

# VAIVÉN

Revista de la Asociación Bipolar de Madrid  
Invierno 2016 - Nº 16



- 3 Editorial
- 4 Gimnasia Mental
- 5 Mindfulness
- 7 Terapia de Apoyo Social
- 7 Psicoeducación
- 9 Apoyo Social Familiar
- 10 Agenda
- 10 Noticias
- 15 La importancia de aceptar la realidad como es
- 16 El empleo de las personas vulnerables: Una inversión social rentable
- 18 Sufrimiento y sentido en el tratamiento TAB
- 19 Desde el principio, con buen pie
- 21 Desde ABM
- 22 Sentimientos

### Junta Directiva ABM

Isabel Mesa, Presidenta  
Luz Díez, Secretaria  
Fernando Felipe, Tesorero  
Juan José San Gil, Vocal  
Julio Varea, Vocal

### Administración

Diego Oliver Rueda, Responsable de Administración

### Consejo de Redacción "Vaivén"

Esther Álvarez  
Isabel Mesa  
Juan José San Gil  
Alberto Vicente



**I**niciamos una nueva andadura al retomar la publicación de la revista Vaivén.

Creo que todos me conocéis, soy Isabel la nueva Presidenta de esta nuestra casa. En la Asamblea del 25 de junio de 2016, pusistéis vuestra confianza en una nueva Junta Directiva que tengo el orgullo de presidir para representaros.

Os lo agradecí mucho y ahora estoy inmersa en no defraudaros, intentando que la labor que ya estaba iniciada continúe y mejore en todo lo posible.

Soy hija y madre de Bipolar. Durante toda mi vida me he ocupado en mejorar la de mi familia, olvidándome siempre que tenía que vivir la mía propia y tengo muy claro que no puedo, ni quiero irme de este mundo sin dar todo lo que los profesionales no pueden darnos: una mejora social y personal de las consecuencias y estigma que sufrimos por esta enfermedad.

Se que la labor que venís realizando desde hace muchos años va enfocada en este sentido y os agradezco me hayáis dado la oportunidad de colaborar con vosotros, porque mi vida está condicionada por la Bipolaridad.

Con las experiencias que he vivido con mis familiares sobre este trastorno desde que tengo uso de razón y mi tenacidad ante todo tipo de adversidades, confío estar preparada para que juntos llevemos a cabo esta tarea de futuro.

Todos los miembros de la Junta Directiva, nos hemos puesto como objetivo trabajar estos próximos años en el desarrollo de la Asociación, fomentando la relación y la convivencia entre todos los socios y haciendo llegar nuestra voz, opinión y necesidades a las instituciones locales, autonómicas y nacionales y, como prioridad, conseguir la eliminación del ESTIGMA que sufren tanto afectados como familiares.

Nos hemos comprometido para llevar a buen término los proyectos de las comisiones de trabajo creadas para que, como una gran familia, podamos colaborar y aportar ideas. Os animo a participar

Estamos trabajando codo con codo para conseguir una mejor calidad de vida y para ello, necesitamos vuestra ayuda para continuar nuestra lucha, porque juntos la vamos a ganar.

Isabel Mesa  
Presidenta de ABM

### NOTA EDITORIAL:

Los responsables de esta edición de Vaivén se reservan el derecho de publicar o rechazar las colaboraciones que se reciben. Se ruega a los autores revisen sus textos. En todo caso la Asociación Bipolar de Madrid no se hace responsable de los contenidos de los artículos que se publican en la revista.

La Asociación tiene como finalidad promover toda clase de acciones e informaciones destinadas a la mejora de la situación de las personas afectadas por las diversas formas de enfermedad bipolar, así como la de sus familiares y allegados.

Con este fin se vienen desarrollando en nuestra sede las actividades que podéis ver en el cuadro de adjunto.

