

Editorial

¿Cómo surgió la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental **ESPIRAL**?

Comenzamos organizando encuentros desde principios del año 2009, un grupo de compañeros de salidas de la Unidad de Salud Mental, de la Casa del Marino.

En nuestras salidas comentábamos la necesidad de tener más encuentros, de organizar alternativas de ocio y comunicación.

Sin nada de prisas, ni estrés; con la constancia y la perseverancia, empezamos a tener encuentros los fines de semana, en la casa de algunos compañeros. Nos reuníamos y hablábamos de todo, compartíamos experiencia y sobretodo de cómo llevábamos cada uno nuestro sufrimiento psicosocial.

El grupo fue creciendo con otros compañeros y compañeras en el año 2010 con el proyecto Hefesto, organizado por la Fundación Servidis, entonces nos vimos en la necesidad de organizar los encuentros al aire libre, celebrando algunos asaderos en San José del Álamo, llegamos a alquilar un local por un día para hacer juegos de mesa, karaoke, proyección de películas y compartir la comida, a final de ese mismo año decidimos tener un lugar de encuentro todos los domingos en la playa de Las Canteras en la estatua del pescador, posteriormente pasado a la plaza Churruca por la posibilidad de hacer algo de deporte en las canchas existentes.

Viendo que nuestras necesidades aumentaban y como consecuencias de la falta de medios económicos pues la mayoría de nosotros solo cobra la pensión no contributiva, para desarrollar cualquier actividad ya fuera dirigida a la comunicación entre los compañeros y la compañeras, a la respuesta jurídica de cada miembro del grupo, al desarrollar cualquier actividad lúdica, es por lo que decidimos convertirnos en Asociación en el 2011, con la finalidad de la autogestión de nuestro ocio, integración e inclusión

social, laboral, jurídico, sanitario e igualdad de condiciones; acabar con el estigma y autoestigma el cual sufrimos.

¿Qué aporta la "Asociación Canaria de Integración de salud Mental **Espiral**" a la sociedad? ¿Cómo lo aporta?

La "Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral" aporta la integración, inclusión y recuperación de las personas dentro de la sociedad, siendo su labor imprescindible dado el desconocimiento de la sociedad en general hacia personas con problemas de salud mental, que pueden dar lugar a la aparición de estigmas y prejuicios. Nuestra Asociación lucha contra esto, aportando la información directa basada en la experiencia, la convivencia y la normalización de las personas con estos problemas.

Desarrollamos también la confianza, autoconocimiento y autonomía de los usuarios dejando de lado el aislamiento y creando talleres, actividades y autoayuda que parten de nuestros propios intereses e inquietudes, dando lugar a un grupo donde todo el mundo se siente realmente parte reforzando la autoconfianza y la responsabilidad individual y colectiva.

Todo esto se consigue gracias a la convivencia en el local con otros colectivos, mediante los talleres, el espacio en Canarias Radio La Autonómica (Los jueves cada 15 días, a las 15:40 horas en el programa *Roscas y Cotufas*, en el espacio Con Otro Aire 100.8 FM), en Gestiona Radio Gran Canaria (Cada mes a las 10:30 horas en el programa *En Otra Línea* 101.2FM) y las salidas y excursiones donde se comparten experiencias y se enriquece la comunicación bilateral con la sociedad, adquiriéndose seguridad en uno mismo, al estar fuera de nuestro entorno habitual; combatiendo el aislamiento domiciliario.

Dibujo de Aday Marcos secretario de Espiral

¿Cómo ha afectado la actual situación económica a la Asociación?

Otro de nuestros fines como Asociación es la autogestión de nuestros recursos. Muchos compañeros y compañeras ven mermadas sus ayudas o sus contribuciones por parte del Estado, por ello y dado que la Asociación funciona a nivel igualitario y sobre todo bajo la premisa de "todos somos parte fundamental", cada uno aporta en función de lo que tiene, siendo en la mayoría de los casos una aportación simbólica. Esto hace que en muchos casos el crecimiento o la afluencia de actividades sea más limitada, pero miramos siempre hacia delante ya que nuestro éxito consiste en que el grupo siga funcionando, sea con más o menos dinero.

