

PAG 7

«**Debemos romper
las barreras que
nos ponemos**»

MANOLO MORO



Un año de mucha actividad

El nivel de actividad de Agifes va ascendiendo con el paso de los años, y el crecimiento se ha hecho más notorio en los últimos ejercicios. El número de nuevas personas atendidas en 2024 ascendió a 453, lo que supone un incremento del 37,7% respecto al año anterior, y la cifra de personas asociadas ha crecido un 7,4%.

Un de los programas que más se está reforzando es el dirigido a jóvenes, Zeuk Aukeratu, debido a la demanda existente. El año pasado asistimos a 31 centros educativos e impartimos 227 sesiones de sensibilización, prevención y promoción de la salud mental frente a las 40 que se ofrecieron el ejercicio anterior.

Si quieres conocer todos los datos relativos a la actividad de 2024, puedes encontrarlos en la memoria que hemos publicado en la web:

www.agifes.org/quienes-somos/conocenos



Objetivos 2025: Próximos retos

En 2025, el objetivo es seguir desplegando las conclusiones de la reflexión estratégica realizada en el periodo 2023-2024, las cuales nos sirven de guía de actuación.

El año pasado, centramos los esfuerzos en mejorar los servicios y la atención de los programas de Vida Asociativa, sobre todo en los ámbitos de mayor tradición y recorrido de Agifes y que más valoran nuestras personas socias y usuarias: la atención y apoyo a las familias y los programas de acompañamiento y de atención a personas con problemas

de salud mental, además de la reivindicación y la sensibilización social.

Como bien se observa en las cifras, han crecido significativamente el número de personas atendidas, las acciones de promoción de la salud mental enfocadas a jóvenes y el número de personas que se han acercado por primera vez a Agifes. Asimismo, hemos reforzado el equipo de trabajo. Por ello, este año queremos continuar en la misma línea para ir consolidando programas y aumentando el número de personas a las que llegamos; todo ello con un equipo comprometido, motivado y formado.



1

ZEUK AUKERATU

Llegar a más municipios, buscando el compromiso de las administraciones públicas, para poner el foco en la prevención y la promoción de la salud mental en la comunidad educativa.



2

PLAN DE VOLUNTARIADO

Desarrollaremos un plan de voluntariado que nos permita trabajar en coordinación con los hospitales, para acompañar tanto a personas con problemas de salud mental como a familiares.



3

EQUIPO PROFESIONAL

Es un objetivo continuo. Queremos seguir apostando por la formación, especialmente en digitalización y nuevas tecnologías enfocadas a la atención, para poder llegar a más personas jóvenes.



4

PRESENCIA EN COMARCAS

En 2024, la acogida en comarcas como Bidasoa, Urola Kosta o Debabarrena creció entre un 1% y un 4%, así que seguiremos apostando por identificar personas asociadas que quieran impulsar los comités comarcales.



5

COMISIÓN DE REIVINDICACIÓN

Continuamos promoviendo mejoras con las instituciones, garantizando los derechos y buscando el compromiso de los agentes políticos y sociales para asegurar recursos, servicios y atención de calidad.



6

FORMACIÓN EXTERNA

La salud mental es transversal a todos los colectivos y a toda la ciudadanía. La formación en salud mental a equipos profesionales de otros ámbitos sigue siendo clave en nuestra estrategia.



«Egoera zailtan daudenen entzule eta bidelagun bihurtzea oso aberasgarria da»

IRATXE ETXENIKE
Psikologoa

Agifesen psikologo taldeko kide berrienetakoa zara...

Bai, iazko maiatzean iritsi nintzen elkartera. Hezitzaile gisa hartu ninduten Komunitatean Autonomiaz Moldatzeko Laguntza programan, eta ostera, psikologo lanetan hasi nintzen. Egun, Zeuk Aukeratu programan ere parte hartzen dut, Irati Ugarte psikologoarekin batera, eta ikastetxeetara joaten gara prebentzio eta sentsibilizazio saioak ematera.

Zer ibilbide profesional egin duzu elkarrean hasi aurretik?

2021. urtean *Biziraun* elkartera batu nintzen. Bertan, suizidioagatik senideren bat galdu duten pertsonekin egiten dugu lan, eta talde-dinamikak gidatzeaz arduratzen naiz, besteak beste. Horrez gain, unibertsitatean ere banabil ikerketa-lan bat gauzatzen. Proiektu bat aurkeztu genuen *Etorkizuna Eraikiz* deialdira, doluan dauden pertsonen behar ezberdinak aztertzeko eta esku-hartze eraginkorrenak identifikatzeko helburuarekin.