ACTIVIDADES ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID						
C/ General Zabala, 14						
TELÉF. DE CONTACTO: 913195260 / 915339515						
HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
11:00 - 12:30		GINNASIA MENTAL (Español de rehabilitación cognitiva) Afectados/Familiares (Antonio Gil)				
12:30 - 14:00		TUTORÍAS INDIVIDUALES Afectados/Familiares (30' gratuitos) (Aránzazu)		YOGA (Macarena)		
16:30 - 17:00	TUTORÍAS INDIVIDUALES Afectados/Familiares (30' gratuitos) (Carmen)					
17:00 - 17:30			TUTORÍAS INDIVIDUALES Afectados/Familiares (30' gratuitos) (Irene/Luis)			TUTORÍAS INDIVIDUALES Afectados/Familiares (30' gratuitos) (Adrián)
17:30 - 18:00	YOGA (José Luis)	YOGA RESTAURADOR (Macarena)	TALLER DE MINDFULNESS RELAJACIÓN Y CONTROL DE ESTRÉS Afectados/Familiares (Luis)	TALLER DE PUNTURA (José Ramón)		PROXIMAMENTE TALLER MINDFULNESS Afectados/Familiares
18:00 - 18:30		PSICOEDUCACIÓN Afectados/Familiares (Carmen)	GRUPO DE APOYO SOCIAL FAMILIAR Terapia de Grupo: 2º y 4º miércoles/mes (Luis)			
18:30 - 19:00						INTELIGENCIA EMOCIONAL Afectados/Familiares (Adrián)
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30	GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para Jóvenes (Adrián)	GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para adultos (Aránzazu)	PROXIMAMENTE CHARLAS CRECIMIENTO PERSONAL	GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para Jóvenes (Diana)	GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para adultos y Jóvenes 2º miércoles/mes Afectados/Familiares (Luis)	GRUPO DE APOYO ADICCIONES/ TDC Jóvenes (Marta)
20:30 - 21:00		CONFERENCIA DR. JESUS VALLE/DIEGO URGILES (2º martes/mes) CONFERENCIA DR. JOSÉ MANUEL MONTES (4º martes/mes) Afectados/Familiares				TALLER DE RADIO Afectados/Familiares (Nacho)
						GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para Jóvenes (Adrián)
						GRUPO DE APOYO SOCIAL Terapia de Grupo para adultos (Verónica)

Precio especial para los socios en sesiones individuales para afectados y para familiares y resolución de conflictos de familia con psicólogos.  
 Son profesionales contratados en TB y para muchos son conocidos y saben como actuar.  
 ABM no interviene directamente, sólo ha negociado los precios para socios

**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.

# Beneficios de la práctica de Mindfulness

Luis García Ruiz  
Psicólogo

## Taller de “Gimnasia Mental” Rehabilitación cognitiva y funcional

Antonio Gil Mingoarranz  
Psicólogo

**Objetivo general:**

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.

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.

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.



Al disminuir el diálogo interno empezamos a ser más conscientes de las sensaciones corporales. Estamos más atentos a nuestra respiración, a nuestra postura y en general a todo lo corporal.

Se va estableciendo cada vez más una mayor distancia con los procesos mentales; en general, se observa la aparición de pensamientos pero no nos identificamos con ellos. Los observamos sin dar por hecho que tengan que ser ciertos. Se deja paulatinamente de sentir ira y se observa como aparecen sentimientos de ira, se observa como aparecen sentimientos de baja autoestima en vez de pensarse que uno es un inútil...

Aumento de la compasión por nosotros mismos y por los demás. En la meditación, una de las instrucciones más importantes que nos damos es la aceptación del proceso salga como salga y tengamos las distracciones que tengamos. Vamos observando nuestros “fallos” con compasión, y esa compasión es luego extrapolable a los demás.

Cambios en la conciencia del YO. No desarrollamos una idea rígida de cómo soy yo. Hay más libertad para el cambio ya que no nos percibimos como “un producto terminado”, sino que **somos personas en continua evolución y cambio.**

## Terapias de Apoyo Social

Las personas somos seres sociales y crecemos a través del intercambio con los demás y con el mundo, por ello es muy importante las terapias de apoyo social que se realizan en la asociación. En las terapias de apoyo social que realizo tenemos los objetivos de educar acerca del trastorno bipolar, crear un espacio para que los afectados puedan compartir experiencias y realicen un proceso de aceptación de la enfermedad. Estos objetivos se consiguen creando un espacio de confianza y seguridad. Son terapias muy ricas en las que se desarrollan sensaciones y sentimientos de identificación con los demás, se infunde esperanza y facilita la socialización.

## Terapias Individuales

Cada afectado de trastorno bipolar es único, tiene una experiencia propia y por ello la enfermedad le afecta de forma diferente. Debido a esto es importante acudir a terapias individuales dirigidas a crear y desarrollar intervenciones individualizadas centradas en las necesidades de cada afectado. Aportando muchos beneficios como por ejemplo conocer la enfermedad, controlar cada pródromo y poner en prácticas estrategias ante ellos con el objetivo de evitar posibles recaídas.

Andrea Pujol Dornaletche  
Psicóloga

## Psicoeducación

Carmen de Castro Esgueva  
Psicóloga

### - ¿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 tratamiento está basado en el Modelo Biopsicosocial y proporciona a la persona una comprensión teórica y práctica acerca de su enfermedad. En este modelo de tratamiento, el paciente pasa a ser parte activa en la evolución favorable de su enfermedad y es el formato de terapia psicológica que más evidencias científicas a demostrado a la hora de tratar el trastorno bipolar.

### - ¿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?

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 Clínic 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.



