



Asociación Bipolar
de Madrid

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2017

1. PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN

La Asociación Bipolar de Madrid, ABM entidad sin ánimo de lucro que se constituye el 18 de abril de 1995 en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid, con el número 15178, surge de la iniciativa de un grupo de afectados por la enfermedad bipolar ante la falta de una respuesta específica para el abordaje de los trastornos bipolares por parte de los servicios socio-sanitarios de la Comunidad Autónoma de Madrid.

En la actualidad está declarada de Utilidad Pública Municipal con nº 3144

1.1 Ficha técnica

NOMBRE:	Asociación Bipolar de Madrid, ABM
DOMICILIO SOCIAL:	C/ Santa M ^a de la Alameda, 11 28002 Madrid
REPRESENTANTE LEGAL:	D ^a María Isabel Mesa Otero
ÁMBITO DE ACTUACIÓN:	Comunidad Autónoma de Madrid
Nº DE SOCIOS:	298 Unidades Familiares

1.2 Objetivos de la Entidad

Tal y como queda recogido en los Estatutos, la Asociación Bipolar de Madrid tiene como finalidad genérica promover toda clase de actuaciones destinadas a la mejora de la calidad de vida tanto de las personas afectadas por los diversos tipos de enfermedad bipolar, como la de sus familiares y allegados.

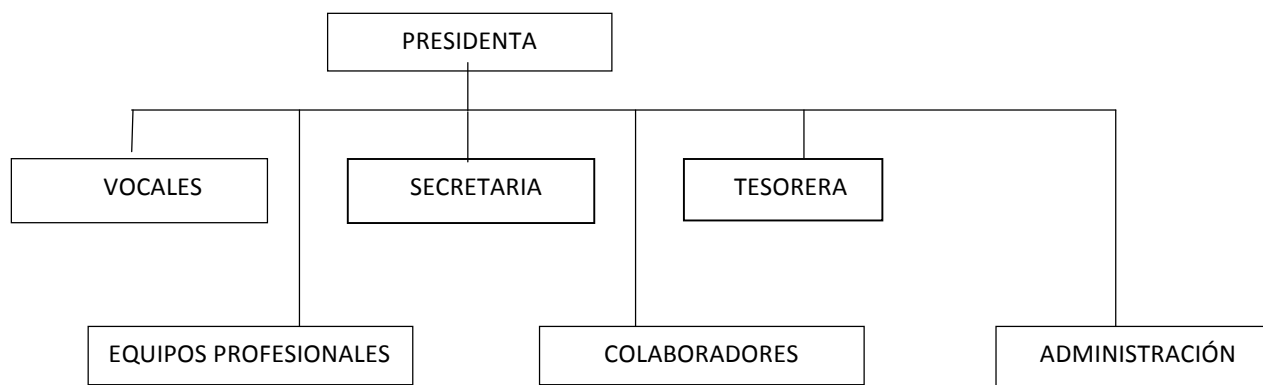
Sus objetivos específicos son:

- Promover la agrupación en la Comunidad Autónoma de Madrid de todas las personas que padecen una enfermedad bipolar y de sus familiares.
- Mejorar el conocimiento sobre la enfermedad bipolar entre los pacientes y sus familiares.
- Favorecer la remisión clínica y funcional de los afectados.
- Facilitar información a los afectados y a sus familiares sobre los recursos existentes en la Comunidad de Madrid.
- Sensibilizar a la opinión pública de los problemas de identificación, tratamiento y prevención de esta enfermedad.
- Luchar contra los prejuicios, las lacras ancestrales y el estigma social que a menudo comportan los problemas psíquicos.
- Estimular y promover la investigación de la enfermedad para mejorar las posibilidades terapéuticas.
- Cooperar con todas las entidades nacionales e internacionales, que tengan una finalidad igual o similar, para conseguir los cambios de actitud social que permitan una mejora en la calidad de vida de los afectados.

2. ÓRGANOS DIRECTIVOS

2.1 Organigrama

Una vez elegida la nueva Junta Directiva en la Asamblea General del 25 de junio de 2016, se renuevan y modifican algunos órganos quedando así.



2.2 Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria

El 28 de enero de 2017 se celebró Asamblea General Ordinaria a los efectos de aprobación de los presupuestos de ese año y presentación de la situación financiera de ABM y los nuevos proyectos para el año en curso.

En el verano de 2017 el Tesorero y uno de los vocales solicitaron su renuncia al puesto, quedando la Junta a la espera de candidatos. El 10 de noviembre de 2017 se celebró Asamblea General Extraordinaria, para inclusión del nuevo Tesorero y Vocales.

Celebrándose de nuevo Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria el 10 de noviembre de 2017 al objeto de aprobar las Cuentas de los Ejercicios Contables 2015 y 2016 y nuevos cambios en la Junta Directiva.

2.3 Junta Directiva:

Nueva composición

La Junta Directiva de ABM está integrada por familiares y personas afectadas por trastorno bipolar.

Presidenta:	D ^a María Isabel Mesa Otero
Secretaria:	D ^a M ^a Luz Díez Pérez
Tesorera:	D. Olga Marinutsa
Vocales:	D. Juan José San Gil Otero
	D. Antonio Hernández Torres
	D ^a Soraya Donis Ruiz

La distribución de la composición de la Junta Directiva se compone del 50% entre familiares y usuarios.

Actividad

A lo largo de 2017 se han celebrado cuatro Juntas Directivas promoviendo y planificando las actividades que le son propias como Órgano de Gobierno de la Asociación. Reuniones para presentar a la nueva Junta Directiva y establecer estrategias de cooperación, así como reuniones con psicólogos colaboradores.

A lo largo de 2017 ABM ha participado activamente para la consecución de dichos fines. Con el objetivo de mejorar las líneas estratégicas de la entidad y establecer nuevos lazos de colaboración, algunos miembros de la Junta y otros socios colaboradores han participado en las siguientes jornadas y han realizado diferentes actividades que se enumeran a continuación de forma sintética:

Durante el mes de marzo han sido varios los actos a los que componentes de nuestra asociación se han acercado.

El pasado día 22 de marzo, los grupos parlamentarios del Senado de la Nación firmaron una declaración institucional para dar visibilidad y mejorar la imagen social de las personas con trastorno mental, declarando el "2017 como Año de la Salud Mental". Acto al que asistió nuestro Socio Ignacio Valero, invitado por Radio La Barandilla. Se adjunta documento firmado por todos los senadores.



SENADO
XII LEGISLATURA
REGISTRO GENERAL
ENTRADA 29.905
22/03/2017 09:00

**DECLARACIÓN INSTITUCIONAL PARA
DECLARAR 2017 COMO AÑO DE LA SALUD MENTAL**

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, por lo tanto la salud mental es algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. Es uno de los principales problemas que afectan a nuestro sistema sanitario, en particular, y al bienestar y a la economía de nuestro país en general.

Salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Existe una gran proporción de personas que sufren este problema y las repercusiones en absentismo laboral, incapacidades, gasto farmacéutico son muy importantes para la sociedad. Las sociedades médicas especializadas en psiquiatría han detectado el incremento de los trastornos mentales más comunes, como la ansiedad y la depresión que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), serán en 2020 la causa principal de baja en el trabajo.

250.000 personas padecen un trastorno mental grave en España. Sin embargo, las enfermedades mentales siguen siendo, significativa y socialmente, poco conocidas.

Demasiada gente cree que la enfermedad mental es una 'debilidad' o una 'culpa' de la persona que la padece y no se reconoce como una enfermedad más, lo que verdaderamente es. Miles de personas viven con una enfermedad que altera sus relaciones sociales, su trabajo, su educación, etc. La mayoría de las personas con enfermedad mental pueden llevar una vida plena y normalizada, siempre y cuando cuenten con un tratamiento y soporte social adecuado.

Una de cada dos personas precisará a lo largo de su vida asistencia por algún tipo de enfermedad mental, pero los pacientes y sus familias siguen sufriendo una estigmatización social que dificulta el diagnóstico precoz, un tratamiento adecuado y continuado y el disfrute de políticas sanitarias y sociales,



SENADO

en igual condiciones que el resto de ciudadanos. Siguen siendo víctimas directas de la discriminación.

El Senado al amparo de las competencias que la Constitución le atribuye, propone que el año 2017 sea declarado Año de la Salud Mental en España con el fin de dar visibilidad a este colectivo y mejorar la imagen de estas personas al igual que lo han conseguido en estas últimas décadas otros grupos de personas con algún tipo de discapacidad.

Palacio del Senado, 7 de marzo de 2017.



GRUPO P. POPULAR EN EL
SENADO



GRUPO P. SOCIALISTA



GRUPO P. UNIDOS PODEMOS-EN
COMU-PODEM-EN MAREA



GRUPO P. ESQUERRA
REPUBLICANA



GRUPO P. VASCO EN EL SENADO
(EAL-PNV)



GRUPO P. MIXTO

ED/PD

El 19 de marzo asistimos invitados por el escritor y publicista Carlos Mañas a un encuentro en el Café de las Voces. En estos encuentros se habla abiertamente de la locura. Fue un acto muy lúdico, con presencia de afectados que hablaron de su problemática en primera persona y a cara descubierta en compañía de todos los que allí se acercaron.

El 24 de marzo se celebraron las III Jornadas de Puertas Abiertas para Familiares y Pacientes con Patología Dual, dentro del V Congreso Internacional de Patología Dual, al que asistimos numeras personas de la Asociación.

El 30 de marzo de 2017 se celebró por primera vez el Día Mundial del Trastorno Bipolar, siendo un éxito de convocatoria con asistencia de 250 personas. Gracias a la colaboración de la Junta Municipal del Distrito de Hortaleza y el Coro de Actores de Madrid, que amenizó el acto, dirigidos por su Director D. Claudio Pascual.

Tuvimos el honor de contar con diferentes personalidades del Mundo de la Salud Mental. Director General de Coordinación de la Atención al Ciudadano y Humanización de la Asistencia Sanitaria, D. Fernando Prados Roa, así como el Presidente de la Confederación Salud Mental España, D. Nel Anxelu González Zapico, Presidente de la Federación UMASAM, D. Faustino García Cacho y representantes de la subdirección General de Políticas sociales y Familia de la Comunidad de Madrid, entre otros.

Ese mismo día nuestra Presidenta y un socio colaborador realizaron una entrevista en la Clínica Nuestra Señora de la Paz, para Televisión Española, que se emitió en el telediario de la 1. También se hicieron entrevistas en emisoras locales de Madrid y en Radio Alma de Bélgica.

Asistimos al proyecto social desarrollado por la Asociación La Barandilla, con la creación de una Joya Solidaria para recaudar fondos destinados íntegramente a la creación del Teléfono Contra El Suicidio. Doña Manuela Carmena se sumó al mismo aceptando ser la madrina de esa Joya solidaria.

El 27 de abril, nuestra presidenta acompañada de Esther Álvarez, socia de Honor de ABM y colaboradora con la Junta Directiva, asistieron al Encuentro organizado por la Fundación Ramón Areces, "Más Allá de la Transformación digital, Hacia un nuevo modelo de sanidad cognitiva", donde participaron distintos ponentes relacionados con temas de interés:

La innovación exige dar respuesta a los grandes retos que hoy afronta la Sanidad. El crecimiento del gasto sanitario, el aumento de las enfermedades crónicas, o el encarecimiento de los tratamientos, así como la necesidad de mejorar la calidad asistencial, exige a las organizaciones buscar nuevos modelos que permitan ser más eficientes y reducir costes.

Expertos de distintas compañías del ecosistema sanitario compartieron su experiencia en la transformación digital y el valor que están viendo en la aplicación de las nuevas tecnologías cognitivas en distintos ámbitos.

También participó TEKES, Organismo Público Finlandés encargado de la promoción y financiación de la investigación del desarrollo tecnológico y de la innovación en Finlandia, presentó el ambicioso programa de transformación sanitaria integral puesta en marcha en ese país.

El 4 de julio asistimos varios miembros de la Junta Directiva y Socios de ABM a la Gala por la Salud Mental, organizada por Radio La Barandilla, en el Teatro Fígaro de Madrid y la intervención de cantantes solidarios con el fin de recaudar fondos para la creación de un teléfono contra el suicidio. Al acto entre otros asistieron el Padre Ángel, Presidente de Mensajeros de la Paz, el Diputado, Ignacio Tremiño, el Presidente del CERMI, Luís Cayo, el Senador Antonio Alarcó y el ex Director General de la UNESCO Federico Mayor Zaragoza.

En Octubre con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, participamos de todos los actos lúdicos y marchas reivindicativas organizadas por el Mundo Asociativo,

Acto de presencia en las campañas de concienciación sobre la prevención del suicidio y creación del teléfono contra el suicidio, promovido por la Asociación La Barandilla y el Hospital de Día Lajman. Al mismo acudieron diferentes personalidades implicadas en este proyecto.

El 28 de noviembre asistimos un año más al III Encuentro entre Investigadores en Salud Mental, Pacientes y Familiares, organizado por CIBERSAM, Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (FEPSM); Mundo Bipolar, con la participación de D. Jerónimo Saiz Ruíz y José Manuel Montes (Grupo 22; Cibersam); D. Miguel Bernardo (FEPSM) y Guadalupe Morales (MUNDO BIPOLAR). Debates de interés en Trastorno Bipolar, Suicidio y Depresión, Esquizofrenia y Autismo.