¿Qué medidas ha adoptado para poder seguir adelante?

Como siempre, se pone de manifiesto nuestra principal filosofía; Sin prisas ni estrés; con constancia y perseverancia, con alegría y con ganas. Seguimos aportando cada uno lo que podemos y lo hacemos parte del grupo. Como los Mosqueteros: "Uno para todos, y todos para uno".

¿Qué expectativas tiene de futuro?

- ✓ El objetivo primordial es poder conseguir los recursos económicos, materiales y humanos para que la Asociación crezca hacia el desarrollo personal, el conocimiento y la formación encaminados a la felicidad y empoderamiento del colectivo e individual.
- ✓ La preparación del Promotor de Salud Mental por parte de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de La Laguna, conjuntamente con el Servicio Canario de Salud y el Servicio Canario de Empleo, con la finalidad de tener los suficientes conocimientos destinados a

CONTACTOS

Teléfono de la Alegría: 606 09 40 50 (Atiende Félix Gil de 9:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas y urgencias a cualquier hora) **Teléfono institucional:** 606 09 67 22 **Teléfono de contacto:** 636 01 01 07

Web: www.asociacioncanariaespiral.es

Facebook: asociación canaria de integración de salud mental espiral

e-mail: saludmentalespiral@gmail.com jornadassaludmentalespiral@gmail.com revistasaludmentalespiral@gmail.com

Local: Centro Cívico Madera y Corcho en la Plaza Juan del Río Ayala, (zona c/ Mesa y López)

Para cualquier colaboración, nuestro número de cuenta bancaria:

BBVA iban: ES32 0182 4951 16 0201691305

Tu aportación y participación es importante.

facilitar la recuperación e integración social de otras personas que sufren la salud mental.

- ✓ Seguir el desarrollo de actividades de ocio y tiempo libre.
 - ✓ Contar con la colaboración de una comisión jurídica y laboral.
 - ✓ Seguir aumentando la oferta de talleres para el desarrollo de la creatividad impartidos por nosotros mismo y colaboradores.
 - ✓ Conseguir un taller de empleo en colaboración del Servicio Canario de Empleo encaminado a la formación e integración laboral.
 - ✓ Seguir con los Grupo de Apoyo Mutuo.
 - ✓ La formación en colegios e institutos sobre la Salud Mental dentro del marco educativo.
 - ✓ Hemos creado una comisión para la elaboración de una revista, con el objetivo de difundir y concienciar a la población sobre los avances y alternativas en psiquiatría.
 - ✓ Tenemos vínculos con el Servicio Canario de Salud, con el Plan Insular de Rehabilitación Psicosocial; que nos apoya y ayuda, con talleres y cursos de información y formación en el entendimiento de nuestro sufrimiento y angustia.
 - ✓ Estamos involucrados dentro de la comisión de diversidad funcional de la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.
 - ✓ Estamos participando en el Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria (CIRPAC) y Comisión Asesora sobre Atención a la Salud Mental (COMASAM).
- Autor :** Emilio Gotera coordinador de Espiral

NUEVAS TENDENCIAS PSIQUIÁTRICAS

Fernando Colina: He tenido un sueño

He tenido un sueño. Soñé con que los funcionarios de la Psiquiatría ya trabajaban sin necesidad de diagnosticar la locura. Entendían el sufrimiento mental de los hombres, en especial el más intenso y profundo, sin pensar en enfermedades y sin utilizar esos sucedáneos, solo en apariencia inocuos, que son los síntomas, los síndromes o los trastornos.