## - Bibliografía

- Colom F, Vieta E. Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar. Ars Médica, 2004
- Colom F, Vieta E, Sánchez-Moreno J, Palomino-Otiniano R, Reinares M, Goikolea JM, Benabarre A, Martínez-Arán A. Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial. Br J Psychiatry. 2009 Mar; 194(3):260-5

# Apoyo Social Familiar

Los familiares necesitan relatar cómo son sus familiares con TB, tienen necesidad de “ventilar” emociones. En ese espacio que es el grupo pueden expresarse, ser escuchados y comprendidos. A través de las experiencias de otras personas, pueden aceptar que el trastorno de su familiar con TB lleva asociados déficits y supone enfrentarse a muchas dificultades. Aprender a entender al paciente y a tratarle de forma más adecuada es uno de los objetivos.

Es necesario aceptar que quizá ellos tampoco han hecho las cosas bien y que hay que hacer cambios para que la convivencia sea más fluida. Las técnicas de entrenamiento en habilidades de comunicación en las que se busca reducir las expresiones incontroladas de afecto negativo son efectivas para poder reducir el número de recaídas.

La psicoeducación a familiares es más efectiva en pacientes que se encuentran en las primeras fases del trastorno. Dado que la eficacia profiláctica de la psicoeducación a familiares es nula en fases avanzadas de la enfermedad, los grupos conjuntos de familiares y personas con este diagnóstico pueden convertirse en un método alternativo de aprendizaje, capaz de manejar la dificultad de familiares para modificar sus actitudes.

Usue Espinos Urtueta  
Psicóloga



## 2017 Año de la salud mental en España

El próximo año 2017 se celebrará el “Año de la Salud Mental en España”. Desde la Asociación queremos participar activamente en las acciones que se lleven a cabo.

Queremos, como marcan nuestros estatutos, aprovechar esta oportunidad, para sensibilizar a la opinión pública sobre los problemas de identificación, tratamiento y prevención de esta enfermedad, así como luchar contra los prejuicios, las lacras ancestrales y el estigma social que a menudo comportan los problemas psíquicos emocionales.



## Día Internacional de la Prevención del Suicidio

La **Asociación Bipolar de Madrid** ha participado en la rueda de prensa que se ha celebrado el 8 de septiembre, en Madrid, con motivo de la celebración del **Día Internacional de la Prevención del Suicidio**.



Se celebró en el Hospital de Día Lajman, organizado por radio Labarandilla, de la mano de nuestro querido amigo José Manuel Dolader.

Asistieron entre otras personalidades Dña. Mercedes Navío, psiquiatra de la CAM, Don José Ramón Pagés de la Fundación ANAED de ayuda contra la depresión y Gorry, gerente de la asociación Tú Decides.

Agradecemos la participación de nuestra compañera y colaboradora Teresa Fiz, cuya intervención ha tenido mucha repercusión en los medios de comunicación.

## Fundación Ramón Areces

La Fundación Ramón Areces, en colaboración con el Centro de Investigación Biomédica en la Red de Salud Mental (CIBERSAM), organizaron el día 4 de octubre, en la sede de la Fundación en Madrid, un **Simposio Internacional sobre el trastorno bipolar, la enfermedad de las emociones en el siglo XXI**.

En el mismo participaron profesionales destacados de España, Israel y Austria, entre los que se encontraban el doctor José Manuel Montes Rodríguez, querido colaborador de esta Asociación, el doctor Eduard Vieta Pascual, del Hospital Clinic de Barcelona, la doctora Dina Popovic y el doctor Heinz Grunze.

Muchas caras conocidas de **ABM** asistieron y participaron de forma activa en el mismo.

Desde **ABM** queremos agradecer a la Fundación Ramón Areces su compromiso con la investigación en esta rama de la ciencia.



## Nace La Radio De La Diversidad En Internet

### labarandilla.org

La Delegación del Gobierno en Madrid ha sido el escenario elegido para darse a conocer la nueva radio labarandilla.org que quiere dar visibilidad al mundo de las personas con diversidad funcional y a sus entidades.

Un evento que reunió a personas de diversos colectivos como los presidentes COCEMFE España Anxo Queiruga, su homónimo en Madrid Javier Font, el presidente de AUTISMO MADRID Manuel Nevado Ojeda, la presidenta de la **Asociación Bipolar de Madrid** Isabel Mesa, “Gorry” gerente de la asociación TÚ DECIDES formada por personas con problemas de salud mental, la presidenta de la Asociación de personas con Trastornos de personalidad AMAI-TLP Teresa Oñate, el Vicepresidente de ASISPA Acisclo Redondo, su directora general Sabina Camacho, la directora de comunicación Ana Adame, junto a otras entidades.