En el mes de noviembre, como componentes de la Mesa de la Discapacidad, de la Junta de Chamartín, participamos en la Mesa de las Experiencias de la 9ª Jornada de la Discapacidad, "Mujer+discapacidad = Reto por la Igualdad", con la colaboración de una de nuestras socias.

El 2 de diciembre, con motivo de las Navidades, asistimos al mercadillo Solidario organizado por Radio La Barandilla, con el objeto de seguir recaudando fondos para la inauguración del Teléfono contra el Suicidio.

Un año más hemos celebrado junto con nuestros socios las fiestas navideñas, en un encuentro para conocer de primera mano su opinión respecto al año transcurrido.

Otras actividades promovidas desde la Junta directiva pueden verse en los apartados de esta memoria: 5 Acciones de divulgación y sensibilización realizadas y 6 Acciones de mejora interna con repercusiones exteriores.

Equipo terapéutico

El equipo terapéutico de ABM está formado por nueve psicólogos clínicos, los cuales, otro año más, han continuado aportándonos, de forma altruista, sus conocimientos a fin de promover y facilitar la recuperación de nuestros asociados.

Las funciones principales del equipo de psicólogos son:

- Realizar las entrevistas individuales a nuevos socios.
- Moderar los grupos terapéuticos (adultos, jóvenes y familias).
- Impartir talleres especializados de manera continuada
- Detectar necesidades no cubiertas para posteriormente confeccionar e impartir talleres puntuales.
- Realizar orientación personalizada mediante tutorías.
- Tutorizar alumnos de prácticas de master de psicología general sanitario acreditado por ANECA de diferentes universidades.

2.4 Personal Administrativo

ABM dispone de un solo empleado que desempeña las funciones que le corresponden, con la supervisión de la Junta Directiva.

El pasado septiembre ha sido necesario contratar un nuevo empleado, debido a la baja médica de éste, para poder continuar con los trabajos de administración.

Sus principales funciones son:

- Atención telefónica y seguimiento de nuestros asociados.
- Concertar citas de "Primera Acogida" y "Entrevistas de Evaluación Psicológica".
- Preparación y registro de "Hojas de Asistencia" a los grupos terapéuticos.
- Informar de nuevas actividades y de posibles cambios que puedan surgir.
- Preparación y envío de cartas informativas a los socios de la entidad y correos electrónicos.
- Organización y custodia de ficheros.
- Registro informático de la asistencia a las actividades promovidas en la entidad.

- Registro informático de los Cuestionarios aplicados durante la “Primera Acogida”.
- Mantenimiento de las BBDD, altas y bajas de asociados.
- Emisión de las remesas, cuotas de socios, al Banco
- Mantenimiento de máquina de café y suministro de refrescos.
- Otras funciones propias de trabajos administrativos

2.5 Servicio de limpieza y mantenimiento y mejoras

En 2017 se contrató el servicio de limpieza con la empresa MANANTIAL INTEGRAL, empresa del Grupo de la Fundación Manantial, que realiza la limpieza de las instalaciones dos veces por semana.

2.6 Pólizas Responsabilidad Civil voluntariado y de la propia Entidad ABM.

Se ha contratado con la empresa ILUNION, correduría de Seguros una póliza de R.C. de la Asociación. Así mismo se ha realizado la renovación de las pólizas de R.C. de todos voluntarios con esta misma empresa. Considerando como voluntarios también a personas de la Junta Directiva y socios que dirigen los talleres de Pintura, Radio, Yoga y Espacio para la Escritura, firmando un contrato/compromisos con ellos, según la Ley de Voluntariado.

3. FUENTES DE FINANCIACIÓN Y SOCIOS

3.1 Fuentes de financiación pública

A lo largo de 2017 la Asociación Bipolar de Madrid ha contado con la Subvención de “Mantenimiento de Centros y Servicios y Desarrollo de Programas, para la atención social especializada al sector de personas con enfermedad mental crónica”, de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Por primera vez se ha optado a una subvención de Fomento del Asociacionismo, perteneciente a la Junta Municipal de Chamartín.

En el mes de diciembre se ha dado de Alta el Servicio de Convivencia Familiar y Social, de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid. Habiendo sido aceptada nuestra petición ya que la Asociación Bipolar de Madrid viene ofreciendo este servicio desde año muchos años.

3.2 Fuentes de autofinanciación privada

La búsqueda de fuentes de autofinanciación tiene como objetivo reducir los riesgos asociados a la dependencia de las subvenciones de la Administración Pública y de Entidades Privadas.

Las fuentes corrientes de autofinanciación a lo largo de 2017 han sido:

- Cuota de Socios
- Refrescos

Adicionalmente se ha recibido alguna donación económica puntual de algún socio.

Se inician los trámites para solicitar la Utilidad Pública de la Comunidad de Madrid, al objeto de que los socios y donantes puedan desgravarse las cantidades aportadas.

3.3 Altas y bajas socios

A lo largo de 2017 se han incorporado 87 nuevos socios y producido 74 bajas al regularizar la Base de Datos. Terminando el ejercicio con 297 socios.

4. SERVICIOS Y ACTIVIDADES PRESTADAS

4.1 Servicio de Información y Orientación, SIO y Convivencia Familiar y Social

4.1.1 Definición

El Servicio de Información y Orientación SIO, es un servicio personalizado y gratuito que se creó en 1995 para atender las demandas que recibíamos de familiares y afectados. Desde sus inicios también hemos ofrecido el Servicio de Convivencia Familiar y Social.

4.1.2 Objetivos

- Informar acerca de la enfermedad.
- Apoyo familiar.
- Ofrecer un asesoramiento especializado sobre recursos comunitarios.
- Informar sobre las actividades que se desarrollan en la Asociación.
- Aliviar sentimientos de angustia y culpabilidad de las personas afectadas por la enfermedad y/o de sus allegados.
- Recoger y transmitir las necesidades reales detectadas para posteriormente realizar acciones que puedan cubrir estas carencias.

4.1.3 Actuaciones

El proceso que se sigue desde los diferentes Servicios para la consecución de los objetivos propuestos son:

A. Recepción y atención de la demanda, bien a través del teléfono, correo electrónico, página web o de forma presencial, citándoles en una primera acogida.

- En aquellos casos en donde la demanda sea realizada desde otra comunidad autónoma se le dará una respuesta inmediata y se le derivará al recurso más cercano a su domicilio.
- En caso que la persona presente altos niveles de malestar, se favorecerá ese espacio para que la persona pueda ventilarse emocionalmente.