Soñé que los profesionales de la salud mental conocían a sus pacientes mediante clasificaciones que catalogaban personas y no enfermedades, como se hace habitualmente con los amigos, los parientes, los políticos o los obreros. Y hacían porque aspiraban a comprenderlos, no porque se tratara de portadores de enfermedades mentales que necesitaban ser codificados, rebautizados e inscritos en los registros de parias y hombres enloquecidos. Y soñé que daban ese paso decisivo imprescindible para el buen hacer terapéutico, al reconocer, definitivamente, que las cadenas de la locura ya no eran las correas de los manicomios, ni las contenciones de los hospitales, ni los pisos asilares, sino los efectos tiránicos de los discursos técnicos.

En mi sueño se ayudaba a las personas a superar su sufrimiento, que es lo que necesitan, sin obligarlas a salir de los despachos con un diagnóstico entre las manos. Los profesionales habían comprendido al fin, que diagnosticar a los sufridores, a las víctimas de Dionisio o a

los más infelices, era como colgarles un sambenito inquisitorial cosido a sus ropas, con el que debían pasear, acudir al médico y presentarse en sociedad cuando no les quedaba otro remedio. Todo transcurría en un tiempo en que los propios afectados exigían, de pleno derecho, que no se les diagnosticara, que se suprimiera la endiablada obligación de hacerlo entre psicólogos y médicos. Entre facultativos que, dicho sea de paso, parecían disfrutar con el encargo, como si con ello su profesión se sintiera legitimada y ellos mismos obtuvieran con esa potestad la impresión de estar completos.

Soñé que, por todos estos cambios, pronto nadie creería ya que los psicóticos fueran seres enfermos, sino que los considerarían, más bien, como un conjunto de hombres singulares, como un grupo de sujetos igual que tantos otros, pero nunca más como un atajo de pacientes.

Soñé y desperté a las puertas de un prólogo. En el preámbulo de un gran cambio, cuando todos los hombres convivirán sin separarse, dividirse y discriminarse. Entonces se volverá casi imposible diferenciar locura y cordura, los psiquiatras serán amigos de los locos y harán las paces entre ellos mismos. En esta tierra prometida, es seguro que ya no habrá más incapacitaciones, ni tratamientos involuntarios, ni electrochoques, ni psicoeducación. Y es probable que, cuando recuerden su pasado, sientan vergüenza por lo sucedido.

Por: *Fernando Colina (Psiquiatra e investigador)*

Fuente: *El Norte de Castilla, 20/01/2018*

VIVENCIA PERSONAL DE PERSONAS DE SALUD MENTAL

La persona que entrevistamos decidió estar en el anonimato y le agradecemos de corazón que nos haya contado su vivencia personal, porque nos confesó que le cuesta contar su vida. Es una persona de mediana edad, entusiasta y alegre que suele ir a Espiral porque se siente apoyado y le gustan las actividades que se realizan en esta asociación, donde conoce gente con sus características parecidas a su enfermedad

-¿Cuándo empezó tu enfermedad?

---Fue en la infancia sobre los 12 años tuve mi primer brote y posiblemente sea hereditaria mi enfermedad.

-¿De qué te vino esos frotos?

---Sobre los 15 años con un ambiente desestructurado y con 15 hermanos. Empecé a beber creyendo haber madurado, es decir, "ser un hombre".

No conseguí resolver mi problema con el alcohol. La inseguridad, el miedo a lo desconocido, a lo que dirán con respecto a mi consumo con el alcohol (menos mal que dejé la bebida y eso es un logro personal) y entré en una enfermedad mental.

-¿Quién se dio cuenta de tu problema o fuiste tú mismo?

---Bueno en mi caso se dio cuenta mi hermana, que se preocupó por mí, porque mis estados de ánimos subían y bajaban bruscamente, le estoy muy agradecido, me emociona saber que ella está ahí apoyándome.

-¿Qué te diagnosticaron?

---"Angustia" como digo yo y me establecieron un diagnóstico que lo he llevado toda la vida, tomo la medicina a raja tabla.

-¿Cómo afrontas tu discapacidad?

--- Yo he aceptado mi enfermedad, pero en muchos casos por diferentes razones aflora en mí la soberbia y la frustración, por la cual, salgo de mi casa que me agobia y me pone de mal humor, me siento mal porque mi familia que convive conmigo no entiende mi enfermedad.

