

## Hablamos de salud mental con profesionales de los Pisos de Salud Mental de nuestra entidad

*Entrevistamos a Andrea y Denis con motivo del Día Mundial de la Salud Mental celebrado el pasado 10 de octubre.*

1. *La salud mental ha dejado de ser un tabú para ser algo de lo que se habla a diario. ¿Cómo percibís este asunto a nivel social, creéis que realmente hay una conciencia de la importancia del cuidado de la salud mental?*
2. *Las cifras de atención a pacientes en recursos de salud mental aumentan cada año, ¿por qué creéis que está dándose una tendencia al alza en patologías de salud mental?*
3. *¿Cómo trabajáis en los pisos la salud mental?*
4. *¿Qué retos de futuro veis en este campo?*



### Denis Rodríguez, responsable PSM Barañáin

*“Las nuevas generaciones, sumadas a las personas luchadoras que las han precedido, están poniendo sobre la mesa la salud mental, y allanando el camino a base de esfuerzo, lucha y recibir críticas”*

**1. No tengo tan claro que la cuestión de salud mental (desde su gran amplia diversidad y representaciones) haya dejado de ser un tabú** por completo, aunque sí es cierto que ya se habla. Creo más bien que la situación ya se ha vuelto insostenible, la gente ya no puede seguir ocultando su malestar, ni queremos. Por suerte, las nuevas generaciones, sumadas a las personas luchadoras que las han precedido, están poniendo sobre la mesa este asunto, y allanando el camino a base de esfuerzo, lucha y recibir críticas. No ha dejado de ser tabú porque cuando hablamos de la salud mental inmediatamente somos tachadas como “generación de cristal”, como si no aguantásemos la presión y malestar que cada una padezca. Sin embargo, para mí es la generación que ha venido a romper con el silencio, ya no queremos hacer como que todo está bien, porque no lo está, ni queremos ocultar las emociones ni los problemas, queremos hablarlo, abrirnos, y colectivizar el malestar, porque solo así podremos superar este gran problema y malestar colectivo e individual que estamos viviendo. No podemos seguir haciendo como nuestros padres, madres, abuelos y abuelas, callando y mostrando buena cara cuando por dentro estamos viviendo batallas, porque no funciona, porque muchas personas se han quedado por el camino con grandes sufrimientos y han sido invisibilizadas, ocultadas en centros o en casas, tachadas de locas o conflictivas. Esto tiene que cambiar, y está cambiando.

**2. En mi opinión, que las cifras de atención a la salud mental estén aumentando se podría deber a varios motivos.** Por un lado, que los recursos se están ampliando, aunque insuficientemente todavía. Hace años para recibir atención respecto a salud mental igual tenías que presentar un trastorno mental grave (TMG), esquizofrenia, o algún otro diagnóstico muy

significativo, y todas las personas eran tachadas como “loquitas”. Aun así, las personas muchas veces no pasaban ni por una atención psiquiátrica, o psicológica, que les atendiese en buenas condiciones, un recurso de apoyo, ni por nada, lo más frecuente era que cada una se gestionaba esto en su casa y en el ámbito familiar. Ahora hay más centros de atención a la salud mental, y con la especialización en alza de las ciencias de salud mental, hay más diagnósticos que antes pasaban desapercibidos, o que ni siquiera eran atendidos como se merecían, como trastornos por ansiedad o depresión. Por otro lado, no me sería de extrañar que el malestar haya aumentado. El paso por varias crisis, el contexto global de guerras y conflicto, las relaciones de violencia y maltrato, el aumento del bullying en los jóvenes desde el colegio, la precariedad, el problema de vivienda, los discursos de odio, etc. Todo esto hace mermar y empeorar la salud mental. También creo que va influyendo la concienciación de que la salud mental es importante, que trabajarla supone una mejora a nivel individual, y social. Esto hace que las personas se puedan atrever a dar el paso de acudir a pedir ayuda a consulta, y aun así, pienso, que las cifras serían aún mayores si de verdad hubiera una mayor posibilidad de acceder a las consultas y terapias, que fueran públicas y no dependiese de tu situación económica, y, además, que no fuese tabú decir que vas a la psicóloga o a la psiquiatra, porque aún sigue costando decirlo y ser aceptado.

“Creo que va influyendo la concienciación de que la salud mental es importante, que trabajarla supone una mejora a nivel individual, y social”

3. Hablo por nuestra parte del piso supervisado de Barañain porque, aunque tenemos una misma base y líneas comunes en todos los pisos, supongo que cada equipo trabaja de una manera, por las personas que lo constituyen y las realidades que se viven.

A nivel general, se trabaja un par de horas a la mañana para gestionar y coordinar las necesidades que hay (logísticas, médicas, de salud mental, burocráticas, gestión con otros recursos o trabajadoras, etc.) y por las tardes más horas, donde es más posible trabajar otras cuestiones como la convivencia, la gestión emocional, el ocio, las tareas del hogar, etc. Además, tenemos un par de reuniones de equipo al mes, puesto que no coincidimos en turno, y nos comunicamos solo a través de los diarios, donde reflejamos las intervenciones y situaciones, o por móvil cuando necesitamos comunicarnos otras cuestiones. Estas reuniones permiten abordar las cuestiones del recurso de otra manera, sentarnos con ellos en conjunto, recibir más propuestas, y, además, generar un apoyo más cercano entre las compañeras trabajadoras y aliviar la carga emocional que se va acumulando.

