



universidad  
de león

# SALUD MENTAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO



asociación  
**SALUD MENTAL**  
león

**DEPARTAMENTO SOCIAL**  
**DEPARTAMENTO PSICOLOGÍA**

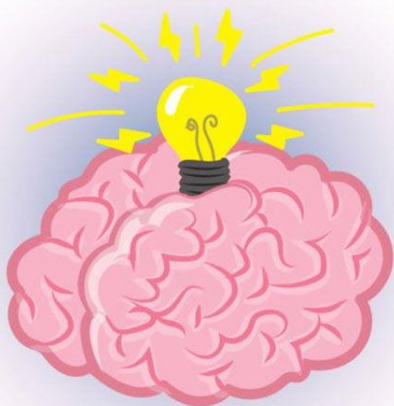
**JUNIO-JULIO 2023**



Reforma Ley General de Sanidad 1986



Inicio proceso reforma psiquiátrica



Cerrar  
manicomios



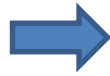


Nuestra  
Base



**G.A.M.**

GRUPO AYUDA MUTUA



**1992**



**aL  
Fa  
EM**

- **AYUDA MUTUA**
- **APOYOS INFORMALES**



**transforma**



**PRIMEROS  
PROFESIONALES**



## **ALFAEM**

- **Asociación privada**
- **Sin ánimo de lucro**
- **Declarada interés público**

## **FORMADA POR**

- **Usuarios**
- **Familiares**
- **Profesionales especializados**
- **Voluntarios y amigos colaboradores**



## **ENTIDAD CONSOLIDADA Y DE REFERENCIA DENTRO DE LA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL**

### **MISIÓN:**

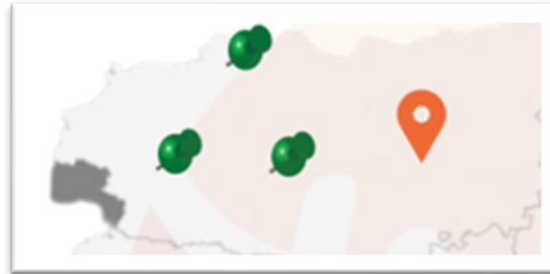
La mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.

### **FINES:**

Desarrollar todas aquellas actividades que promuevan el bienestar de sus asociados y de la población en general.

Gestionar servicios de promoción laboral, formación y empleo, alternativas residenciales y otras prácticas de reinserción.

## NUESTRO AMBITO DE ACTUACIÓN: PROVINCIAL



**Formamos parte del movimiento asociativo  
#SaludMentalEspaña**



## SEDE Y DELEGACIONES

**SEDE  
LEÓN**



**DELEGACIÓN  
PONFERRADA**



**DELEGACIÓN  
ASTORGA**



**DELEGACIÓN  
VILLABLINO**



# SEDE Y DELEGACIONES

Más de 1.400 personas atendidas en 2022



998 PERSONAS  
317 PERSONAS  
73 PERSONAS  
47 PERSONAS  
43 PERSONAS

PROGRAMAS Y AUTONOMÍA PERSONAL  
CENTROS OCUPACIONALES Y LABORALES  
VIVIENDAS SUPERVISADAS  
CENTRO RESIDENCIAL  
CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO

1458



personas atendidas en 2022





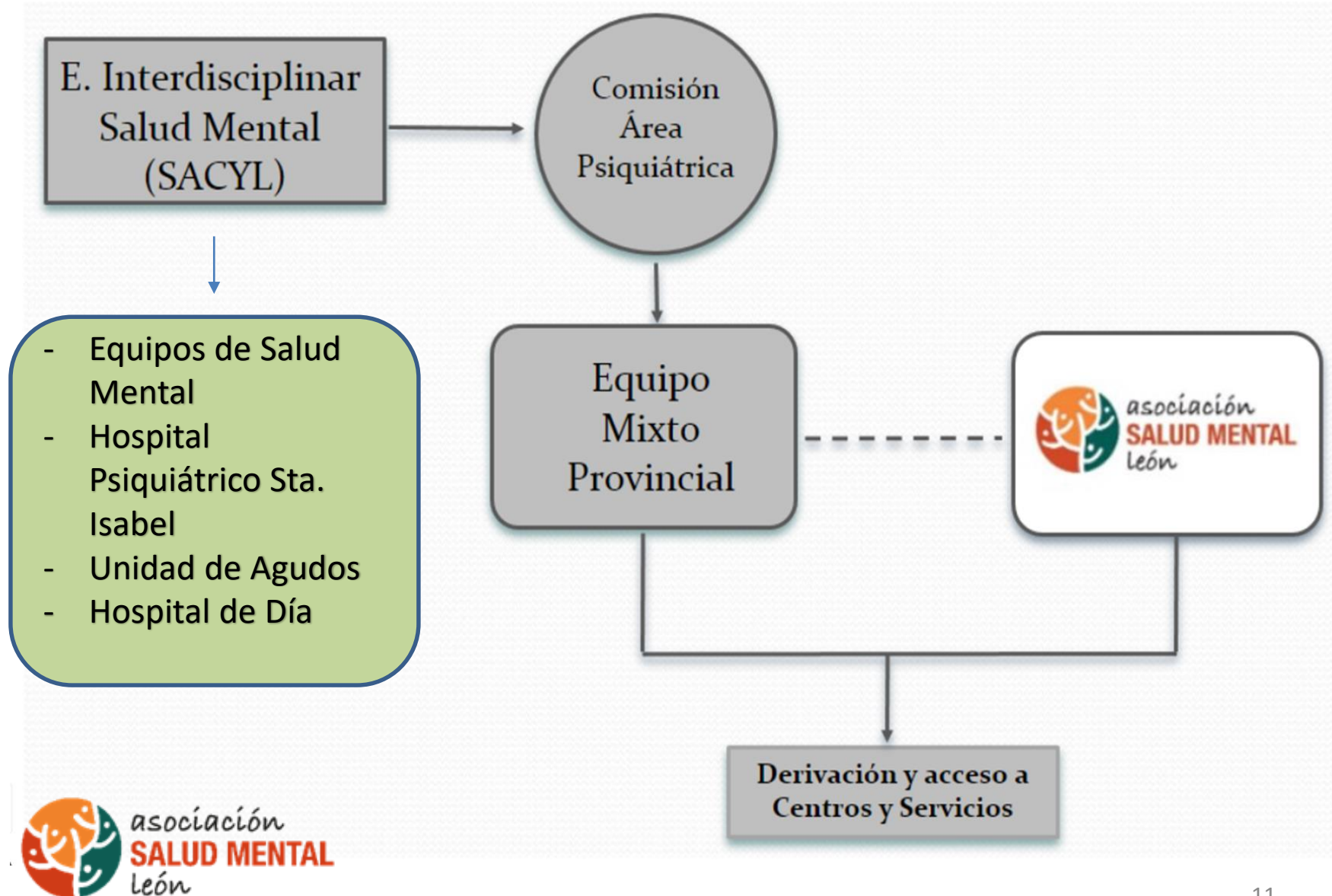
# RECURSOS SOCIO SANITARIOS DESDE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO SALUD MENTAL LEÓN



# RECURSOS QUE OFRECE TU COMUNIDAD



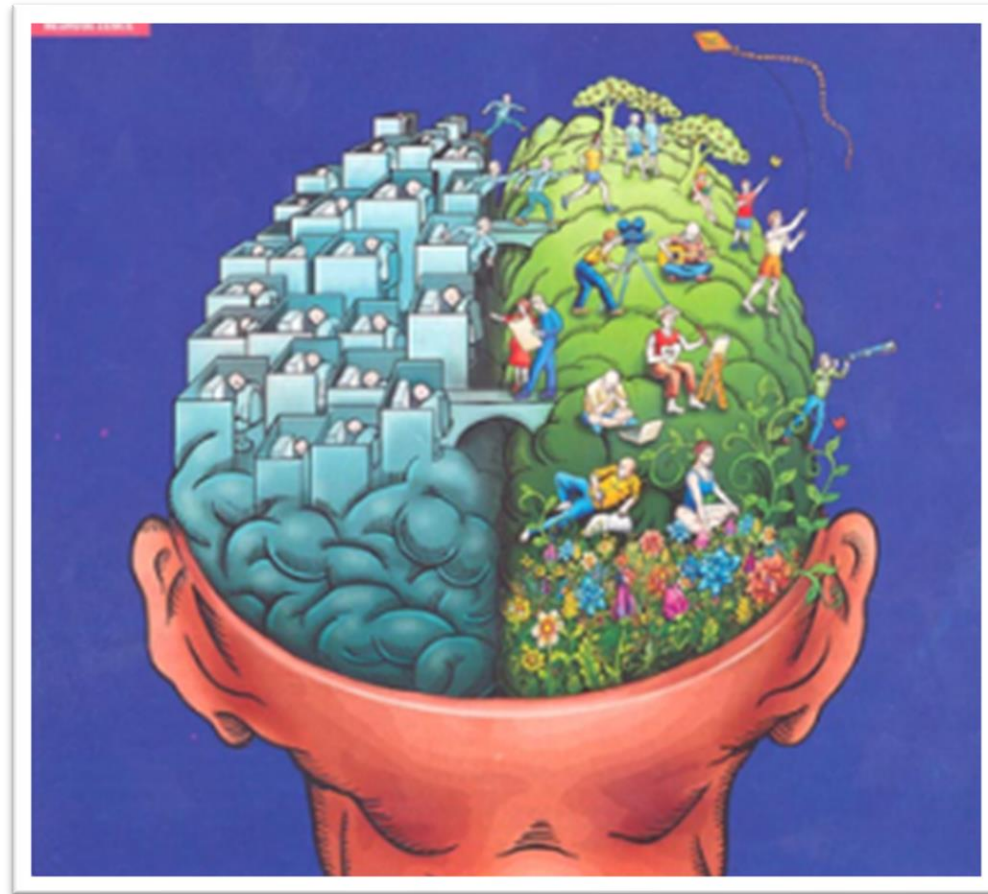
# ACCESO A LOS RECURSOS



# PERFIL DE USUARIO

- Ser natural o tener fijada la residencia cualquiera de los municipios de CYL.
- Diagnóstico de Trastorno Mental Grave y Prolongado en situación o riesgo de cronicidad.
- Edad comprendida entre 18 y 65 años. (Flexibilidad según los casos)
- Ser usuario de dispositivo de salud mental y necesitar apoyos en su funcionamiento psicosocial para la realización de su Proyecto de Vida en la Comunidad.
- Situación Psicopatológica estabilizada.
- Tener solicitada la situación de dependencia.
- No presentar discapacidad física o intelectual con un grado de afectación que requiera de apoyos extensos o generalizados de carácter específico, siendo imposible su atención.
- No presentar un patrón de comportamiento grave de conducta que dificulte la convivencia; ni problemas graves de toxicomanía o alcoholismo que requieran un tratamiento específico.