## Día Internacional de la Salud Mental

Con motivo del día Internacional de la Salud Mental, UMASAN organizó un Acto lúdico reivindicativo el día 8 de octubre, en la Plaza de España invitando a la **Asociación Bipolar de Madrid** a participar con la instalación de una mesa informativa.

Hasta nuestra mesa se han acercado personas interesándose por el trastorno bipolar, la Asociación y las actividades que en ella se desarrollan.

En esta Jornada, de marcado carácter festivo, han participado otras asociaciones afines a la nuestra.

Nuestro colaborador Alberto Vicente, leyó una poesía de Rita, una de nuestras socias que participa en el Espacio para la Escritura EPE, titulada "Poner Cima".



Agradecemos a nuestros Asociados y Colaboradores su participación en el evento.



## Marcha reivindicativa

El domingo 9 de octubre Radio La Barandilla organizó una marcha reivindicativa desde la Plaza de España a Puerta del Sol, con familiares y afectados para reclamar más inversiones en los servicios de psiquiatría y más visibilidad para evitar el estigma.

ABM también quiso participar en esta reivindicación ya que la consideramos justa y necesaria.



## Ateneo y Fundación ONCE

El día 10 la Fundación ONCE celebró una Jornada Conmemorativa y de Proclamación en el Salón de Actos del Ateneo de Madrid, inaugurando el acto el Presidente de Salud Mental España, D. Nel A. González Zapico y Dª Susana Camarero, Secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.

Participaron Grupos de Iguales. Un Modelo de Apoyo, con D. Hernán Sampietro de ACTIVAMENT, Curro Catena de la Asociación Salud Mental Ceuta y Dª Begoñe Ariño, de los programas formativos Prospect, moderando D. Basilio García, responsable del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona.



Participaron también distintos profesionales, D. Manuel Gómez Beneyto, psiquiatra, D. Bernabé Robles del Olmo, neurólogo del Parc Sanitari Sant Joan de Déu. Universitat Ramon Llull, Barcelona y D. Vicente Ibáñez Rojo, psiquiatra y miembro del Grupo de Derechos Humanos y Salud Mental de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

## Su Majestad la Reina mantiene una reunión con la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA para promover y dar visibilidad a la salud mental

El pasado 18 de octubre, Su Majestad la Reina acudió a la sede de la Confederación de SALUD MENTAL ESPAÑA, para mantener una reunión de trabajo con una delegación de esta organización, encabezada por su presidente, Nel Anxelu González Zapico.

Recibida por el presidente de SALUD MENTAL ESPAÑA y la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en funciones, Fátima Báñez. Su Majestad la Reina visitó las instalaciones de la organización y saludó al equipo de profesionales para, acto seguido, mantener una reunión de trabajo con una delegación de la entidad.

## XIV Jornada anual Fundación Manantial: La intervención temprana en la psicosis: un presente y un futuro esperanzadores

La Fundación Manantial, en colaboración con el Servicio Madrileño de Salud, la Obra Social “La Caixa” y RicaMente organizaron el día 10 de Noviembre, en el Auditorio de CaixaForum en Madrid, su jornada anual sobre Intervención Temprana en Psicosis. En la misma participaron profesionales de la Salud Mental de España y Dinamarca, que están trabajando en proyectos relacionados con la Atención Temprana.

Este proyecto se está llevando a cabo en Alcalá de Henares.

ABM estuvo presente a través de su presidenta, que intervino en el turno de preguntas y tres asociadas más.

Para más información: <http://www.webcastlive.es/manantial2016/>



## LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR LA REALIDAD COMO ES



Uno de los problemas más importantes que tenemos los humanos, es nuestra dificultad para aceptar lo que es, lo que realmente ocurre.

Tenemos muchos recursos para evitar, simplemente, aceptar lo que hay. Uno de los recursos más importantes es el uso del DEBERÍA. Es muy común vernos diciendo “esto no debería ocurrir”, “la justicia debería ser igual para todos”, “no debería haber hambre en el mundo” o con acontecimientos mucho más cercanos a nosotros “mi jefe no debería chillarme”, “mi marido debería ser más comprensivo”..

Todas las formulaciones anteriores no son ciertas, no son reales, reflejan lo que nos GUSTARÍA que ocurriese, que es muy legítimo, pero no reflejan la realidad tal y como es.

El uso de unos términos en vez de otros, como DEBERÍA POR GUSTARÍA, no sería algo tan importante si no conllevara un gran SUFRIMIENTO el vivir de espaldas a la realidad.

Cuando nos decimos “mi hijo debería venir a verme todos los días”, en el caso que no lo haga nos viene un sufrimiento derivado de que lo real, lo que tiene que ser, es que el hijo cumpla esa supuesta obligación. Si aceptamos que él puede venir o no, según decida, no tendremos ese grado de sufrimiento.

