confederación reclama que la persona sea atendida en ambientes terapéuticos y tranquilizadores, que promuevan relaciones de confianza; y acabar también con la medicación forzosa y sobremedicación; así como la falta de información y de participación en la toma de decisiones. “Esto pasa, entre otras medidas, por limitar el uso de cámaras de vigilancia, eliminar las restricciones punitivas, facilitar la comunicación con seres queridos y posibilitar la higiene íntima”. Para la Confederación es fundamental que haya una humanización de los tratamientos, empatía y escucha activa, así como planes individualizados y apoyo domiciliario, junto con la participación de las personas en su propio tratamiento; falta de información y de participación en la toma de decisiones. La campaña, que cuenta con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y la Fundación ONCE, bajo el lema ‘Salud mental, salud mundial. Un derecho universal’.

Redacción

► Salud Mental España reclama una humanización de los tratamientos, acabando con prácticas coercitivas



Las Setas de Sevilla animan la salud mental

Sensibilización y visibilización

La Federación En Primera Persona ha llevado a cabo dos actividades en torno al Día Mundial de la Salud Mental. El 8 de octubre se reunieron las asociaciones federadas en Metropol Parasol, las Setas de Sevilla, ubicadas en la céntrica plaza de la Encarnación, con mesas informativas, y la batucada Latidos que animó los alrededores para dar más visibilidad al movimiento a través de la música.



El 9 de octubre tuvo lugar una nueva edición de la mesa debate entre colectivos. Este año el tema a debatir fue la ‘Vulneración de los Derechos Humanos’, en la que participó la presidenta de Dime, Raquel Naranjo. La organización agradece a CEAR Andalucía y a las Asociaciones Aduamax y Valeriana su participación. Estas acciones siguen siendo muy necesarias ya que somos un colectivo que ha estado desempoderado.



Sevilla estuvo muy participativa en el Día Mundial Mental.



Sergio (izq.) con Ibon Zugastí, campeón mundial de Máster 40.

“Ayudar a una persona es algo que te lo va a agradecer toda su vida”

Sergio Cámara, granadino de 54 años, me espera en la barra del Sugar Café de San Fernando. Nos colocan en el escenario para grabarla y subirla a sus redes sociales. Perdió 50 kilos durante el confinamiento y se fue de San Fernando a Santiago de Compostela en bici, sin haber sido ciclista antes. Realiza retos solidarios y tiene tatuados en ambos brazos esta ruta y la de Monte Oiz en Vizcaya. Una sorprendente historia de superación.

¿Cómo comenzó esta aventura?

Todo empezó un poquito antes del confinamiento, cuando pesaba 163 kilos. Un día le dije a mi mujer: Loli, me voy a comprar una bicicleta -se enamoró del modelo Alma- para perder algo de peso. Salí con ella la primera semana de tener la bici, con tan mala suerte de que un coche se salta un stop y me atropelló en el carril bici. Me sacó la rótula. Aparte del accidente, tengo varios discos de la columna dañados, pérdida de movilidad en el tobillo izquierdo y ya tenía varices y flebitis en las piernas.

Estoy operado de dos vértebras por un accidente que tuve trabajando en telecomunicaciones. Me detectaron también problemas en los discos, pero no me podían operar por la crisis degenerativa. Estaba prácticamente deshaciéndose. Me vine abajo. Después llegó el confinamiento, no podíamos salir y lo pasé muy mal al no coger la bici. La sensación de estar solo y no sabe a dónde acudir. Un día no me podía atar los cordones de los zapatos y mi mujer, agachada, me dijo: “Tranquilo que yo estoy aquí para cuidarte”. Yo dije “no, yo tengo que poner solución a mi vida y salir adelante como sea”.

Empecé a ver si me podían dejar un rodillo para hacer algo de bici en casa. Estaba tomando cerca de 15 pastillas y no quería eso para mí. Por las redes sociales, un chaval de Talavera me dijo: “he visto la foto de tus piernas, mañana cierro la tienda por la pandemia y veo que te hace falta el rodillo a ti más que a otra persona”. Eso me motivó y me apunté a los retos de 24 horas por Facebook. Entonces un ciclista de Amorebieta, Javi, al que ya considero un gran amigo y un gran apoyo, comenta: “la equipación que tú llevas no es la normal”. Imagínate, 163 kilos yo, que he sido jugador de rugby. Este chico habló con su patrocinador, Rogerbriz, para que me hicieran una equipación

► No rendirme, luchar y ayudar son los valores que me dio el rugby, y mi mayor patrocinador es mi mujer



En la plaza del Rey.