# CAMBIO DEL MODELO INSTITUCIONAL AL COMUNITARIO



# ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

- Vida independiente
- Autodeterminación
- Empoderamiento
- Toma de decisiones
- Recuperación
- Diversidad
- Inclusión Social
- Trabajo interdisciplinar
- Dimensión comunitaria
- Proyecto de vida



# PROYECTO DE VIDA

Proyección individual de cada persona realiza sobre todas las **dimensiones que forman parte de su desarrollo personal y social**

Incluye:

- **Metas, expectativas, ilusiones, sueños, deseos**
- **Objetivos temporalizados alcanzables.**
- **Apoyos informales (red natural)**
- **Apoyos sociales o comunitarios**
- **Apoyos profesionales**
- **Seguimiento, adaptación y flexibilización**

# ATENCIÓN RESIDENCIAL: RESIDENCIA

Apoyos Extensivos

Albergamiento

GARANTIZANDO LA CALIDAD DE VIDA y LA ATENCIÓN INTEGRAL

EN UN ENTORNO NORMALIZADO y ACCESIBLE

PROMOVIMOS SU AUTONOMÍA y POTENCIANDO SUS CAPACIDADES

# ATENCIÓN RESIDENCIAL: VIVIENDAS SUPERVISADAS

Apoyos PARA EL DESARROLLO DE UNA VIDA EN COMUNIDAD

AUTONOMÍA e INCLUSIÓN SOCIAL

# CENTRO de DÍA: CENTROS OCUPACIONALES y CENTROS PRE-LABORALES

ATENCIÓN INTEGRAL y CONTINUIDAD A LAS NECESIDADES DE LA PERSONA EN SU JORNADA DIURNA

AUTONOMÍA y POTENCIANDO SUS CAPACIDADES SEGÚN SU ROL SOCIAL

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

MANTENIMIENTO y RECUPERACIÓN DE LA AUTONOMÍA FUNCIONAL

TERAPIA OCUPACIONAL

# SERVICIO de APOYO PREVENTIVO A LA INFANCIA y A LA ADOLESCENCIA EN SITUACIÓN DE RIESGO

SERVICIO de ATENCIÓN INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO con DISCAPACIDAD POR ENFERMEDAD MENTAL GRAVE

SERVICIO de INFORMACIÓN sobre DERECHOS y RECURSOS del SISTEMA de SERVICIOS SOCIALES

SERVICIO de APOYO FAMILIAR PARA LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

# SERVICIO de PROMOCIÓN de LA AUTONOMÍA PERSONAL

HABILITACIÓN SOCIAL

TERAPIA OCUPACIONAL

# SERVICIO de REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL, ORIENTACIÓN y ASESORAMIENTO JURÍDICO-PENAL

SERVICIO de FORMACIÓN DE CUIDADORES y CUIDADORAS No PROFESIONALES

SERVICIO de INFORMACIÓN ESPECIALIZADA sobre DISCAPACIDAD y SALUD MENTAL

# SERVICIO de ASISTENCIA PERSONAL

SERVICIO PROFESIONALIZADO PARA DESARROLLAR SU PROYECTO DE VIDA CONFORME A SUS NECESIDADES, INTERESES y EXPECTATIVAS

SERVICIO de APOYO TÉCNICO A PERSONAS en SITUACIÓN DE DEPENDENCIA y/o DISCAPACIDAD (acompañamiento INTEGRAL)

SERVICIO de APOYO PARA LA INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL DE LAS PERSONAS con DISCAPACIDAD y/o PERSONAS en RIESGO de EXCLUSIÓN SOCIAL

ITINERARIOS INDIVIDUALIZADOS de INCLUSIÓN SOCIO-LABORAL

SERVICIOS de ENVEJECIMIENTO ACTIVO y PREVENCIÓN DE LA SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

- Promoción de hábitos y VIDA SALUDABLE.
- COMPETENCIAS PARA LA VIDA AUTÓNOMA.
- Promoción de LA RELACIÓN con el ENTORNO. Ocio y TIEMPO LIBRE.
- Promoción del CONOCIMIENTO y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES.

# Autonomía y Vida independiente



# SERVICIOS Y PROGRAMAS DE LA ENTIDAD

- Centros de Día /Centros Ocupacionales y Laborales\*
- Viviendas Supervisadas\*
- Centro residencial\*
- Servicio Promoción de la Autonomía Personal (SPAP)\*
- Servicio de Asistente Personal\*
- Apoyo a Familias /Escuela de Familias
- Campañas de Sensibilización Comunitaria (Mentalízate, Descubre, etc...)
- Programa mujer JULIA
- Programas de Formación y Prácticas. Voluntariado.
- Otros (Punto información, Centro penitenciario, acompañamiento integral, etc...)

*\*Catálogo de Prestaciones, Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción a la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia.*

## AREA OCUPACIONAL/CENTRO DE DÍA “LA SENDA” Y “EL VALLE”

- Los Centros, con horario de mañana y tarde, se caracterizan por una atención integral a personas con problemas de salud mental.
- El objetivo es adaptar el Servicio a las necesidades de cada persona y su proyecto de vida, evitando el aislamiento.
- Asesoramiento, orientación para la promoción de la autonomía, atención individualizada y apoyo a las familias.
- Incluye servicio de transporte y comedor para las personas que lo necesiten.



# AREA OCUPACIONAL/CENTRO DE DÍA “LA SENDA” Y “EL VALLE”

•**ÁREA I: Integración en la Comunidad.-** Actividades de Convivencia, Promoción del Ocio y Ocupación del Tiempo Libre, Participación Activa en la Comunidad



•**ÁREA II: Promoción de la Vida Activa.-** Recuperación y/o adquisición de Habilidades Académicas-Funcionales, Orientación Vocacional, Habilidades Laborales



# AREA DE FORMACIÓN Y EMPLEO

- Programa De Itinerarios Personalizados de Apoyo al Empleo para Personas con Discapacidad (F.S.E.)
- Programa de Itinerarios de Apoyo al Empleo para Jóvenes con Discapacidad YEI (Iniciativa de Empleo Juvenil / Youth Employment Initiative).



# AREA DE FORMACIÓN Y EMPLEO

## Actuaciones:

- Formación orientada al empleo
- Prácticas en empresas
- Orientación laboral
- Búsqueda activa de empleo
- Apoyo en el puesto de trabajo



**Sistema Nacional de Garantía Juvenil**

Quiénes pueden inscribirse?

Jóvenes de entre 16 y 29 años de edad, inclusive, con una discapacidad reconocida igual o superior al 33%.

Requisitos:

- Nacionalidad española, ciudadana de la Unión Europea o extranjera con documentación de residencia legal en España.
- Estar EMPLEADOS en cualquier localidad española.
- No haber trabajado en los últimos 30 días naturales anteriores a la solicitud.
- No haber recibido acciones educativas de más de 40 horas mensuales en los últimos 90 días.
- No haber recibido acciones formativas de más de 40 horas mensuales en los últimos 30 días.
- Declarar tener interés y comprometerse a una participación activa.

¿Info. en:

[www.empleo.gob.es/la/garantiajuvenil.es/forma.html](http://www.empleo.gob.es/la/garantiajuvenil.es/forma.html)

**PROGRAMA DE ITINERARIOS PERSONALIZADOS DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL PARA JÓVENES CON DISCAPACIDAD.**

A dónde tengo que ir?

Max información:  
FEAFES C.A.  
Sábila/Ortega Castilla y León  
Tel. 900 301 500  
Luzmila Vázquez Alvarado/luva@feafes.org

Te ofrecemos:

- Ayuda para inscribirte
- Orientación personalizada
- Formación
- Intermediación
- Acompañamiento en el proceso de tus prácticas formativas e inserción laboral.

Logos: Junta de Castilla y León, Gobierno de España, FEAFES C.A., Unión Europea, etc.



# AREA ALOJAMIENTO ALTERNATIVO: VIVIENDAS SUPERVISADAS

- Vivienda para personas con problemas de salud mental que presentan un **nivel de autonomía deficitario** en su funcionamiento básico, instrumental y social.
- El objetivo es facilitar un alojamiento alternativo al medio familiar.
- Lograr la recuperación/modificación/adquisición de hábitos y destrezas suficientes para favorecer la integración en la comunidad.



# AREA ALOJAMIENTO ALTERNATIVO: VIVIENDAS SUPERVISADAS

- Autocuidados/higiene
- Actividades Instrumentales
- Integración comunitaria
- Convivencia social



# ALOJAMIENTO ALTERNATIVO: CENTRO RESIDENCIAL

- Es un recurso social y comunitario para personas con un problema de salud mental crónico, con un **marcado deterioro** de su autonomía.
- Los objetivos son: proporcionar un hogar y mejorar las habilidades personales y sociales a través del proyecto de vida de cada persona.
- Servicios: alojamiento, manutención, cuidado y soporte, apoyo personal y social, apoyo a la recuperación psicosocial e integración comunitaria.
- Integrada por 4 unidades de convivencia, donde se distribuyen 36 habitaciones individuales y 4 dobles.





# PROGRAMAS DE APOYO Y SOPORTE SOCIAL

## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

- Autonomía personal
- Manejo del dinero
- Realización de tareas domésticas

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Adhesión a la medicación
- Identificar signos de enfermedad
- Gestión de citas
- Hábitos saludables

## PROGRAMA DE ADAPTACIÓN A LA VIDA EN LA RESIDENCIA:

- Elaboración del proyecto de vida
- Reunión de convivencia/semanal
- Atención individualizada

## PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Acompañamiento a citas médicas, a servicios de estética, podología, apoyo en la realización de trámites burocráticos, acompañamiento en la compra de uso personal etc.

### INTERVENCIÓN

Supervisión  
Entrenamiento  
Elaboración de dietas



### INTERVENCIÓN

Asistencia Diaria  
Seguimiento  
Acompañamiento



# PROGRAMAS DE APOYO Y SOPORTE SOCIAL

## ACTIVIDADES EDUCATIVAS:

- Programa de Habilidades sociales
- Acceso a nuevas tecnologías
- Programa de Ocio y tiempo libre
- Programa de Integración comunitaria
- Psicoeducación
- Estimulación cognitiva-Gradior
- Taller Creativo
- Actividades deportivas/paseo terapéutico



# SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (SPAP)

La finalidad es desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de actividades básicas de la vida diaria



# SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (SPAP)

- Estimulación Cognitiva: memoria, concentración, razonamiento...
- Habilitación Psicosocial: habilidades personales, sociales, educativas, ocio, talleres...
- Habilitación y Terapia Ocupacional: autonomía personal, adaptación al entorno, inclusión comunitaria...
- Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Personal: actividades de la vida diaria...



# SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

- Apoyo profesional en el proyecto de vida de las personas con problemas de salud mental
- Respeto las opiniones, libertades y deseos, garantizando la igualdad de oportunidades y la autodeterminación
- Facilita y potencia el desarrollo de la autonomía personal, fomentando la recuperación personal y social, así como una auténtica inclusión comunitaria
- Promueve el derecho a vivir de forma independiente en función de los intereses, expectativas e ilusiones

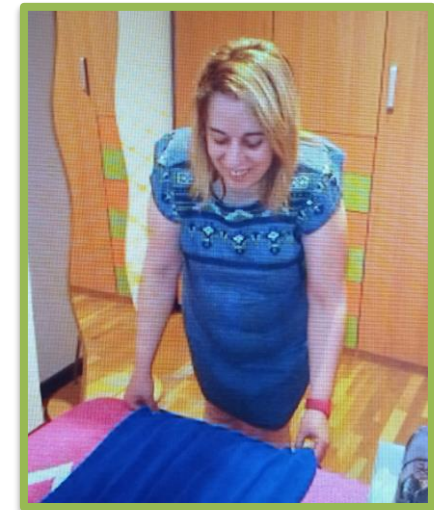


**¡¡HERRAMIENTA PARA LA LIBERTAD DE LAS PERSONAS!!**



# SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

- Apoyo en tareas personales: aseo, autocuidado, la preparación y toma de medicación, etc
- Entrenamiento en tareas como limpieza general, hacer la cama, ordenar la ropa, cocinar, utilizar los electrodomésticos, compras, etc
- Tareas de acompañamiento: consultas médicas generales y de salud mental, apoyo en gestiones administrativas, actividades de ocio y búsqueda de empleo
- Promoción mantenimiento y recuperación de la Autonomía Personal

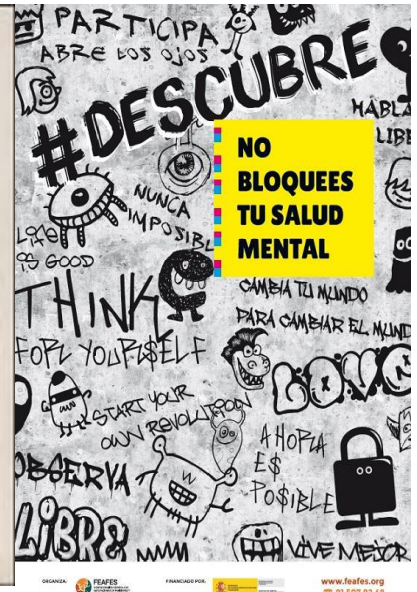
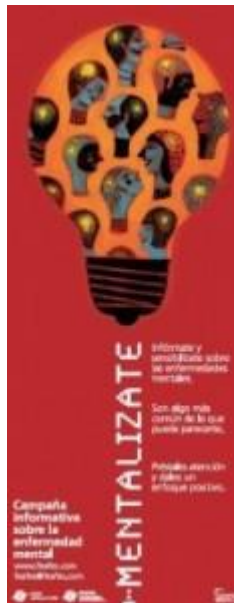


# PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR

- Ofrecer a las familias y/o cuidadores principales información, formación y apoyo para mejorar su capacidad de manejo de la enfermedad mental
- Mejorar las habilidades de los familiares para afrontar los problemas, modificando los estilos de afrontamiento no eficaces, reduciéndose así el impacto de los acontecimientos y el nivel de estrés familiar.
- Mejorar la comunicación y el clima intrafamiliar.
- Prevenir situaciones de crisis personal y/o familiar, evitando el deterioro familiar y favoreciendo la permanencia en su entorno.



# CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN





# PROGRAMA MUJER RURAL: JULIA



TALLERES

## Proyecto JULIA

### MUJERES RURALES Y SALUD MENTAL

Redes que sanan en espacios rurales

**ASTORGA (LEÓN)**  
DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DE 2022  
PLAZA MARQUESES DE ASTORGA, Nº 9 BAJO  
TELF: 987 099 030

Promueve y Desarrolla

Colabora



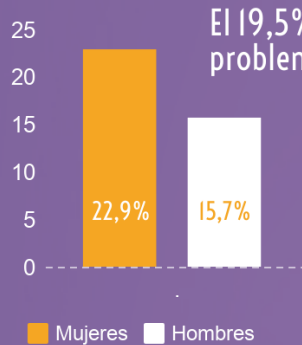
## Sesiones

1. **J UNTAS:** Nuestro Encuentro
2. **U NICAS:** Nuestra Diversidad
3. **L IBRES:** Nuestros Tratos y Cuidados
4. **I NDEPENDIENTES:** Nuestros Proyectos
5. **A CTIVAS:** Nuestro Futuro: Empoderadas



# MUJER Y SALUD MENTAL

## MUJERES Y NIÑAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN ESPAÑA



El 19,5% de la población española tiene o ha tenido en la vida algún problema de salud mental, siendo esta cifra más alta en mujeres (22,9%)

**3 veces más**  
riesgo de tener depresión



**El doble**  
de tener ansiedad

ser mujer es un factor de riesgo para tener un problema de salud mental

**3 de cada 4**

mujeres con problemas de salud mental han sufrido violencia en el ámbito familiar y/o en la pareja

**VIOLENCIA DE GÉNERO**



**80%**

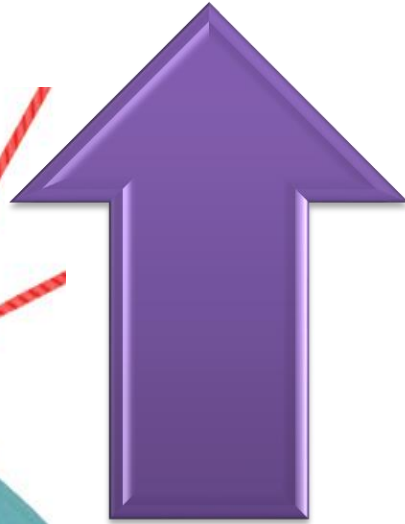
de las mujeres que han vivido en pareja han sido víctimas de violencia en algún momento

# MUJER Y SALUD MENTAL

- ✓ Un 9,2% de las mujeres han sido diagnosticadas de ansiedad crónica frente a un 4% de los hombres.
- ✓ Un 9,1% de las mujeres han sido diagnosticadas de depresión frente al 4,3% de los hombres
- ✓ En lo relativo a otros problemas mentales la prevalencia es similar en hombres y mujeres (2,1%)
- ✓ Los diagnósticos de depresión y ansiedad en mujeres duplican las cifras de los hombres
- ✓ Las mujeres doblan a los hombres en el consumo de psicofármacos en España
- ✓ En Atención Primaria 8 de cada 10 personas que consultan por síntomas para los que no se encuentra causa médica (dolor inespecífico, problemas de sueño, palpitaciones, vértigo, cansancio, irritabilidad...) somos mujeres



# MUJER Y SALUD MENTAL



**MODELOS  
INTEGRADORES  
BIOPSIKOSOCIALES**



**ABORDAJE  
BIOLOGICISTA**

# MUJER Y SALUD MENTAL

## ESTIGMA

Solo por el hecho de SER MUJER, a las mujeres con trastorno mental se les considera “histéricas”, “vagas”, “incapaces”, “desaliñadas” o “malas madres”.

DOBLE  
DISCRIMINACIÓN



PROBLEMA DE  
SALUD MENTAL

## EMPLEO



70%

NO tienen empleo



## CUIDADOS

En España, el perfil de la persona que cuida a un familiar con un problema de salud mental es

mujer de 64 años



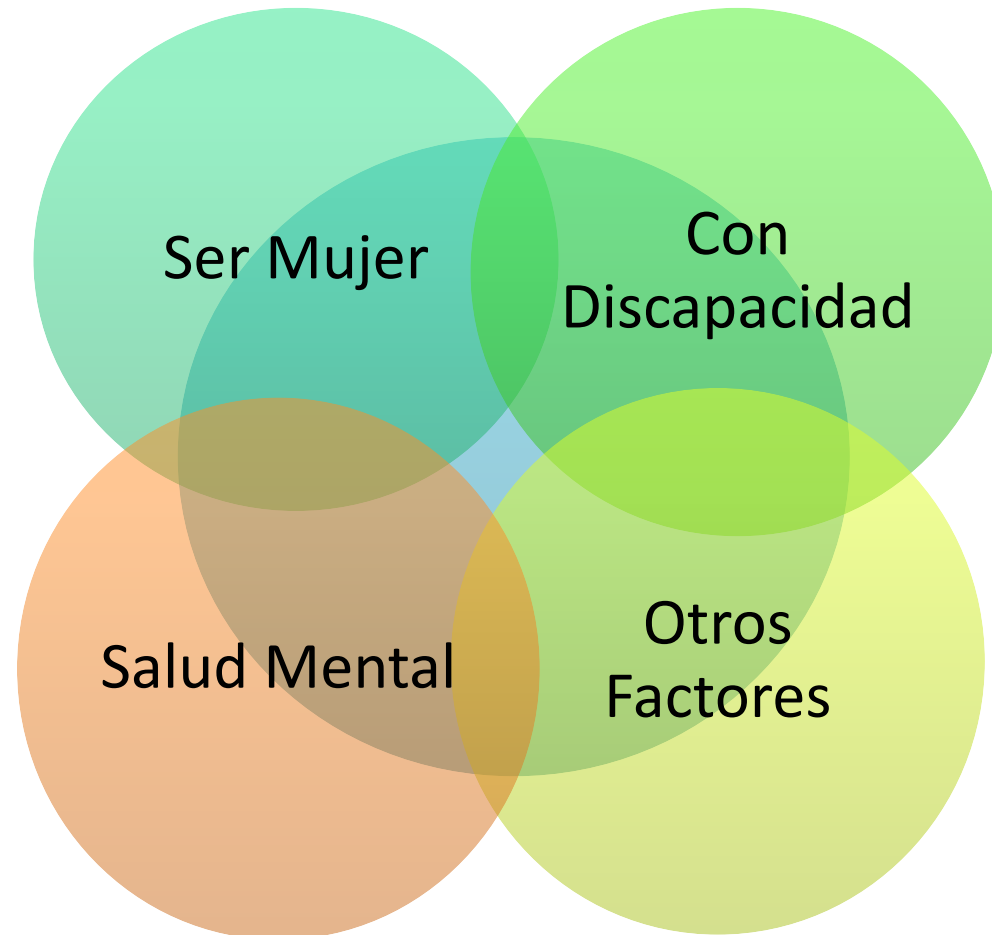
que cuida a su familiar durante

21 AÑOS

empleando 24 HORAS/SEMANA de media

# MUJER Y SALUD MENTAL

## INTERSECCIONALIDAD



# MUJER Y SALUD MENTAL



# MUJER Y SALUD MENTAL

**FACTORES DE RIESGO** asociados a las mujeres con problemas de salud mental y que aumentan la probabilidad de sufrir violencia

## **HISTORIA VITAL**

Sufrir violencia en el ámbito familiar en la infancia, ser testigo de violencia en la familia, estar en descompensación, embarazo, dependencia emocional y relacional con la familia

## **PERSONALES**

Falta de recursos propios para defenderse, carencia de autonomía y dependencia personal y económica, dudas y menor credibilidad asociada a sus relatos, cargas familiares y rol de cuidadora, estancamiento en su desarrollo laboral y personal



# MUJER Y SALUD MENTAL

## **ESTIGMA**

No disponer de espacios , ni redes de apoyo, discriminación y rechazo social, aislamiento, sobreprotección y minusvaloración, cánones sociales sobre la imagen, estigma familiar

## **PERSONALES**

Falta de recursos propios para defenderse, carencia de autonomía y dependencia personal y económica, dudas y menor credibilidad asociada a sus relatos, cargas familiares y rol de cuidadora, estancamiento en su desarrollo laboral y personal

# MUJER Y SALUD MENTAL

## Datos importantes

El riesgo de sufrir violencia por parte de la pareja se multiplica por 2 y 4 veces

3 de cada 4 mujeres con PSM han sufrido violencia en el ámbito familiar o/y en la pareja alguna vez en su vida

Más del 40% de las mujeres con PSM que están sufriendo violencia en la pareja en la actualidad no la identifican como tal

El 26% de las mujeres con PSM han sufrido violencia sexual en la infancia

Casi el 80% de las mujeres con PSM que han estado emparejadas en algún momento de su vida han sufrido violencia procedente de la pareja

Las mujeres con Trastorno Mental Grave presentan un mayor riesgo de sufrir violencia

# MUJER Y SALUD MENTAL

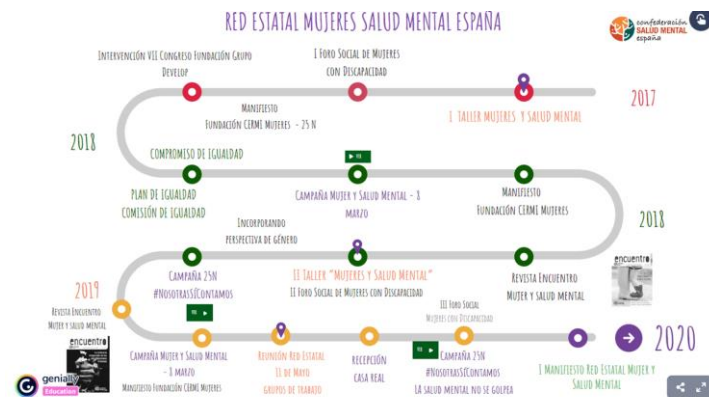
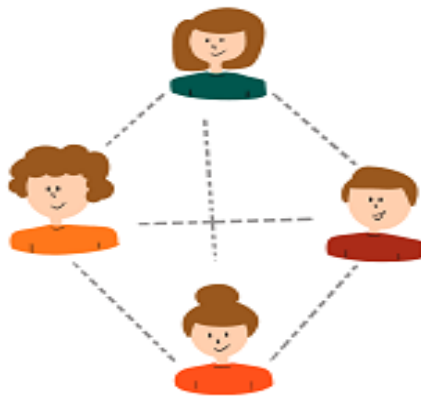
## FACTORES DE PROTECCIÓN

### ESTRUCTURALES

- Adecuar recursos de acogida a las necesidades de las mujeres con PSM.
- Facilitar la autonomía económica de las mujeres con PSM mediante empleo.
- Sensibilización social sobre violencia de género y su relación con los problemas de salud mental.
- Red estatal Mujeres Salud Mental Profesionales con formación en salud mental
- Alianzas con el movimiento asociativo de mujeres.