Cuanto más doloroso es el acontecimiento real que haya ocurrido, más sufrimiento habrá si no conseguimos aceptarlo. Un caso sería la muerte de un ser querido. Según se va aceptando se va realizando el duelo y la vida puede continuar. En el caso de que no aceptemos la pérdida, de que estemos anclados en “esto no debería haber ocurrido”, iremos arrastrando un sufrimiento adicional al dolor que lógicamente nos causa a todos la muerte de un ser querido.

El argumento es, pues, claro: el no aceptar la realidad tal y como es, nos provoca un sufrimiento que podríamos definir como “sufrimiento evitable”. El sufrimiento se evitaría si aceptamos la realidad.

Nos quedaría responder a una pregunta frecuente: ¿tengo que aceptar siempre la realidad o puedo hacer algo para modificarla?

Una buena respuesta nos la da el lema de los alcohólicos anónimos: “Señor dame serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar, dame valor para cambiar lo que si se puede, y dame luz y sabiduría para distinguir la diferencia”.

## Quizá no sea tarea fácil, pero ¿quién ha dicho que la vida sea fácil?



# EL EMPLEO DE LAS PERSONAS VULNERABLES: UNA INVERSIÓN SOCIAL RENTABLE

Caritas, Cruz Roja Española, Fundación ONCE y Fundación Secretariado Gitano  
21 de octubre de 2016 a las 10,00 horas  
Participación de Doña Fátima Báñez García,  
Ministra de Empleo y Seguridad Social en funciones

## IMPRESIÓN PERCIBIDA DESDE MI HUMILDE ENTENDER Comentarios Isabel Mesa, Presidenta ABM

“**L**a mañana era fría y allí nos dirigimos Esther Alvarez, Teresa Fiz y yo, con la ilusión puesta en informarnos de las posibilidades de trabajo existentes para nuestro colectivo de la ABM. Las tres coincidimos que nunca habíamos estado en el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, tantas y tantas veces como hemos pasado por Nuevos Ministerios.

*En los años que estuve en activo nunca tuve la necesidad de dirigirme al Ministerio de Empleo y no pensé que en estos momentos de mi vida me relacionaría con este Ente Público. Debido a mi implicación con las necesidades de las personas vulnerables, en especial el colectivo de Trastorno Bipolar en el que me encuentro inmersa, no solo por mi cargo como Presidenta de la Asociación Bipolar de Madrid, sino también personalmente, ya que soy hija y madre de afectados.*

*La Sala se encontraba llena, la mayoría de las personas se conocían y charlaban cordialmente. La organización era buena y allí nos encontrábamos con nuestra carpeta que habíamos recogido a la entrada.*

*Mientras comenzaba el acto, entre nosotras conversábamos; Teresa muy implicada bombardeaba a Esther con preguntas sobre los diferentes estamentos que se ocupan de la Salud Mental, queriendo recoger toda la información posible para ver si conseguimos organizarnos y saber exactamente dónde pedir ayudas para nuestro colectivo.*

*Yo en medio de las dos bastante confusa, con muchas ideas en la cabeza pero sin estructurar, escuchaba y miraba a los alrededores”*

*La tribuna donde colocaron a las personalidades que iban a participar de este acto empezó a llenarse y Doña Carmen Casero, Directora General del Trabajo Autónomo, nos presentó a los participantes.*

*El objetivo era presentar los resultados conseguidos por Caritas Española, Cruz Roja Española, Fundación ONCE y Fundación Secretariado Gitano en el Programa Operativo “Lucha contra la Discriminación” del Fondo Social europeo entre los años 2000 y 2015.*

*Durante estos 15 años estas cuatro entidades han atendido a 850.000 personas vulnerables y en situación de exclusión y han conseguido empleo para 230.000. Han promovido más de 1.000 iniciativas de creación de empresas y empleo autónomo. Todo ello ha sido posible gracias al apoyo del Gobierno Español, del efecto multiplicador de los recursos propios y del Fondo Social Europeo y a la creación de un entramado de apoyo con una amplia red de empresas e instituciones de todo tipo.*

*Es una iniciativa única en Europa que a lo largo de estos años ha recibido numerosos premios y reconocimientos y a la que la comisión Europea ha reseñado en múltiples ocasiones como un ejemplo de buenas prácticas y de innovación social.*

En esta jornada han tenido protagonismo las personas beneficiarias, las empresas colaboradoras y el propio Gobierno, se han presentado los resultados del programa a lo largo de estos quince años de existencia, destacando las claves de actuación que han guiado al mismo y reflexionar sobre las respuestas más idóneas para favorecer el acceso al empleo de personas vulnerables en el nuevo contexto de crecimiento económico.