En la plaza del Obradoiro.

especial. Cuando ves que gente que no te conoce hace eso por ti, piensas ¿y qué puedo yo hacer por los demás? También se sumó la marca de ruedas Speedsix. Entonces le dije: “mira, Loli, voy a adelgazar 50 kilos y me voy a cruzar España en bici”. Una persona como yo, que no cogía la bicicleta desde que me caí con 12 años. Imagina la mirada que me echó. Lo que me enseñó el rugby fue no rendirme, seguir luchando y ayudar a los compañeros. Son los valores que llevo en mi vida. Me marqué el reto en ese sentido, de San Fernando a Santiago de Compostela. He tenido que escuchar de todo, “estás loco”, “no eres profesional”, “quédate en casa”. Cuando empecé, no podía subir ni el Puente Zuazo.

La gente cogió peso en el confinamiento y tú perdiste 50 kilos. Lo que yo perdí, lo cogieron otros (risas).

Muy loco, ¿no?

Y sin GPS, porque yo lo hice todo con el móvil. Como digo yo, mi mayor patrocinador es mi mujer, que ha renunciado a sus vacaciones y siempre ha estado apoyándome. Lo mío es más mental. Es proponértelo y creértelo tú mismo. Me hice 1.350 kilómetros en once días.

¿Qué hacías antes de llegar a ese momento límite?

Tuve un accidente trabajando y me tuvieron que operar de la columna. Empecé a trabajar como vendedor en la ONCE, un trabajo sedentario, tuve ansiedad, empecé a engordar muchísimo y ahora ni me reconozco. Cuando ves que los amigos se apartan, que la familia no quiere problemas, que los compañeros de

trabajo cada uno tiene su historia... Mentalmente me veía solo y me decía: "Sergio, de esto hay que salir". Primero tiene uno que aceptar lo que tiene, tienes que ser el primero en dar el paso y luego aceptar toda la ayuda que te den.

¿Qué te dicen los médicos?

El médico cuando vio todo lo que tenía, el peso y mi historial médico, lo primero que me dijo fue "de aquí a cinco años te quedas en silla de ruedas". Ahí decidí cambiar.

¿Y tu familia?

No se lo creen, dicen que estoy loco. Pero bueno, ya me conocen (risas).

¿Como fue la preparación?

Como he dicho, yo jugaba al rugby, en la Universidad de Granada y en la selección balear, mi deporte siempre ha sido de contacto. Y el cuerpo que tengo es de eso.

¿Por qué 21 retos más 1?

Viene a raíz de terminar los tres retos que he realizado, primero de San Fernando a Santiago. El segundo fue de agradecimiento a todas estas personas que me ayudaron en los momentos difíciles y fue de San Fernando a Monte Oiz (Vizcaya). Fui la primera persona en realizarlo, con o sin discapacidad. Y el tercero, para pedir respeto a los ciclistas en carretera, fue de San Fernando al Delta del Ebro. Mi idea es publicar un libro de auto superación y todo lo que se recaude donarlo a la investigación de las enfermedades raras. Pero esto no queda ahí, para mí el ciclismo es vida, me ha devuelto la ilusión. Aprovecho mis redes sociales para darles visibilidad. Si ayudas a una persona, esa persona te lo va a agradecer toda su vida, y con eso es con lo que nos quedamos. Son 21 lazos que representan estas enfermedades y más uno porque siempre hay una persona que te necesita.

¿No te sientes solo en las rutas?

No es soledad, es paz. No pienso en el trabajo, en la familia... Estoy rodeado de naturaleza y vivo el momento porque aquí estamos de paso.

Conociste la Federación en Primera Persona y Dime Sevilla en el mirador Las Setas, en Sevilla, el Día Mundial de la Salud Mental...

Me encanta Sevilla. Paseando por allí había una batucada me acerqué con mi mujer, les comenté lo que hacía y les pareció muy bien. Si puedes ayudar a una persona, no esperes a que te pida ayuda, ayúdala.

¿Te sorprende a ti mismo?

Hay momentos que sí, o no me lo explico. He subido puertos de primera, el Monte Oiz fue durísimo para mí pero una satisfacción muy grande. Tienes que creer en ti y en que eres capaz. No me afecta lo que digan otras personas.

¿Qué apoyo recibes por parte de las instituciones y las asociaciones?

Está mal decirlo, pero cero. Todo lo costeo de mi sueldo, para mí el dinero es secundario aunque hace falta para vivir. También está muy difícil, por mi edad, mi peso, mis enfermedades, por no ser ciclista profesional...

por Latte



Diálogo abierto (III)

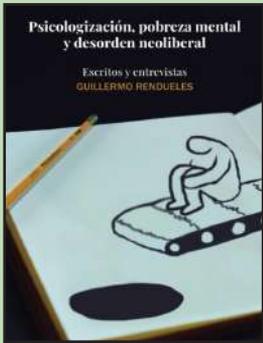
La conversación es la terapia

Las varias décadas de historia del Diálogo Abierto han permitido que el marco terapéutico se extienda a países de todo el globo, principalmente en Europa. "Esta forma de trabajar se encuentra adaptada en más de 30 países, incluida la India, que no dispone de tantos recursos. Trabajan con los de la comunidad, que es lo que propone este marco", explica la psiquiatra Silvia Parrabera, quien dirigió la Unidad de Atención Temprana (UAT), del Hospital Universitario Príncipe de Asturias en Alcalá de Henares.