# MUJER Y SALUD MENTAL

- Profesionales con formación en salud mental en centros de igualdad Profesionales de recursos sanitarios con formación en igualdad.
- Coordinación entre profesionales de dispositivos sanitarios y sociales.
- Asistencia psicológica especializada y adecuada.

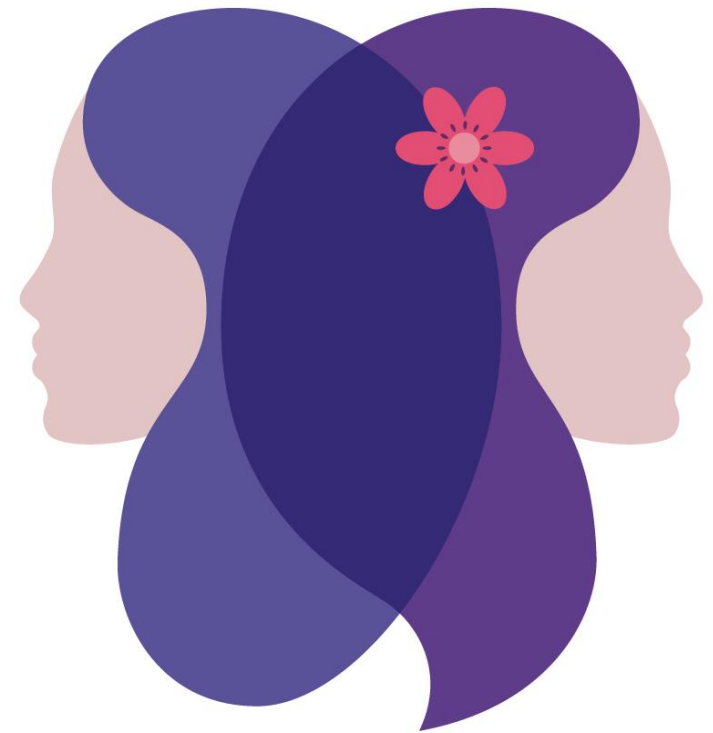


# MUJER Y SALUD MENTAL

## CAMPAÑA EN PRIMERA PERSONA

[Campaña #NosotrasSíContamos - YouTube](#)

Campaña realizada en 2018  
con el motivo del Día  
Internacional de la  
Eliminación de la Violencia  
contra la Mujer





OBSERVATORIO ESTATAL DE  
**SALUD MENTAL**  
DERECHOS E IGUALDAD

Espacio de denuncia, reflexión, información y defensa de los **derechos humanos** de las personas con problemas de salud mental.

**Si piensas que tus derechos no se están respetando por tener un problema de salud mental o si tienes preguntas al respecto, no lo dudes, cuéntanos tu caso.**

Si conoces que no se están respetando los derechos fundamentales de una persona simplemente por tener un problema de salud mental, este es tu espacio.

Conoce tus derechos



Cuéntanos tu caso



Defiende tus derechos



Estado de los Derechos Humanos



Derechos e igualdad de oportunidades



Novedades



- La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA orienta gratuitamente sobre cómo actuar en caso de vulneraciones de derechos que se produzcan a causa de tener un problema de salud mental.
- Este Observatorio es un espacio de intercambio y difusión de conocimiento (foros nacionales e internacionales, estudios, realización de informes, etc.). Además, trabaja en la recogida de vulneraciones para la acción de incidencia política y social.

<https://www.observatorioderechossaludmental.org/que-es-observatorio-derechos-humanos-salud-mental/>



## SEDE LEON

Plaza Cortes Leonesas, 9

24003 León

987210126

[alfaem@alfaem.org](mailto:alfaem@alfaem.org)

## DELEGACIÓN PONFERRADA

C/ Brindis Morán, 2

24400 Ponferrada

987427720

[ponferrada@alfaem.org](mailto:ponferrada@alfaem.org)

## DELEGACIÓN ASTORGA

Plaza Marqueses de Astorga, 9

24700 Astorga

987099030

[astorga@alfaem.org](mailto:astorga@alfaem.org)

## DELEGACIÓN VILLABLINO

C/ Pandieta, 20

24100 Villablino

609564345

[villablino@alfaem.org](mailto:villablino@alfaem.org)

*muchas  
gracias*

# MITOS SOBRE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Uno de los mayores problemas a los que se enfrentan las personas con problemas de salud mental es el estigma que recae sobre este colectivo, en ocasiones este rechazo social pesa más que la propia enfermedad



MITO "Los problemas de salud mental son irreversibles"

MITO "Las personas con problemas de salud mental no pueden trabajar"

MITO " A mí no me pasará y son debidas a una personalidad débil"

### REALIDAD

Los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se recuperan por completo (pueden vivir, trabajar, aprender y participar en sus comunidades).

### REALIDAD

Pueden trabajar como cualquier otra persona si se les brindan las condiciones y apoyos necesarios para que lo hagan.

### REALIDAD

Los trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona. Y no tiene nada que ver con ser perezoso o débil.  
Según la OMS  
**1 de cada 4 personas sufrirá un trastorno mental en algún momento de su vida.**

MITO "No se puede ayudar a las personas con problemas de salud mental"

MITO: "Las personas con problemas de salud mental no pueden convivir con el resto"

MITO: "Las personas con problemas de salud mental presentan menor grado de inteligencia o son genios/artistas"

### REALIDAD

Las personas que con mayor probabilidad pueden hacerlo son las personas del entorno cercano: Familia, amistades, compañeros y compañeras de trabajo....

### REALIDAD

El 88% de las personas con problemas de salud mental vive con sus familias y no tienen por qué impedir una vida normalizada

### REALIDAD

Las personas con problemas de salud mental no presentan menor capacidad intelectual, ni por qué destacar en ningún campo artístico.

MITO "Las personas con problemas de salud mental son violentas"

MITO "Si padece algún trastorno es porque bebe, consume drogas o no se cuida"

MITO: Un problema de salud mental..."es un castigo", "culpa de la persona", "culpa de los familiares", "es hereditario", "es contagioso".

### REALIDAD

En el mundo hay personas con buenas intenciones y personas con malas intenciones. La maldad no es un problema de salud mental.

### REALIDAD

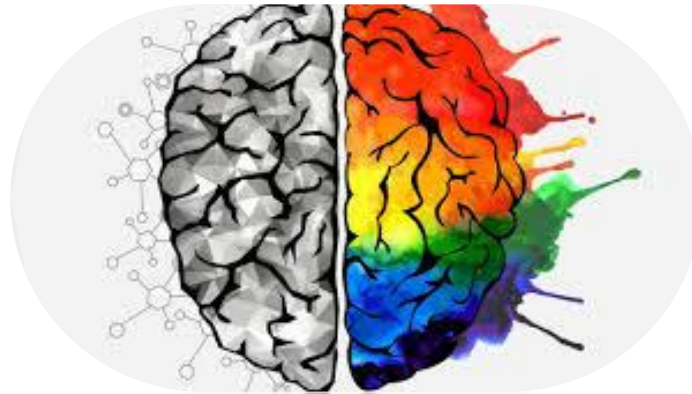
El consumo de drogas está considerado como un factor que puede precipitar el inicio de un trastorno mental o empeorar sus síntomas, pero no siempre es su causa primaria.

### REALIDAD

Un problema de salud mental se debe a un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales, y en ningún caso es culpa de la propia persona o de su familia.

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

- Según la OMS, **SALUD** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



- **ENFERMEDAD MENTAL** es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos. Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo


# CAUSAS DE LA ENFERMEDAD MENTAL

## FACTORES

- Se desconoce con exactitud sus causas
- No tienen una causa única.


- GENETICA
- BIOQUIMICA:  
dopamina, serotonina...
- PERINATALES

PREDISPONENTES



- AMBIENTE
- SOCIAL
- ADICCIONES/TOXICOS
- PERSONALIDAD

RIESGO



- PERSONALIDAD

PROTECCION

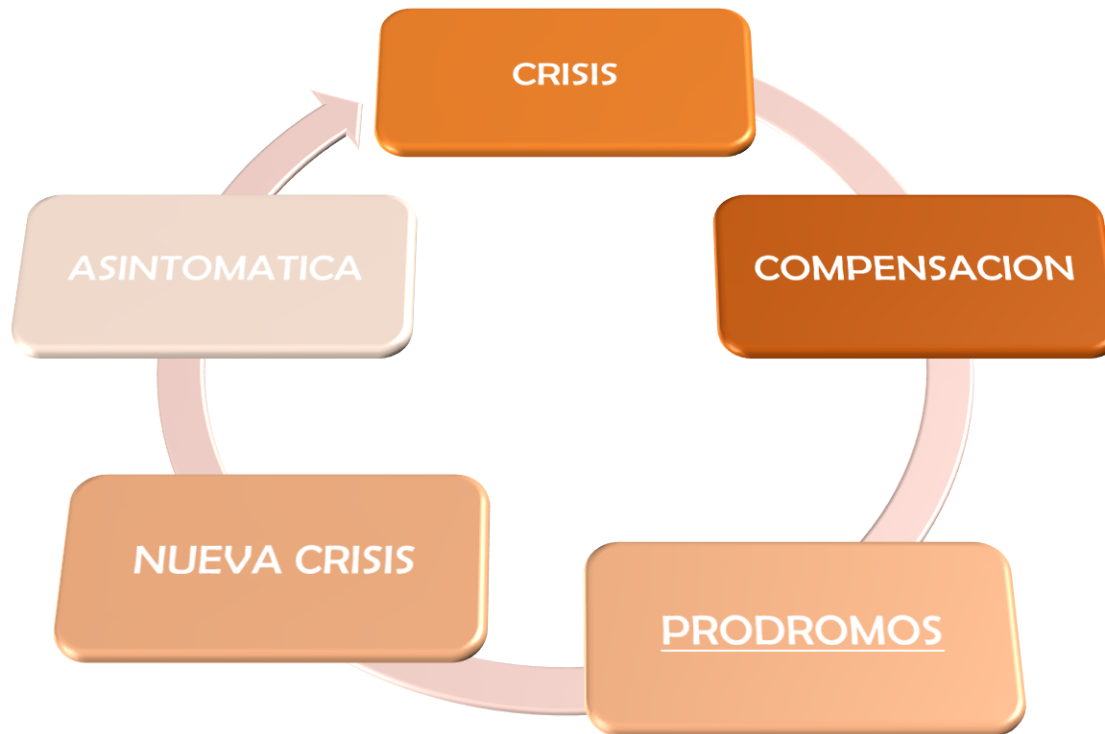


# TIPOS DE ENFERMEDADES MENTALES





# FASES



# SEÑALES DE ALARMA

- Aislamiento social reciente.
- Inusual disminución del trabajo diario.
- Problemas de concentración, memoria, pensamiento y lenguaje.
- Aumento de la sensibilidad de los 5 sentidos.
- Pérdida de iniciativa o deseo de participar en actividades (apatía).
- Sensación de estar desconectado de uno mismo o de los que nos rodean.
- Creencias inusuales y exageradas sobre los poderes personales.
- Miedo o sospecha de los otros o una sensación fuerte de nervios.
- Comportamiento peculiar impropio.
- Cambios en la higiene del sueño y del apetito.
- Cambios rápidos o exagerados en los sentimientos.