Y gracias a Espiral he conseguido una nueva familia y apoyo, donde comparto el tiempo con personas con trastornos parecidos al mío.

Para concluir, yo creía que la vida era maravillosa y no era cierto.

Ahora creo que la vida se me ha ido muy rápido.

Entrevistadores: Moneiba Bolaños y Armando

ENTREVISTA A KIKO BARROSO



Kiko Barroso es un personaje popular, nacido en San Roque en el barrio de los tres picos, en Las Palmas de Gran Canaria, con 51 años y que no los aparenta. Es uno de los profesionales más populares de la radiodifusión de Canarias, siendo un gran presentador de la TV Canaria.

Tenemos entendido que fue diácono en un centro psiquiátrico, conocido como manicomio. ¿Qué recuerdos guarda de su experiencia como trabajador en el campo de la psiquiatría?

No fui exactamente diácono, el Obispo me mandó a realizar servicios religiosos, estuve durante 6 años. En realidad mi tarea era más bien de animador sociocultural, ahora me viene a la mente un recuerdo que guardo con cariño; que fue en un campo de trabajo por el cual pasaron 500 jóvenes, si recuerdo bien eso fue en año '89, teniendo como compañero a Miguel A. Rdz.

¿Sigue siendo creyente?

No. Yo soy agnóstico, creo en las personas y en las energías, no creo en las instituciones.

¿Qué opina de la nueva psiquiatría?

¡MARAVILLOSA! Lo importante ahora son las personas ante que la patología, hay que verla desde un punto de vista integral.

En su programa “Roscas y Cotufas” nos dedica un espacio llamado “con otro aire” ¿Cree usted que le ha llegado a la sociedad el mensaje que transmite Espiral a través de la radio?

¡SIN DUDA! Nos llegan comentarios del WhatsApp del programa animándonos, nos dan apoyo y cuando voy por la calle la gente me pregunta, como una señora que me paró y me dijo que a su hija le habían diagnosticado esquizofrenia y andaba, la pobre, asustada pero desde que oye “con otro aire” se había tranquilizado y entiende más la enfermedad. Lo bueno de difundir vuestro mensaje es que sirve de sensibilización, hace desaparecer el estigma y se va normalizado.



Entrevistadores: Moneiba Bolaños, Armando y Manuel Del Río.

ORGULLO LOCO

Fuente: revista digital La Mar de Onuba

Será el domingo 20 de mayo y se celebrará en distintas capitales de la geografía española, bajo el lema **“El Orgullo Lo Cura”**.

Un grupo de personas de diversas asociaciones de salud mental, grupos de apoyo mutuo y el activismo en general, han decidido ponerse manos a la obra para celebrar, por primera vez en toda España, el Día del Orgullo Loco o Mad Pride.

“Se trata de reivindicar la locura. De reapropiarnos de una palabra usada de modo despectivo y dañino contra nuestro colectivo, para darle un sentido nuevo, libre de connotaciones negativas. De hacer del insulto bandera. De combatir el estigma con su propia medicina”, aseguran desde la organización del evento.

Con este, España se suma a una reivindicación que ya es tradición en países como Canadá, donde tuvo lugar por primera vez en Toronto en 1993, Estados Unidos o el Reino Unido. Otros países como Sudáfrica, Francia, Brasil, Bélgica, Alemania, Ghana, Australia, Italia y Chile.

Las personas “locas” son clasificadas por la psiquiatría con diagnósticos de trastornos a los que atribuyen un origen químico o genético, y los desligan del entorno social y psicológico, estableciendo un criterio exclusivamente biologicista que cronifica y limita en gran medida

nuestra capacidad de recuperación. Pero el entorno es fundamental, porque en nuestra sociedad la locura es percibida como algo molesto, que inquieta y atemoriza, y a menudo se identifica el “loco” como personas extrañas, irracionales y hasta peligrosas, a pesar de que la OMS ha desmentido hasta la saciedad que exista una relación directa entre trastorno mental y violencia.

