Todo Lo Posible

Más allá del TLP

NÚMERO 2
Octubre 2022

LA REVISTA PARA PERSONAS CON TRASTORNO DE PERSONALIDAD Y SUS FAMILIAS

asva tp Valencia
Entidad declarada de Utilidad Pública

asvatp.revista@gmail.com

Natividad Godoy

Presidenta de ASVA TP

Todo lo posible

Queridos socios, en el mes de la salud mental, queremos iniciar la revista con este manifiesto de una persona con TLP. Desde ASVA TP siempre haremos Todo Lo Posible para visibilizar, ayudar y acompañar. Esta revista es una de nuestras herramientas. Esperamos que este segundo número consiga su objetivo.

Soy frágil pero soy algo más.

Desde que me diagnosticaron TLP, algunos profesionales,en los ingresos, me han tratado en base a esa etiqueta. No se han preocupado por cómo estaba en ese momento.

Todo lo que decía lo asociaban a: Ha hecho esto porque tiene TLP, es normal, así que no voy a hacer nada, solo más medicación porque es como se controla" De verdad que los psiquiatras son máquinas de buscar síntomas para asociarlo a un trastorno y ese trastorno asociarlo a una mediación.

Vale, es su trabajo, pero al menos escúchame, ¿no?

Que soy una persona NO SOY MI TRASTORNO

Sigo siendo la misma Noelia con o sin TLP, sigo siendo lista, risueña, sensible, empática, solidaria, amable, sincera, cariñosa... Y una parte es inestable, con miedo al abandono, con ideas suicidas y de autolesiones, con distorsión de la imagen corporal, con una sensación de vacío enorme, de soledad.

Soy esas dos partes, no sólo las cosas asociadas al TLP,

Soy mucho más.

Soy amiga, hermana, hija, prima. Soy una persona más, igual que cualquiera que me pueda cruzar por la calle, somos personas con sentimientos que no deben ser pisados y muchísimo menos por quien se supone que nos tiene que ayudar.

La gente pone etiquetas a quien se sale de la norma, de que lo que está establecido como normal. Me salgo de la norma, ¿Y que?

Puedo vivir como una persona normal, puedo estudiar, viajar, reír, pasarlo bien, disfrutar de mi familia y amigos. Sólo que tengo más dificultad para algunas cosas. Las etiquetas sirven para diferenciar a las personas y ayudarlas lo mejor posible, no para tratarlas mal ni para aislarlas de la sociedad.

Soy humana como tu. Siento muchísimo más que tu. Así que, por favor, trátame como lo harías con otra persona, no me trates como un trastorno con patas, que solo es una parte de mi.

PD: que yo haya tenido malas experiencias con los psiquiatras no significa que tu las vayas a tener, pide ayuda SIEMPRE.

DIRECCIÓN DE ARTE, MAQUETACIÓN Y EDICIÓN
María José Ventura

COLABORADORES Y REDACTORES
Félix Jiménez
Mari Luz León
Fernando Calvo
María Martínez

CONTACTO
C/ Tomás Sanz 39 bajo Mislata,Valencia

asva.tp@gmail.com

04 NOTICIAS DE LA ASOCIACIÓN

5 Tablas Discapacidad
10 Primeros graduados de Family Connections
12 Jornada en el Senado
16 Estrategia para el tratamiento de TP en Comunidad Valenciana
18 Reunión con la secretaria autonómica
19 ASVA TP siempre al pie del cañón
20 Reunión con ASAEM
21 Asamblea General
23 El triunfo de Alex
24 Mesa de trabajo con la Consellería de Sanidad
26 Conectando redes de apoyo
30 La importancia de las subvenciones
31 Colaborando con Family Connections
32 Webinar TLP y adicciones
33 Reunión SASEM Mislata

34 ENTREVISTAS

35 Hablamos con Roberto Bataller
41 María, nuestra Integradora Social.

46 EL RINCÓN DEL SOCIO

47 Mis decisiones, de Marc.
48 Las heridas del alma, de Amalia
50 Palabras mudas, de Mei
51 Película recomendada

52 ACTIVIDADES

53 Conoce todo lo que ASVA TP te ofrece.
63 Almorzando y compartiendo

NOTICIAS

NOTICIAS

Tablas de ***Discapacidad***

Marzo, 2022

PROYECTO DE REAL DECRETO por el que se establece el procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad.

El requisito de grado de discapacidad ha de establecerse aplicando los baremos contenidos en la Orden del entonces Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de 8 de marzo de 1984.

Asimismo, según se estableció en el Real Decreto 356/1991, de 15 de marzo, y según se establece en el Real Decreto 357/1991, de 15 de marzo, en sus disposiciones adicional primera.2 y adicional segunda.2, respectivamente, los citados baremos serán objeto de actualización mediante real decreto, con el fin de adecuarlos a las variaciones en el pronóstico de las enfermedades, a los avances médico-funcionales y a la aparición de nuevas patologías.

Por su parte, el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, establece la necesidad, para ser beneficiarios de la pensión de invalidez en su modalidad no contributiva y protección familiar por hijo a cargo discapacitado, que la persona esté afectada de un determinado grado de discapacidad.

La regulación actual se contiene en el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad, que tiene por objeto la regulación del reconocimiento de grado de discapacidad, el establecimiento de nuevos baremos aplicables, la determinación de los órganos competentes para realizar dicho reconocimiento y el procedimiento a seguir, todo ello con la finalidad de que la valoración y calificación del grado discapacidad que afecte a la persona sea uniforme en todo el territorio del Estado, garantizando con ello la igualdad de condiciones para el acceso de la ciudadanía a los beneficios, derechos económicos y servicios que los organismos públicos otorguen.

Con posterioridad a la publicación de dicho real decreto, empieza a consolidarse a nivel internacional el modelo biopsicosocial de la salud desarrollado en el contexto de la Teoría General de Sistemas. Dicho modelo trasciende el enfoque tradicional meramente biológico incorporando un enfoque holístico en el que se consideran de manera integrada tanto los factores biológicos como los psicológicos y los sociales.

Este proyecto de real decreto recoge por primera ver la figura de los Trastornos de Personalidad , valorando los distintos niveles de afectación biopsicosocial .

Es un paso más hacia la visibilidad de nuestro colectivo.

NOTICIAS

TABLA 2.6.- CRITERIOS GENERALES PARA LA PUNTUACION DE LA DEFICIENCIA DE LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD.

Los Trastornos persistentes de la Personalidad atribuibles a lesión o enfermedad cerebral serán evaluados dentro del apartado **Trastorno Mental Orgánico**

INTERVALOS DE GRAVEDAD DE LA DEFICIENCIA	INTERVALO 0	INTERVALO 1	INTERVALO 2	INTERVALO 3	INTERVALO 4
GRADUACIÓN DEL % DE LA GRAVEDAD	0-4% 0-1-2-3-4	5%-24% 5-10-15-20-24	25%-49% 25-31-37-43-49	50%-65% 50-54-58-62-65	66%- 85% 66-70-75-80-85
ANMNESIS					
Antecedentes personales , familiares, personalidad premórbida, inicio, medidas terapéuticas ensayadas, ingresos, frecuencia de las crisis, evolución general del cuadro	Presenta sintomatología aislada y no precisa atención.	Seguimiento/Tratamiento ambulatorio especializado de 2 años al menos. Presenta sintomatología de carácter leve y variable, con mínima repercusión funcional Puede haber precisado ingreso psiquiátrico puntual o atención en Centro de Urgencias Psiquiátricas ante situación de crisis.	Tratamiento ambulatorio especializado de 2 años al menos. Inicio en adolescencia o principio de la edad adulta, estable a lo largo del tiempo con curso permanente e inflexible de comportamiento, que comporta malestar o perjuicio para el sujeto. Patrón persistente en la forma de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno o sobre uno mismo , puesto de manifiesto en una amplia gama de contextos, que inciden en el rendimiento del sujeto de forma moderada.	Tratamiento ambulatorio especializado de 2 años al menos. Síntomas graves, persistentes e inflexibles, habituales con escasa eficacia en las medidas terapéuticas y cronificación sin mejoría clínica, que comporta malestar muy significativo, para el sujeto. Cronificación y persistencia e inflexibilidad del patrón en la forma de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno o sobre uno mismo , puesto de manifiesto en una amplia gama de contextos, que inciden en el rendimiento del sujeto de forma grave.	Tratamiento ambulatorio especializado de 2 años al menos. Síntomas muy graves con grave repercusión para la salud. Hospitalizaciones reiteradas en media y larga estancia.

Criterios diagnósticos	No cumple criterio diagnostico	Cumple criterio para cualquier Trastorno de Personalidad.	Cumple criterio para cualquier Trastorno de Personalidad	Cumple criterio para cualquier Trastorno de Personalidad	Cumple criterio para cualquier Trastorno de Personalidad
Sintomatología	Rasgos de personalidad disfuncionales que no conforma trastorno de personalidad	Sintomatología activa fluctuante. Afectación leve, sin deterioro funcional significativo, en área cognoscitiva, afectiva, de la actividad interpersonal o del control de los impulsos, no persistentes o rasgos desadaptativos que no interfieren de manera significativa el rendimiento de la persona.	Sintomatología recurrente de moderada intensidad mantenidos en el tiempo, o episodios graves. Recaidas frecuentes. Afectación moderada, con deterioro funcional significativo, en área cognoscitiva, afectiva, de la actividad interpersonal o del control de los impulsos, persistente o rasgos desadaptativos que interfieren de manera significativa el rendimiento de la persona. Desestabilización psicopatológica ante situaciones de estrés laboral y/o demandas del entorno que condicionan moderadamente su desenvolvimiento cotidiano.	Trastornos de personalidad con crisis y recaídas frecuentes que impiden el normal desenvolvimiento cotidiano. Seguimiento continuado y/o Necesidad de Ingreso en Unidad de Psiquiatría (+ de dos episodios en un años, o 5 en los últimos 3 , + de 8 en los últimos 5 años.7 Existen de forma continuada alteraciones del curso y contenido del pensamiento y del comportamiento anómalos y generalizados, claramente desadaptativos en situaciones individuales y sociales	Hiporreactividad a estímulos. Desconexión del entorno Necesidad de apoyos específicos y continuos Hospitalizaciones reiteradas por el trastorno.

NOTICIAS

EXPLORACIÓN DE LADEFICIENCIA EN LAS FUNCIONES MENTALES					
DEFIFICIENCIAS EN LAS FUNCIONES MENTALES GLOBALES Y ESPECÍFICAS	No deficiencias permanentes o estas son muy leves	Deficiencias leves en las funciones mentales Limitaciones leves en algunas de las funciones del temperamento, de la energia e impulsos, del sueño, atención. Psicomotoras, emocionales, así como en funciones cognitivas superiores, apreciadas a través de evaluación clínica. Interferencia en los contactos y relaciones sociales no significativa Abandono de sus actividades de ocio y sociales en algunos periodos	Deficiencias moderadas en las funciones mentales Limitaciones moderadas en algunas de las funciones del temperamento, de la energia e impulsos, del sueño, atención. Psicomotoras, emocionales, así como en funciones cognitivas superiores, apreciadas a través de evaluación clínica. Tendencia a inhibirse en situaciones sociales o expansivo , en base al Trastorno	Deficiencias graves en las funciones mentales Limitaciones graves en las funciones del temperamento, de la energía e impulsos, del sueño, atención. Psicomotoras, emocionales, así como en funciones cognitivas superiores, apreciadas a través de evaluación clínica. Existen de forma reiterada alteraciones del curso y contenido del pensamiento y del comportamiento anómalos y generalizados, claramente desadaptativos en situaciones individuales y sociales	Deficiencias muy graves en las funciones mentales Limitaciones muy graves en las funciones del temperamento, de la energía e impulsos, del sueño, atención. Psicomotoras, emocionales, así como en funciones cognitivas superiores, apreciadas a través de evaluación clínica. Alteración de personalidad de intensidad muy grave que requieren de terceras personas para el desenvolvimiento cotidiano.