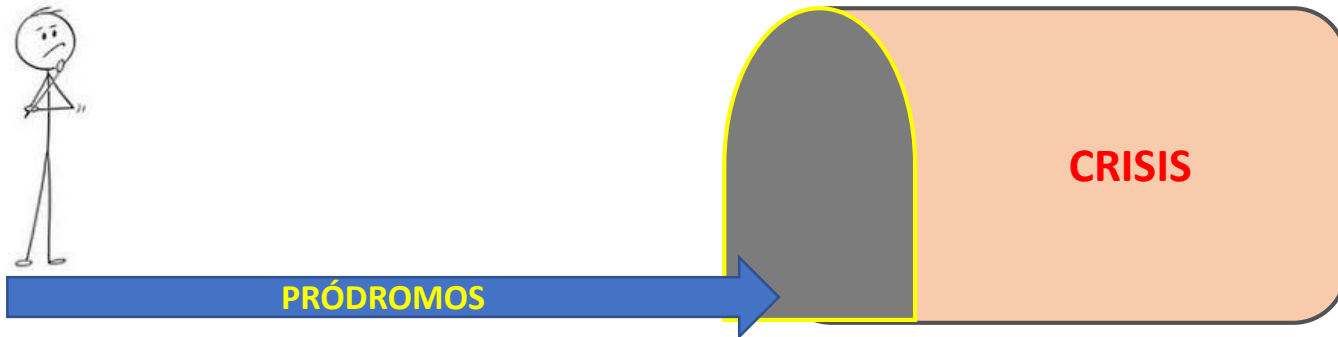


# CARACTERÍSTICAS DEL PRÓDROMO

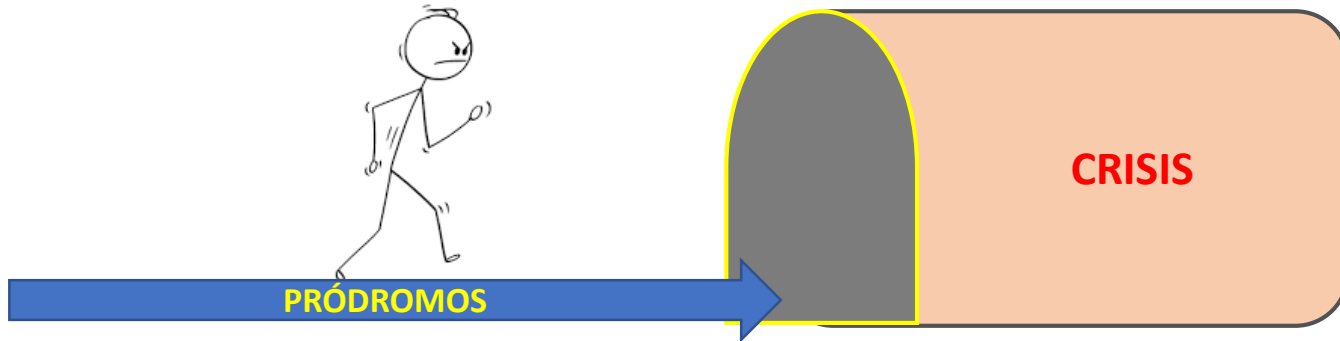
- Debe representar un cambio apreciable.
- Debe de aparecer de forma regular algunos días antes de la descompensación.
- Son muy variados, cada persona tiene sus propios síntomas que se suelen repetir en todas sus fases prodrómicas.
- Es una de las fases más importantes ya que nos permite prevenir las recaídas y no llegar a entrar en una fase aguda de la enfermedad.



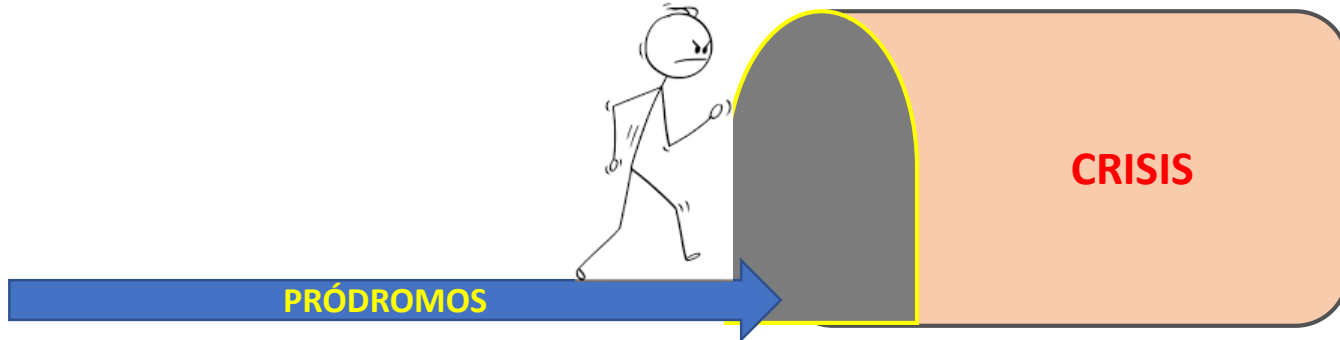
**PERIODO IMPORTANTE EN EL QUE HAY QUE INTERVENIR PARA PREVENIR  
UNA  
DESCOMPENSACIÓN PSICÓTICA**



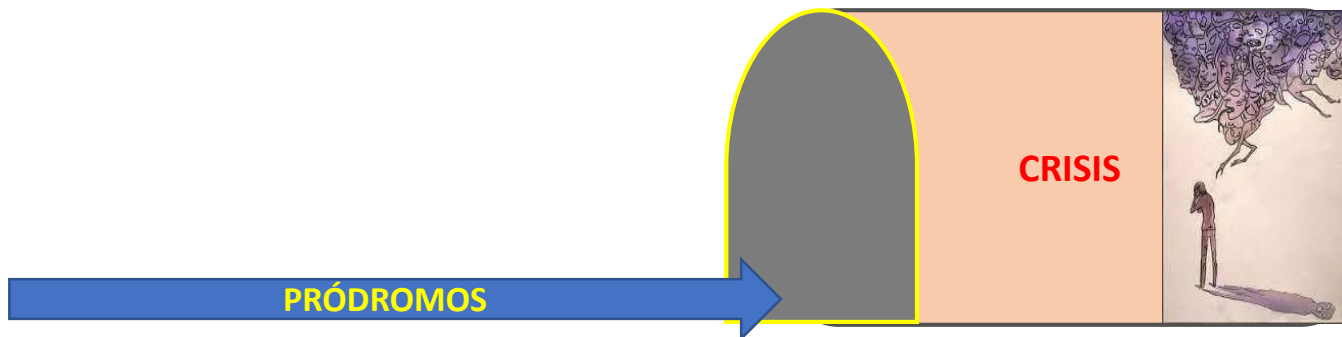
**EL GRADO DE CREDIBILIDAD DE LOS DELIRIOS Y ALUCINACIONES  
AUMENTAN CONFORME AVANZAMOS POR LA LÍNEA DE PRODRÓMOS.  
SE VA PERDIENDO GRADUALMLENTE LA CONCIENCIA DE REALIDAD.**



**EL GRADO DE CREDIBILIDAD DE LOS DELIRIOS Y ALUCINACIONES  
AUMENTAN CONFORME AVANZAMOS POR LA LÍNEA DE PRODRÓMOS.  
SE VA PERDIENDO GRADUALMENTE LA CONCIENCIA DE REALIDAD.**



**EL GRADO DE CREDIBILIDAD DE LOS DELIRIOS Y ALUCINACIONES  
AUMENTAN CONFORME AVANZAMOS POR LA LÍNEA DE PRODRÓMOS.  
EN ESTE PUNTO YA PRÁCTICAMENTE NO EXISTE CONCIENCIA DE  
REALIDAD**



**LA PERSONA ESTÁ YA EN PLENO BROTE, HA DESAPARECIDO POR COMPLETO LA CONCIENCIA DE REALIDAD. CREDIBILIDAD DE ALUCINACIONES Y DELIRIOS DEL 100 x 100**

# FACTORES DE PROTECCION Y RIESGO

## FACTORES DE PROTECCION

- Medicación adecuada
- Reconocimiento de pródromos
- Clima emocional
- Habilidades de comunicación
- Solución de problemas
- Psicoeducación
- Ocupación y apoyos
- No obsesionarse con qué le ocurre
- Aprender a responder más al sentimiento que al contenido
- Utilizar el diálogo
- Paciencia y tolerancia

## FACTORES DE RIESGO

- Abandono de la medicación
- Consumo de tóxicos
- Alta emoción expresada:
  - ✓ Criticismo
  - ✓ Hostilidad
  - ✓ Sobreprotección



# ESTRÉS SEGÚN LA OMS

- ✓ *Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. –OMS*
- ✓ **La Unión Europea y la OMS insistan en la importancia que tienen la prevención y el control del estrés en el ámbito laboral.**



Organización Mundial  
de la Salud

# ESTRÉS

- ✓ Se inicia ante un conjunto de demandas ambientales a las que debe dar una respuesta adecuada y se ponen en marcha recursos de afrontamiento.
- ✓ Se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo.
- ✓ Puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.



# CONSECUENCIAS

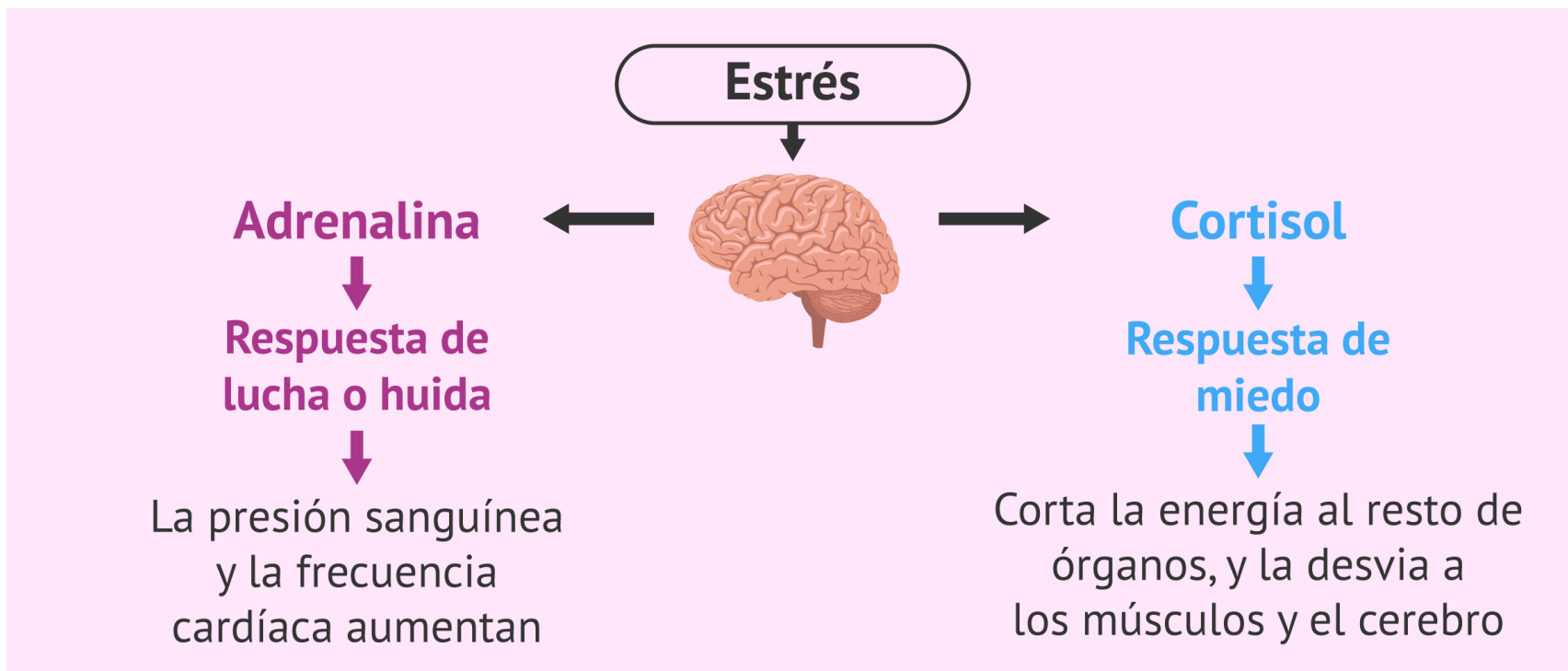
- ✓ **Agobio, preocupación y agotamiento.**
- ✓ **Cualquier edad, género y circunstancias personales.**
- ✓ **Experiencia emocional molesta acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.**
- ✓ **Cantidad excesiva de estrés: consecuencias salud, el sistema inmunitario, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central.**



