



ENTIDAD



LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA. Es una entidad sin ánimo de lucro y de interés social que surgió en 1983. En la actualidad, integra a 18 federaciones autonómicas y asociaciones uniprovinciales, las cuales agrupan a más de 340 asociaciones y suman más de 60.000 socios y socias en todo el territorio estatal. Entre sus objetivos está ofrecer a la sociedad una visión positiva, que se acerque más al concepto de 'salud mental' y se aleje del de 'enfermedad mental'. De esta forma, se propicia que el conjunto de la sociedad se sienta interpelada directamente por el mensaje de la Confederación, ya que el nuevo nombre diluye la diferenciación entre personas sanas y personas con enfermedad, en tanto que todos debemos cuidar la salud mental.

• Dirección: C/ Hernández Más, 20-24, 28053 Madrid
• Tfno: 91 507 92 48
• Email: confederacion@consaludmental.org
Web: <https://consaludmental.org/>



EDITORIAL

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Coincidimos en hablar de la importancia de la salud física, pero la salud mental es igual o más importante.

La salud mental es algo más que la ausencia de enfermedades o trastornos mentales, es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud, sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones sanas y dar forma al mundo en el que vivimos. Sin olvidar, que además, es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Por ello, el trabajar por la salud mental de la población es vital, no solo a nivel comunitario, si no también personal, las personas han de estar al corriente de la importancia de cuidar su salud mental y conocer que recursos tienen disponibles para poder protegerla.

➔ Fuente: <https://acortar.link/SBYQ0>

PSICOLOGÍA EN CLAVE CON LAS NECESIDADES DEL ENTORNO

En el 2011, y teniendo en cuenta las necesidades de su entorno, abrió su propia clínica Riosalud en Medina de Rioseco, donde además de ofrecer atención psicológica, ofrece servicios de podología, logopedia, formación y es centro de reconocimiento, todo ello después de trabajar dentro del programa de intervención con víctimas de violencia de género de la Junta de Castilla y León, en una clínica de León, programa al que sigue unida y en la Oficina de Atención a la Víctima de Palencia así como en residencias de personas mayores.

➔ Fuente: elaboración propia



¡QUÉ MUJERES!

MARTA ABRIL HERRERO

Psicóloga de Medina de Rioseco

Natural de Medina de Rioseco, es Psicóloga, se formó en la Universidad Pontificia de Salamanca, tiene un Master en Violencia de Género por la Universidad de Salamanca y un Master en Neurología y Educación por la Universidad Internacional de La Rioja.

Su colaboración en una tesis de investigación en el Hospital Benito Menni de Valladolid, le permitió conocer la terapia de aceptación y compromiso con el Mindfulness.

CONVOCATORIA

EXPOSICIÓN VIRTUAL DE PINTURA Y FOTOGRAFÍA - IX PREMIOS UMASAM

La muestra virtual de las obras presentadas en las categorías de Pintura y Fotografía de los IX Premios IMASAM de la Federación Salud Mental se encuentran disponibles y se pueden visitar en la página de Flickr: <https://www.flickr.com/photos/saludmentalmadrid/albums>

CON LOS SEIS SENTIDOS

Relatoras de futuros

El 15 de octubre de 2022, con motivo del Día Internacional de las Mujeres Rurales, veía la luz el espacio radiofónico 'Relatoras de Futuro', gracias a la financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, en el que, con la dinamización de Lareira Social y la co-producción de Barenta Report, un grupo de mujeres integrantes del HUB Genera, la Red Estatal de Mujeres Salud Mental España y otras entidades, se reúnen con el objetivo de sensibilizar y concienciar a la población general de las necesidades especiales de las mujeres rurales con algún problema de salud mental; entablar un diálogo, visibilizar y reivindicar un derecho básico, el trabajo dentro de sus territorios rurales, un trabajo con garantías, remuneración digna, igualdad de trato y de género y una verdadera

participación inclusiva. Sus voces nos acercan a las diferentes realidades que las atraviesan, sus vidas, opresiones y demandas colectivas.

A partir de encuentros diseñados de forma colectiva se genera un espacio de escucha, conocimiento mutuo y confianza necesaria para poder explorar y compartir experiencias, saberes y luchas.

Hoy son ya 9 podcast, el último publicado el 15 de octubre de 2024, en el que, aprovechando la celebración del Día Internacional de las Mujeres Rurales, estrenaban su cuarta temporada, hablando de cuidados, de la edad, la vida, la libertad, la madurez, la superación, etc.

➔ Fuente: <https://acortar.link/w1WdIY>

NOS INTERESA SABER

Luchando contra el estigma

La salud mental está rodeada de un enorme estigma, el cual, las mujeres que viven en el medio rural lo sufren de manera especial, en primer lugar, por las causas que llevan a padecerlo, pues el Instituto nacional de Estadística, constataba en 2020 que la depresión en mujeres duplicaba a la de los hombres, algo que se debe, entre otras cosas a los roles y estereotipos de género tradicionales que siguen impactando en la salud mental de las mujeres, en especial de aquellas que habitan en los pueblos, algo que puede suponer un

hándicap también para la recuperación o para poder mantener la salud mental en perfecto estado.

Para ello, la Asociación Colectiva para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos, a través de sus programas de acción social, pone a disposición de la ciudadanía rural de Castilla y León múltiples servicios de atención psicosocial, talleres de gestión emocional y desarrollo personal, entre otros, con el objetivo de ampliar la red de apoyo y la gama de servicios a las que las personas que viven en el medio rural puedan acceder.



RECURSOS EN LA RED

HUB Genera

HUB GENERA

Plataforma de dinamización y promover nuevas formas de creación de empleo de mujeres rurales.

✖ <https://hubgenera.org/>



SOMOS PACIENTES

Comunidad que ofrece un espacio de información dirigido a las asociaciones de pacientes de España.

✖ <https://www.somospacientes.com/>



SPERANTIA APP

Ofrece orientaciones psicológicas personalizadas y ajustadas al perfil psicológico.

✖ <https://sperantia.comillas.edu/#/>

CONOCER PARA APRENDER



PROYECTO JULIA: MUJERES RURALES Y SALUD MENTAL

El estudio Mujer y Salud Mental: Necesidades, demandas y propuestas que la Federación de Salud Mental de Castilla y León realizó en 2017, constató la existencia de necesidades específicas que mostraban las mujeres que

Hoy el proyecto cuenta con un amplio reconocimiento autonómico y nacional, está siendo financiado por la Dirección General de la Mujer de la Junta de Castilla y León y es ejecutado por las Asociaciones que integran la Federación de

Salud Mental de Castilla y León, entre las que se encuentran: El Puente Salud Mental Valladolid, que tiene delegación en Medina de Rioseco y es socio del Colectivo para el Desarrollo Rural de Tierra de Campos, Salud Mental Zamora o Salud Mental Palencia, entre otras muchas.

Desde 2018 el proyecto tiene un recorrido de más de 5 años, más de 55 talleres realizados, llegando a trabajar con más de 360 mujeres y formando a más de 60 profesionales.

Las enfermeras comunitarias llevan décadas dando soporte a las necesidades de cuidados de las personas en el mundo rural

profesionales.

➔ Fuente: <https://acortar.link/GILS9T>