B. Cita Primera Acogida:

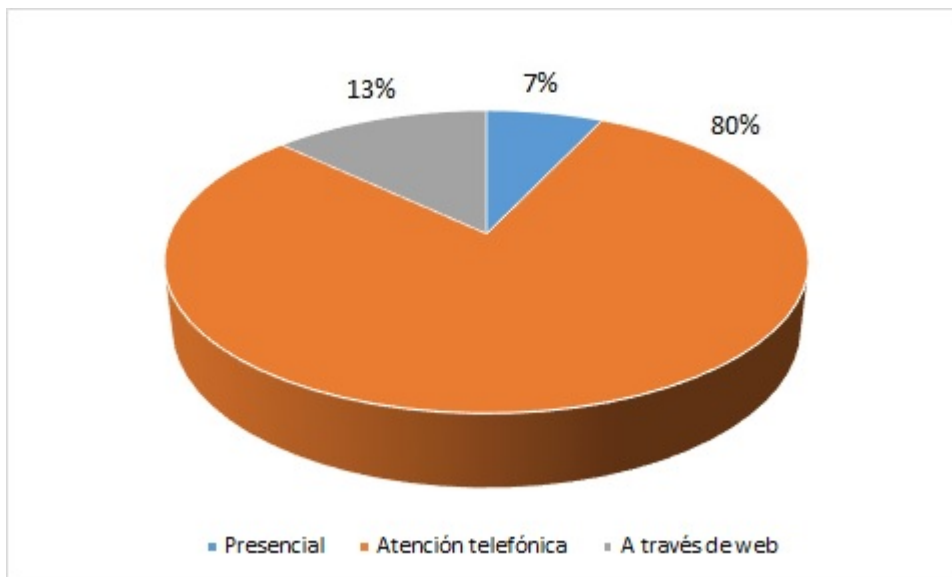
Tras la atención de la demanda se cita a la persona al grupo de “Primera Acogida” dirigido por nuestra Fundadora y primera Presidenta de ABM Inmaculada García Prats y por socios en estado de eutimia. Se realiza en grupo o de forma individualizada, atendiendo conjuntamente a los familiares y a la persona diagnosticada de trastorno bipolar. El proceso que se sigue es:

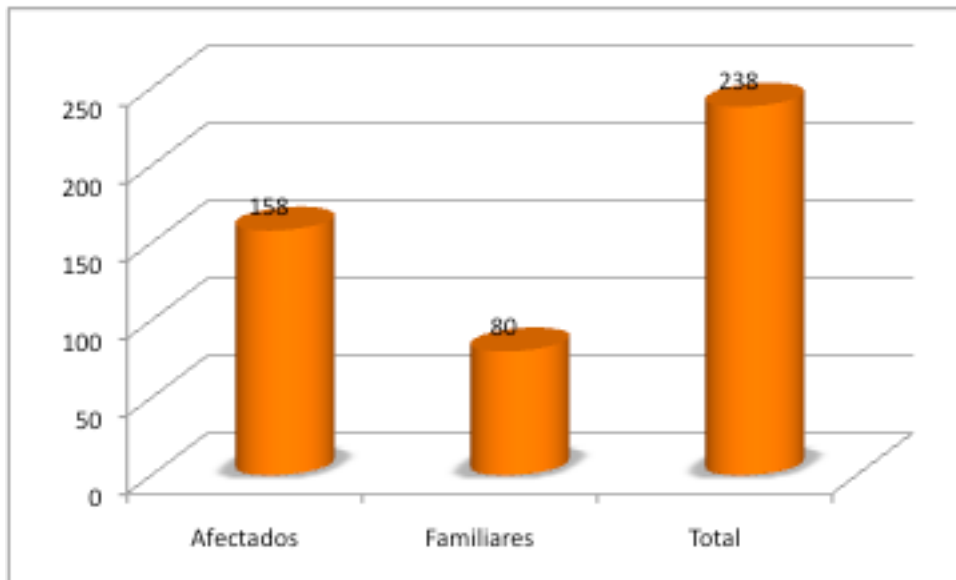
- Exposición personal de su situación.
- Explicación de la enfermedad bipolar y de su influencia sobre la trayectoria vital de la propia persona y de su núcleo familiar.
- Exposición en primera persona sobre la experiencia personal en el manejo de la enfermedad bipolar.
- Presentación de las actividades que se desarrollan en la Asociación, tanto para usuarios como para familiares.
- Aplicación de Cuestionarios de “Atención socio-sanitaria”, “Consumo de sustancias” y “Datos socio-demográficos”.
- Entrega de “Boletín de inscripción”.

4.1.4 **Atención prestada**

A lo largo de 2017 el número total de personas atendidas por el Servicio de Información y Orientación ha sido de 1603

Personas atendidas en primera acogida





4.1.5 **Entrevista de evaluación con el equipo de psicólogos, cambio a tutorías.**

Se realizan Tutorías individuales de 30 minutos con un profesional para aquellos temas que surgieran y quisieran tener una orientación más personalizada fuera de los grupos de autoayuda, dirigidas tanto a afectados como familiares.

La filosofía de la tutoría es personalizar el tratamiento con las personas de la Asociación, de tal manera que tuvieran un espacio más individualizado.

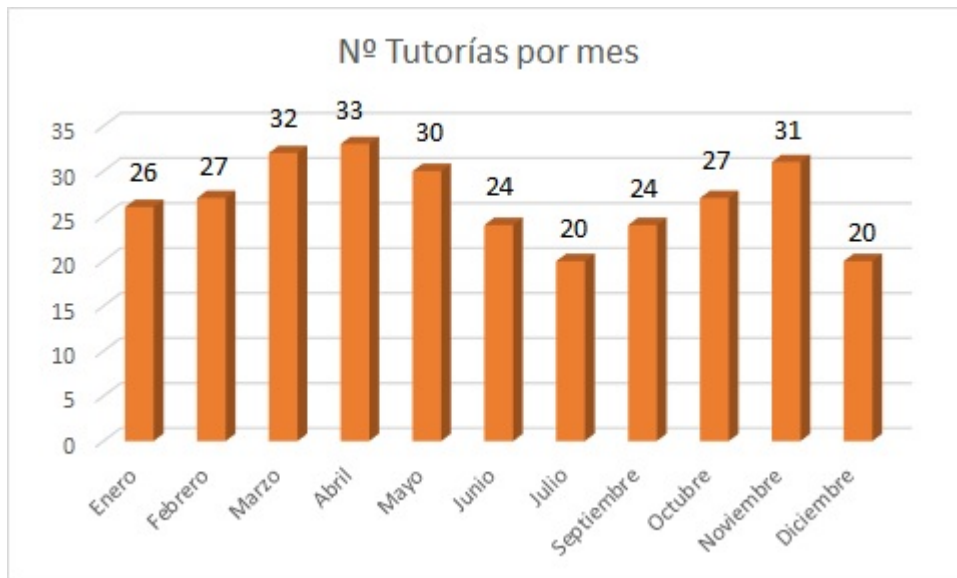
Las personas que acuden a nosotros por primera vez, también tienen la oportunidad de tener una tutoría con uno de nuestros psicólogos.