# ANSIEDAD/ESTRÉS, RELACION Y FISILOGIA



# ESTRÉS/ANSIEDAD



***El 90% de las cosas que nos preocupan nunca jamás suceden, pero el cuerpo y la mente las viven como si fueran reales.***



**- Marian Rojas Estapé**

# ESTRÉS MALO Y ESTRÉS BUENO

## ESTRÉS NEGATIVO O DISTRÉS

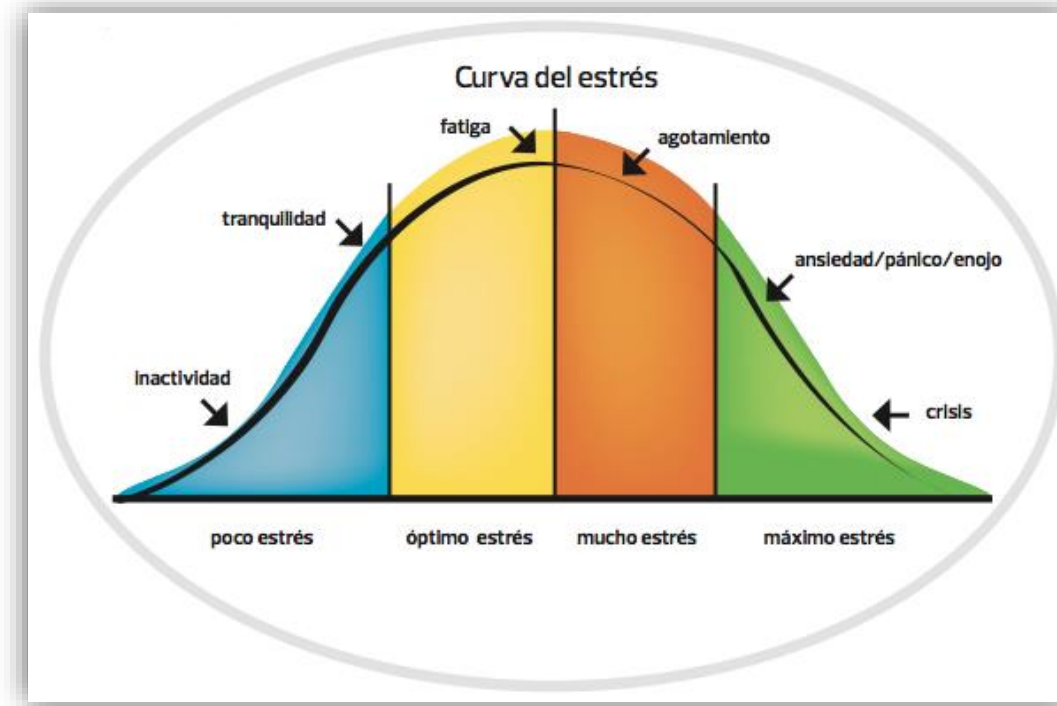
- Duración de largo plazo
- Sentimientos de ansiedad y preocupación
- Supera nuestras habilidades de afrontamiento
- Genera sentimientos desagradables
- Disminución productividad y rendimiento
- Problemas físicos y mentales

## ESTRÉS POSITIVO O EUSTRÉS

- Solo dura a corto plazo
- Nivel de respuesta proporcional al estímulo
- Produce energía y aumenta nuestra motivación
- Sentimiento de que hay una capacidad de afrontamiento
- Crea emoción y atención
- Aumenta nuestra productividad y rendimiento



# CURVA DEL RENDIMIENTO/ESTRÉS



**El nivel de activación de una persona está directamente relacionado con su rendimiento físico y psicológico.**



# FASES DEL ESTRÉS

1

## Fase de Alarma:

El organismo se prepara para afrontar el estímulo amenazante a nivel fisiológico, lo cual en pequeñas dosis resulta muy positivo.

2

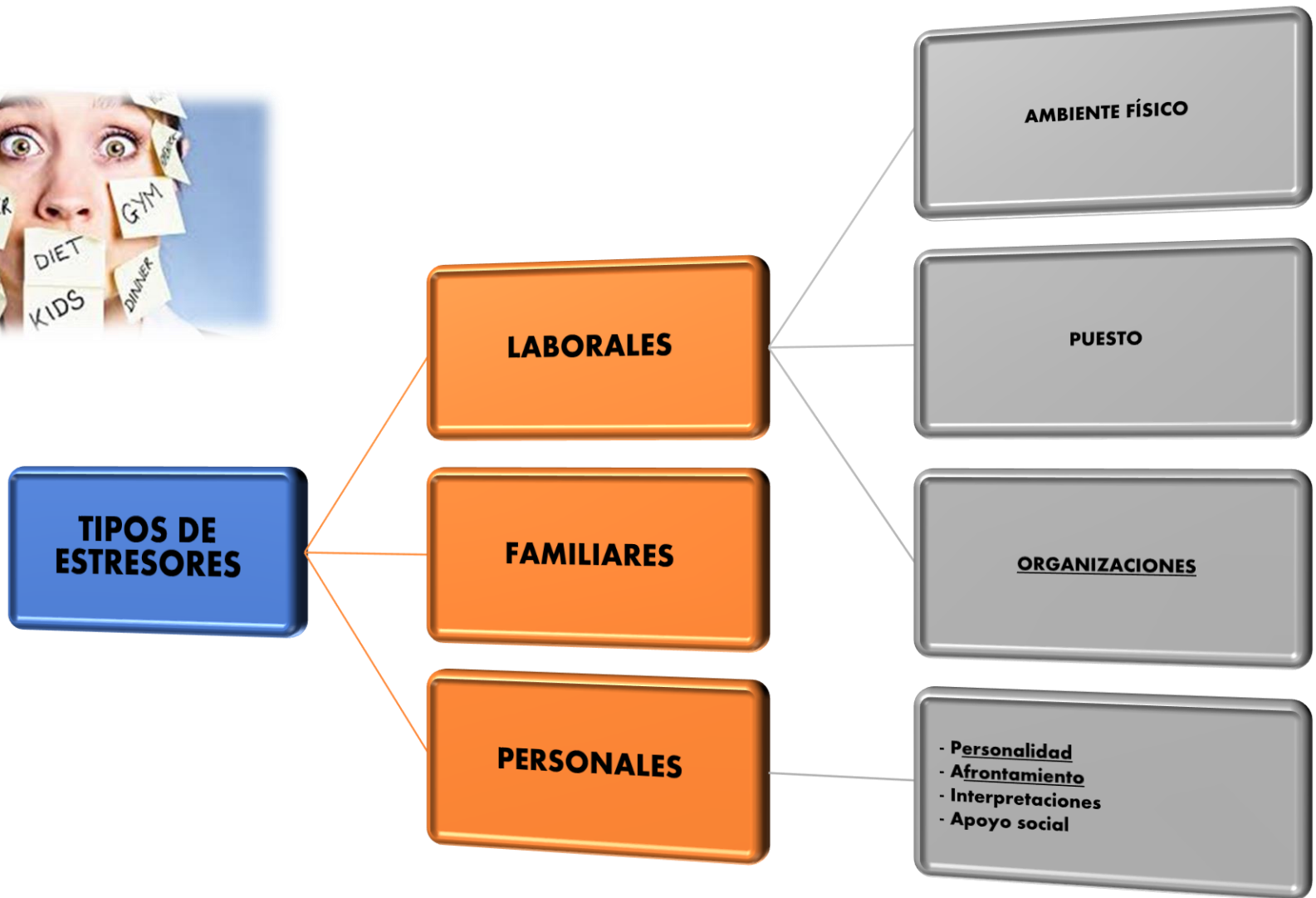
## Fase de resistencia:

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.

3

## Fase de Agotamiento:

Si el estrés continúa o adquiere más intensidad pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento.



# ESTRESORES PERSONALES

## ➤ ESTILO DE AFRONTAMIENTO

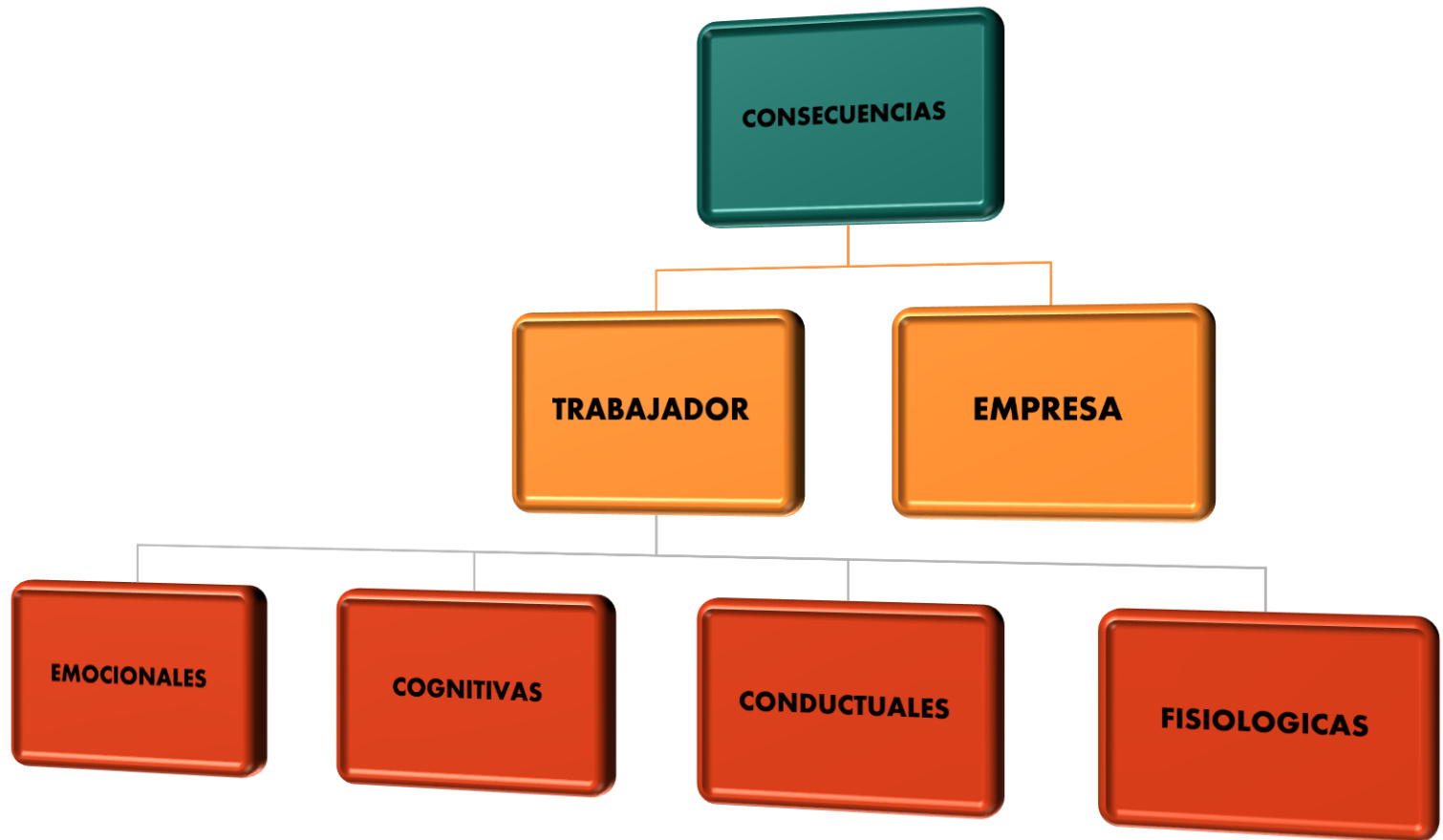
- ✓ Disposición para hacer frente a las situaciones
- ✓ Estilos que favorecen la respuesta de estrés:
  - Percibir amenazantes situaciones ambiguas
  - Negación
  - Evitación
  - Autoculparse
  - Afrontamiento irracional e impulsivo