Zer da zure jardun profesionalen gehien baloratzen duzuna?

Pertsonen aniztasunak liluratzeko nau gehienbat. Diagnostiko berbera duten pertsonen ere testuinguru eta errealitate desberdinak dituzte, eta horrek eskatzen dit haien mundura eta egoerara banan bana hurbiltzea, bakoitzaren beharrak ondo ulertu eta ahalik eta laguntza eraginkorrena eskaini ahal izateko. Erronka polita da.

Lan honek pertsona eta profesional bezala zertan aberasten zaituela esango zenuke?

Nire egunerokoan gehien atsegin dudana pertsonetik gertutasun hori da; elkarren arteko konfiantza-espazioa sortzea eta, horri esker, haien esperientzia intimoen entzule bihurtzea oso eskertzekoa da, benetan. Egoera zailtan dauden pertsonen beren konfiantza nigan jartzea, euren bidelagun bilakatzea eta aurrera egiten lagundu ahal izatea oso aberasgarria eta baliotsua da niretzat.



«Tenemos muy buen equipo; es una gozada trabajar juntos y compartir conocimientos»

ESTHER MUJICA
Trabajadora social y educadora

¿Cuánto tiempo llevas en Agifes?

Me incorporé al equipo hace año y medio como educadora en el piso de Easo, y desde hace un tiempo también ejerzo de trabajadora social en la sede, acogiendo a las personas e informándoles de las opciones que tienen a su disposición.

¿Podrías profundizar más en la labor que realizas?

Por un lado, en el piso intentamos fomentar la autonomía de las personas residentes, además de acompañarles en lo emocional y en la gestión de asuntos cotidianos. Por otro lado, como trabajadora social, me dedico a acompañar a las familias, a orientarles y a facilitar su acceso a los programas y servicios más oportunos, tanto internos como externos a la asociación.

¿Cuáles son los principales retos de tu labor?

Uno de mis mayores objetivos es fomentar la autonomía de las personas usuarias ayudándoles a desarrollar las habilidades que les

permitan gestionar su vida diaria, siempre respetando los ritmos y capacidades de cada persona.

También es desafiante, a veces, la gestión de las crisis emocionales y los conflictos interpersonales que surgen en las viviendas. Cada persona tiene necesidades muy diferentes, por lo que debemos adaptar las intervenciones; que sean muy individualizadas. La empatía, la paciencia y la resolución de problemas son clave en mi trabajo.

¿Y qué es lo que más disfrutas en tu trabajo?

Es muy gratificante ver el proceso de las personas; cómo ganan confianza en sí mismas. Aunque sean cambios pequeños, comprobar que mi trabajo tiene un impacto positivo en su calidad de vida es muy enriquecedor. También valoro muy especialmente la confianza que las y los usuarios depositan en mí, así como el equipo que tenemos. Es una gozada trabajar juntos y compartir conocimientos.

PROFESIONAL ETA IKASLEENTZAKO FORMAKUNTZAK

Urteko lehen seihilekoan hainbat prestakuntza-saio gauzatzen ari gara, zaurgarritasun eta gizarte-bazterketa egoeran dauden pertsonen zein adinekoei laguntzeko, buru osasuneko arazoak ageri direnean.

ZABALDUZ

Gizarte-ekimeneko kooperatiba honek kalteberatasun-egoeran dauden pertsonen inklusioa sustatzeko gizarte, hezkuntza eta lan arloetako esku-hartzea egiten du. Bi saio ditugu elkarteko profesionalekin urtarrilean.

EHU

Osasun Psikologia Orokorra Masterrean parte hartu genuen martxoaren 28an, gure elkartearen ikuspegia partekatzeke osasun mentalaren inguruan.

PETRALEKUONA

Bestalde, hiru saio egingo ditugu otsailetik ekainera bitartean Matia fundazioaren osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonentzako zentro honetan.

ELIZARAN

Horrez gain, beste bost saio izango ditugu ekainera bitartean, Matia fundazioaren baitan dagoen zentro honetan. Desgaitasun psikikoa edo askotariko premia funtzionalak dituzten adineko pertsonak artatzen dituzte bertan.



ADINEKO PERTSONEN BURU OSASUNARI BURUZKO JARDUNALDIA

Urtarrilaren 25ean Bilbon izan ginen, Matia Fundazioarekin eta Bizkaiko Foru Aldundiarekin batera, Argia Fundazioaren XV. Jardunaldian. Bertan,

osasun mentaleko arazoak dituzten adinekoei buruz aritu ginen hizketan. Laguntza-etxebizitzei eta erreferentziazko pertsonaren rolari buruz jardun genuen.