*“Nos quedamos boquiabiertas al constatar todo lo conseguido y, sinceramente, tristes e impotentes viendo que no se cuenta para nada con el colectivo de Salud Mental. Sabemos que es más complicado pero no imposible y nos preguntamos qué se está haciendo por este colectivo.*

*Nos sentíamos en otro planeta, consideramos que solo cuidan al colectivo de exclusión y no a los ya excluidos. Estoy segura que tienen cabida en estos programas, solo tienen que pensar un poco y ponerse a trabajar los más GRANDES que tanto consiguen.*

*No debemos conformarnos con el olvido a nuestros problemas. No debemos conformarnos con la medicación, pues está claro que somos personas con mucho potencial y hay que buscar un futuro para nosotros. Ellos tienen la obligación de ayudarnos, entramos dentro del colectivo de personas vulnerables y también somos una inversión social rentable.*

*Cerraron la sesión Doña Fátima Báñez García, Ministra en funciones de Empleo y Seguridad Social y de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, acompañada por D. Rafael del Río Sendino, Presidente de Caritas Española, D. Francisco Javier Gimeno, Vicepresidente de Cruz Roja Española, D. Alberto Durán, vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE y D. Pedro Puente Fernández, Presidente de fundación Secretariado Gitano.*

*Tristemente salimos de la sala de actos sintiéndonos seres distintos con los que no se cuenta para nada y entre miradas nos lo dijimos todo; hay que luchar, hay que dialogar, hay que presentarnos ante ellos y decirles “aquí estamos, somos como tú aunque todavía no lo sepas”. **Piensa en nosotros, invierte en buscar soluciones para este colectivo que ESTA EXCLUIDO, no en riesgo de exclusión. Seguro que tu tienes los medios para darnos una vida mejor.***

*Tenemos que conseguir que **la medicación sea un recurso, pero no el único.** Tenemos que conseguir, que cuando uno de nuestros afectados sale de una crisis, encuentre el **camino adecuado de rehabilitación** para vivir intensamente su eutimia y si, a consecuencia de este monstruo de enfermedad que aparece en sus diferentes fases, vuelve a repetirse otra recaída, estoy segura que existe una **fórmula para pertenecer a este mundo, tanto laboral como socialmente.**”*

**Tenemos nuestros derechos y los vamos a reclamar.**

## SUFRIMIENTO Y SENTIDO EN EL TRATAMIENTO TAB

En una ocasión Monseñor Paco Cerro, obispo de Coria Cáceres, gran persona, que cuento con el honor de tener entre mis amigos me contaba:

“Yo antes de ser obispo, como capellán del hospital clínico de Valladolid un padre destrozado por la muerte de su hijo de pocos años, vino, me agarro de la chaqueta y me increpó :

- Dónde está tu Dios? dónde?

Y Paco me continuaba contando...

Antonio, yo ahora ante esas preguntas opto por guardar silencio. Desde el respeto y la cercanía pero no contesta nada.

Pero en aquella ocasión, a ese padre roto por el dolor, le dije

- Mire: a Dios no le entendemos nadie, pero sin Dios... ya si que no entendemos nada”

No pretende ser esto una catequesis ni un adoctrinamiento. Menos aún un “vender religiones”

Pretende ser una reflexión sobre la necesidad de tener valores, compromisos en la vida, esa dimensión más espiritual, no necesariamente religiosa para superar el sufrimiento. Ese enigma que todos los seres humanos compartimos. Un sufrimiento que en el TAB está redoblado triplicado, hiperbolizado

Rescato aquí un concepto resiliencia:

“[...] y se la entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (Edith Grotberg, 1998)

Tener un sentido, algo que nos dé motivos para luchar, para TO-LERAR yo diría TO-REAR el dolor y al final.... salir por la puerta grande, a hombros.



No hace falta creer en un Dios determinado o una liturgia concreta, pero si tener un sentido de trascendencia...

Hace falta preguntarse. La trampa es qué pregunta hacerse. La trampa es preguntarse por las causas: ¿por qué me ha pasado esto? ¿por qué a mí? por qué? por qué? por qué?

Transforma el POR QUÉ? en un PARA QUÉ?, ¿qué aprendo con esto? ¿qué puedo dejar de bueno gracias a este dolor, gracias a esto que no comprendo y me cuesta aceptar?

Bien sabemos que el dolor y sufrimiento en los pacientes que atendemos es muy grande. Podemos imaginarlo pero no sentirlo.....

Pero por eso, precisamente por eso, queridos pacientes, queridos afectados, sois más grandes que nosotros, más potentes que nosotros. Más capaces de dejar algo grande en este mundo de gente “aparentemente grande que hacen cosas muy pequeñas”

Viktor Frankl fue el gran maestro de “el hombre que busca motivos y los encuentra”. “El hombre de los para qué y no los por qué”.