Desde el mes de Noviembre contamos con el apoyo de los alumnos de prácticas de las universidades. Previo paso por las actividades que ofrece ABM con la tutela de los psicólogos, los alumnos (ya psicólogos), una vez se asientan y toman conocimiento del funcionamiento de la asociación y de los usuarios, se les facilita un máximo de tres tutorías para que puedan dar apoyo al resto del equipo de psicólogos. En este caso las tutorías son de 30 minutos una vez a la semana o cuando el usuario determine.

EL coordinador de prácticas mantiene un seguimiento con los alumnos que informan de cualquier casuística o complicación en la que le afectado necesite una asistencia más adecuada.

Con este apoyo conseguimos mejorar la asistencia individual en materia de asesoramiento y apoyo social a los usuarios.

4.1.6 Atención prestada Tutorías



El número total de tutorías a lo largo de 2017 fue de 294 con una atención de 147 horas (algunas tutorías se realizan con varias personas de una misma familia).

4.2 Programas de Psicoeducación

Desde los comienzos de la asociación la puesta en marcha y desarrollo de los Programas de Psicoeducación y Ayuda Mutua han ocupado uno de los puntos centrales de actuación de la entidad.

Los programas de Psicoeducación y Ayuda Mutua van dirigidos a tres grupos diferenciados:

- Grupos de personas adultas diagnosticadas de trastorno bipolar.
- Grupo de jóvenes diagnosticados de trastorno bipolar.
- Grupo de familias / allegados.

¿En qué consiste la psicoeducación?

La psicoeducación no consiste sólo en informar a las personas con trastorno bipolar acerca de la enfermedad que padecen. Este taller está basado en el Modelo Biopsicosocial (Engel, 1977), y proporciona a la persona una comprensión teórica y práctica acerca de su enfermedad. En este modelo de taller, el paciente pasa a ser parte activa en la evolución favorable de su enfermedad y el formato de taller ha demostrado evidencia científica (Colom y Vieta, 2004; Pérez et al., 2013; Vieta, 2007).

¿Cómo se lleva a cabo?

El formato de la psicoeducación se lleva a cabo en grupos de personas con trastorno bipolar y personas de su entorno cercano, conducidos por un profesional clínico experto en trastorno bipolar. Los grupos de psicoeducación de la Asociación Bipolar de Madrid tienen una duración de unos cuatro meses aproximadamente, con una periodicidad semanal.

¿Cuáles son los objetivos?

Mejorar la calidad de vida de las personas con trastorno bipolar desde un marco de comprensión, empatía y colaboración.

1. Mejora de la conciencia de la enfermedad, aceptación del diagnóstico y manejo del estigma social.
2. Mejora del cumplimiento terapéutico y manejo de los efectos secundarios.
3. Detección e intervención precoz ante una recaída.
4. Manejo del riesgo de los tóxicos.
5. Regularidad de hábitos y manejo del estrés.

¿Cuál es la eficacia de la psicoeducación?

En un estudio a cinco años realizado en el Hospital Clinic de Barcelona participaron 120 pacientes que se dividieron en dos grupos: un grupo recibió el tratamiento farmacológico prescrito y el otro grupo, además del tratamiento farmacológico, recibió tratamiento psicoeducativo durante 21 semanas. Los resultados de este estudio longitudinal confirman que los pacientes que participan en las sesiones de psicoeducación sufren un 66% menos de episodios maníacos y un 75% menos de episodios depresivos respecto a los pacientes que sólo toman la medicación (sufrieron un 35% menos de episodios maníacos y un 56% menos de depresiones).

En resumen, la unión de la psicoeducación a un tratamiento farmacológico ayuda a las personas con trastorno bipolar a convivir con la enfermedad mediante una mejor comprensión de la misma, ayudando a los pacientes a reconocer los síntomas precoces de una recaída, el manejo de los síntomas y un mantenimiento regular del funcionamiento diario. Los pacientes que reciben psicoeducación tienen menos episodios respecto a los pacientes que solamente toman la medicación y estos episodios son más cortos.

Nº de personas distintas	Asistencias Psicoeducación
106	365

4.3 Grupos de Apoyo Social

Justificación

Con frecuencia las personas que presentan una enfermedad mental, ven reducidos sus círculos y redes sociales y/o la percepción de apoyos sociales. Estos apoyos naturales pueden ser un espacio donde expresar emociones, facilitando la contención emocional, aprendizajes y resolución de problemas cotidianos y laborales.

Este es un espacio en el que movidos por la necesidad de dar respuesta a un problema compartido, aliviar síntomas o sus consecuencias, conocerse mejor y resolver las situaciones cotidianas que puedan afectar, puesto que además, estos problemas o dificultades que las personas afrontamos son, con frecuencia, en la relación con el otro. Se busca construir formas propias de afrontar y superar una situación o de lograr cambios personales o sociales.

Es una posibilidad de un encuentro para pensar, dialogar, compartir. Quizás su principal función es el apoyo emocional, pero también de colaborar con otros.

Metodología

Los grupos son abiertos, con una asistencia de unas 6-15 participantes. Se establecen grupos de afectados por afinidad en edad y estilos de vida (grupo de Jóvenes o Adultos). Grupo de familiares y, Grupo de afectados y familiares.

En Grupos de afectados, se realizan tres grupos semanales de jóvenes y tres de adultos adultos.

Los grupos de familiares son una vez a la semana.

El grupo de familiares y afectados conjunto se realiza dos veces al mes

La duración de cada una de las sesiones será de 90 minutos, con una periodicidad semanal de septiembre a julio.

La función del profesional es la de facilitar un clima que permita la experiencia de ayuda y confianza desde lo interpersonal/grupal, animar a los participantes a hablar y ayudar al grupo a permanecer concentrado sobre los contenidos importantes.

Objetivos

1. Mejorar la capacidad para desenvolverse en el ámbito personal, de salud y relacional.
2. Ejercer la ayuda entre unos y otros, confiar.
3. Disminuir la angustia derivada de las dificultades propias de la enfermedad y de la cotidianidad.

Evaluación o valoración

Este grupo no es psicoeducativo, sino un dispositivo para seguir construyendo tejido subjetivo. Un grupo en el que la persona se encuentra con otras personas semejantes, en un espacio a través de la palabra, se comunican y expresan situaciones, sentimientos y necesidades y en el que a través del propio grupo, pueden ordenar y dar sentido a determinadas experiencias.

Es un encuentro con otros, un encuentro social.

Facilitadores: aceptación y validación, la cohesión que facilita la expresión de experiencias y las identificaciones. La ruptura del aislamiento y sentimiento de singularidad, “de ser raro, distinto, no común lo que me pasa” donde el compartir experiencias similares infunde esperanza. Posibilita el aprendizaje interpersonal y procesos de autocomprensión. La información, consejos o altruismo de unos fomenta la imitación o aprendizajes de cambio en los otros.