Gipuzkoako hogeitakostetxetan izango gara sentsibilizazio saioak eskaintzen

Urteko lehen hiruhilekoan, 20 zentrotan esku hartuko dugu, buru osasunari buruz sentsibilizatzeko eta azaroak prebenitzeko bai ikas-

leen eta bai irakasleen artean. Donostialdeko, Oarsoaldeko, Goierriko eta Tolosaldeako ikastetxetan izango gara, 12 eta 18 urte bitarteko nerabeekin.

Horrela, guztira, 120 sentsibilizazio-saio eskainiko ditugu; horietako zazpi, irakasleekin eta bat gurasoekin.

Horrez gain, ikastetxe batzuetan gai konkretuak lantzeko eskaera egin digute. Hori dela eta, hainbat tailer ere eskainiko ditugu autoestimua, antsietatearen, berdinen arteko komunikazioaren, emozioen kudeaketaren, sare sozialen erabilera egokiaren eta gorputzarekiko harremana hobetzearen inguruan.



BURU OSASUNARI BURUZKO OINARRIZKO IKASTAROA



Iker Arrizabalaga Agifesekeko psikologoaren doako online formakuntza eskuragarri duzue Matia Eskolan. Gure osasun mentalari, edo ingurukoeneri, arreta ematea eskatzen diguten seinaleak hautematen laguntzen digu Ikerrek, eta norbaitek buru osasuneko arazo bat garatzen duenean beregan eta inguruan gertatzen diren ondorioak azaltzen dizkigu. Horrez gain, buru nahasmendua duten pertsonen inguruan ditugun aurreiritziak identifikatzen ere laguntzen digu.

Ikastaroa eskuragarri duzue, doan: www.matiaeskola.eus

«Filmarekin, agorafobia duen pertsona baten errealitatea islatu nahi izan dut»

MAIDER ARRUTI

Maider Arruti Ikus-entzuzko Errealizazioko ikaslea eta Agifesen Zeuk Aukeratu programako kidea da. Bere lehen film laburra aurkeztu berri du, *Barruko dardara*, agorafobiari buruz hitz egiteko. Buru osasuneko arazoak gertutik ezagutzen ditu eta ikusgarritasuna eman nahi die.



Aurkeztuko al diguzu zure film laburra?

Agorafobia duen neska bati buruzkoa da. Bere helburua psikologoarengana iristea da, eta prozesu horretan topatzen dituen zailtasunak erakusten dizkigu, hain zuzen.

Nola sortu zen lan hau egiteko ideia?

Duela bi urte denboraldi bat eman nuen ospitalean eta han hasi nintzen idazten. Pasa den urrian lana gauzatzea erabaki nuen, eta gidoia berriro irakurtzen eta garatzen hasi nintzen.

Laguntzarik jaso al duzu?

Bai, nik ez ditut ekoizpenarekin lotutako ikasketak, baina Instagramen Gipuzkoako Foru Aldundiak gazteen proiektuei laguntza ematen ari zela ikusi nuen. Gidoia aurkeztu nuen eta, hainbat fase pasa ondoren, laguntza jaso nuen. Gero, ekoizpenaz eta soinuaz arduratuko ziren pertsonen bila hasi nintzen Instagramen.

Ikus-entzuzkoen garapean formakuntza baduzu.

Hala da, bai. Escivín Erdi Mailako Bideo Dj' zikloa ikasi nuen eta, egun, Ikus-entzuzko Errealizazioko Goi Mailako ikasketak amaitzen ari naiz.

Zerk eraman zaitu lan honetan buru osasunaren inguruan hitz egitera?

Hasteko, nire esperientzia pertsonalak bultzatu nau. Duela hiru urte anorexia izan nuen, eta gero antsietatea, depresioa eta agorafobia. Bestalde, sare sozialek ere eragina izan dute; izan ere, askotan ikusi dut jendea agorafobiaz super pozik hitz egiten eta dirua irabazten, eta erakutsi nahi nuen dena ez dela horren polita; batzuetan urteak pasatu behar direla

sendatu arte. Arazo hori duen pertsona baten errealitatea eta sufrimendua islatu nahi nuen.

Nola iritsi zinen Agifesera?

Psikologo askorekin egon ondoren, Agifes ezagutu nuen internet bidez. Laguntza behar nuela jakinda, inori esan gabe, elkartearekin harremanetan jartzera animatu nintzen. Uste dut hemen izan dela psikologo batekin benetan ireki naizen lehenengo aldia.

Zerk lagundu dizu gehien?