# ESTRESORES PERSONALES

## ➤ PERSONALIDAD





# ESTRESORES PERSONALES

## CONSECUENCIAS EMOCIONALES



# ESTRESORES PERSONALES

## CONSECUENCIAS COGNITIVAS



# ESTRESORES PERSONALES

## CONSECUENCIAS CONDUCTUALES





# ESTRESORES PERSONALES

## CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS



# SINTOMAS

EN TU CUERPO	EN TU ESTADO DE ÁNIMO	EN TU COMPORTAMIENTO
Dolor de cabeza	Ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enforque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad/enfado	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza/depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Problemas de sueño	Irritabilidad/cansancio	Consumo de cafeína en exceso

# EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL CUERPO

## SISTEMA CARDIOVASCULAR

- RITMO CARDÍACO ..... ↑
- PRESIÓN ARTERIAL ..... ↑
- TENSIÓN ARTERIAL ..... ↑
- NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE ..... ↑
- NIVEL DE ÁCIDOS GRASOS EN SANGRE ..... ↑

## SISTEMA INMUNOLÓGICO

- FUNCIÓN TIROIDEA ..... ↓
- NÚMERO DE LAS CÉLULAS ASESINAS NATURALES ..... ↓
- CANTIDAD DE CÉLULAS INFECTADAS POR VIRUS ..... ↑
- INCIDENCIA DEL CÁNCER ..... ↑

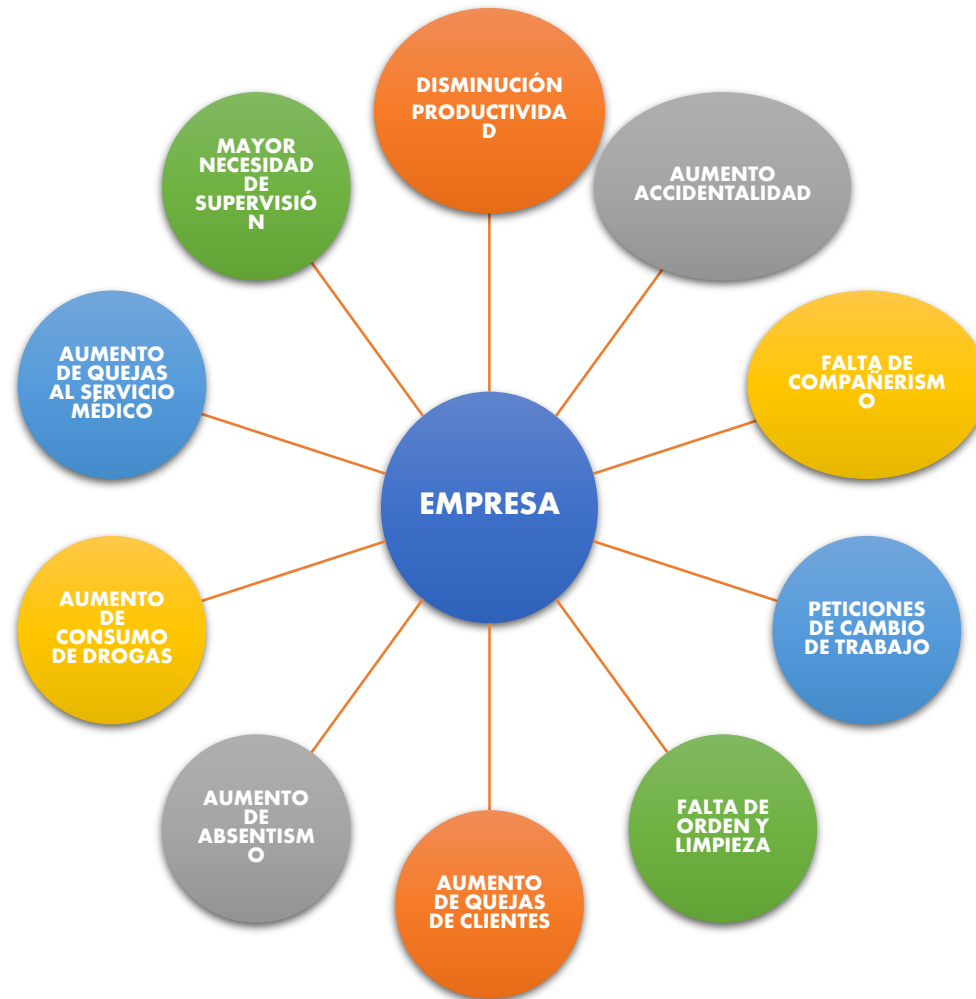
CUANDO ESTOS SÍNTOMAS SE VUELVEN CRÓNICOS, LOS VASOS SANGUÍNEOS SE OBSTRUYEN Y DAÑAN. ESTO PUEDE PROVOCAR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR Y UN ATAQUE AL CORAZÓN.

## SISTEMA DIGESTIVO

- FLUJO SANGUÍNEO ..... ↓
- METABOLISMO ..... ↓
- SEQUEDAD BUCAL ..... ↑
- PRESIÓN INTRAOCULAR ..... ↑
- VISIÓN ..... ↓
- MIGRAÑAS ..... ↑
- DOLORES DE CABEZA ..... ↑
- DENSIDAD ÓSEA ..... ↓

FUENTE: NICABM

# CONSECUENCIAS PARA LA EMPRESA





## TÉCNICAS DE GESTIÓN

# IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO

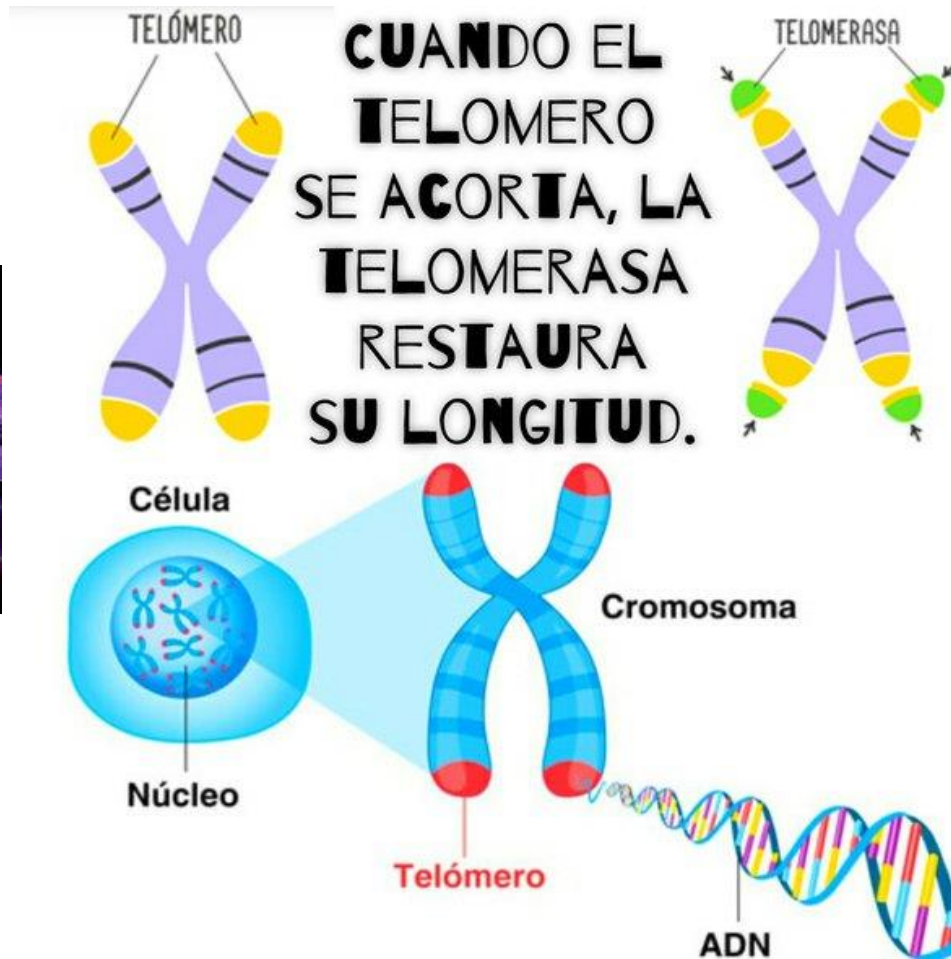
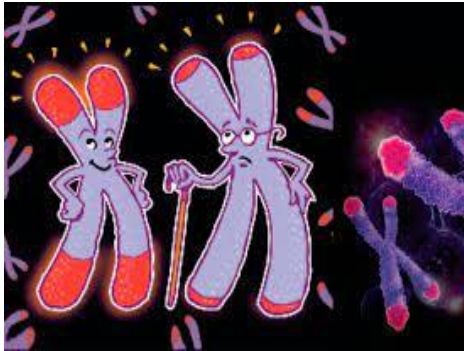
**Marian Rojas-Estapé, psiquiatra, ha investigado durante toda su carrera cómo la comprensión del funcionamiento de nuestro cerebro y organismo nos ayuda a vivir una vida más consciente, y a gestionar de manera saludable las emociones y el estrés a través de técnicas como la atención plena, la meditación, la respiración o el deporte.**

*“Comprender es aliviar, y cuando comprendes por lo que pasa tu mente, te sientes aliviado; porque si no, eres esclavo de síntomas físicos, psicológicos y vas como perdido por la vida”*



# QUÉ NOS DICE LA CIENCIA...

- **Elisabeth Blackburn:** Bioquímica Australiana, **premio nobel** de Fisiología o Medicina en 2009, **por su descubrimiento de la Telomerasa**, enzima relacionada con los procesos de envejecimiento celular.



# QUÉ NOS DICE LA CIENCIA...



**(DEL MINUTO 36:30 AL 42:28)**



# TÉCNICAS Y RECURSOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Relajación progresiva de Jacobson
- Técnica de visualización
- Yoga

## RELAJACIÓN



- Combatir la hiperventilación con una respiración correcta

## RESPIRACIÓN



- Identificar errores de pensamiento

## COGNITIVAS



- Hábitos adecuados

## VIDA SALUDABLE



- Correcta gestión del tiempo

## GESTIÓN DEL TIEMPO



- Atención plena al presente

## MINDFULNESS





# RELAJACIÓN

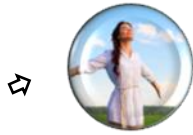
- ✓ Reservar unos momentos al día para relajarnos.
- ✓ Paseando, escuchando música, leyendo, tomando un baño...
- ✓ Practicar técnicas de relajación: control de la respiración, visualización o relajación progresiva.
- ✓ Controlar el propio nivel de activación.



# QUÉ NOS DICE LA CIENCIA...

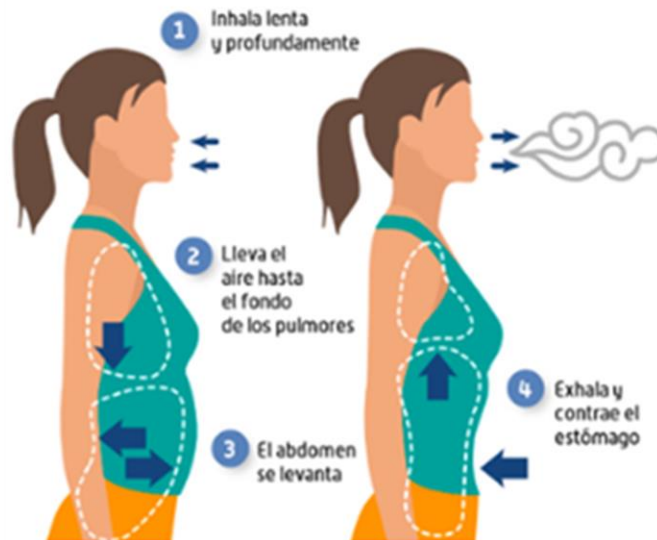
- ✓ Edmund Jacobson, relajación Progresiva de Jacobson (1920). Parte de la idea de que no puede haber una mente ansiosa en un cuerpo relajado, si relajamos el cuerpo relajamos la mente.
- ✓ El Sistema Nervioso Autónomo se divide en:
  - Sistema nervioso simpático: encargado de activarse ante una situación que percibimos como peligrosa. Es el Sistema de Alarma.
  - Sistema parasimpático: es el encargado de activar la relajación una vez el peligro percibido ya ha pasado, haciendo que vuelva la calma.