Los temas que se han tratado no siempre tienen que ver con la problemática del trastorno, tienen que ver con la vida, con lo que nos pasa aquí y ahora, con cómo nos sentimos o nos relacionamos con todo ello.

Algunos de los temas que han ido surgiendo espontáneamente; cotidianidad, el impacto y significado particular de la Enfermedad Mental o de otro modo del sufrimiento la persona, la incorporación de experiencias personales o dificultades biográficas y su puesta en relación con la experiencia de crisis, los apoyos naturales, las dificultades familiares, las inseguridades personales y el miedo al descontrol, la soledad/ aislamiento, suicidio, pérdidas/rechazos, relaciones interpersonales y afectivas, recaídas y temores a las recaídas, desconfianzas, la comunicación con los demás.

En 2017 hubo 6 grupos semanales, 3 de adultos y 3 de jóvenes con una duración de 1,5 horas cada uno.

Finalmente, el número total de sesiones mensuales para familias y/o allegados es de 8 distribuido en diferentes talleres que benefician tanto al usuario como a familiares, entre los que cabe destacar Psicoeducación, Inteligencia Emocional, Adicciones, Mindfulness, Yoga, Conferencias, grupos de apoyo social familiares y conjunto y cada una de ellas tiene una duración de 1,5 horas.

Atención prestada

A continuación, presentamos los datos correspondientes al número total de personas que acudieron a lo largo del 2017 a los 6 grupos de Apoyo Social.

Terapias	Nº personas distintas	Asistencias
Terapia de Adultos	222	1.516
Terapia de jóvenes	192	1.232
Terapia de Familiares	92	182

4.4 Talleres

En colaboración con el equipo terapéutico se crearon cinco talleres teórico-prácticos, con el propósito de que fueran de manera continuada durante todo el año. Al igual que las terapias, estos talleres han sido dirigidos tanto a afectados como a familiares, siendo de carácter gratuito.

Se presentan a continuación el tipo de talleres que imparte ABM.

-Taller de Inteligencia Emocional

Tiene como finalidad aprender a gestionar las emociones del día a día y en cualquier circunstancia, canalizando adecuadamente los sentimientos en las relaciones interpersonales. Analizar y trabajar los hábitos emocionales que nos impiden nuestro crecimiento personal. Reconocer los propios sentimientos y su repercusión en nuestra vida. La inteligencia emocional nos ayuda a responder a los conflictos con los que nos encontramos ofreciendo recursos y habilidades fundamentales para solucionarlos de una forma sana y efectiva

Nº de personas distintas	Asistencias Inteligencia Emocional
120	364

-Taller de Mindfulness, control de estrés, ansiedad y relajación

El primer beneficio de la práctica, un poquito regular eso sí, es el incremento de nuestra capacidad de atención, de concentración. Vamos dándonos cuenta que cada vez estamos “mas en lo que estamos” y no perdemos tanto tiempo en rumiaciones mentales poco provechosas.

Trabajar estrategias para mejorar las funciones cognitivas (atención, memoria y funciones más complejas) basadas en un aumento del trabajo cognitivo con la información. Se sabe, por la investigación, que un entrenamiento en funciones cognitivas mejora significativamente el curso de la sintomatología clínica en el TAB y su funcionalidad social.

Como consecuencia de disminuir dichas rumiaciones disminuye la ansiedad y la sensación de culpabilidad. La mente está continuamente yéndose al pasado, lo que nos provoca en muchos casos una sensación de culpabilidad, o yéndose al futuro, esto es, anticipando los acontecimientos, esto nos suele traer, en muchos casos, una sensación de angustia. La mente tiende a hacer catastrofismo, a pensar que en un futuro más o menos cercano nos van a ocurrir desgracias diversas. Con el mindfulness tratamos de situarnos en el momento presente, y en el aquí y ahora no existe el problema de la culpabilidad ni de la ansiedad, ya que no nos recriminamos por el pasado ni nos angustiamos por lo que pueda venir, estamos simplemente ocupados en lo que está ocurriendo en este preciso momento.

Nº de personas distintas	Asistencias Mindfulness
125	450

-Taller de Adicciones

Este taller comenzó en diciembre de 2016 y a fecha de hoy tiene una acogida inmejorable, dada la importancia que en el TB tienen las diferentes adicciones.

Con un total de 40 sesiones realizadas en el año 2017 se consolida como un grupo de apoyo importante para los socios que muestran comportamientos adictivos a sustancias y sin sustancias. Se trata de un grupo de patología dual.

Se compone de un grupo fijo de asistentes de 10-12 socios. Se trata de un grupo - taller experiencial, moderado por un psicólogo donde los socios pueden expresar, ser escuchados y entendidos en relación a las adicciones, aspecto éste muy mal visto en la sociedad y que además genera un estigma importante a parte del propio trastorno, por lo que la persona se aísla aún más por vergüenza, miedo y rechazo social.

El grupo pretende ser un medio para la expresión, la escucha y el apoyo de los propios miembros del grupo. Se intenta ofrecer herramientas no solo de apoyo, si no de gestión de los comportamientos relacionados y de aquellos que puedan influir en la cronicidad del trastorno bipolar.

Se trabaja la psicoeducación en adicciones dotando al usuario de mayor conciencia del problema que supone consumir, se facilitan herramientas básicas como la solución de problemas y el apoyo social.

Periódicamente se dedican sesiones a modo de taller orientadas a procesos psicológico relacionados con el consumo.

Hasta la fecha los objetivos del grupo están siendo satisfechos y tras la última evaluación del grupo realizada en diciembre 2017, obtuvo una calificación más que notable por parte de los integrantes con más frecuencia de asistencia (en total 11 evaluaciones fueron recogidas).

Nº de personas distintas	Asistencias Adicciones
16	310

-Taller de Gimnasia Mental, al igual que otros años, para ayudar a la regeneración neurocognitiva se han realizado 32 sesiones.

Objetivo general

El primer beneficio de la práctica, un poquito regular eso si, es el incremento de nuestra capacidad de atención, de concentración. Vamos dándonos cuenta que cada vez estamos “más en lo que estamos” y no perdemos tanto tiempo en rumiaciones mentales poco provechosas.

Trabajar estrategias para mejorar las funciones cognitivas (atención, memoria y funciones más complejas) basadas en un aumento del trabajo cognitivo con la información. Se sabe, por la investigación, que un entrenamiento en funciones cognitivas mejora significativamente el curso de la sintomatología clínica en el TAB y su funcionalidad social.

Objetivos específicos

A través del uso de diferentes técnicas procedentes de la psicología dialéctica-conductual, cognitivo conductual y la terapia grupal trabajaremos habilidades relacionadas con las emociones, la atención, la concentración y el procesamiento mental. El objetivo de este taller es trabajar a través de un modelo integral y cercano al paciente, las diferentes áreas afectadas en el TAB haciendo especial hincapié en las habilidades de regulación emocional y habilidades sociales.