Se pretende reivindicar el derecho a consensuar sus propios tratamientos, recordar a las personas que han sufrido abusos y torturas en los centros psiquiátricos. Se busca modificar la percepción que tiene la sociedad del sufrimiento psíquico; acabar con el estigma, los prejuicios y la discriminación; poner en valor la propia identidad, y dignificar la locura como paso previo para reivindicar un cambio en la forma en que se afronta la salud mental en España.

La organización aprovechará para entregar a la Ministra de Sanidad, Dolors Montserrat, las firmas que están recogiendo para pedir el respeto a los Derechos Humanos en psiquiatría a través de la plataforma Change.org

Por el momento ya están trabajando juntas distintas organizaciones “en primera persona” de diferentes lugares de España: Aragón (Stop Estigma), Andalucía (Federación Andaluza en Primera Persona), Asturias (Hierbabuena), Cataluña (Federación VEUS y Activament), Canarias (Espiral), Castilla-La Mancha (Oye Qué Radio), Castilla y León (Caleidoscopio), Comunidad Valenciana (GamValencia, Franzkental), Galicia (GamGalicia, Radio Prometea), Madrid (Flipas, Alonso Quijano, ENUPS), Murcia (Barlovento), y Navarra (Mejorana). También cuentan con el apoyo de Otra Esquizofrenia es Posible.

Otras organizaciones mixtas, participan familiares y profesionales como: Afes, Amics de la Salut Mental, Ápices, Ecos, Fundación Mundo Bipolar, Col.lectiu Obertament, Radio Himalia, Radio Nikosia o UMASAM, respaldan la iniciativa.

PROSA

“LA CHALANA Y SU MOTOR”

SIRENAS...SIRENAS)))))))).... Este hombre de redes y nasal, todavía le sorprende el sonido de las rocas y el mar, y lo aprecia. Mientras atiende a la avería, del cacharro que resurgirá y volverá a reanudar su marcha, cerca de la costa del litoral.

**La chalana lleva motor
Y ya se averió... ¡Ya se averió!**

“A este pescador lo toman por chalado” y dice que le espera una sirena en la playa de jigarros. A quien le obsequia su pesca y buceo, cofres y deseos, tesoros que da la mar; le regalara perlas sueltas entre ostras con limón, le regalara abanicos para un pescado dama, le regalara una diadema de flores de su jardín, cercano al mar, para que decore su hermoso y largo pelo, dorado como el sol. Unas cochas de sostenes, para la sirena que más quiere; a la que quiere más.

**Oye el canto de los jigarros...
Cantos rodados....
CALLAOS...**

El mar le inspira en su devenir y poner oído para oír. Dices que la ves, dice que la oyes; un romance crudo llevas con ella. Dibuja tu sirena ponla encima de tu catre marinero, y la brisa del mar la dará vida, en el paso de la olas y el sueño.

**Oye el canto de los jigarros...
Cantos rodados....
CALLAOS...**

Autora: Vanessa Dolores Caballero, para saber más de mi buscar en: escritoravanessadolores.blogspot.com o poniendo en google Conociendo a la escritora Vanessa Dolores...

POESÍA

CUANTAS VECES

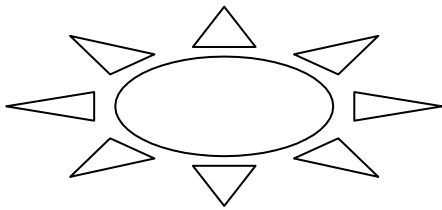
CUANTAS VECES
ME EQUIVOQUÉ EN MI VIDA,
ARREPENTIDA ME QUEDÉ POR SIEMPRE.