Batez ere, Zeuk Aukeratu taldean gaudenean gehiago baloratzen naizela esango nuke. Bertan ikusten dut ez naizela arazoak dituen pertsona bakarra, eta horrek aurrera egiten laguntzen dit.

Zer moduz zaude gaur egun?

Ez da erraza galdera horri erantzutea. Momentu honetan arraro sentitzen naiz, ez ondo ez gaizki. Mundu guztiak bezala gorabeherak ditut, eta orain urduri eta antsietatearekin nago proiektua jendaurrean erakusteagatik.

Ba al duzu ametsik?

Bai, ni oso ameslaria naiz. Nahasmendu honi ikusgarritasuna eman nahi diot eta, horregatik, film labur hau ahalik eta jende gehiagorengana hurbiltzea nahi dut. Horrez gain, lan gehiago idatzi nahi ditut; film luze bat, agian. Eta ahal bada, aktore ezagunekin lan egitea gustatu litzaidake.



“Talde-laguntzari esker gehiago baloratzen naiz; arazoak dituen bakarra ez naizela ikusteak asko laguntzen dit”



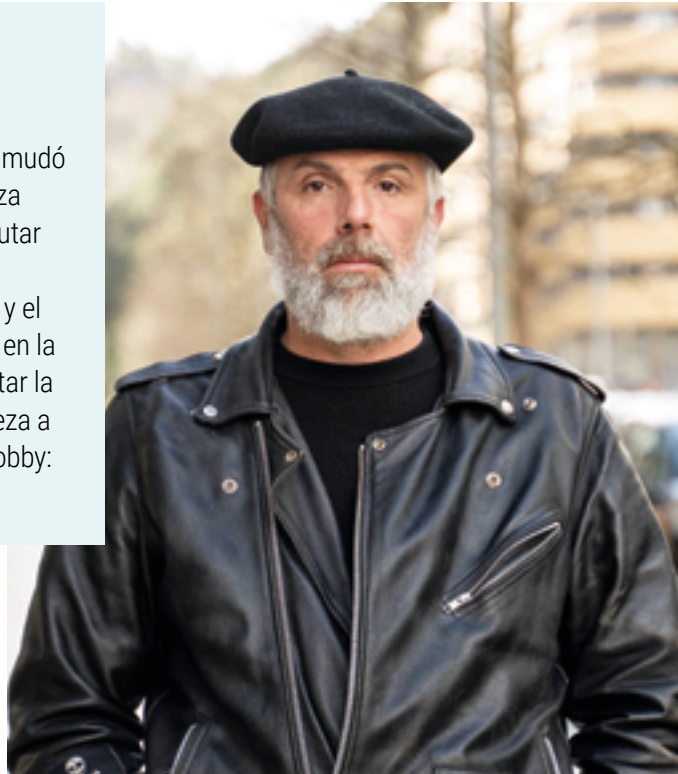
Maider Arrutiren elkarrizketa ikusgai duzue Youtuben:

[Youtube.com/AgifesTV](https://www.youtube.com/AgifesTV)

«Quienes tenemos un trastorno también podemos hacer “vida normal”»

MANOLO MORO

Hace unos meses se mudó de Oiartzun a Arantza (Navarra) para disfrutar de una vida más tranquila. El trabajo, el huerto, su entorno y el acompañamiento que recibe en la asociación le ayudan a afrontar la depresión. Dice que ya empieza a tener ganas de retomar su hobby: la interpretación.



Acabas de participar en el programa de Apoyo Mutuo.

Sí, he tenido unas 14 o 15 sesiones con Mikel Merino, y ha sido una experiencia muy positiva. Mi visión ha cambiado mucho. Ahora me cuido más y soy consciente de que las personas que tenemos un trastorno también podemos hacer mucha parte de “vida normal”.

También asistes al grupo de personas con depresión.

Es una experiencia potente. La empatía y comprensión que encuentro ahí me hacen sentir muy integrado. Encima está dirigido por una gran profesional: Maider Gorostidi.

¿Qué te llevó a pedir ayuda?

Llevo mucho tiempo con depresión y la atención que ofrece la Seguridad Social no es suficiente, por lo que decidí acercarme a Agifés. Ya tenía experiencia previa en grupos. Hace años estuve en Proyecto Hombre, y al tiempo recaí y volví a consu-

mir. Entonces, fui a Agipad y me ayudaron mucho. Por eso, soy consciente de la importancia de pedir ayuda.

¿Destacarías algo que hayas aprendido en estos meses de acompañamiento?

Sobre todo, la necesidad de romper las barreras que nosotras mismas nos ponemos, y el darme cuenta de que yo soy mi principal cuidador, puesto que soy quien más me conozco.