FUNCIONAMIENTO EN ACTIVIDADES Y PARTICIPACIÓN					
Adaptación escolar o laboral.		Mantenimiento del empleo con continuidad. Bajas laborales ocasionales y de corta duración	Dificultad para mantener actividades laborales, académicas y actividades complejas en ámbitos normalizados con moderada disminución en rendimiento, pueden precisar evitar trabajos que supongan atención directa al público, esfuerzo mental/estrés en grado elevado. Puede mantener actividades laborales, ocupacionales, académicas y actividades complejas con apoyos o en ambientes protegidos.	Grave dificultad para mantener actividades laborales, ocupacionales, académicas y actividades complejas con grave disminución del rendimiento y/o requiere de apoyo externos en ambientes protegidos	Imposibilidad de acceso y mantenimiento de actividades laborales normalizadas
ACTIVIDADES: Vida autónoma (relación con el entorno y autocuidado) y capacidad educativa y laboral (en general)	Sin disminución en la capacidad funcional. Actividad laboral normalizada.	Limitación leve en AVDs. Autonomía para el autocuidado.	Limitación moderada en AVDs. Dificultades en alguna actividad de autocuidado y en tareas habituales. Depende de otros para desarrollar actividades de su rol y sociales regularmente	Limitación grave en AVDS. Dificultades graves para varias actividades de autocuidado, Graves dificultades para las tareas habituales.	Limitación muy grave en AVDs. Dificultades graves/total para las actividades de autocuidado.
Intensidad de Apoyos	Sin apoyos	Precisa Apoyo Intermitente. En ocasiones apoyos naturales, informales o no normalizados	Precisa Apoyos limitados e Intermitente	Precisa apoyos extensos	Extenso y/o generalizado
PRUEBAS PSICOMETRICAS/ ESCALAS(Anexo A.2)					
Metodología	Observación, entrevista clínica personal, entrevistas a personas significativas, informes clínicos y del entorno social/laboral, aplicación de pruebas psicodiagnósticas: pruebas proyectivas, test de personalidad….				

NOTICIAS

Primeros graduados del ***Family Connections***

07 abril 2022

Family Connections es uno de los primeros programas diseñados específicamente para ayudar a los familiares de los pacientes con TLP. El programa es una adaptación de múltiples estrategias de la Terapia Conductual Dialéctica y las investigaciones realizadas hablan de su eficacia en la mejora de la depresión, el duelo y las actitudes familiares.

La investigación que lleva a cabo la Universidad de Valencia, nos permite realizar el Family Connections a los socios de ASVA que previamente hayan realizado el Taller psicoeducativo para familiares de personas con TP. Es un programa que desde ASVA TP os animamos a realizar, y ahora ya podemos decir con orgullo que tenemos un primer grupo que se ha graduado en Family Connections.

Os ofrecemos el testimonio de una de las graduadas.

Soy Leonie, miembro de la Junta de Asva.

Participe en el primer grupo del Family Connections que se hizo junto con mi hermana. Por mi parte es mi marido Marc quien tiene TLP y por mi hermana es su hija.

Al principio no iba con demasiadas expectativas respecto al resultado de la experiencia.

Pensaba que algo que funcionaba en un lugar tan distante culturalmente, como EEUU, quizás no tuviera un ajuste adecuado a nuestra idiosincrasia europea y española, tan diferentes.

En la primera sesión, fue fácil establecer una relación de empatía con Sara, una persona dulce, tranquila, paciente y, sobre todo, humana, entusiasta y comprometida con su trabajo y muy cercana.

Ayudo mucho para crear un buen ambiente el hecho de que todos los que estábamos allí nos conocíamos ya por ser miembros de la Junta o por otras personas cercanas a la misma.

Siempre es más fácil abrirse y contar esas cosas íntimas y privadas que ocurren en nuestra casa y en nuestro propio interior.

La metodología de trabajo era exigente, no en lo que se refiere al trabajo en grupo que gracias al carácter de Sara y, creo, la ilusión de todos por mejorar en las relaciones familiares, sino en la cantidad de material que tuvimos que cumplimentar periódicamente para valorar el impacto de la intervención.

Personalmente, me resultaba un poco ajeno el uso de ciertos términos como "validar" al otro, que me traía resonancias matemáticas o científicas y no el hecho de que cuando nos relacionamos con nuestro familiar debemos siempre hacerle sentirse aceptado y querido, distinguiendo nuestra relación de las conductas inadecuadas que pudiera tener.

Desde el primer momento Marc me apoyo y colaboró en todo lo que teníamos que hacer, aquellos largos cuestionarios.

Hemos aprendido a estructurar mejor nuestra relación gracias a la comprensión de su funcionamiento cognitivo y emocional, que ha promovido un mejor clima familiar.

Por otra parte, mantener el grupo de whatsapp del propio grupo hace que mantengamos una relación constante entre todos, afianzando un apoyo entre todos según la situación de cada uno, como supongo habrá pasado con cada una de las ediciones que ha habido del family.

NOTICIAS

*Jornada en el **Senado***

29 de Abril 2022

En 2020 3.941 personas se quitaron la vida en España y por primera vez desde que hay registros, se superaron los 1.000 suicidios en mujeres en 2020.

Una de las lacras silenciosas que todavía no cuenta con una estrategia operativa de prevención en España es el suicidio. Los datos de muertes por este motivo son alarmantes por su evolución en ascenso y la pandemia de covid ha contribuido a un crecimiento de casos en franjas de población como la de las mujeres, los adolescentes o los mayores de 80 años.

Los suicidios y lesiones autoinfligidas son la principal causa externa de muerte no natural, según el Observatorio del Suicidio en España 2020, perteneciente a la Fundación Española para la Prevención del Suicidio. En 2008, los decesos por suicidio superaron a los decesos por accidentes de tráfico y, más de una década después, casi los ha triplicado.

El pasado 29 de Abril de 2022 , se celebró en el Senado de España una jornada multidisciplinar sobre el tema organizada por la Asociación La Barandilla y el senador D. Alberto Catalán .

Ajustándose al protocolo covid no se pudo admitir a todas las personas que se inscribieron de todas las Comunidades Autónomas. Aun así allí estábamos profesionales y asociaciones de Navarra, Galicia, Castilla León, Extremadura, Aragón, Andalucía, Madrid, Castilla La Mancha,

Murcia, y nosotros de la Comunidad Valenciana.

ASVA TP estuvo representada por Dña Natividad Godoy (Presidenta de ASVA TP) y por D. José Vte Payá (Secretario de ASVA TP).

Después de la bienvenida institucional, empezó una mesa de profesionales de la salud, expertos en suicidio. Se hizo un recorrido por cómo está la implementación de los "Planes contra el suicidio" en todas las comunidades autónomas, una a una.

Se dijo que la primera comunidad que lo hizo fue la nuestra, la comunidad valenciana. Se hizo un plan y un protocolo cuando estaba Carmen Montón, pero no llegó a ponerse en funcionamiento.

Después, relataron las comunidades que tienen plan, pero no protocolo, las que tienen protocolo sin plan, las que tienen las dos cosas y las que no tienen nada. Destacando por encima de todas Baleares que los tiene y los está ejecutando de una forma al parecer digna de admiración.

También se puso sobre la mesa el gran esfuerzo que está haciendo Aragón por crear un protocolo que está implementado con éxito y que dio a conocer la doctora Isabel Irigoyen en la mesa donde se habló de "Proyectos de prevención del Suicidio".

En la mesa de profesionales hablaron dos prestigiosos psiquiatras: Nestor Szerman y Alejandro Rocamora, el primero ejercía de moderador, pero es el presidente de la Fundación Española de Patología Dual y hemos tomado

buena nota de ello.

El segundo ha escrito varios libros y ese mismo día presentaba por la tarde el titulado: Futuro de la Prevención del Suicidio en España. Un hombre con una gran capacidad comunicativa y también nos hemos apuntado su nombre para posibles futuras charlas en Asva Tp.

Hablaron el Decano del colegio de psicología de Madrid, José Antonio Luengo, sobre la importancia para la construcción de su identidad en los jóvenes, del paso por las aulas. El papel tan importante que tienen los docentes y la necesidad de crear un nuevo espacio educativo desde otra perspectiva distinta a la de la adquisición de conocimientos para conseguir una nota dentro de un baremo objetivo. La importancia de educar la gestión de las emociones.

Habló también el comandante del gabinete de psicología de la guardia civil, Benito José Florido, quien detalló como han desarrollado un

protocolo de actuación para la prevención y post actuación del suicidio en el cuerpo de la Guardia Civil.

Ellos ya detectan los casos y actúan antes de que sucedan, aunque el número también es elevado, están consiguiendo que no aumente y también trabajando con las familias, compañeros y amigos a llevar el duelo.

Se repitió en toda la jornada la cifra de cerca de 4000 personas fallecidas en España por suicidio durante el 2020 pero hasta entonces todos los años se llegaban a las 3000.

Se hizo una mesa sobre los medios de comunicación y en ella hablaron periodistas de la dificultad que supone para ellos medir bien sus palabras y como comunicar sin dañar. De la diferencia entre lo que les enseñaron en la facultad y lo que ahora se les pide.

Otra de las mesas estuvo formada por familiares de personas que habían perdido la vida suicidándose.

Habían formado asociaciones, en concreto en Ávila y Navarra. En esta mesa habló también Teresa Oñate de Amai TLP de Madrid, haciendo una reflexión sobre la incidencia del suicidio en los Trastornos de la Personalidad.

Se nombraron los mecanismos de defensa por parte de la familia: la Negación, la Racionalización y la Proyección.

Y por parte del afectado: El Dolor, la Desesperanza y la Desvinculación.

La necesidad de poner en valor esta situación como se ha hecho con los accidentes de tráfico o con la violencia de género.

Si existe una Dirección General que se dedica a prevenir los accidentes de tráfico ¿que se podría hacer para prevenir los suicidios? Porque algo en lo que todos coincidieron es que el suicidio "no se puede predecir, pero si prevenir".

José Manuel Dolader en su discurso de despedida comentó que la Cruz Roja había sido invitada para que expusiera como van a gestionar el teléfono 024 de prevención del suicidio por el que van a recibir una lata suma de euros, pero al parecer, habían declinado la invitación.

José Manuel aprovechó ese momento para dirigirse a nosotros (estábamos frente a él, muy cerca) y poner en valor el trabajo que estamos haciendo muchas asociaciones por tan poquito.

Nos quedamos con que si se pueden conseguir cosas y que no están tan lejos de nosotros los que lo han conseguido, tendremos que hacérselo saber a nuestras autoridades.

Que estaremos vigilantes de como se gestiona esa inversión en la Cruz Roja para el desarrollo y actuación del teléfono contra el suicidio y la necesaria puesta en marcha.

Que se habla de algo que antes se escondía. No hace tantos años se prohibía ser enterrado si la causa del fallecimiento había sido esta.

Que hay que seguir hablando de ello porque solo de lo que se habla se conoce, pero que hay

que exigir lo que sabemos que se nos puede dar.

Y volvemos a nuestra Comunidad Autónoma con más información de la que disponíamos cuando salimos de aquí, dispuestos a demandar esta atención a quien corresponde.

En la página web de ASVA TP podréis encontrar un enlace para acceder a una información más detallada sobre esta Jornada.

José Vicente Paya y Natividad Godoy.

(Secretario y presidenta de Asva Tp)

NOTICIAS

Estrategia de implementación de tratamientos psicológicos en la Comunidad Valenciana para TP

Mayo 2022

A principios de 2020, y a requerimiento de la asociación, se solicitó la creación de una mesa de trabajo con la Consellería de Sanitat de la GVA, a la Directora General de Asistencia Sanitaria.

Se pretendía abordar toda la problemática que presentan los Trastornos de Personalidad, la atención a las personas que lo padecen y las dificultades, que éstas y sus familias, encuentran a la hora de buscar recursos en la atención sanitaria y psicológica.

Este grupo de trabajo vio interrumpida su incipiente actividad con la llegada de la pandemia de la COVID-19, pero a pesar de todos los inconvenientes y ajuste de las agendas de los miembros participantes se han retomado en abril de 2022.

Los Participantes de dicha mesa son :

· Dr. Francisco Pérez Prieto (Psiquiatra)

· Dr. Vicente Elvira (Psiquiatra)

· Dra. Azucena García Palacios (Psicóloga)

· Dr. Roberto Bataller (Psiquiatra)

· Teresa Orengo Caus (Medica experta en conductas adictivas UCA)

· Natividad Godoy (Presidenta de la asociación ASVA - TP).