# RESPIRACIÓN

- ✓ Combatir la respiración insuficiente en los momentos de estrés.
- ✓ Enseñar a respirar correctamente:
  - Inhale lentamente por la nariz
  - No coja demasiado aire
  - Mantenga unos tres segundos el aire en los pulmones
  - Expúlselo con lentitud sacando todo el aire por la boca





# TÉCNICAS COGNITIVAS



***Una colección de pensamientos  
debe ser una farmacia donde se  
encuentra remedio a todos los  
males.***



# QUÉ NOS DICE LA CIENCIA...

- ✓ El premio nobel de medicina del año 87, Susumu Tonegawa descubrió hace unos años que:

*El poder del recuerdo es capaz de **activar las mismas zonas en el cerebro** que cuando esa situación sucedió en la realidad.*



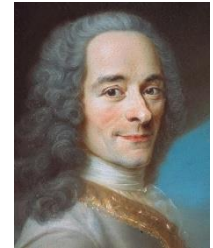
- ✓ Marian Rojas Estapé:

- *El hecho de recordar eventos alegres del pasado consigue cambiar, al menos momentáneamente, el tono emocional de quien habla. Una sensación, recuerdo o imagen que nos produce paz, solo con evocarla en nuestra mente.*
- UN LUGAR SEGURO

- ✓ **RECOMENDACIONES**

- Reemplazar los pensamientos negativos por afirmaciones positivas de autoapoyo.
- Una crisis de pánico puede ser mucho menos intensa si, al inicio de los primeros síntomas, se eligen pensamientos tranquilizadores que refuerzan la aptitud para enfrentar los hechos.

***Hay momentos en la vida cuyo recuerdo es suficiente para borrar años de sufrimiento.***



**Voltaire (1694-1778)**





# VIDA SALUDABLE

## Hábitos diarios

Frutas y hortalizas frescas 5 al día

- 1 Hora de Ejercicio
- 2 Litros de Agua
- 3 Canciones que te inspiren
- 4 Abrazos a quien te apoya día a día
- 5 Raciones entre Frutas y Hortalizas
- 6 Pasos de baile
- 7 Minutos de risa
- 8 Horas de sueño
- 9 Páginas de un buen libro
- 10 Minutos de reflexión



## GESTION DEL TIEMPO

- ✓ Ser realista en el número de tareas a hacer y en su complejidad: ¡el día tiene 24 horas!
- ✓ Eficiente relación entre el esfuerzo realizado, el tiempo invertido y el resultado obtenido.





# MINDFULNESS

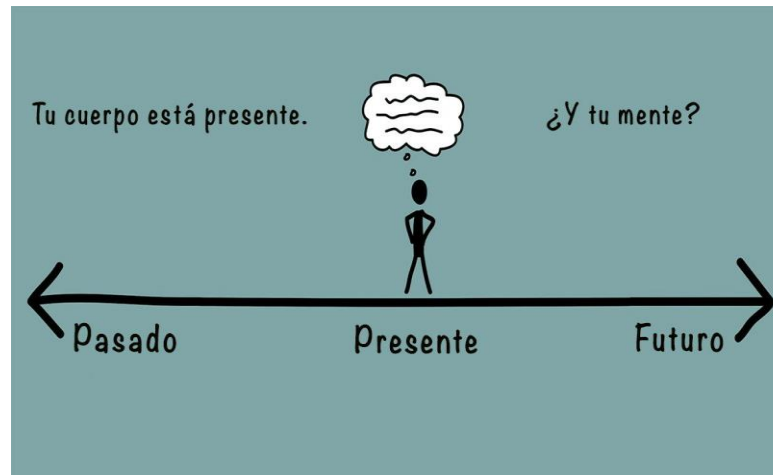
- ✓ El MINDFULNESS o Atención Plena
- ✓ Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar





# MINDFULNESS

- ✓ 8 semanas de mindfulness: aumento en la densidad de la materia gris del cerebro.
- ✓ Córtex del cíngulo anterior (zona asociada a la flexibilidad, autorregulación, aprendizaje desde experiencias pasadas) ayuda a tomar decisiones óptimas.
- ✓ Afrontamiento de la incertidumbre y condiciones cambiantes.



# QUÉ NOS DICE LA CIENCIA...

✓ Richard Davison neuropsicólogo

“¿Por qué los científicos no aprovechan las herramientas de la neurobiología moderna para estudiar los efectos positivos de las prácticas contemplativas y el cultivo de la compasión asociado a la atención plena (mindfulness)?”



✓ Un entrenamiento mental mediante disciplinas como la meditación pueden cambiar los circuitos del cerebro, mejorando su potencial.

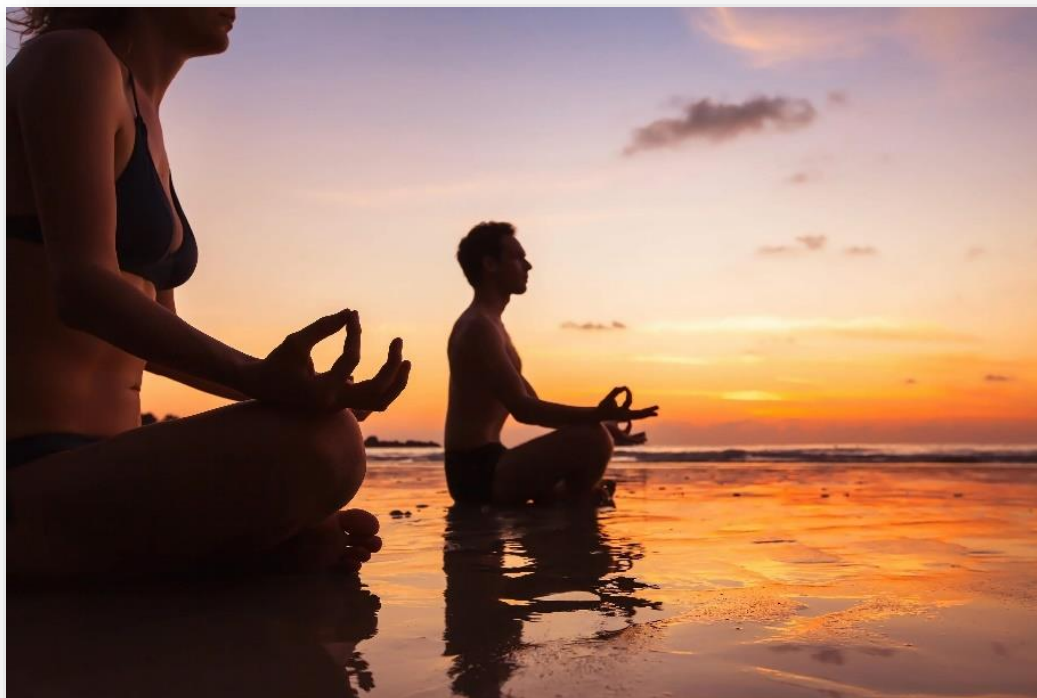
✓ Efectos psicológicos beneficiosos:

- Reacción más rápido a los estímulos
- Menor propensión a sufrir ciertas formas de estrés

# PRACTICAR MINDFULNESS DURANTE LA JORNADA LABORAL

- ✓ Primeros momentos de la jornada se libera más cortisol
- ✓ Al despertar 2 minutos, prestando atención solo a tu respiración
- ✓ Reserva 10 minutos para realizar ejercicio breve de mindfulness y estimular el cerebro:  
Siéntate, cierra los ojos, relájate, espalda recta. Céntrate en la experiencia de tu respiración: Inhala, exhala...Para mantener la atención puede contar en silencio cada exhalación.





# PRÁCTICA MINDFULNESS



# CÓMO ACTUAR ANTE UN ATAQUE DE ANSIEDAD



- 1 Detecta cuándo se inicia el ataque**  
*Así podrás controlar sus efectos antes de que empeore*
- 2 Relaja tu cuerpo**  
*Haz ejercicios de respiración y relajación muscular*
- 3 Distrae tu mente**  
*Mantén alejados los pensamientos circulares*
- 4 Toma el control**  
*Recuerda que eres dueñ@ de tus pensamientos y eres capaz de tomar las riendas*





# FARMACOLOGIA



## IMPORTANTE

**Es el médico, el psiquiatra (PREFERENTEMENTE), el que a la vista de la patología del paciente, deberá decidir si es conveniente o no y el tipo de antidepresivo a utilizar.**

# FARMACOLOGÍA

## BENZODIACEPINAS

- ✓ Acciones:
  - Ansiolítica: reduce la ansiedad Tranxilium (Clorazepato de dipotasio).
  - Hipnótica: Induce el sueño. Noctamid (Lormetazepam)
  - Miorrelajante: Actúa como relajante muscular.
  - Anticonvulsivante: Eficaz en crisis epilépticas. Valium (Diazepam) Aunque este fármaco presenta también las acciones anteriores.
- ✓ Vida media corta y vida media larga.
- ✓ Velocidad de actuación.

## ANTIDEPRESIVOS

- ✓ Estos fármacos también se utilizan para otros problemas psicológicos, y entre ellos están el estrés y los trastornos de ansiedad.
- ✓ Se emplean en el tratamiento de angustia.
- ✓ Algunos antidepresivos utilizados son:
  - Escitalopram
  - Velanfaxina
  - Paroxetina



# EFFECTOS ADVERSOS

## BENZODIACEPINAS

- ✓ Somnolencia
- ✓ Alteraciones de la atención, concentración y memoria transitorio, es decir, mientras se toma el fármaco
- ✓ Consumo prolongado puede generar efectos de dependencia y tolerancia

## ANTIDEPRESIVOS

- ✓ Náuseas
- ✓ Cefaleas
- ✓ Incremento transitorio de la ansiedad...
- ✓ A veces ganancia de peso
- ✓ Cierta pérdida de apetito o respuesta sexual
- ✓ El efecto terapéutico no se inicia hasta 2 o 3 semanas de iniciar la toma del antidepresivo



# CUIDA TU SALUD MENTAL

- Duerme 7 u 8 horas diarias
- Dieta saludable y equilibrada
- Practica una actividad deportiva varias veces a la semana
- Sal y diviértete
- Controla tu consumo de alcohol, tabaco, café, fármacos...
- Mantener aficiones te ayudará a desconectar
- Dedicarte tiempo a ti mismo/a.
- Reconoce tus limitaciones
- Aprende nuevas formas de enfrentarte a los problemas
- Solicita apoyo a un/a profesional



# RECURSOS

## • VIDEOS Y APPS

- ✓ **ANSIEDAD/ESTRÉS, RELACION Y FISILOGIA:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=dntmOR51XLU>
- ✓ **LA CIENCIA DEL ESTRÉS:** [https://www.documaniatv.com/ciencia-y-tecnologia/la-ciencia-del-estres-video\\_2884b93cf.html](https://www.documaniatv.com/ciencia-y-tecnologia/la-ciencia-del-estres-video_2884b93cf.html)
- ✓ **El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas-Estapé:** [El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora – YouTube](#)
- ✓ **Relajación progresiva de Jacobson:** <https://www.youtube.com/watch?v=v97VU8yHf6U>
- ✓ **Mindfulness:** <https://www.youtube.com/@VicenteSimon/videos>
- ✓ **Meditaciones guiadas:**
  - <https://www.petitbambou.com/es>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HfZko>



Plaza Cortes Leonesas, 9 – 1º Izq. 24003 León Teléfono 987.21.01.26  
ALFAEM@ALFAEM.ORG WWW.SALUDMENTALLEON.ORG