¿A qué te dedicas?

Soy pensionista y tengo un empleo protegido. Aunque aún soy joven, sé que no podría ejercer un trabajo normalizado por mi situación. Ir a trabajar es, a menudo, fruto de un autoconvencimiento, porque los trabajos pro-

tegidos son muy rutinarios. En mi caso, soy hábil con las manos, y como la tarea me resulta fácil, me sobra tiempo para pensar, y eso no me ayuda.

¿Tienes alguna afición que te ayude en tu día a día?

Pues mira, ahora me están volviendo las ganas de retomar la interpretación, el teatro. Tengo un proyecto en la cabeza, y si no sale, igual me apunto a algún grupo.

Descubrí el mundo de la interpretación cuando empecé con los problemas de salud mental. Ese ratito en el que puedes ser lo que quieras y evadirte del mundo, sienta muy bien. La energía grupal positiva tira mucho de ti; te sube.

¿Qué tal estás a día de hoy?

Hoy mismo estoy haciendo un esfuerzo por venir aquí y aportar, aunque me cueste mucho y esté pensando en volver a casa y tumbarme. Pero con mi fuerza de voluntad y el apoyo de la gente que me quiere, aquí estoy. Se puede salir adelante; no nos conviene encerrarnos tanto en nosotras mismas. Aunque el día que no se puede, no se puede; pero tampoco hay que caer en la trampa de “hoy no puedo, mañana tampoco...”. Yo me obligo muchas veces; me funciona bien el “autoengaño” de ponerme tareas pequeñas. A veces, las cumplo justo-justo, y otras me animo a hacer un poco más, y luego me siento genial.

Gracias por hacer esta entrevista, pese a que no es tu mejor día.

Sí, creo que esas son las barreras que tenemos que enfrentar. Es importante hacer estos esfuerzos, y también el autocuidado y pedir ayuda. Durante años no lo hice, y las consecuencias fueron muy duras.

¿Algún objetivo?

Vivir el día a día lo mejor posible. La propia sociedad nos engaña con la imposición de objetivos y metas que muchas no vamos a poder cumplir. Poder acostarte y decir, “mira, hoy he puesto cinco estacas en la huerta y he ido a trabajar”; eso es lo que busco. Y no estar comiéndome la cabeza con cuándo van a volver los bajones, porque sé que vendrán, pero con esta actitud los afrontaré de otra manera y serán menos frecuentes.

2024, SENTSIBILIZAZIO-URTE EMANKORRA

1

ZINEMA ETA BURU OSASUNA

Inocencia interrumpida filmaren inguruko zineforum saioak izan genituen Andoainen (Otsaila), Arrasaten (Apirila), Zumarragan (Maiatza), Donostian (Aza-roa) eta Irunen (Abendua).

2

ZUHAITZ GURRUTXAGA ETA MIKEL SARMIENTO

"Buru osasuna aurrez aurre" solasaldiaz gozatu genuen Anoetan, martxoan. Bi protagonistak euren osasun mentaleko arazoez aritu ziren hizketan, taburik gabe.



3

BURU OSASUNEKO ARAZOEN ERAGINA FAMILIENGAN

Iker Arrizabalaga psikologoak hitzaldia eskaini zuen Irunen apirillean. Krisi egoerak kudeatzeko eta familiaren gainkarga arintzeko gakoak eman zituen.

4

SEGURTASUN JURIDIKOKO NEURRIAK

Esther Ezponda, Agifeseko zuzendaritza-batzordeko kide eta abokatuak, buruko osasun arazoak dituzten pertsonen babes juridikoko neurriak azaldu zituen Eibarren, maiatzean.

5

SUIZIDIOA NOLA PREBENITU

Bidegin elkarteko Belén Peralesek eta Eneko Eizagirrek suizidioa prebenitzeko hitzaldia eskaini zuten irailean Azpeitian.

6

NORTASUN NAHASMEN- DUAREN TRATAMENDUA

Osasun mentalari buruzko urteroko jardunaldia egin genuen urrian, Avati elkartearekin lan-kidetzan. Nortasun-nahasmenduaren tratamenduan egindako aurrerapenak azaldu zituzten adituek, eta artatu beharreko hiru alderdietan sakondu zuten: psikoterapia, ingurune soziofamiliarra eta integrazio psikosoziala.

7

BEHOBIA-SAN SEBASTIAN LASTERKETA

Rural Kutxari esker, lasterketan bildutako dohaintzak Agifes eta Why Not? elkarreentzat izan ziren. Hainbat sentsibilizazio-ekintza egin genituen urtean zehar diru-bilketa sustatzeko.