Aquí os dejo el reto: ¿qué vais a dejar de bueno grande y ,como artesano que eres, algo que es sólo obra tuya?

Y no estás solo.... nos tienes a todo el equipo de ABM para acompañarte. El camino no lo podemos hacer por ti, el camino es tuyo pero somos tu Tom Tom (GPS actualizado) para que llegues a tu meta.

# ¡Adelante!

Antonio Gil Mingoarranz  
Psicólogo sanitario col. núm. M18725

## Desde el principio, CON BUEN PIE

Todos los inicios siempre son difíciles. Sin embargo, se puede allanar el terreno con algo que es consustancial al ser humano: el contacto interpersonal. Nuestra especie es una de las pocas, junto con algunos primates superiores, que basa su organización en estructuras sociales en las que la interacción entre sus miembros es fundamental. Para ello hemos desarrollado la capacidad de comunicarnos mediante el lenguaje, pero también mediante la capacidad de entender al otro. Es lo que actualmente se denomina como cognición social que es todo lo que nos permite interactuar con otra persona y, en último término, conectar con ella. Es un concepto muy parecido al de empatía y que nos permite obtener logros y avances, porque la mayor parte de las veces cualquier triunfo siempre es colectivo.

Todo esto viene a cuento del inicio de la andadura de la revista de la Asociación de Trastorno Bipolar de Madrid a la que le deseo lo mejor. A pesar de vivir en la era de la comunicación inmediata en la que las noticias nos saltan en nuestros móviles en forma de avisos y los periódicos de papel necesitan actualizarse minuto a minuto en su formato digital, todavía necesitamos contar con otro tipo de comunicación más permanente y por lo tanto necesaria. Es todo aquello que tiene que ver con lo que realmente nos importa y que va a ser importante hoy, mañana y siempre. Así, en este pequeño espacio que me van a permitir compartir con ustedes -y que agradezco infinito- trataré de ir desgranando algunos aspectos que puedan ser de interés relativos a lo que sé del Trastorno Bipolar y que, por supuesto, también puedan resultar de utilidad.

Pero como decía unas líneas más arriba empezamos por el principio y para ello nada mejor que las presentaciones. Soy psiquiatra y por lo tanto soy un médico que trato de ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales. Las enfermedades son algo que desgraciadamente acompaña al ser humano, pero que con la ayuda de la ciencia logramos que la calidad de vida de aquellas personas que las sufren sea mejor e incluso la tengan de forma plena. La enfermedad mental alude a todos aquellos trastornos que afectan a la mente y, por lo tanto, que afecta a aquellas partes de nuestro cerebro donde se ubican todos esos procesos que denominamos de forma conjunta mentales: los pensamientos, afectos, etc. Pero ya volveremos sobre esto en próximas entregas siempre que me lo permitan.



Como decía, soy psiquiatra y quise serlo porque me pareció –y me sigue pareciendo– que son los aspectos mentales los más diferenciales y exclusivos del hombre y, por lo tanto, ayudar a mejorar sus posibles alteraciones la actividad más grata que podía tener como médico. En mi periodo de formación he tenido la suerte de tener a muchos maestros que me han ayudado en mi desarrollo profesional y personal. Durante una estancia en Estados Unidos tuve la fortuna de conocer al Profesor Akiskal quien sin duda ha sido uno de los psiquiatras que más ha contribuido al conocimiento del Trastorno Bipolar o, como a él le gustaba denominar, al campo de la Afectivología. Con este término él estaba aludiendo a la rama de la Psiquiatría dedicada a las perturbaciones de los afectos, incluyendo así muchas formas “menores” de bipolaridad y yendo directo al aspecto nuclear que subyace en el espectro bipolar: la perturbación de las emociones. Gracias a él mi interés por el trastorno bipolar fue creciendo y con ello pude tener la gratificación de tratar y conocer en profundidad a muchas personas de las que pude aprender mucho tanto en lo científico como en lo humano. El contacto directo con ellas siempre fue un acicate para avanzar en mi conocimiento de la enfermedad pero también en el amplio campo de las emociones, piedra angular de nuestra condición como personas. A todas ellas les agradezco la oportunidad que me dieron para ayudarlas, su implicación generosa y altruista en proyectos de investigación y en algunos casos incluso poder contar con su amistad. Por todo ello, y por seguir pudiendo desarrollar mi actividad profesional con la misma ilusión que el primer día –aunque a veces tengamos lados amargos– me considero afortunado.

Hechas las presentaciones ya podemos empezar a hablar de otras cosas más interesantes. Pero esto será la próxima vez que nos encontremos.