Para documentar de forma completa todo lo relativo al Trastorno de Personalidad, se ha presentado una "Estrategia para la implementación de tratamientos psicológicos en la Comunidad

Valenciana para los trastornos graves de la personalidad".

En él se habla del sufrimiento personal en los trastornos graves de personalidad, entre ellos el trastorno límite (TLP) y el estrés que produce en los familiares y en los terapeutas. Describe el trastorno y el estigma social que supone. También explica la necesidad de un abordaje multidisciplinar.

Expone la falta de un plan especifico de intervención en crisis en las unidades de agudos en Valencia, la urgencia de realizar un protocolo en la Consellería de Sanitat para TP graves y TLP, dotando de medios y responsabilizando a los profesionales, igual que se hizo con el TEA en las USMIAS, En definitiva, explica la necesidad de un protocolo y un plan de Consellería mínimo, que lidere, empuje, capacite y responsabilice a la Salud Pública de la mínima atención a estos pacientes, a nivel humano, profesional y material.

Tras esto, se marcan unos objetivos, un plan de organización y funcionamiento, implementación, y formación específica de los profesionales.

Os iremos informando del trabajo de esta mesa conforme se vaya avanzando en ella.

NOTICIAS

Reunión con la Secretaria Autonómica

Mayo 2022

Isaura Navarro, secretaria autonómica de la Consellería de Sanidad y Elena Albert, directora general de Diversidad Funcional y Salud Mental de la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas. Dos políticas implicadas, con quienes nos hemos reunido recientemente para ponerles al corriente de la angustiosa situación por la que discurre la vida de las personas con trastorno de la personalidad y sus familias.

De la reunión con Elena Albert ya hicimos un artículo en el número 1 de nuestra revista.

En la reunión con Isaura Navarro, acompañada de Francisco Pérez, psiquiatra, coordinador junto a Miquel Munarriz de la Oficina Autonómica de Salud Mental de la Consellería de Sanidad, comentamos lo decepcionados que estábamos con el ritmo que estaba llevando la mesa de trabajo para crear un plan para el tratamiento de los trastornos de personalidad.

Como nos sentíamos apartados por los nuevos planes del Comisionado en salud mental que abogaban más por crear recursos infantojuveniles que sin menospreciarlos en absoluto, nosotros también formamos parte de ese colectivo, creíamos que dejaban a su suerte a las personas que superaban esa franja de edad y que estaban cronificando o tenían ya cronificada su enfermedad.

Se nos dijo que ahora más que nunca se está haciendo un gran esfuerzo por atender al colectivo con problemas de salud mental y que el infantojuvenil era el más desfavorecido en este momento y se habían volcado por su urgencia en él.

Nos aconsejaron que hiciéramos llegar alegaciones al Comisionado en relación con lo que estábamos detallándoles.

Y quedamos a la espera de ser citados para una nueva reunión de la mesa de trabajo en la que llevamos desde hace ya dos años pero con poco movimientos relevantes.

NOTICIAS

ASVA TP siempre al pie del cañón

Mayo 2022

Alegaciones al Comisionado de la Presidencia de la Generalitat sobre Drogodependencias y Conductas Adictivas para el Plan Valenciano de Acción para la Salud Mental

La atención a las personas con problemas de salud mental grave en la Comunidad Valenciana, (la OMS reconoce como tal al Trastorno de la Personalidad) ha sido dispar y ha tenido un recorrido irregular. La ausente planificación conjunta desde la publicación del Decreto 132/1996, de 7 de julio, del Gobierno Valenciano, por el que se asignan "competencias respecto a los enfermos mentales entre la Consellería de Sanidad y la de Trabajo y Asuntos Sociales" ha ido generando dos redes con objetivos, funcionamiento y sectorización diferente, poco o nada coordinadas entre sí.

Dada la clara necesidad de establecer una coordinación eficaz y estable entre ambas Consellerias, en diciembre de 2015 se crea la Comisión Institucional de Coordinación Sociosanitaria, por parte de la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública y la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, para el análisis y propuestas de mejora en la coordinación sociosanitaria, formándose ocho grupos de trabajo, uno de ellos específico para la coordinación en salud mental.

Dentro de las acciones del Plan de Salud Mental de la Comunidad Valenciana se establece una estructura participativa de la ciudadanía implicada (en la que ASVA TP tiene una participación activa) y también se crea la figura del comisionado de la Presidencia de la Generalitat para el Plan Valenciano de Acción para la Salud Mental, Drogodependencias y Conductas Adictivas.

Desde ASVA TP , hemos comprobado en los distintos eventos a los que hemos asistido convocados por ese Comisionado, la poca relevancia que se le ha dado a esta enfermedad (trastorno de la personalidad – TP -) y por tanto al colectivo que la padece. A este respecto, nuestra presidenta , Dña Natividad Godoy Cano, ha presentado un pliego de alegaciones con el objetivo de que las necesidades, los derechos y la problemática de los pacientes de trastornos de la personalidad y de sus familias sean abordados justamente por las instituciones públicas .

En la página web de ASVA TP, podrás encontrar una información detallada de las

NOTICIAS

Reunión con ASAEM

09 de Mayo 2022

Establecer vínculos y redes de contacto siempre es algo positivo en el mundo de la salud mental ya que como todos sabemos, es necesario la lucha de muchos para que seamos escuchados por unos pocos.

Cuando una asociación se pone en contacto con nosotros, siempre aceptamos con mucho gusto porque no hay nada que más nos satisfaga que intercambiar vivencias, experiencias y problemáticas con personas que luchan por nuestra misma causa.

El lunes 09 de Mayo fue el turno de ASAEM. La Asociación de La Safor de Ayuda a Enfermos Mentales, se fundó en 1988, compuesta por familiares y personas con enfermedad mental conscientes de la falta de recursos que afecta a este colectivo y que han encontrado la vía del asociacionismo para hacer oír su voz. Su misión, al igual que la nuestra, es "mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familiares". Su demanda principal era conocernos y ver nuestro funcionamiento e intervención ante los trastornos de personalidad ya que han detectado un notable aumento de casos que contactan con ellos.

Tras intercambiar preguntas y conocernos, ofrecimos la posibilidad de impartir la charla de Sensibilización que realizamos dentro del programa del PROSEN para proporcionarles estrategias y conocimientos sobre los TP y así que puedan mejorar su servicio y atención en su zona geográfica. Hicimos también especial hincapié en la importancia de que las Unidades de Salud Mental, sean conscientes de la necesidad que existe en que se mejore el tratamiento proporcionado a estos pacientes ya que el número de casos atendidos está siendo cada vez más notable.

Fue una reunión muy interesante y a la vez necesaria para seguir creando redes de contacto

Se realizó en la sede de ASVA TP y participaron en ella Pablo, psicólogo ASVA TP, Trini, atención sociosanitaria ASVA TP, María, integradora ASVA TP y 4 trabajadoras de la asociación ASAEM (1 trabajadora social, 2 psicólogas y 1 integradora social).

NOTICIAS

*Asamblea General Ordinaria de **ASVA TP***

3 de Junio 2022

El pasado 3 de Junio de 2022 tuvo lugar en los locales de ASVA TP la Asamblea General Ordinaria . La Asamblea pudo seguirse de forma presencial y también "on line". Entre los objetivos de la asamblea se encontraban :

Información (a cargo de la presidenta Natividad Godoy) y aprobación de cuentas del año 2021. Se aprobaron por unanimidad.

Presentación (a cargo de la presidenta Natividad Godoy y del tesorero Rafael Arizo) y aprobación de la Programación de Actividades y Presupuesto del año 2022. Se aprobaron por unanimidad .

El tesorero informó sobre el cambio del sistema de contabilidad desde que ASVA TP ha sido declarada como " Asociación de Utilidad Pública".

Renovación y nombramiento de nuevos cargos de la Junta Directiva .

El secretario, José Vicente Payá Herrero, y el tesorero, Rafael Arizo Marín dejan sus puestos en la Junta, tras varios años de colaboración intensa, y pasan a ser vocales. Vicente Ferrer, miembro fundador, deja la junta por motivos personales.

Se propone para sustituirlos:

Secretaria: Inmaculada Puchades Andrés

Tesorero: Félix Jiménez Valdericeda

Vocal: Elena Parejo Lozán

Se aprobó este punto por unanimidad.

Otros puntos de interés abordados en la Asamblea.

Cambios en el equipo de profesionales de la Asociación : En el equipo de psicólog@s ,salen Roberta y Esther y se incorporan Vanessa (antes Integradora Social) y Bruno Graña . Para sustituir a

NOTICIAS

Vanessa como integradora social se incorpora María Martínez.

Proyectos que se proponen : Plan Integral , PROSEN , PISOL.

Se anima a los soci@s para que aporten ideas útiles (talleres, movilizaciones, etc) para hacer que sea mas visible la Asociación.

Posibilidad de incorporar a ASVA TP un/a Trabajador/a Social para atención a los socios que solicitan información de diversos trámites para la inserción sociolaboral, ya que Trini se encuentra saturada de trabajo.

Se ha reclamado la cuantía otorgada por Salud Mental, ya que no ha aumentado casi con respecto al ejercicio anterior, a pesar de que Salud Mental nos deriva pacientes habitualmente. El motivo de la reclamación se basa en el hecho de que nuestra asociación está dando el tratamiento que Salud Mental no está realizando y necesitamos mas recursos para tratar a dichos pacientes.

NOTICIAS

El triunfo de ***ALEX***

13 de Julio 2022

Desde la asociación de familiares y personas con enfermedad mental, Paterna, L'Eliana y San Antonio de Benagéber (aFempeS) nos informaron de una formación en "almacenaje y aprovisionamiento para la venta", impartido por ADAMS, enfocada para personas diagnosticadas con un trastorno en salud mental y una situación clínica estable. Esta formación era totalmente gratuita ya que estaba financiada por el LABORA y tenía una duración de dos meses.

Cuando nos llega este tipo de información a la asociación, María, la Integradora social de ASVA, se encarga de valorar perfiles de diferentes personas usuarias pacientes que participan dentro del programa PISOL de la asociación ya que, para este tipo de cursos es necesario cumplir con una serie de requisitos (delimitados por el LABORA) y demostrar un férreo compromiso puesto que, dado que se trata de una colaboración entre ambas asociaciones, ella es la tutora de la persona ante aFempeS, en este caso.

Alex Castellano cumplía perfectamente con el perfil. Comprometido, con ganas de aprender, aspiraciones y capacidad de trabajo. A pesar de que al principio le dio cierto miedo, con el apoyo de María y los maravillosos profesionales de aFempeS, los cuales estuvieron en constante coordinación, Alex consiguió superar, y con creces, el curso y graduarse.

Nati, presidenta de ASVA y María, quisieron acompañarle en ese día tan especial y cómo no, inmortalizar el momento.

Desde aquí, queremos agradecer a la asociación aFempreS por su labor y profesionalidad ya que Alex se ha sentido arropado y acompañado durante todo el proceso.

¡Enhorabuena Alex! , esto solo es el inicio de tu camino, en el que María siempre te acompañará.

NOTICIAS

Mesa de trabajo con Consellería de Sanidad

Julio 2022

Esto es lo que nos cuenta nuestra presidenta, Natividad Godoy acerca de la mesa de trabajo constituida con Consellería de Sanidad para los trastornos de personalidad.

Hacía ya meses que no se reunía la mesa de trabajo de trastornos de la personalidad que constituimos a principios del 2020 con la Consellería de Sanidad.

Entre la Convención ciudadana y el proceso de valoración de subvenciones, el equipo de la oficina autonómica de salud mental, no había tenido ocasión para convocar la mesa.

Francisco Pérez Prieto, nos hizo un resumen de los avances conseguidos en materia de salud mental.

A principios de año entrarán en funcionamiento TRES hospitales de día, uno por cada provincia, pero serán genéricos, no específicos.

Se continuarán abriendo más hospitales de día en las principales ciudades de cada departamento de salud: Gandía, Xátiva, Sagunto, Alcoy... hasta un total de NUEVE

Serán de 30 plazas : 15 para menores y 15 para adolescentes hasta 18 años.