Trabajo de las habilidades de conciencia

Este objetivo se refiere a las habilidades relacionadas con la atención, la concentración y las habilidades de procesamiento mental. El individuo trabajará su capacidad para estar en el aquí y el ahora y trabajará su capacidad de resolución a través de diferentes actividades. Se pretende encontrar autoexigencia en el ejercicio de tareas cognitivas, su ajuste y atender a sus propios procesos sin compararse con otros usuarios.

Trabajo de las habilidades de regulación emocional

El taller pretende enseñar a los participantes herramientas de inteligencia emocional para detectar y utilizar las emociones de una manera adaptativa y funcional. Se trata de autorregular los criterios de autoexigencia en el ejercicio de tareas cognitivas, su ajuste y atender a sus propios procesos sin compararse con otros usuarios.

Trabajo de las habilidades sociales interpersonales

Este objetivo pretende trabajar el patrón de relaciones personales inestables. Para conseguirlo serán fundamentales las herramientas aprendidas en los anteriores objetivos y se utiliza el grupo como situación de práctica y aprendizaje.

Nº de personas distintas	Asistencias Gimnasia Mental
3	102

-Taller de Yoga (2 días a la semana) tiene como objetivo aumentar la salud y la vitalidad a través de la conciencia de la unidad mente/cuerpo.

La práctica de yoga no implica el dejar de ayudarse mediante otras muchas vías que existen en beneficio para el T.B.

Nº de personas distintas	Asistencias Yoga
26	237

-Taller de Pintura.

Se imparte todos los lunes por la tarde. Participan del mismo entre 10 y 15 socios. Se proyectan en pantalla cuadros que previamente se han elegido y posteriormente se hacen comentarios de arte al libre criterio de la persona. La creatividad de los participantes genera un clima muy beneficioso para ellos. Al frente de este taller está José Ramón Junyert.

-Taller de Radio.

Después de la larga trayectoria de este taller se ha creado una emisora llamada Radio Péndulo, Todos los martes de 17:30 a 19 horas, se realizan entrevistas que dan voz a nuestros socios y a todas las personas implicadas en el mundo de la Salud Mental. Después se suben los podcasts a la web donde todos pueden escuchar las entrevistas.

Dentro de nuestros socios se está creando un clima de compromiso con este proyecto muy beneficioso.

Está dirigido por nuestro socio Ignacio Valero y su equipo.

4.5 Conferencias de expertos sobre Psiquiatría y Psicología

A lo largo de 2017 hemos vuelto a contar con la colaboración de los Doctor D. Jesús Valle Fernández, ex jefe de psiquiatría del Hospital Universitario La Princesa y creador de la primera "Unidad de Litio" de Madrid. El Dr. D. José Manuel Montes, jefe Sección Psiquiatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal y responsable de la Unidad de TB y el Doctor D. Diego Urgelés Puértolas, psiquiatra y jefe de I+D de La Clínica Nuestra Señora de la Paz, y responsable de la Unidad de T.B. de ese Centro Hospitalario, con la impartición de conferencias mensuales los segundos y cuartos martes de cada mes de 19:30 a 21:00 horas, sobre distintos temas de interés para familiares y afectados. Estas conferencias se realizan en EL CENTRO SOCIO COMUNITARIO COLONIAS HISTORIAS, gracias al permiso de la Junta del Distrito de Chamartín para utilizar el espacio y dar divulgación entre todos los vecinos, ayudando a la eliminación del estigma.

También el equipo de Psicólogos colaboradores y simpatizantes profesionales han impartido conferencias sobre temas de interés para todos.

Asistentes	Socios/familiares	NO socios
501	364	137

4.6 Servicio de Documentación y Biblioteca

La Asociación Bipolar de Madrid dispone de un Servicio de Documentación y Biblioteca a disposición de todos los socios. Desde su comienzo este servicio es gestionado eficazmente por una de nuestras socias, Rita Galán.

La temática predominante de la documentación disponible versa sobre la enfermedad bipolar, libros de autoayuda y crecimiento personal, y grandes clásicos de la literatura universal. El tiempo máximo permitido para su lectura es de tres meses.

Actualmente ABM cuenta con un fondo documental de 245 ejemplares.

4.7 Espacio para la Escritura

“Espacio para la Escritura” es una revista de distribución interna y gratuita. Cada mes está disponible en la Asociación para todas aquellas personas que acuden. Tanto el diseño como los contenidos de la revista son aportados por los miembros de la entidad.

A lo largo de 2017 se han editado 10 números y cada uno de ellos ha tenido una tirada de media 40 ejemplares. Al frente de este taller se encuentra Rita Galán.

4.8 Actividades de ocio y tiempo libre

Salidas de excursiones.

Organizadas por el socio y actualmente vocal de la Junta Directiva, Antonio Hernández Torres, con la ayuda de Soraya Donis, también vocal de la Junta Directiva, ambos del grupo de jóvenes. Se realizaron 8 salidas. La gente está muy satisfecha con las mismas y es una forma de sociabilización muy beneficiosa para el entorno.

Grupos de socios realizan salidas semanales a espectáculos, cine, teatro, exposiciones y otros temas de interés.

Disfrutando del Arte

Una profesional, ligada a la Asociación, ha realizado visitas guiadas los jueves a distintos museos y exposiciones. Esta actividad duró desde enero a junio. La mayoría de socios coinciden en lo lúdico de la actividad y los importantes conocimientos de la persona.

Cena Navidad

Como cada año se han celebrado la tradicional cena de Navidad donde acudieron 55 personas. Siempre se realizan dentro de un clima de concordia y son encuentros que hacen posibles que nos volvamos a reencontrar con muchos de los antiguos compañeros.

Veladas Teatrales

La Asociación Bipolar de Madrid, en su empeño por favorecer la integración social de nuestros asociados organiza salidas a espectáculos. Uno de nuestros socios es miembro del Teatro Abadía lo que nos facilita acudir a las obras que se representan obteniendo grandes descuentos en taquilla.

5. ACCIONES DE DIVULGACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN REALIZADAS

Uno de los principales objetivos de la Asociación Bipolar de Madrid es combatir el estigma y la discriminación que sufren las personas con problemas de salud mental. Está ampliamente constatado que estas actitudes y creencias discriminatorias están presentes en todas las capas de la sociedad y representan para las personas afectadas:

- una grave amenaza en el disfrute de sus derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales
- un gran obstáculo en su proceso de recuperación y bienestar
- Problemas laborales

Así pues la Asociación Bipolar de Madrid promueve, desarrolla y participa en distintas acciones de lucha contra el estigma dirigidas tanto a la población general como a los profesionales que trabajan en el campo de la salud mental en particular, con el objeto de:

- (a) eliminar los mitos asociados a la enfermedad mental
- (b) fomentar actitudes y comportamientos no estigmatizantes
- (c) garantizar la participación de las personas con trastorno bipolar como ciudadanos de pleno derecho que son

Día Mundial de la Salud Mental y otras actividades

En 1992 la Federación Mundial de Salud Mental, WFMH, estableció el día 10 de octubre como el Día Mundial de la Salud Mental. Esta conmemoración constituye la única campaña mundial de concienciación sobre la atención a la salud mental y los trastornos mentales.