8

GAZTEAK ETA BURU OSASUNA

Azaroan, Hondarribian, Nekane Azuabarrenak jarraibideak eman zizkien gurasoei familia-komunikazioa hobetzeko eta osasun mentaleko arazoak ekiditeko nahiz bideratzeko.



AZKEN URTEAN JASOTAKO DOHAINTZAK

2024an eta 2025 hasieran hainbat dohaintza jaso ditu Agifese, buru osasunaren alde apustu egin nahi izan duten erakundeen eskutik. Gure eskerrik beroenak eman nahi dizkiegu azken hilabeteetan babesa eman diguten entitateei:

- Fortuna kluba: Behobia eta Kontxapuzon
- Rural Kutxa
- Kursaal
- Aitzuri Abesbatza
- Eta baita euren ekarpena egin duten pertsona guztiei ere.

«La salud bucodental y la mental están muy conectadas»

MAIALEN MENDINUETA

Sus problemas de salud mental emergieron a los 17 años, aunque hace muy poco que conoce su diagnóstico: trastorno bipolar. Como dentista, ha observado el impacto de los trastornos mentales en la salud oral.



Para mí ha sido un alivio recibir el diagnóstico, porque me ha permitido encontrar una explicación a muchas de mis experiencias. Pero también es un reto, porque implica gestionar mi vida de otra manera.

¿Cuándo comenzaron los primeros síntomas y cómo influyeron en tu carrera?

Mis primeros brotes psicóticos ocurrieron cuando tenía 17 años, justo en plena etapa de estudios. Tuve un segundo brote cuando estaba en Nicaragua, en 2002, cuando me encontraba en cuarto de carrera, y fue terrible; me tuvieron que trasladar a San Sebastián y quedé ingresada en un hospital psiquiátrico. Pero me recuperé y logré acabar la carrera y un máster en ortodoncia exclusiva.

¿Cómo fueron los años posteriores?

Estuve 10 años sin episodios, y eso me permitió acabar los estudios en Barcelona, volver a Euskadi y ponerme a trabajar. Pero en 2013, justo con el nacimiento de mi primer hijo, tras un parto y un postparto muy duros, recaí. Volví a recuperarme, y dos meses después de parir ya estaba trabajan-

«Es muy importante el apoyo familiar y profesional para garantizar la salud bucodental»

¿Cómo afecta la salud mental a la salud bucal?

Es una relación bidireccional; ambas están muy conectadas. Por ejemplo, la depresión puede llevar al descuido de la higiene oral, y los medicamentos psiquiátricos pueden provocar problemas como la xerostomía (disminución o ausencia de saliva en la boca). Los problemas dentales pueden también generar inseguridad y afectar el bienestar emocional.

¿Cuáles serían tus consejos para quienes enfrentan problemas de salud mental y quieren cuidar su salud bucal?

Lo primero es no descuidar la higiene dental, aunque en momentos difíciles cueste. Para alguien con depresión, cepillarse los dientes es lo que menos le apetece. Por eso es muy importante el apoyo familiar y profesional. Sin presionar ni juzgar, pero actuando como recordatorio. Y, por supuesto, es fundamental acudir regularmente al dentista, que debería tener una visión global de la salud del paciente.

do. Afortunadamente, mi segundo parto fue mejor.

Durante todo este tiempo no estaba medicada de forma constante. El último brote fue en 2017, cuando murió mi amama, y justo el año después entré en depresión. Para mí fue lo más duro, peor aún que los brotes psicóticos, porque no tenía ganas de vivir ni de nada. Pero también conseguí recuperarme. Y justo hace tres meses, me han dado el diagnóstico definitivo: trastorno bipolar tipo 2, que se caracteriza por tener más depresiones que "subidas".

¿Cómo has manejado esta situación con tu carrera profesional?

Ha sido complicado. Durante años he trabajado en diferentes clínicas, algunas con ambientes muy exigentes. En particular, he tenido alguna experiencia muy

estresante, porque aunque amaba mi trabajo, la presión y la falta de comprensión sobre la salud mental en el ámbito laboral me hicieron vivir momentos complicados.

¿Cómo te encuentras ahora?

Para mí ha sido un alivio recibir el diagnóstico, porque me ha permitido encontrar una explicación a muchas de mis experiencias. Pero también supuso un reto, porque implica aprender a gestionar mi vida de otra manera. Actualmente estoy de baja, pero preparada ya y a punto de reincorporarme al mercado.

Además, me he dado cuenta de que quiero aprovechar mi experiencia para ayudar a otras personas, no solo desde la ortodoncia sino también desde la concienciación sobre la relación entre salud oral y salud mental. Me gustaría compartir mi testimonio.