José Manuel Montes  
Psiquiatra

## Carta a todos los socios

Queremos cumplir el sueño de todos y conseguir un local más adecuado para las terapias que lleva desarrollando ABM a lo largo de estos años.

La Junta Directiva y Diego Oliver nos estamos ocupando de buscar el lugar idóneo para ello, que se encuentre en la zona a la que ya estamos habituados y sin barreras arquitectónicas. Un local acogedor y más grande, que nos permita disfrutar de más actividades en beneficio de todos.

Hasta la fecha hemos visto un local que reúne las características deseadas, pero seguimos buscando por si encontrásemos algo mejor.

## “Pastillas las justas”

Queremos hacer un llamamiento a todos los socios para recordarles la campaña a la que nos unimos oficialmente titulada “Pastillas las justas”.

El logo de ABM figuró en primera página como Entidad que apoyaba esta campaña. Creemos que merece la pena aplicar las 7 reglas desarrolladas, teniendo en cuenta que es para todo tipo de medicamentos, no solo psiquiátricos.

Para mayor información pueden visitar la página [pastillaslasjustas.org](http://pastillaslasjustas.org).



## Agradecimientos

- Inma García Prats, por reiniciar las acogidas en ABM
- Daniel Ortiz, por su colaboración en mejora de la parte Informática y Web de la Asociación
- Esther Álvarez y Alberto Vicente por participar en el consejo de Redacción de la Revista
- Teresa Fiz por su colaboración y estudio del Plan de Salud Mental
- Marta Gutiérrez por colaborar en la nueva Web, junto a Daniel Ortiz
- Rita por su implicación en el Espacio para la Escritura
- y a otras muchas personas que, de forma anónima y desinteresada, están colaborando para poner en marcha la revista VAIVÉN y la nueva web de ABM.

## Transeúntes del miedo

En faces voraces  
el pueblo parece seco  
y la sed no sacia  
si no ves fuera el cerco  
en este mundo complejo.

Vigilados por máquinas  
pan y aire nos faltan  
en edades de jaula  
tritutados con el roce  
que carga la abundancia.

Basta de poner frontera  
al perfil del capricho  
viene el hijo puesto  
con dones a medida  
y el dinero aspirado.

Ahora, sed y hambre  
en rígidos cuepos alzados  
enfermizos a las colas  
ultiman en costas  
que separan los pueblos.

Contigo nada vale  
ojos abiertos en asombro  
miran cada alambrada  
y cuando eran niños  
nada se limitaba.

Respeten la lógica  
que todo gira en noria  
y solo pasa el plomo  
a ráfagas segadoras  
o en bombas destructoras.

Llenan de vísceras  
transeúntes a cuchillo  
en vallas traicioneras  
con aguas asesinas  
de lágrimas a salmuera.

R.G.G. (25-09-2016)  
Basado en el puzzle de Sole



## SENTIMIENTOS

## Un minuto de retraso

Llegué con un minuto  
de retraso,  
el tren era rápido  
tus ojos claros.

Nos besamos sin mirarnos  
la noche era oscura,  
tus ojos parecían estrellas.

En tus pechos anidaban  
el sol y la sombra,  
fielmente retomada.

En tus cabellos dos lágrimas  
corrían por tu espalda,  
cerrando las palmas.

En tus labios un deseo,  
de azul y grana  
tu mirada.

Llegué un minuto tarde  
el tren salió rápido,  
ella estaba sola.

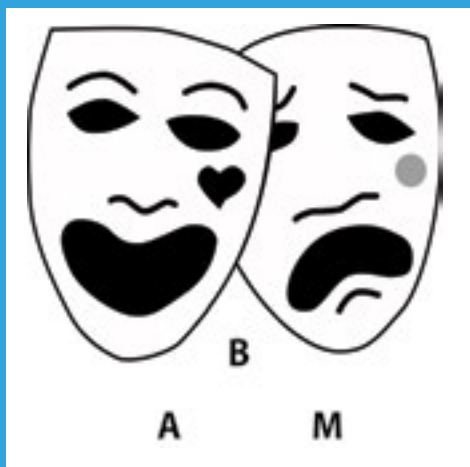


C.R. (Marzo 2016)

## Voluntad

Y por propia voluntad  
Repase algunas cuestiones  
Dejé de sentirme mal  
Y resolví mis follones  
Es así como consigo  
Dejar problemas a un lado  
Y es así como te digo  
Que vives sin gran cuidado.  
Que la risa y la alegría  
Y también algún halago  
Acaban con sinsabores  
Si propones lograrlo.

I.G.R.



## ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID

C/ General Zabala, nº 14  
28002 Madrid  
[www.asocbipolar.com](http://www.asocbipolar.com)