Se han reforzado las UCAS de personal sanitario.

En relación a la formación específica en TP

Se van a dar a partir del 2023 cursos para profesionales de la salud mental en la EVES (Escuela valenciana de estudios sanitarios)

En las UJIs (Unidades infanto-juveniles) de los CSM

En primaria, (CSM)

Está previsto que hayan 2 hospitales de día específicos de TP

Uno será posiblemente en Denia en el Hospital de la Pedrera. Para el otro, se está buscando ubicación.

Cuando esté terminado el Plan de actuación para el tratamiento de los Trastornos de Personalidad, que estamos confeccionando, se pondrá en funcionamiento como proyecto piloto posiblemente en el departamento de salud del Arnau. Aquí habrá un hospital de día para TP piloto.

Como representante de Asva TP y del colectivo afectado, puse sobre la mesa la situación de las Urgencias y como debería haber formación específica en TP para las personas que ocupen puestos en Urgencias de Psiquiatría.

Se comentó que había en proyecto la creación de unas "Unidades de crisis" (Hogares Sala) para atender a las personas con TP en situación de crisis. Pero este proyecto está un poco más retrasado.

También comenté de la histórica descoordinación con SM y falta de formación en TP en las UCAS.

Nos dijeron que la próxima mesa posiblemente ya la hagamos de forma presencial.

NOTICIAS

Conectando
REDES DE APOYO

Mayo y Junio 2022

El capítulo I de los estatutos de nuestra asociación habla del ámbito en el que actuamos, los fines y las actividades. Sobre actividades hemos hecho ya una exposición y siguiendo con los fines de nuestros estatutos, en el artículo IV, en uno de los apartados, se habla de formar a los profesionales con el fin de que puedan colaborar en la prevención de nuestra patología y crear una conciencia social de la existencia de esta problemática y divulgar sus conocimientos y la experiencia adquirida. Cumpliendo estos fines, propusimos un programa a los organismos públicos, al que denominamos PROSEN, programa de sensibilización, y siguiendo este programa, todos los meses hacemos un par de charlas a distintos colectivos.

En estos meses hemos realizado los siguientes:

CHARLA PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN EN EL CENTRO DE SALUD DE LA COMA (Paterna):

FECHA Y HORA: 19/05/2022 A LAS 10H

LUGAR: CENTRO DE SALUD DE LA COMA

IMPARTIDO POR: VANESSA, PSICÓLOGA Y MARÍA, INTEGRADORA SOCIAL

PARTICIPANTES: 5 PROFESIONALES DEL CENTRO: 1 PSIQUIATRA, 1 PSICÓLOGA CLÍNICA, 2 ENFERMERAS Y 1 TRABAJADORA SOCIAL

RESUMEN: Gracias a uno de nuestros socios, hemos podido establecer

contacto con el centro de Salud de la Coma, específicamente, con la unidad de Salud Mental. Las profesionales de esta unidad mostraron interés por conocernos y saber nuestro funcionamiento con la intención de realizar derivaciones de usuarios a nuestra asociación. Tras explicar toda la historia de ASVA, desde los inicios hasta la actualidad, citamos todos nuestros servicios y las áreas en las que trabajamos para mejorar la vida de los pacientes. Además de esto, nuestro mensaje principal a trasmitir es la necesidad que existe en que se mejore el tratamiento proporcionado a estos pacientes por las instituciones públicas ya que el número de casos atendidos está siendo cada vez más notable y los pacientes nos transmiten que no reciben un trato adecuado y optimo por parte de estos.

PROSEN TP: CHARLA SENSIBILIZACIÓN

FECHA Y HORA: 09/06/2022 de 10 a 12h

LUGAR: REUNIÓN MEDIANTE ZOOM

IMPARTIDO POR: VANESSA, PSICÓLOGA Y MARÍA, INTEGRADORA SOCIAL

PARTICIPANTES: 2 trabajadoras del SASEM DE LA POBLA DE VALLBONA, 1 Educadora social y 1 psicóloga.

RESUMEN: Hemos impartido una charla/seminario sobre qué son los trastornos de personalidad, sus clases y cómo detectarlos para poder hacer una correcta intervención con las personas que lo padecen. Hemos dado estrategias de manejo no solo para el trato con el propio paciente, sino también con el familiar ya que este desempeña un papel fundamental puesto que la mayoría de las ocasiones es el cuidador principal. Tras esto, las trabajadoras del SASEM nos han planteado diferentes dudas a resolver y hemos podido intercambiar modelos de trabajo para mejorar la atención del servicio.

NOTICIAS

PROSEN TP: CHARLA SENSIBILIZACIÓN

FECHA Y HORA: 22/06/2022 de 12 a 14h

LUGAR: REUNIÓN MEDIANTE ZOOM

IMPARTIDO POR: VANESSA, PSICÓLOGA Y MARÍA, INTEGRADORA SOCIAL

PARTICIPANTES:

NOMBRE	PROFESIÓN
Cristina	TIL del CRIS
Nuria	TS del CRIS
Katy	Psicóloga del CRIS
Olga	Psicóloga del CRIS
Manolo	Psicóloga del CRIS
Rubén	Psicólogo del CRIS
Eva	Psicóloga de ASAEM
Olga M	TS de ASAEM
Ana	Educadora de ASAEM
José Vicente	Terapeuta Ocupacional de ASAEM
Jaume	Educador Viviendas
Paula	Educadora Viviendas
Maria A	Educadora Viviendas
Sari	Coordinadora Viviendas
Paula L	Educadora Viviendas
Laureana	Psicóloga SASEM
MCarmen	Psicóloga SASEM
Ana	Psicóloga SASEM
Ana	TS SASEM
Jessy	TS SASEM
Victoria	TS SASEM
Laura	TS SASEM
------	Estudiante TS prácticas SASEM

RESUMEN: Hemos impartido una charla/seminario sobre qué son los trastornos de personalidad, sus clases y cómo detectarlos para poder hacer una correcta intervención con las personas que lo padecen. Hemos dado estrategias de manejo no solo para el trato con el propio paciente, sino también con el familiar ya que este desempeña un papel fundamental puesto que la mayoría de las ocasiones es el cuidador principal. Tras esto, los trabajadores del SASEM y de la asociación ASAEM, nos han planteado diferentes dudas a resolver y hemos podido intercambiar modelos de trabajo para mejorar la atención del servicio.

REUNIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE MISLATA:

FECHA Y HORA: 29/06/2022 A LAS 11H

LUGAR: CENTRO SOCIOCULTURAL LA FÁBRICA

PARTICIPANTES: NATIVIDAD GODOY, PRESIDENTA DE ASVA TP; MARíA MARTÍNEZ, INTEGRADORA DE ASVA TP; FRANCISCA BERTOMEU, JEFA DE SERVICIOS SOCIALES DE MISLATA; MARíA PÉREZ, PSICÓLOGA DEL EQUIPO DEL SASEM DE MISLATA; MARíA VALERO, PSICÓLOGA DEL EQUIPO DEL SASEM DE MISLATA; SANDRA VALERO, EDUCADORA SOCIAL DEL EQUIPO DEL SASEM DE MISLATA Y XIMO MORENO, CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL DE MISLATA

RESUMEN: El pasado día 29 de junio, Ximo Moreno, concejal de bienestar social de Mislata,

convocó una reunión en el centro Sociocultural de la Fábrica (Mislata) para presentar de forma oficial al equipo del SASEM a nuestra Asociación.

Desde el ayuntamiento de Mislata, se plantea el Servicio de Atención y Seguimiento para Personas con Problemas de Salud Mental con el objetivo de desarrollar e implementar programas de prevención, promoción de la autonomía, rehabilitación e inclusión social para involucrar tanto a la persona usuaria como a su núcleo familiar y el entorno comunitario en el que se desarrolla.

Este servicio se está implantando poco a poco y alguno de nuestros socios ya es beneficiario de ello.

Además de esto, el ayuntamiento junto con el departamento de Servicios Sociales, están organizando unas jornadas para la salud mental en el mes de octubre, aprovechando que el día 10 será el día Mundial de la Salud Mental. Tras contarnos su propuesta, nos han pedido colaboración desde nuestra entidad para poder participar activamente en ellas impartiendo charlas tanto para profesionales como para la sociedad en general, a la cuál es necesario concienciar de los trastornos de la personalidad ya que la prevalencia es cada vez más alta.

Vivimos esta reunión como una oportunidad para seguir creciendo y fortalecer nuestros vínculos con el mundo.

NOTICIAS

La importancia de las SUBVENCIONES

Julio 2022

Este año hemos hecho un especial esfuerzo para presentarnos a más convocatorias de subvenciones. Ha sido mucho trabajo, pues hay que confeccionar los programas con la estructura necesaria para hacer llegar a la administración las actividades que realizamos y las que nos gustaría poder realizar.

Hemos tenido suerte y nuestro esfuerzo se ha visto recompensado. Nos han concedido, aunque todavía no lo vemos reflejado todo en la cuenta corriente, el suficiente importe para poder ampliar la jornada a los profesionales que podían ampliarla y contratar a otros, como es el caso de una trabajadora social a jornada completa que ya se habrá presentado a todos vosotros.

A menudo os vamos informando de cada una de las actividades que iniciamos.

En el último trimestre, además de los talleres que se venían haciendo hasta ahora, empezarán: un "Taller de Fotografía" de 10 sesiones. Un "Taller de cocina" de 4 sesiones.

Talleres monográficos para usuarios Pacientes y Talleres monográficos para usuarios Familias.

Todos los que hayáis hecho el taller de familias podréis participar en estos talleres (gratuitos) para reforzar una a una las habilidades aprendidas.

Estamos sensibilizando a muchos colectivos sobre todo a los SASEM.

Aprovechamos para aconsejaros que pidáis información sobre este servicio en vuestro Centro de Salud Mental.

Y cumpliendo con los objetivos del programa PISOL, la trabajadora social coordinará toda la gestión relacionada con la "Formación e Inserción Laboral".

Para el próximo año esperamos poder confeccionar una "nueva cartera de servicios" y hacérosla llegar.

NOTICIAS

Colaborando con ***FAMILY CONNECTIONS***

Junio y Julio 2022

Mª José Ventura y yo hicimos hace ya algún tiempo el Taller de Family Connections. Ambas hemos compartido por distintos motivos estrecha relación con los terapeutas de la Facultad de psicología de Valencia que coordinan el taller y nos hablaron de la posibilidad de realizar el siguiente taller como coterapeutas junto a las psicólogas Sara Fonseca y Beatriz Esteban.

En este caso el Family Connections iba dirigido a familias cuyos familiares habían tenido, al menos, un intento de suicidio en los dos últimos años.

Buff..., que difícil fue tomar la decisión. Pero nuestro afán de ayudar y aprender a la vez pudo con todas nuestras dudas.

Fueron 12 semanas como muchos sentimientos encontrados.

Por un lado, la responsabilidad de tener que asimilar de verdad que podíamos ser útiles, que nuestra experiencia podía ser valiosa para compartirla con otros familiares que estaban en una situación crítica, una situación que jamás hubieran imaginado iban a vivir. Era un peso que nos hacía plantearnos casi todas las semanas sí habíamos hecho bien aceptando ese reto. Luego cuando llegaba el martes, nos preparábamos deprisa y corriendo unas horas antes porque el trabajo y todas nuestras obligaciones no nos dejaban tiempo para más.

Cuando empezaba la sesión a las cuatro y veíamos a las familias y oíamos cómo decían que lo que les habíamos dicho la semana anterior les había servido mucho, les había hecho mucho bien, les había hecho replantearse las cosas, lo veían ahora de otra manera, se encontraban mejor, se relacionaban mejor, entendían mejor a su familia.

En ese momento decías: jolín ¿será verdad? ¿Será verdad que estamos ayudando a que esto llegue a donde queremos llegar? y bueno, pues salíamos reconfortadas.

Pasaba la semana y otra vez el gusanillo en el estómago, volver a sacar tiempo de casi dónde no lo tienes para prepararse de nuevo la reunión y nos ocurría otra vez lo mismo. A su vez nos íbamos retroalimentando porque también aprendimos cosas nuevas que quizás no aprendimos o se nos olvidaron.