Los retos que enfrentan los medios a la hora de informar sobre la salud mental

La labor de la prensa es fundamental a la hora de sensibilizar y naturalizar los problemas de salud mental. Por ello, desde Agifes, hicimos entrega en enero, un año más, de los Premios Periodismo y Salud Mental. Con estos reconocimientos queremos agradecer la labor de las y los profesionales que informan sobre la salud mental y sobre el colectivo de personas con trastorno mental desde un enfoque responsable, promoviendo la sensibilización social y contribuyendo a eliminar el estigma.

En el marco de estos premios, por primera vez celebramos en Donostia una mesa redonda con las y los periodistas galardonados en 2024 y con profesionales de Agifes. El encuentro propició un debate constructivo que permitió identificar las dificultades que enfrentan los medios al abordar temas de salud mental. Asimismo, se analizaron las implicaciones que tiene la exposición mediática para las personas con diagnóstico, valorando tanto los riesgos como los beneficios.



PRINCIPALES CONCLUSIONES DE LA JORNADA

1

EL PAPEL DE LOS MEDIOS EN LA SALUD MENTAL

Cuando los programas, periódicos y contenidos que consumimos abordan la salud mental de manera responsable, ayudan a naturalizar los problemas y a que más personas se animen a pedir ayuda.

2

IMPACTO DEL ENFOQUE PERIODÍSTICO

En muchos casos, las y los periodistas se encuentran en la encrucijada de decidir entre

un enfoque impactante o uno constructivo al informar sobre salud mental. Sin embargo, **cuando alguien comparte sus vivencias y los aspectos más íntimos de su vida, es fundamental que el periodista trate la información con justicia y sensibilidad.**

Así lo afirmó Harri Fernández, de Noticias de Gipuzkoa, quien también reconoció que tiene un diagnóstico de depresión: "Los periodistas podemos encontrarnos con titulares jugosos, pero debemos ser conscientes del contexto en el que se han dado. Quizá la persona está en un momento de vulnerabilidad o no atraviesa su mejor etapa... **Si alguien tiene la generosidad de com-**

partir sus miedos e inseguridades, nosotros no podemos retorcerlos para generar un titular cuyo único propósito sea monetizar visitas".

3

EL DESAFÍO DE LOS PLAZOS

Otro reto común es la falta de tiempo. A menudo, **los redactores no disponen del margen suficiente para procesar adecuadamente la información y plasmarla con precisión**, empleando el lenguaje adecuado. El periodismo vive de la inmediatez y, en muchas ocasiones, es necesario preparar el contenido el mismo día de su publicación.



No te pierdas la grabación de la mesa redonda en nuestro canal de Youtube:

[Youtube.com/AgifesTV](https://www.youtube.com/AgifesTV)

4

TESTIMONIOS EN PRIMERA PERSONA: RESPONSABILIDAD Y SENSIBILIDAD

Otro aspecto fundamental para dar visibilidad de manera adecuada a los problemas de salud mental es la selección de los testimonios en primera persona. Sobre esto, la psicóloga **Maidor Gorostidi explicó a los asistentes que, desde Agifés, se considera “fundamental conocer el momento en el que se encuentran las personas antes de compartir su testimonio en los medios de comunicación.** Evaluamos si están preparadas y analizamos el posible impacto que la noticia puede tener una vez se haga pública”.

“No podemos olvidar que quienes deciden contar su historia realizan un acto de

valentía incalculable: muestran al mundo su lado más íntimo y aquello que les hace vulnerables”, aseguró.

5

EMPATÍA Y CERCANÍA, UNA ASIGNATURA PENDIENTE

Existe un gran desconocimiento en la sociedad sobre cómo abordar los problemas de salud mental. A menudo, cuando una persona cercana nos confía su situación, optamos por el silencio al no saber qué decir o cómo actuar. Sin embargo, el acompañamiento y la empatía son clave para brindar apoyo y comprender lo que está viviendo.

Mikel Merino, agente de apoyo mutuo, relató que “cuando un amigo perdió a su hermano, todo el mundo tenía frases ‘maravillosas’ para ofrecerle.