Algunos de estos países lo han incorporado a la red de salud mental pública, como Inglaterra, que actualmente está evaluando la eficacia clínica y económica de las intervenciones de este tipo en comparación con el tratamiento habitual. Además, por las características de la práctica dialógica, se emplea en otras áreas, como en servicios sociales y educación. En Finlandia lo están aplicando a su vez en cualquier tipo de trastorno.

También se ha puesto en marcha la propuesta internacional de investigación 'HOPEnDialogue'. Se trata de un estudio multicentro, coordinado desde el Consejo Nacional de Investigación de Italia, para testar la factibilidad del Diálogo Abierto en diferentes culturas y sistemas de atención de salud mental. Este estudio longitudinal -en el cual Jaakko Seikkula, uno de los principales impulsores de esta práctica en Finlandia, participa como coinvestigador- cuenta con diferentes centros sanitarios públicos de cuatro continentes y tiene previsto su desarrollo hasta 2027.

La experiencia clínica y las investigaciones han identificado siete principios fundamentales del Diálogo Abierto que pueden aplicarse sin importar el diagnóstico específico: ayuda inmediata; participación de la red social; flexibilidad y movilidad del equipo; responsabilidad y trabajo en equipo; continuidad psicológica; tolerancia a la incertidumbre y el diálogo. Este marco psicoterapéutico, nacido en los 80 en Finlandia, pone la conversación y la escucha horizontal en el centro de la intervención, logrando unos de los mejores datos de Occidente en el tratamiento de la psicosis.



► La psiquiatría pretende cubrir cada vez más aspectos de la vida

Psicologización

Guillermo Rendueles, referente de la psiquiatría crítica, explica que al ampliar su campo de intervención la psicología contribuye a la desactivación de los proyectos de transformación política. “Hoy se psicologiza el paro, el trabajo precario, la soledad, etc. Desde este punto de vista, existiría una retroalimentación entre la economía neoliberal que produce una ruptura de los vínculos sociales, la crisis personal de grandes masas de individuos, y las pretensiones de la psiquiatría de cubrir cada vez más aspectos de la vida”.

Recuperación Social y Apoyo Mutuo

La sede de la Federación En Primera Persona acogió una nueva edición del Curso Básico de Recuperación Social y Apoyo Mutuo. Es una ocasión para trabajar el enfoque de recuperación en Salud Mental, identificar los propios procesos de recuperación y descubrir cómo el apoyo entre iguales es una herramienta eficaz y poderosa para el colectivo y poder construir apoyos desde nuestra experiencia vivida. Se indaga en la importancia de las relaciones horizontales, y cómo esta mutualidad junto a la empatía se ponen al servicio del empoderamiento. Igualmente ha tenido lugar una nueva edición de este curso en Vélez-Málaga, en concreto en la sede de la asociación Adusmax. A esta convocatoria han acudido personas de otras asociaciones como Alfarala y el Hospital de Día de Salud Mental Axarquía. También la importancia de una comunicación honesta y una escucha activa y la diferencia entre el lenguaje de recuperación y el de enfermedad.



El Valme apuesta por los derechos

El Hospital Universitario de Valme, de la Unidad Clínica de la zona sur de Sevilla, celebró el Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema europeo ‘Salud Mental, un derecho universal’. Para ello, se instaló una mesa informativa en la entrada, que contó con la participación de DIME, entre otras entidades. También se celebró una mesa redonda con la participación de Elena López, profesora de Derecho Civil de la Universidad de Huelva; Irene Galindo, miembro de la asociación DIME; y la psicóloga clínica de Salud Mental de la zona sur de Sevilla, Laura Mantrana.

Oposición a la guía sobre DDHH

El Centro para los Derechos Humanos de los Usuarios y Sobrevivientes de la Psiquiatría, la Validity Foundation y la Red Mundial de Usuarios y Sobrevivientes de la Psiquiatría se han opuesto al proyecto de Guía sobre Salud Mental, Derechos Humanos y Legislación de la Oficina de Derechos Humanos de Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud sometidos a consulta pública. “La Guía da la impresión de que los derechos y libertades de las personas con discapacidad psicosocial pueden, o deben, regularse dentro de la legislación de salud mental, lo que legitima regímenes legales paralelos para personas con discapacidad psicosocial basados en el modelo médico”.



Viaje a Torremolinos

Las asociaciones de la Federación En Primera Persona se reunieron en Torremolinos (Málaga) en el XV Encuentro de Asociaciones, un total de 45 personas pertenecientes a siete asociaciones. El programa fue reunión nocturna en la playa para reconectar, paseo por el Puerto de Málaga y visita al Jardín Botánico Molino de Inca, en donde recibieron una charla medioambiental.