Ha sido una experiencia bonita, estresante, cargada de nervios, pero que nos dejó el poso de saber qué hemos hecho algo importante para ayudar a gente como nosotras.

Nati.

NOTICIAS

Webinar

TLP y ADICCIONES

6 de Septiembre 2022

Una vez más, nuestra asociación, gracias a la labor de nuestra presidenta, consiguió reunir a cuatro profesionales para debatir acerca de un tema tan sensible como importante para todos nosotros: el trastorno límite de personalidad y las adicciones.

Fueron dos horas muy interesantes en las que los invitados, Bartolomé Pérez Gálvez (psiquiatra de la Unidad de Alcohología del Hospital Universitario de San Juan), Mariví Navarro Haro (Terapeuta Certificada en DBT por el DBT-LBC y Profesor Ayudante Doctor Personalidad, Evaluación y Ttos. Psicológicos del Departamento de Psicología y Sociología de la Universidad de Zaragoza-Campus Teruel), y José Vicente Palomares Alcoriza (director de la Comunidad Terapéutica Balsa Blanca, Eulen Sociosanitarios) respondieron a las respuestas de la presidenta de ASVA y nos explicaron la problemática y la falta de medios. Lamentablemente, Mª Jesús Mateu Aranda (Jefa del servicio de gestión de las drogodependencias y otros trastornos adictivos en la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública) no pudo participar por problemas técnicos.

Natividad hizo un gran trabajo y nos obsequió con un alegato final que refleja el sentir de todos los familiares que vivimos estas duras circunstancias.

Os dejamos el link, junto con la recomendación de que veáis este magnifico webinar.

https://youtu.be/i7hvgO-Kano

NOTICIAS

*Reunión **SASEM** Mislata*

9 Septiembre 2022

El pasado jueves 8 de septiembre, tuvo lugar en la sede de ASVA TP, una reunión con el equipo del SASEM de Mislata. El fin de esta, era valorar la intervención de los profesionales de la asociación en las jornadas que se llevarán a cabo el 18 de octubre en el centro socio cultural la fábrica en motivo del día de la Salud Mental y destinada a la promoción, sensibilización y conocimientos de diferentes patologías mentales. Estas jornadas tendrán dos partes; la jornada de la mañana será destinada a profesionales y la de la tarde a la ciudadanía en general.

La propuesta que nos realizaron desde el SASEM es realizar una intervención para hablar sobre los TP en general, pero sobre el TLP en particular, así cómo, estrategias de intervención y manejo para mejorar la praxis de los profesionales.

Participaron en esta reunión las educadora social, psicóloga y trabajadora social del SASEM de Mislata junto con las trabajadora social, psicóloga e integradora de ASVA TP

En las próximas semanas, dispondremos de el tríptico informativo para la difusión del acto.

ENTREVISTAS

ENTREVISTA

Charlamos con ROBERTO BATALLER

Junio, 2022

Hoy hablamos con Roberto Bataller, un gran profesional dentro del mundo de la psiquiatría, que lleva años ayudando a personas con trastorno de personalidad. Nos comparte sus inquietudes y experiencia profesional.

Hola Roberto. Gracias por participar en nuestra revista. Para los que no te conocen, háblanos de lo que supone para ti tu profesión, la Psiquiatría.

Hola. Muchas gracias por vuestra amabilidad y por vuestra labor, imprescindible para mejorar la ayuda de las personas a las que dais voz.

La Psiquiatría es apasionante pues reúne todos los campos del conocimiento humano: lo biológico, lo psicológico, lo social, lo cultural: es inagotable. En esta época en que lo objetivo, la ciencia y la tecnología han progresado exponencialmente, lo más humano, lo personal, lo subjetivo, no logran hacerse paso, pues cada uno tenemos nuestra propia mirada. No es fácil comprendernos, ni llegar a consensos. Mi vocación es "objetivar" al máximo esa parte humana profunda, que es la más importante de la vida y mueve la historia personal y colectiva.

Así como en la física, por poner un ejemplo, se fue avanzando a la verdad desde las situaciones más límites (como fue la teoría de la relatividad o la física cuántica), en lo humano pasa lo mismo: en situaciones límite,

ENTREVISTA

cuando se pierde la salud mental, es la donde mejor se llega a conocer al ser humano.

Es importante dar un salto cualitativo, comprender las causas de por qué las personas sufrimos psíquicamente, qué pasa con l@s que más sufren, para saber cómo ayudar, y en las personas con problemas de personalidad la comprensión es la base. Son los menos entendidos, incluso por la propia psiquiatría.

En este sentido, esta Psiquiatría humanista va paralela a mi crecimiento y mejoría personal. La personalidad, al contrario que el cuerpo, podemos mejorarla con los años.

¿Cuándo supiste que querías dedicarte a ayudar a los demás?

No fue difícil pues mi familia es de vocación sanitaria: mi abuelo paterno, mis padres. No es casualidad que seamos 1 hermano psicólogo y 4 herman@s médicos en mi familia. Ver cómo mi madre y mi padre trataban a los pacientes me inspiró y me llegó al corazón. Mi padre decía: "la gente nota cuando te entregas a los demás, no tiene precio lo que recibes". Y ha sido así.

Sabemos que llevas años tratando entre tus pacientes a personas con Trastorno de la Personalidad. ¿Sientes especial empatía hacia ellos?.

Siento mucha predilección porque como decía son las personas menos comprendidas; también el ponernos en el lugar de sus familias y aportar sobre cómo tiene que ser el trato, que es un arte. Del tratamiento se habla mucho, pero lo fundamental aquí es el trato por parte de tod@s, que necesita la comprensión a la que antes aludía.

Cuanta más comprensión, menos juicio y se puede ser más "terapéutico". Las personas con TP sufren y hacen sufrir, no lo pueden evitar. Es difícil que no juzguemos nada, pero hay que minimizarlo, y solo el amor puede alcanzar esta excelencia. Para sobrellevar relaciones donde hay desencuentros inevitables.

Asistí a una conferencia de Grégoire Ahongbonon, una persona extraordinaria y sencilla, el que más ha luchado por la salud mental en África. Fue el único al que le he oído reconocer "todos tenemos un cierto prejuicio con los problemas mentales". Pues queremos ser perfect@s, y no lo somos, no podemos serlo, y esto genera una cierta frustración. Ese sufrimiento es grande, aunque a veces no tan consciente, en los TP.

Se dice de los pacientes con TP que son muy resistentes al tratamiento, lo que los convierte en pacientes ingratos, desagradecidos. ¿Lo sientes tú así? ¿Qué te impulsa a continuar?

Nunca se hace bastante. Ingratos no son, cuando alivias a alguien, son las personas más agradecidas, y no digamos sus familias. Y si no lo pueden agradecer, no es lo importante, sino que evolucionen a mejor: que tengan más paz en su interior, estabilidad, que puedan reflexionar más y saltar menos, que no sientan de manera extrema (amor y hostilidad), que puedan acoplarse mejor a la realidad de la sociedad que para ell@s no es fácil.

Porque se sufre mucho y comprender por qué y cómo tratarse es fundamental. No hay labor más bonita que l@s hij@s comprendan a los padres por qué son como son, y viceversa, y cómo tratarse mutuamente en una relación difícil, para sufrir menos. Tener conciencia de cómo se sienten las personas, y qué límites tienen, hace que mejoren las relaciones y haya menos malestar. Con los TP hay una limitación en una relación a veces dolorosa, pues invade todas las áreas de las relaciones humanas.

No obstante, como terapeuta me gustaría enfatizar que todo pasa por la experiencia personal: evolucionar, mejorar tu relación contigo mismo, con tu propia personalidad es previo a intentar ayudar a los demás. Pues de relacionarnos con personas más complicadas para cada un@ nadie nos libramos. Además, yo he recibido psicoterapia que es de las mejores cosas que me han pasado en mi vida. Y la vida me sigue haciendo "terapia", no para.

Lo que motiva a seguir es que cuando mejor estoy más comprendo a l@s demás y más útil puedo ser.

¿Crees que hay suficientes profesionales preparados para atenderles?

Sinceramente no; no tod@s los terapeutas estarían destinad@s, como en todas las especialidades. Pero existen profesionales que sí tienen esa vocación, y hace falta formación integral. También que las instituciones (Consellería, los servicios en hospitales y centros de salud mental, etc.) sean sensibles, y la Consellería lo está siendo actualmente más que nunca.

Mirándome a mí mismo, tengo en deuda divulgar lo que aprendí en la Unitat de Crisi en Barcelona; estoy en ello, y es la motivación más grande de mi vida, espero poder hacerlo poco. Fue la mejor unidad en la que pude trabajar, un sueño como profesional, y desde esas bases fui avanzando posteriormente.

Algunos profesionales que creen que los Trastornos de la Personalidad deben ir junto al resto de enfermedades mentales a los recursos existentes. ¿Cuál es tu opinión acerca de este tema? ¿Crees que necesitan recursos específicos?

Creo que las dos cosas son importantes. Deben integrarse en los recursos existentes (urgencias, centros de salud, hospitalización, etc.), pues l@s pacientes acuden y los necesitan; si no se aceptan, son expulsados del sistema, estigmatizados, y no se les atiende como se merecen. Un buen trato, atención y tratamiento son fundamentales, pues si ya les es difícil ser aceptad@s en la sociedad, no puede ocurrir en la sanidad. Una buena experiencia les daría moral y salud.

Por otra parte, los recursos específicos y personal más especializado mejoría la calidad de vida y la mejoría de las personas con TP, así como el conocimiento y el trato en los recursos generales. Como pasa en todos los trastornos y especialidades en la salud.

Sabemos que, en este momento de tu carrera, estás con infanto-juveniles. ¿Cómo es la

experiencia del día a día?

Es apasionante, pues puedes atender a las personas es sus primeras fases e intentar la prevención. No obstante el periodo de la pandemia y postpandemia ha sido crítico y de mucha responsabilidad por la escasez aún de recursos, pero se ha luchado mucho desde todos los ámbitos y muchas personas que sufrían han salido adelante. Estas noticias no salen en los medios de comunicación, pero hay muchas personas y que hacen mucho bien en salud mental

¿Qué opinas sobre el diagnóstico solo a partir de los 18 años?

Los rasgos se ven antes, por eso hay que tratarlos para prevenir los trastornos más establecidos. Estaría más de acuerdo de hablar de rasgos en la fase infanto-juvenil. Además, debe promoverse el tratamiento en estas fases, y la esperanza de salir hacia adelante.

Ya habrá tiempo de hablar de trastorno. No obstante que se utilice un diagnóstico inicial puede servir para orientar el tratamiento, y para que las personas tratadas tomen la conciencia precisa para adherirse a los tratamientos con esperanza, no desde una etiqueta que les hunda o cronifique desde el inicio. Este aspecto es muy personal, se maneja de manera distinta en cada persona.

Siempre hay margen de mejora, de alivio, de quererse más. Nunca se me olvidará la frase de un señor entrañable que atendí: "¿Usted cree que el grado de mi trastorno puede disminuir?". Vaya lección me dio con su pregunta.

Cada vez se coquetea con las drogas a una edad más temprana. Háblanos de la patología dual en los trastornos de personalidad. ¿Qué fue primero?

La teoría del autotratamiento ya defendía que el abuso o adicción es una necesidad previa al consumo. La personalidad del individuo que consume resulta insuficiente para tolerar la angustia ("no se aguantan a sí mism@s") y por eso se recurre a esta vía rápida. Siempre que hay una adicción, al menos existe una personalidad previa frágil, vulnerable, que posteriormente a su vez se daña por los tóxicos.

Así, hay tóxicos que dan más fuerza en la personalidad (cocaína), otras que disminuyen la angustia (alcohol, cannabis, heroína), logrando una sensación de soportabilidad pasajera. Claro está que lo tóxicos se eliminan, dañan a la larga al cerebro, y la dependencia merma la autoestima.

Al final, el abuso acaba consiguiendo lo contrario de lo que pretendía, y acaba siendo otro problema que es necesario también hacer consciente y tratar. La patología dual tiene derecho a que se llame así en los TP también, para no caer otra vez en el juicio o incomprensión.