En cambio, yo me acerqué y le dije: ‘No sé qué decirte, pero quiero que sepas que estoy aquí para lo que necesites’. **Creo que debemos mostrar empatía y hacerle saber a la otra persona que estamos ahí para ella”.**

6

CAMBIOS EN EL TRATAMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN LOS MEDIOS

Durante muchos años, la salud mental ha estado ligada a un enfoque negativo por parte de los medios de comunicación. Como apunta Merino, **“esto ha ocurrido porque ha salido muy barato hablar de esta forma; los medios han tenido barra libre porque no se les ha llamado la atención, cosa que con otros colectivos no ha pasado”.** Sin embargo, desde hace unos años se observa

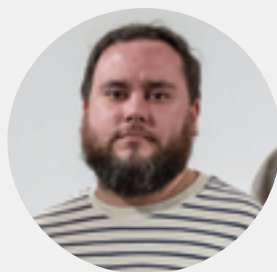
una tendencia de cambio: “Ahora encendemos la televisión o cogemos un periódico, por ejemplo, y nos encontramos con historias de superación, de personas que han salido adelante. **Es muy importante mostrarle a la gente que los problemas de salud mental también te pueden permitir llevar una vida normalizada.** Estos mensajes son una ventana abierta a la esperanza para las personas que están pasando un mal momento”, señaló Maidor Gorostidi.

En la misma línea, Merino confesó que **“cuando me llaman para participar en un medio soy muy selectivo.** Procuero participar en lugares donde creo que voy a llegar a más personas y donde considero que puedo ser de ayuda. Huyo del morbo y el sensacionalismo”.



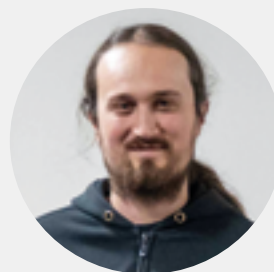
BEGOÑA ATÍN
Biba Zueki (ETB1)

«Considero que ya hemos superado el tabú de la salud mental, pero aún estamos en proceso de vencer la estigmatización»



HARRI FERNÁNDEZ
Noticias de Gipuzkoa

«Si alguien es tan generoso como para darte su testimonio, los periodistas deberíamos ser justos y humanos a la hora de tratarlo»



MIKEL YARZA
Baipasa (Euskadi Irratia)

«Que personas conocidas alcen la voz puede ayudar a vernos reflejados y a identificar posibles problemas»



LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

Para ayudar a los medios de comunicación a informar de manera adecuada sobre la salud mental, la Confederación Salud Mental España creó la guía de estilo **Las palabras sí importan.**

En ella, las y los periodistas pueden encontrar datos y recomendaciones clave para abordar estos temas con precisión y sensibilidad.

AGENDA

Voluntariado

MAYO

Zarautz

Charla: Medidas de protección jurídica de las personas con problemas de salud mental.

Fecha/Hora: 8 de mayo / 18h.

Lugar: Sala Antoniano. Calle San Francisco, 4.

Imparte: Esther Ezponda, abogada y miembro de la junta directiva de Agifes.

Ordizia

Cine y Salud Mental: A real pain.

Fecha/Hora: 14 de mayo / 18h.

Lugar: Herri Antzokia.

Eibar

Cine y Salud Mental: A real pain.

Fecha/Hora: 19 de mayo / 18h.

Lugar: Coliseo.



CONVOCATORIA PARA LA ASAMBLEA GENERAL DE PERSONAS SOCIAS

Os invitamos a la asamblea anual de Agifes, que se celebrará el **29 de mayo de 2025 a las 17:00 horas** en primera convocatoria y a las **17:30 horas** en segunda, en el centro de día de Bentaberri, situado en la calle Bertsolari Salvador, 4-6 bajo, en Donostia. En las próximas semanas, las y los socios recibirán la convocatoria y la documentación pertinente. Las personas que no puedan acudir podrán delegar el voto rellenando el boletín adjunto a la convocatoria.



Agifes impulsa el voluntariado para ofrecer acompañamiento a personas sin red social o familiar

En Agifes contamos con un programa de voluntariado para que las personas interesadas en aportar su tiempo a la salud mental puedan sumarse a la asociación. En 2024 participaron 14 personas, de entre 25 y 70 años, principalmente

en los recursos de ocio, aunque también colaborando puntualmente con otros programas.

Precisamente, las áreas donde mayor encaje ha tenido el voluntariado, hasta la fecha, son las actividades de ocio y las de sensibilización. No obstante, están

surgiendo nuevas necesidades de acompañamiento a personas ingresadas o que carecen de red social y familiar. Si te interesa colaborar, no dudes en contactarnos.

Infórmate en:

Teléfono: [943 47 43 37](tel:943474337)

Email: repcion@agifes.org

Elkarrekin osatzen dugu Agifes

¡JUNT@S HACEMOS POSIBLE AGIFES!

ASÓCIATE

COLABORA

HAZTE VOLUNTARIO/A

www.agifes.org