-ABM acudió el día 7 al Acto lúdico reivindicativo organizado por UMASAM, con el apoyo de TR3S Social, con el lema "Trabajar sin Máscaras. Emplear sin Barreras".

-El domingo 8 de octubre, se participó en la marcha reivindicativa desde la Plaza de España a la Puerta del sol, con familiares y afectados, para reclamar más inversiones en los servicios de psiquiatría y más visibilidad para evitar el estigma. ABM quiso participar en esta marcha reivindicativa por considerarla justa y necesaria.

I CICLO DE CONFERENCIAS UMASAM

La Unión Madrileña de Asociaciones de personas pro Salud Mental (UMASAM propuso este primer ciclo de conferencias como espacio de encuentro, reflexión y debate sobre distintos temas de interés en el ámbito de la salud mental.

Nuestro psicólogo colaborador Mateo Pérez, participó el 3 de octubre con una charla sobre el uso problemático de las tecnologías, fenómeno cada vez más presente en el comportamiento de personas con trastorno bipolar causado por el aislamiento social, que motiva como herramienta de afrontamiento un mal uso de las tecnologías (Carbonell et al., 2012; Davis, 2001).

6. ACCIONES DE MEJORA INTERNA CON REPERCUSIONES EXTERIORES

Se han realizado por parte de la nueva Junta acciones encaminadas a mejoras internas que a su vez repercuten en la sociedad, sobre todo la que está cerca de nuestro Trastorno.

Gracias a la colaboración de una persona simpatizante de ABM se ha llevado a cabo el desarrollo de la nueva web, más moderna, actualizada y dinámica: www.asocbipolar.com, realizando los trabajos de mantenimiento durante todo el año.

Se han creado nuevas páginas en redes sociales como Facebook y Twitter para dar a conocer ABM e informar y transmitir noticias, actividades y artículos sobre el trastorno bipolar.

Se ha procedido a optimizar el sistema de correos electrónicos y las bases de datos de la asociación conforme a la Ley Orgánica 15/1999 de protección de datos.

En el mes de mayo se publicó un nuevo número de la Revista Vaivén, haciendo divulgación masiva.

Se distribuye a organismos públicos y privados con objeto de dar a conocer ABM y estar presentes en los lugares de interés.

Ha generado mucho interés en organismos oficiales y también se encuentra colgada en la Web.

En el 2017 ABM ya forma parte del mundo Asociativo al pertenecer a la Federación UMASAM, y a su vez a la Confederación Salud Mental España y CERMI

Esto nos permitirá:

- Gestión de subvenciones y ayudas. IRPF
- Retomar viajes del INSERSO
- Formación de profesionales, familiares o usuarios
- Asesoría Jurídica gratuita ofrecida por la Confederación Salud Mental España.
- Oficina del defensor de la persona con Trastorno Bipolar
- Ayuda búsqueda de voluntariado.

Inscripción en el Registro de Asociaciones del Ayuntamiento de Madrid y reconocidos de Utilidad Pública Municipal con el número 3144. Formando parte de la Mesa de la Discapacidad del Distrito de Chamartín.

Esto implicará poder tener a nuestra disposición recursos municipales y participar en actividades de otras asociaciones de distinto carácter, a la vez que personas de cualquier índole podrán participar en algunas actividades nuestras, ayudando a la visualización de nuestro colectivo.

- Se decidió en Asamblea solicitar a primeros de año la inscripción de ABM como Utilidad Pública de la Comunidad, con el objetivo de:
 - Poder desgravar las cuotas y donaciones de socios
 - Poder solicitar donaciones y patrocinios, ya que los particulares y empresas podrán desgravarse estas donaciones.
 - Colaboración con Fundaciones y Obras Sociales.
- Se procedió a votación en Asamblea el cambio de la Imagen Corporativa de la Asociación (logo) por otra de mayor impacto y representación de una entidad como la nuestra dada su importancia.

- Cambio de local

En el mes de abril se procedió al traslado de sede a un local cercano a la Avda. de América, que reunía mejores características y adaptado a la normativa de Riesgos Laborales y con mayores posibilidades para solicitar la inscripción de ABM como Centro Sanitario, si procede.

Una sola planta, más metros, salas más grandes, WC para discapacitados, puertas de acceso de seguridad, agradables instalaciones y decoración adecuada y más económico que el actual.

6.1 **Convenios con el Centro de Psicología Alava Reyes, Universidad Camilo José Cela y la Universidad Europea de Madrid**

En el mes de septiembre se firmó un convenio con el Centro de Psicología Álava Reyes para el desarrollo de programas de cooperación educativa para la formación práctica de alumnos de Máster de Psicólogo General Sanitario de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo. Dichas prácticas fueron tuteladas por los psicólogos colaboradores de ABM, habiéndose realizado muy satisfactoriamente por parte de todos.

Se han cerrado convenios de colaboración con Universidades para la formación de futuros psicólogos de master procedentes del master general sanitario, acreditado por ANECA bajo la tutela de los psicólogos colaboradores de ABM, los alumnos han podido realizar sus prácticas curriculares en el centro asistiendo a los grupos y talleres, participando activamente. Además han dado soporte al equipo de psicólogos en la realización de tutorías, siempre bajo la supervisión del coordinador de prácticas de ABM y del tutor de la universidad correspondiente.

ABM ha participado en la investigación que llevan acabo la Universidad Camilo José Cela y el hospital Doce de octubre en pacientes con trastorno bipolar. Concretamente, con los socios que han decidido participar en la investigación, se han realizado una serie de pruebas controladas tanto en el hospital como en ABM, con el objetivo de estudiar el deterioro cognitivo en la fase de eutimia que podría provocar el trastorno.

Derivada de la colaboración entre ABM y la UCJC, la psicóloga responsable de la investigación ofreció una charla a los socios acerca de los resultados obtenidos. Además redactó un artículo en la revista VAIVEN en relación a la investigación.

7 BIBLIOGRAFÍA

Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, 28, 3, 789 – 796.

Colom, F. y Vieta, E. (2004). *Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar*. Editorial ARS Medica. Madrid.

Engel G.L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196, 4286, pp. 129 – 135.

Pérez, M., Fernández, J.R., Fernández, C., Amigo, C. (2013). *Guía de tratamientos eficaces I*. Editorial Pirámide. España.

Vieta, E. (2007). *Novedades en el tratamiento del trastorno bipolar 2ª Edición*. Editorial Medica Panamericana. Buenos Aires.