Y su tratamiento ¿cómo crees que se debería abordar?

En unidades específicas de patología dual. Estas unidades son las más elevadas de la cadena asistencial, necesitan personal preparado, pero son necesarias.

Lo peligroso es que en unidades de toxicomanía pueda ser una exclusión el TP y viceversa, en las unidades de TP -las que existen-, quedar excluidos si hay consumo activo de tóxicos.

O bien tendría que discernirse cuál es el trastorno que más preponderancia tiene, pero en casos graves se hace necesario crear unidades de patología dual (también en personas que sufren trastornos psicóticos o bipolaridad).

L@s pacientes más complejos no pueden ser excluidos, sino más bien al contrario, los que más atención necesiten, aunque los resultados no sean tan rápidos o haya más recaídas.

En estos días el ingreso involuntario está siendo un tema controvertido, ¿cuál es tu opinión al respecto?

Lógicamente hay que minimizarlo, restringirlo a situaciones imprescindibles y de manera reversible, para que solo sea durante el tiempo justo.

Pero bien empleado, y cuando el sujeto aunque no tiene mermada su capacidad cognoscitiva, tiene gravemente mermada la capacidad volitiva (por ejemplo, en casos de incapacidad e contenerse con grave y reiterado riesgo para su vida o la de los demás), un ingreso involuntario puede ser muy terapéutico.

Devuelve la libertad que aparentemente se había quitado, porque devuelve la capacidad de autocontenerse necesaria para la supervivencia. Devuelve vida y salud, y las personas lo agradecen aunque al principio se frustren y no puedan entenderlo. Necesitan un trato exquisito y con mucha paciencia, desde mucha salud mental y humanidad del personal asistencial.

La controversia creo que es complicada en incapacidades totales y a largo plazo, que tienen que ser proporcionadas, en áreas necesarias (por ej. la económica), y que sirvan de protección, nunca vayan en contra de la terapia, cuya función es intentar capacitar al máximo a las personas si se puede. No obstante, en pacientes muy graves si no es posible, siempre hay que actuar en la protección de la salud.

Puedo esbozar un camino "ideal", que pasa por sensibilizar, formar, capacitar, tener recursos, planes y actuar en todos los ámbitos de asistencia y adaptación social.

Lo comentaré a partir del proyecto del equipo de atención a los TP de la Consellería en el que tengo el honor de participar con un@s compañer@s extraordinari@s.

El psiquiatra Francisco Pérez, coordinador de la Oficina de la Comunitat Valenciana lo está impulsando como nunca se ha hecho antes, junto con un equipo muy ilusionado con el proyecto. Natividad Godoy, desde ASVA TP con delicadeza pero con firmeza, da voz, casi clamor, a las personas que más lo necesitan. La labor de las familias impide que la llama se apague.

Creo que la actuación pasa por la mínima detección precoz por atención primaria.

Capacitación en USM para tratamientos específicos, en colaboración con psicología,

ENTREVISTA

en especial con TLP. La experta psicóloga Azucena García Palacios está presentando un proyecto muy atractivo tanto de formación del personal asistencial, docencia como de asistencia a l@s pacientes en USM, siempre impulsando el conocimiento, sensibilización y criterios operativos. Su gran capacidad añadida a la asistencia de gestión y validación son fundamentales para que el proyecto prospere.

Realizar un plan de atención de intervención en crisis en para los servicios de Urgencias de los Hospitales Generales, así como de ingresos de Intervención en Crisis en Unidades de Hospitalización Psiquiátrica de agudos. Tener referentes por cada hospital para impulsar y garantizar que en cada hospital exista una formación básica que garantice un trato profesional a l@s pacientes. Está presentado el borrador, falta ultimar un consenso y diseñarlo para hacerlo práctico. Existe la posibilidad de implementar la atención de psicología en las UHP, dependiendo del hospital y disponibilidad.

Este modelo tendría que tener continuidad en USM, así como las intervenciones en las USM, funcionando con comunicación e interdisciplinaridad. Muy relacionados con unidades de adolescentes, donde se inician los rasgos patológicos. Y la atención a las familias sobre el trato, tan complejo con los TP, y que resulta nodal para mejorar la calidad de vida. La psicóloga Roberta Carimati, de gran experiencia clínica en varios ámbitos clínicos (pacientes, familias, adolescentes) aporta mucha integración.

En UCA, donde acuden las personas con patología dual, formación y programas específicos, que solo se realizan en algunas UCAS con personal especialmente experto y vocacional (en el equipo comparte esta inagotable vocación Teresa Orengo).

En personas que lo precisen, creación de Hospitales de día; Vicente Elvira, psiquiatra de Alicante responsable del Hospital de día, nos comparte su modelo integrativo, criterios clínicos, experiencia y excelente trato humano. Es una excelente referencia para poderlo implementar en Valencia.

Las personas más graves no pueden estar excluidas, pues una atención más larga pueden hacer de soporte y mejora. Se necesitan centros de más larga estancia en la Comunitat Valenciana, y al menos uno también de patología dual (hoy en día solo hay cetros concertados en otras comunidades).

El apoyo social, de pisos tutelados, de integración laboral, completarían un camino que se ha iniciado y espero que sea irreversible.¡

Gracias!

Roberto Bataller

ENTREVISTA

Charlamos con ***María Martínez***

Junio 2022

Siguiendo con las entrevistas a miembros del equipo profesional de Asva Tp, en este segundo número de nuestra revista vamos a entrevistar a nuestra Integradora Social, María Martínez Gil.

Hola María.

Quisiéramos, en primer lugar, conocer un poquito más a la persona que hay tras la profesional. Háblanos de tus aficiones y tus ilusiones.

Hola Familia.

En primer lugar quiero daros las gracias por contar conmigo para participar en este segundo número de la revista. Hablar de mí me supone un reto difícil porque soy de las personas que disfruta escuchando a los demás, pero lo voy a intentar.

ENTREVISTA

Podría decir que mi mayor afición es disfrutar de la vida con la gente que quiero. Pasar tiempo con mi pareja, mis perros,mi familia, mis amigas y conmigo misma, es lo que más me da energía para poder seguir valorando lo bonita que es la vida.

Me encantan los animales, en especial los perros, y por ello dedico un día a la semana a ser voluntaria en una protectora de animales. Todas las personas amantes de los peludos me entenderán, pero tener contacto con ellos te puede cambiar la vida y la manera en la que te agradecen tu presencia, hace que sea algo muy gratificante.

Otra de mis aficiones, aunque a muchos les puede sonar raro, es mi trabajo. Trabajar con personas es algo que me satisface, porque aunque no todos los días son maravillosos, los momentos buenos predominan y todos los días tengo la oportunidad de seguir creciendo y aprendiendo. Porque como dijo el filósofo Confucio, "elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un solo día"

¿Desde cuándo conoces Asva TP?

Pues aunque la mayoría de los socios lo desconocen, porque siempre he estado trabajando desde "la sombra" y a diferentes niveles de implicación por circunstancias que me ha ido presentando la vida, conozco ASVA TP desde el día que se fundó.

Llevo en la asociación desde su inicio en 2015, donde unas maravillosas mentes y personas, plagadas de ganas de ayudar a la sociedad, pusieron en marcha lo que somos hoy en día.

Recuerdo las primeras reuniones de la junta en casa de nuestros queridos Julia y Ernesto, la primera toma de contacto que hicimos en casa de Roser la cuál afrontamos con muchos nervios, las llamadas telefónicas de gente angustiada pero aliviada por encontrar la escucha y comprensión que tanto anhelaban, los primeros mercadillo, manifestaciones y ferias... En definitiva, acompaño a ASVA desde su "nacimiento", en el cuál solo éramos 7 familias luchando por la misma causa.

¿Cuál es tu trayectoria en el mundo de la salud mental y por qué decidiste seguir este camino?

Realmente, la Salud Mental es algo que me ha acompañado toda mi vida. Recuerdo que con 5 años ya viví situaciones en las que mi padre manifestaba rasgos límites de los cuales con los años he ido reconociendo y aprendido a ponerles nombre. No puedo decir que siempre tuve claro dedicarme a la Salud Mental, ya que como en la mayoría de procesos de diagnóstico de una enfermedad, primero pasé por la fase de negación y mi primer instinto fue alejarme de este colectivo.

En 2012, estudiando atención a personas en situación de dependencia, tuve la gran suerte de tener unas profesoras muy concienciadas y sensibilizadas con la salud mental. Fueron ellas las

que, tras conocer mi historia, me animaron a realizar las prácticas en el CEEM en el que he estado tantos años trabajando.

Es en esas prácticas, es cuando me doy cuenta que, lo que realmente siento por el mundo de la Salud Mental es vocación y que mi objetivo en la vida es poder compartir mis experiencias y vivencias para ayudar a otras familias y pacientes con trastornos de personalidad.

Podría resumirse, en que la mayor prueba que me ha planteado la vida, ha sido la que me ha hecho ser quien soy hoy en día y estar en ASVA TP. A si que, gracias Papá.

¿Qué te ha aportado el conocimiento que has adquirido sobre los Trastornos de la Personalidad?

Cómo la mayoría de familiares, mi conocimiento empezó buscando información en Internet. Necesitaba comprender qué le sucedía a mi padre. Tras esto, empezamos a acudir a diferentes profesionales para aprender pautas de manejo y mejorar la convivencia en la unidad familiar. Todos estos conocimientos, se han ido forjando con el paso de los años, los avances en la investigación sobre los TP y el contacto con los profesionales de ASVA.

En definitiva, todo lo aprendido empezó como una mejora personal y familiar pero ha hecho que adquiera las competencias necesarias para poder desarrollar mi trabajo como integradora social en la asociación.

¿Qué te resulta más gratificante de tu trabajo?

Lo más gratificante de mi trabajo es sentir la confianza y el cariño de todos los usuarios que pasan por mi despacho y me piden ayuda. Tiendo mi mano a todas las personas que contactan conmigo, y recibir ese feedback que permite crear un vínculo con personas maravillosas que te dejan acompañarlos en sus procesos vitales, es una de las cosas que más me satisface.

¿Y qué es lo que te resulta más frustrante?

Lo que me resulta más frustrante es la falta de recursos existentes para la Salud Mental ya que, esta ausencia hace muchas veces que aumente el deterioro de la persona y se produzca una pérdida de capacidades ya adquiridas. Es muy triste la dejadez que existe por parte de las autoridades a este colectivo porque, indirectamente, esto también dificulta que desaparezca el estigma.

El estigma es algo muy importante para la sociedad en general,pero para el paciente en particular, ya que, impiden en muchos casos, que se cree una buena conciencia de enfermedad además de que dificulta que los usuarios den el paso a venir a recursos como el nuestro por no ser "mal vistos" por el entorno social que les rodea.

¿Qué proyectos profesionales tienes para el próximo año?

Actualmente me encuentro desarrollando un

ENTREVISTA

programa de creatividad para el curso 2023.

Tras años de contacto con el mundo de la Salud Mental, he podido observar el gran interés del colectivo por las artes plásticas en general.

En la psicología positiva, se considera la creatividad como una fortaleza del carácter de la persona ya que, mediante ella, se obtienen beneficios positivos, sensación de bienestar y en ocasiones, es utilizada como estrategia de afrontamiento para los problemas emocionales. Aumento de autoestima,reducción de los niveles de estrés,mejora de la comunicación... son otros de los tantos puntos positivos de la creatividad.

Analizar todos los pros, indagar más sobre ello y tras valorar gustos y preferencias de nuestros usuarios, me han motivado a emprender este proyecto, el cuál espero que tenga mucho éxito y buena aceptación por parte de todos, ya que está "cocinado" con mucho cariño.

¿Cuál te gustaría que fuera el futuro para Asva TP?

Me gustaría que en un futuro ASVA pudiese convertirse en un CRIS, ya que considero que sería muy beneficioso para nuestros usuarios el tener la asociación como punto de referencia para mantener su tiempo ocupado. Me gustaría poder programar actividades de ocio y de carácter lúdico, pero para este proyecto no solo necesitamos empeño y tesón, sino participación de la administración pública, y lo más importante, compromiso por parte de nuestros socios para que todo esto se pueda llevar a cabo, ya que la asistencia de usuarios a todos los talleres y actividades que realizamos, es nuestro motor para poder seguir adelante.