COMETÍ EL PEOR ERROR
Y LO ESTOY PAGANDO AHORA.
MIRO ATRÁS MI CAMINO
Y LO QUE VEO SON LAS TRAICIONES
INDUDABLEMENTE **DOLOROSAS FUERON.**

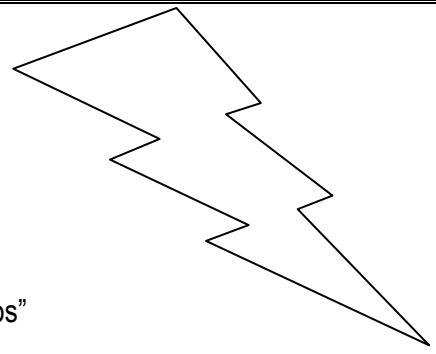
INEVITABLEMENTE **ME CONSTRUÍ MUROS**
QUE A VECES SON INQUEBRANTABLES
Y NADIE PUEDE PASAR.

VULNERABLE ME SENTÍ,
DOLORIDA ME AISLÉ EN MI MUNDO
Y APRENDÍ A NO NECESITAR HABLAR.

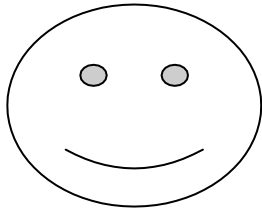
21/ Noviembre /2009 Moneiba Bolaños



CHISTES



Está Jaimito en su habitación, cuando viene su madre y le dice:
"Jaimito, me ha dicho un pajarito que tomas drogas"
Y Jaimito le responde: "Mama tu si tomas drogas que hablas con pajaritos"



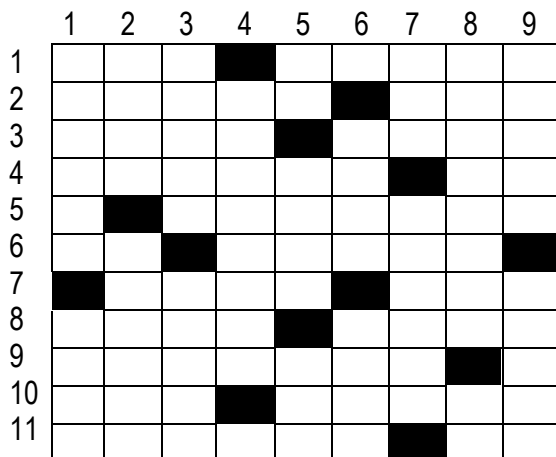
Doctor, mi mujer dice que no sé decir Federico.
Doctor: ¿Cómo?, a ver diga Federico,
Federico
Doctor: pero si lo dice bien
El paciente llega a su casa y dice, Juana, el doctor
dice que lo sé decir bien,
así que abre el Federico y tráeme una cerveza.

FRASE DEL MES

"Si lloras por no poder ver el sol de noche, las lágrimas te impedirán ver las estrellas"

Rabin Dranat Tagore

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES...

1. Escucha. Desembarace a alguien de cargas. 2. Velero, en inglés. Memoria informática. 3. Arrojo, lanzo. Extremidad del animal. 4. Ponga en relieve. Preposición latina. 5. Oxígeno. Efecto de sahornarse. 6. Símbolo de Neón. Parte del rostro. 7. Descortés, grosero. Daño moral o físico. 8. Triunfo. Recipiente pequeño de forma cilíndrica. 9. Afecto desinteresado entre las personas. Timina. 10. Por amor de. Mazorca de maíz. 11. Atreverás. Abreviatura de español.

VERTICALES...

1. Escucharon. Mamífero artiodáctilo. 2. Descansa. Estabámos. 3. Arrojas. Lanzas. Juntará. 4. Natural de Holanda. Resistencia eléctrica. 5. Conjunción latina. Adiós. Astilla. 6. Diez, en números romanos. Lo contrario de mejor. Música alemana. 7. Cólera. Versado. 8. Mortandad grande y numerosa, plural. Cierta infusión. 9. Querido. Paquetes.

Coordinador de esta sección: Adolfo Déniz

Colaboradores/as: Moneiba Bolaños, Armando, Esther Guerrero, Manuel Del Río, Adolfo Déniz, Vanessa Caballero.

Maquetación: Moneiba Bolaños

Contacto: revistasaludmentalespiral@gmail.com