Otro proyecto futuro que consideraría muy necesario, sería poder ofrecer servicio de atención domiciliaria para todas aquellas intervenciones en las cuales se necesita dar un enfoque práctico mediante la técnica del modelaje.

¿Qué les dirías a los usuarios a los que ves a menudo?

A los usuarios que veo a menudo lo que les diría es GRACIAS.

Gracias por la confianza que depositan en mí, gracias por dedicar su tiempo a ellos mismos,gracias por compartir conmigo vivencias, gracias por dejarme formar parte de sus procesos de rehabilitación psicosocial...y podría tener muchas más razones por las que decir gracias.

Además de gracias, les diría que sigan luchando por sus objetivos y trabajando por y para ellos mismos disfrutando del camino y de "las piedras" que se les presentan, porque trabajar duro te lleva a la cima, pero disfrutar del camino te lleva aún más lejos.

¿Y a los que todavía no se han atrevido a conocerte?

A todos aquellos usuarios que aún no he podido conocer, les diría que mis puertas están totalmente abiertas para ellos, para cuando se sientan preparados para venir. Todos necesitamos tiempo para reflexionar y asimilar los retos que la vida nos propone y han de ser ellos mismos los que tomen la determinación de venir a la asociación sin presión de su entorno más cercano. ASVA es un espacio seguro, un espacio de confianza en el que se van a sentir entendidos y respaldados. Siempre voy a estar aquí esperando que me llamen para brindarles mi ayuda y mi apoyo.

EL RINCÓN DEL SOCIO

Ilustración: María José Ventura

Me acuerdo de cómo la fuerza intermitente del viento rompía la calma. Yo mismo había construido la tienda dentro de la cual dormía y, por primera vez, veía cómo luchaba por mantenerse en pie sobre la arena, mientras intentaba conciliar el sueño.

Durante la noche nunca llegó a desplomarse, pero yo no dormí nada, porque no confiaba en que aguantara más de diez minutos. De repente, el sol empezó a brillar detrás de las olas y, pese al sueño que me pesaba, me senté en la duna a ver cómo amanecía.

El olor del aire limpio y salado me envolvía. Cada vez que inhalaba aire, era como si me purificara. El agua se quedó quieta con la ausencia de la luna, y reflejó un color plateado con la llegada del sol. Parecía un material sólido en lugar del gran azul. Era un paisaje del que nunca había escuchado hablar.

Me acerqué caminando lentamente y me detuve justo cuando el agua me llegaba hasta los tobillos. Yo no quería adentrarme mucho más, pero algo me empujaba a sumergirme para comprobar que realmente el mar se hallaba en estado líquido.

Salté de cabeza y me hundí hasta tocar la arena. Y, efectivamente, era agua. Después intenté salir a la superficie y me di en la cabeza contra ella; así que me quedé un buen rato, ahí debajo, sentado y abrazando mis rodillas, pensando en lo estúpidas que son la mayoría de mis decisiones.

Marc

EL RINCÓN DEL SOCIO

LAS HERIDAS DEL ALMA

No sabía muy bien si poner título a este artículo, o lo que sea que me vaya a salir, porque no estoy muy acostumbrada a escribir, pero creo que es importante contar las experiencias que nos suceden, para denunciar las situaciones que por desgracia a veces nos toca vivir.

Creo que no podemos ni debemos consentir que cuando a algún familiar lo llevan a urgencias de psiquiatría, después de haber tenido una crisis en casa, donde hemos vivido de todo, amenazas de suicidio incluidas, llamemos al 112, se te llene la casa de policías y la ambulancia tarde hora y media en llegar y cuando lo hace ni siquiera viene con médico psiquiatra, solo un enfermero.

Cuando llamamos al 112 lo hacemos con la esperanza de que se lleven a nuestro familiar, lo traten, lo calmen y si es necesario, lo ingresen para así ayudarle en su crisis.

Pero esto no siempre ocurre así.

A veces llegas al hospital detrás de la ambulancia y te encuentras a tu familiar en la puerta de urgencias, vamos en la calle, fumando en un estado muy ansioso y diciendo que se quiere ir.

Me dejé la piel convenciendo a mi hijo para que entrara en psiquiatría.

Lo logré, pero cuando entramos, nadie nos atendió. La espera cada vez fue más tensa, y él cada vez estaba más nervioso.

Vi salir al psiquiatra de un vox y le expliqué la situación, pero el doctor acompañado de otra doctora se fue, me dijeron que en un momento volvían, pero tardaron en hacerlo más de hora y media. Cuando regresaron mi hijo ya no estaba, no lo pude retener. Se fue sin ser atendido, sin una palabra del psiquiatra para intentar retenerlo, ni siquiera un calmante, nada.

Mi hijo se fue, por suerte a casa con su pareja, no cumplió sus amenazas.

Yo me quedé en urgencias, para pedir un informe al psiquiatra en el que quedara constancia de que habíamos estado allí y que él no había sido atendido. Me costó que lo hiciera, pero al final lo conseguí.

Con ese informe acudí al día siguiente a Atención al Paciente y denuncié toda esta situación.

He personalizado el tema contando mi experiencia porque me pareció muy grave lo que viví.

Pero mi reflexión es la siguiente:

¿Alguien podría imaginar que a la llegada de un paciente accidentado con heridas graves en su cuerpo no fuera atendido?

¿Alguien se imagina que no hubiera un quirófano preparado para una operación urgente que se pudiera presentar?

O cirujano para operar una apendicitis.

¿Cuesta imaginar esto verdad?

Pero sin embargo para las heridas del alma, o de la mente, es lo que ocurre en demasiadas ocasiones.

Son heridas ocultas que no se ven a simple vista, pero son heridas en ocasiones graves, muy graves, tan graves que pueden costar la vida.

Once personas se suicidan en España cada 2 hora y cuarto.

3941 se quitaron la vida el año pasado.

Las heridas del alma también causan muchas muertes, demasiadas.

No dejemos que estas heridas pasen desapercibidas o sean invisibles.

No nos resignemos, no nos cansemos de denunciar estas situaciones, porque nadie lo va a hacer por nosotros.

Amalia, socia de ASVA

EL RINCÓN DEL SOCIO

¡QUE SALGA DE ESTA BURBUJA!
¿CÓMO? SI NO HAY TIEMPO PARA BUSCAR LA BRÚJULA,
UNA PARTE ME DICE QUE ME HUNDA
Y LA OTRA ME EMPUJA

ES UN LUGAR SIN SENTIDO
DONDE TODAS LAS VERDADES SUENAN A SUSPIRO
¡Y YA NO SÉ A QUIÉN MIRO CUANDO TE MIRO!
PERO POR MIEDO CADA NOCHE LA SOMBRA TE VIGILO.

TODO ESTO ESTÁ ESCRITO EN UN MOMENTO,
Y PUEDE QUE NADA SEA CIERTO,
PERO DIME, ¿QUE LO ES?
SI LO QUE PARECE NO ES LO QUE VES.

HUYE MIENTRAS ESTÉS A OSCURAS,
LAS PIEDRAS MÁS BLANDAS SON LUEGO MÁS DURAS,
LOS QUE SABEN, HABLAN CON PALABRAS MUDAS,
A NADIE LE GUSTA SABER QUE VIVE
ENTRE REALIDADES CRUDAS.

MEI

EL RINCÓN DEL SOCIO

Inauguramos una sección, de libros y películas, que contemplan el tema de la salud mental en su contenido

.

La primera recomendación es una película.

No es una película seria y trascendental, se trata de una comedia, más o menos al uso, donde la única connotación a destacar es la enseñanza de vida frente a un problema de salud mental. En la historia, uno de los personajes, va modificando su forma de acercarse a dichos problemas empatizando con las personas que los padecen, dejando de actuar con ese positivismo tóxico con el que la mayoría de la sociedad reacciona frente al desconocimiento del problema mental.

"Loco por ella" tiene humor y amor, ayudando así a visibilizar uno de los temas más tabús de la sociedad actual, te acerca a la persona que sufre ayudando a desterrar el estigma de la enfermedad mental, abordando las situaciones límite como algo natural y doloroso a la vez.

La historia deja muy buen gusto de boca, y prueba de ello es esta frase que entresacamos del guion y que viene a resumir algo de lo que os hemos querido transmitir:

"La próxima vez que vea a alguien triste, no voy a pedirle que sonría, ni le voy a prometer que recuperarse está en su mano. Si de verdad quiero ayudarle, lo que voy a hacer es hacerle saber que, aunque no sea capaz de entender lo que le pasa, estaré ahí si me necesita".

Esperamos que la disfrutéis.

ACTIVIDADES

En esta sección de la revista iremos informando a los asociad@s de las actividades que la asociación va realizando.

Con las actividades se pretende por un lado mejorar nuestro conocimiento sobre el TP, nuestras herramientas de intervención y por otro lado incrementar el vínculo y el sentimiento de pertenencia a un grupo activo y unido que trabaja solidariamente para mejorar la calidad de vida de las personas con TP y de sus familias.

ACTIVIDADES

A grandes rasgos, podríamos clasificar las actividades de ASVA TP en dos grandes grupos:

I. Actividades dirigidas a profundizar en el conocimiento de todo lo concerniente al TP y también ayudar a pacientes y familias. Algunos de estos talleres son fijos y se realizan de manera continua. Otros son puntuales. Dentro de estas actividades podemos citar:

-*Talleres de Familia* dirigidos a familiares de personas afectadas por TP y que se desarrollan en la sede de ASVA TP.

- *Family Connections* (Vínculos Familiares): programa online impartido por la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia y que profundiza en los temas tratados en los Talleres de Familia.

- *Grupos de Apoyo Mutuo (GAM)* dirigidos a pacientes y dirigidos por el equipo técnico de ASVA TP; Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) dirigidos a familias realizados quincenalmente "online" (vía aplicación Zoom).

- *Talleres Psicoeducativos* (habilidades sociales, etc) : Impartidos por el equipo técnico de ASVA TP formado principalmente por profesionales de la psicología y de la integración social.

II. Actividades orientadas al ámbito del "desarrollo personal" y al "tiempo libre activo" .

En este apartado tenemos diferentes acciones como, por ejemplo, los talleres de *Mindfulness*, de *Arteterapia*, de *Modaterapia*, los *grupos de Whatsapp* y las *"quedadas presenciales"* para asociad@s.

Para mayor información sobre todas las actividades puedes dirigirte a la página web de ASVA TP.

ACTIVIDADES

TALLER PSICOEDUCATIVO PARA FAMILIARES - Taller fijo

Durante años, las terapias para los TP iban encaminadas hacia una intervención individual con el paciente y la familia en raras ocasiones adquiría un papel de peso en el proceso terapéutico. Cuando el paciente depende de alguna forma de sus familiares, estos se convierten en una pieza clave para su recuperación. El papel activo de la familia es para nosotros una pieza clave en el tratamiento de este trastorno. Los familiares lo pasan igual de mal o peor en algunos momentos, especialmente cuando no se entiende el trastorno ni se conocen pautas que pueden ayudarles a llevar la situación.

El Taller Psicoeducativo para familiares tiene como objetivo principal comprender en qué consiste el trastorno, profundizar los conocimientos sobre el mismo, y a su vez orientarles en cómo tener un papel activo, ayudando a su familiar a la vez que a ellos mismos.

Si concretamos más, estos son los objetivos específicos del taller:

Comprender la patología y el comportamiento de las personas con TP.

Ofrecer pautas de actuación más positivas tanto para el familiar como la persona con TP, al entender la dinámica que suele establecerse.

Ajustar expectativas realistas acerca de su curso.

Promover cambio de actitudes

Proporcionar habilidades de comunicación intrafamiliar y establecimiento de límites

Facilitar pautas para afrontar los problemas más usuales derivados de la enfermedad.

Situaciones de crisis.

Ampliar conocimientos sobre los ttos

Compartir experiencia y autocuidado del cuidador.

Reducir el impacto emocional.

Varias investigaciones sobre los tratamientos para los TP confirman que la asistencia y participación activa de los familiares en un Taller Psicoeducativo y, en su caso, sesiones individuales de asesoramiento psicológico, generan sentimientos de utilidad y comprensión acerca de cómo su comportamiento puede influir positivamente en la evolución de la persona que presenta el trastorno. A su vez, sirve de apoyo y contención a las mismas familias que muchas veces se sienten desbordadas, desorientadas y sin fuerzas. En este sentido, es importante recordar el concepto de autocuidado.

MODALIDAD: presencial u online

HORARIO: jueves de 18:30 a 20:00 (presencial) y viernes de 18:00 a 19:30 (online)

Taller estructurado en 8 sesiones.

FAMILY CONNECTIONS – VÍNCULOS FAMILIARES - Taller fijo

Impartido por la Universidad de Psicología de Valencia, Vínculos Familiares es un programa diseñado para familiares y allegados de personas que presentan dificultades graves en el manejo de sus emociones y una elevada sensibilidad y reactividad emocional.

Aprenderás acerca del trastorno y de los comportamientos asociados al mismo. De igual manera, desarrollarás un mejor entendimiento de los síntomas y de tu familiar. Fundamentalmente, aprenderás habilidades que te ayudarán a ti mismo/a y a tu bienestar en un ambiente de apoyo por pares.

Los problemas asociados al TLP son difíciles de afrontar y son difíciles de observar en un ser querido, pudiendo crear caos en las familias. Las dificultades y conductas asociadas al TLP son muy dolorosas para la persona con TLP y suponen un reto. Nadie se opondría a manifestar que el comportamiento asociado al TLP puede ser un infierno.

En el tiempo que estemos juntos podremos:

1. Acceder a la información más actualizada hasta el momento acerca del trastorno (educación)

2. Aprender habilidades que se centrarán en la aceptación (de nosotros mismos, nuestro ser querido, situaciones, etc.), hacer de nuestra vida una vida menos cargada de estrés y aprender a manejar (cambiar) nuestras aportaciones y nuestras relaciones de forma más eficaz.

3. Apoyarnos los unos a los otros.

MODALIDAD: online

HORARIO: consultar en ASVA TP

Taller estructurado en 12 sesiones

*IMPRESCINDIBLE haber realizado el Taller Psicoeducativo para Familiares previamente.

ACTIVIDADES

GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) - Taller fijo

Cada quince días, los jueves de 17h a 19h Trinidad Ruíz coordina «on line» (a través de la aplicación Zoom) el Grupo de Ayuda Mutua para familias.

El GAM FAMILIAS es un programa, creado en ASVA TP, en el que las familias de las personas con TP, pueden acceder para compartir sus experiencias sin miedo a ser juzgados, pues las personas que acceden tienen similares experiencias, generando un ambiente de comprensión en el cual se comparten modos y técnicas que cada uno ha ido aprendiendo en su andadura.

El hecho de tener un sitio donde poder expresar tus sufrimientos, miedos, angustias, etc. sin miedo a las críticas habituales de familiares y amigos, ya es un medio de aliviar la tensión que venimos padeciendo desde hace tiempo.

Este Grupo de Ayuda Mutua, sirve para tener una mejor comprensión del problema, sus distintos enfoques y formas de abordarlo.

La participación en esta actividad es variable, siendo lo más habitual estar conectados entre 6 y 12 asociados.

MODALIDAD: online

HORARIO: jueves de 17h a 19h, cada 15 días.

https://asvatp.com/la-asociacion/

TALLER HÁBITOS SALUDABLES PARA LA SALUD MENTAL - Taller puntual

Debido a la sintomatología que sufren las personas diagnosticadas por algún TP, se encuentran diversas limitaciones en múltiples áreas de la vida cotidiana. Por ello, en el mes de abril desarrollamos un taller donde se abordaron los hábitos que debemos adquirir para disponer de una vida saludable, tratando de abrir paso a la introspección sobre los comportamientos cotidianos que condicionan de forma positiva o negativa nuestra salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades", lo cual da lugar a los diferentes objetivos perseguidos por nuestro taller, que consisten en promover la adquisición de un estilo de vida saludable mediante el abordaje de aquellos conocimientos básicos sobre la alimentación, las relaciones sociales, el sentido de responsabilidad sobre la adherencia al tratamiento (psicológico y farmacológico), de su alimentación e higiene del sueño.

Además, dadas las características del colectivo en cuestión, cada uno de los puntos a tratar fue abordado teniendo en cuenta la implicación emocional que se lleva a cabo a la hora de tratar de adquirir un buen hábito, como puede ser "el comer emocional" en lo que refiere a la parte relacionada con la alimentación, o bien la función de "la culpa" a hora de relacionarnos socialmente.

MODALIDAD: presencial en la Sede de ASVA TP

HORARIO: DE 17h a 19h

FECHA: 27/04/2022

IMPARTIDO POR: Vanessa, psicóloga y María, integradora social

PARTICIPANTES: 7 usuarios

ACTIVIDADES

TALLER ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA DIARIA
- Taller puntual

Las actividades de la vida diaria se definen como el conjunto de tareas que una persona realiza de forma diaria, permitiéndole establecer hábitos y rutinas, las cuales le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno. Estas actividades se dividen en tres grupos: Actividades básicas de la vida diaria, Actividades instrumentales de la vida diaria y Actividades avanzadas de la vida diaria. Es necesario tener cubiertas las básicas para poder subir escalón tras escalón hasta conseguir las avanzadas ya que, a mayor número de actividades cubiertas, mayor será tu autonomía.

Como bien dice la palabra, las actividades básicas, son las más indispensables para la persona pueda tener una vida digna. Si cualquiera de las actividades consideradas básica falla, es recomendable que la persona reciba apoyo y/o ayuda de un terapeuta. Entre estas actividades básicas se contempla: Tener movilidad, ser capaz de despertarse y levantarse, vestirse adecuadamente en función del contexto y la climatología, ser capaz de detectar el estado de conservación de la ropa que te vas a poner, realizar la higiene per-

sonal, entre otras... Si tienes estas actividades conseguidas y eres capaz de desarrollarlas, podemos pasar al siguiente peldaño.

Las actividades Instrumentales de la vida diaria, las cuales están destinadas a la interacción de la persona con su entorno más cercano y con funciones básicas dentro de la comunidad en la que vive. En estas, se destaca la importancia de las habilidades domésticas y el cuidado de espacios comunitarios ya que todo esto mejorará la convivencia con las personas con las que resides. Si eres capaz de tener habilidades de autocuidado y cuidado de tu entorno, podemos llegar a la cúspide de las actividades de la vida diaria: Las actividades avanzadas.

La definición nos dice que las actividades avanzadas de la vida diaria son aquellas que posibilitan el desarrollo de la persona dentro de la sociedad. Estas, son más completas y requieren de un mayor grado de organización. ¿Puedes vivir sin ellas? Si. Pero si las consigues, alcanzarás un alto nivel de autorrealización. Saber usar los servicios asistenciales tanto sanitarios como sociales, saber ocupar tu tiempo diario, tener una actividad laboral, dedicar tiempo a ocio y tener consideración y preocupación por otros, son algunas de las actividades que se engloban en esta cima para alcanzar la autonomía e independencia personal.
¿Y tú? , ¿En qué peldaño crees que estás?

MODALIDAD: presencial en la Sede de ASVA TP

HORARIO: DE 19h a 20h

FECHA: 23/05/2022

IMPARTIDO POR: Vanessa, psicóloga y María, integradora social

PARTICIPANTES: 7 usuarios

ACTIVIDADES

TALLER INSERCIÓN SOCIOLABORAL

RESUMEN: La búsqueda de empleo implica más que buscar puestos vacantes y enviar tu currículum a los empleadores. También debes asegurarte de que te adaptas bien al trabajo, puedes captar la atención del gerente de contratación y estás bien preparado para responder las preguntas de la entrevista. Por estos y otros motivos que citaremos a continuación, decidimos hacer un taller de inserción sociolaboral y así recalcar puntos importantes a tener en cuenta, no solo para adaptarte tú al trabajo, sino para que el trabajo también sea adaptado a ti.

La importancia de un currículum llamativo visualmente, valorar si es necesario o no realizar una carta de presentación, así como la importancia de una carta de recomendación, entre otros, fueron temas contemplados para iniciar a los participantes en el proceso de búsqueda activa de empleo.

En relación con lo anterior, en el desarrollo del taller, se abordaron conceptos como el Liderazgo, la flexibilidad/adaptabilidad, la motivación, la resolución de problemas, las habilidades comunicativas, la creatividad, el trabajo en equipo e iniciativa, ya que son 8 de las aptitudes que más se valora en el sector empresarial.

FECHA Y HORA:4/07/2022 de 11 A 13H

LUGAR: SEDE DE ASVA TP

IMPARTIDO POR: VANESSA, PSICÓLOGA Y MARÍA, INTEGRADORA SOCIAL

PARTICIPANTES: 3 USUARIOS

ACTIVIDADES

En este último trimestre del año, vamos a ofrecer un curso de Fotografía y otro de Cocina. De esto y de todas las actividades, cursos y talleres que vayan surgiendo os iremos informando, como siempre, en nuestras redes sociales, donde exponemos la fecha de inicio y a quien va dirigido (familiares o personas con trastorno).

ACTIVIDADES

CICLO DE ARTE Y VIDA

Que importante saber abrir, saborear y también cerrar los ciclos de la vida. Contemplo la sala de actividades múltiples de ASVA a solas y en silencio. Ha sido un año muy rico en creatividad, en descubrimientos, en sonrisas entrecortadas por silencios contemplativos. Miradas de par en par ante un lienzo en blanco que nos invita a plasmar lo que en palabras se oscurece. En acto de rabia o quizás dulzura, nace un dibujo abstracto que habla de cada emoción vivida en compañía de seres que como yo, hemos comprendido que la verdadera obra de arte somos el propio ser humano, capaz de canalizar un lenguaje oculto a través de técnicas artísticas empapadas de carboncillo , goma laca y desmoldeante.

Un magnífico grupo humano de miradas de ida y vuelta en las que percibo que somos uno. Unidos con el único propósito de ser y estar, de construir un objeto artístico sin miedo al resultado, sin juicio ni expectativa... En una calma armoniosa que nos garantiza realizar el viaje más idóneo que podemos recorrer, y ese viaje es de la mente al corazón.

Hemos completado cada una de las aventuras propuestas; máscaras, dibujo, bajorrelieve escultórico, pebeteros simbólicos, técnicas basadas en escritura terapéutica... Todo ello desde la confianza basada en la auto-aceptación, la amabilidad y el no juicio.

Escribo estas líneas con la sensación de que esto no finaliza. El barro sigue húmedo, la escayola más blanca que nunca, los pinceles dispuestos para la vuelta... Tengo la certeza de que tras un merecido descanso volveremos a unirnos en ASVA con la intención de un nuevo auto-descubrimiento a partir de nuevas aventuras artísticas.

Antonio

¿Ha habido otra quedada?

Por supuesto que si. ¿Cómo no va a haberla? Las vivencias que compartimos y el desahogo emocional que tienen lugar en estos encuentros no tiene precio. Esto es una verdadera terapia, de la buena, de la que, aunque no te elimina los problemas te mitiga durante un rato esa ansiedad y angustia que llevamos arrastrando de continuo.

Aquí no juzgamos, no nos juzgan, aceptamos y nos aceptan. Compartimos la experiencia propia y reconocemos nuestro malestar en otros y de esta forma nos sentimos acompañados y reforzados en nuestro problema familiar. Generamos confianza en nosotros mismos y nos ayudamos para encontrar técnicas y habilidades para poner en práctica y a la vez ver otros puntos de vista al vernos reflejados los unos en los otros.

Todo esto con un placer añadido, compartir mesa y mantel, un buen bocado y un buen trago.

En esta ocasión, el paisaje de fondo ha sido la playa de La Patacona, en "La más bonita", donde hemos acabado la reunión bailando, soltando risas y lastre al ritmo de una melodía con mucho ritmo: "Jerusalema".

Os dejamos un reportaje gráfico y os convocamos para la próxima.

Las "quedadas" de los socios es una actividad que no organiza ASVA TP, si no que se propone por iniciativa de los socios a través de los grupos de whatsapp.

Es una estupenda iniciativa que nos permite ir *más allá* de nuestras preocupaciones diarias.