**Me satisface mucho la forma en la que trabajamos, pues considero que intentamos, lo más que podemos, trabajar centrándonos en las necesidades de la persona usuaria, intentando huir de la imposición y estructura cerrada del recurso.** En mi opinión, los recursos y profesionales de intervención social tenemos que trabajar en conjunto con las personas usuarias de estos. Decidir en conjunto qué necesidades se trabajan, y cómo. A veces, y esto lo hablamos muchas veces en nuestras reuniones de equipo, sería más fácil (aunque no más fructífero) trabajar a base de imposiciones y sanciones, tipo “esto es así porque así es el piso, y ya está”, o “como no haces esto (o has lo otro) tienes una sanción”; pero queremos alejarnos de eso. ¿No

os gusta el menú? Vamos a hablarlo en conjunto y en base a gustos, presupuesto y salud, decidamos qué menú poner. ¿No estás haciendo esta semana las tareas de limpieza y sobrecargas a tus compañeros? No vamos a retirar, por ejemplo, el permiso de salida de fin de semana (lo hemos llegado a hacer, y nos lo cuestionamos) porque tiene realmente una repercusión negativa en la persona usuaria (cuando justo tenemos como objetivos generar ocio de calidad fuera y dentro del piso, así como fomentar las relaciones sociales), pues mejor nos sentamos con la persona, hablamos del problema, de la importancia de cuidar el propio hogar, y del respeto a la convivencia con el resto de compañeros, y buscamos una sanción que tenga una repercusión más positiva en la comunidad, como asignar un par de turnos seguidos de ir a la compra, por ejemplo. Con los consumos de drogas, una cuestión clave en estos recursos, pasa parecido. No se puede ser prohibicionista en este aspecto, pues muchas personas se quedarían (aún más) fuera de estas oportunidades y recursos. Dentro del piso sí que está prohibido, por supuesto, el consumo de alcohol u otras drogas; pero fuera de él sabemos que hay personas que consumen, y desde que entrevistamos a un posible candidato a entrar, dejamos clara una cosa: nosotras estamos para acompañar, no para juzgar, y ante cualquier indicio de (re)caer en una adicción o abuso de drogas, podemos intentar ayudarte.

“Necesitamos renovarnos, ampliar y actualizar los enfoques. No trabajar desde la etiqueta, sino desde la persona”

4. ¿Retos de futuro? Diría que la constante formación, necesitamos renovarnos, ampliar y actualizar los enfoques. **Tener una mente abierta, y abrirnos a las nuevas situaciones y contextos, entender los diagnósticos, pero no anclarnos en ellos, no trabajar desde la etiqueta, sino desde la persona.** Como mencioné anteriormente, nosotras como trabajadoras y recursos/servicios tenemos que adaptarnos a las personas, y no obligar a las personas a adaptarse a nosotras por completo. Tenemos que poner sus necesidades en el centro, sus ritmos, y darles espacio para la creación de herramientas propias que generen mayor autonomía. Son procesos lentos, que requieren mucha paciencia, y, no nos engañemos, a veces es muy frustrante y agotador, pero considero que tiene que ser el horizonte hacia el que ir.

**Andrea García, responsable PSM Arteaga y Arrieta**

*“Es importante seguir trabajando en sensibilización social y en construir redes comunitarias de apoyo”*



1. Es cierto que la salud mental ha ganado visibilidad en los últimos años, y cada vez más personas se sienten cómodas hablando sobre sus experiencias. A nivel social, se percibe un cambio significativo en la forma en que se trata esta temática. El aumento de campañas de concienciación, la inclusión de la salud mental en conversaciones de nuestro día a día y la representación en los medios han contribuido a desestigmatizarlo.

Sin embargo, aunque hay una mayor conciencia, todavía existen barreras. Muchas personas pueden reconocer la importancia del cuidado de la salud mental, pero no siempre saben cómo buscar ayuda o pueden encontrarse con obstáculos como el acceso a servicios de salud mental. En resumen, **considero que hay un avance positivo en la conciencia sobre la salud mental, pero aún queda trabajo para garantizar que todos tengan acceso a la atención y el apoyo que necesitan.**

2. El aumento en las cifras de atención a pacientes en recursos de salud mental puede deberse a una combinación de posibles causas ya sean sociales, económicas u otras. Desde mi punto de vista, una de las principales causas puede ser una **mayor concienciación y desestigmatización sobre la importancia de la salud mental**, ya que, esto ha llevado a una reducción del estigma asociado a buscar ayuda psicológica o psiquiátrica, lo que anima a más personas a buscar tratamiento. Por otro lado, otra de las causas puede ser los cambios en las dinámicas familiares y sociales; el aislamiento social y la disminución de apoyos tradicionales como la familia y el entorno, puede hacer que las personas se sientan más solas. Y, por último, otra de las causas puede ser la pandemia de COVID-19, ya que, se percibe como esta ha intensificado el estrés, la incertidumbre y el aislamiento, factores que influyen directamente en la salud mental.

Estas son, desde mi punto de vista algunas de las causas que han podido influir en esta tendencia alta de pacientes en relación con la salud mental, entre otras muchas.

**“Nuestra labor implica tanto la cobertura de necesidades básicas, como el trabajo en áreas clave del desarrollo personal y la inclusión social, en un entorno que prioriza la dignidad, seguridad y respeto hacia cada persona”**

3. Nuestro objetivo principal es promover la estabilidad emocional y la autonomía en las personas residentes, a través de un entorno residencial seguro y estable que favorezca su desarrollo personal y social. El apoyo que ofrecemos en estos recursos abarca tanto la cobertura de necesidades básicas, como el alojamiento, la alimentación y la higiene, como el trabajo en el

desarrollo de habilidades y estrategias para el funcionamiento diario. En este contexto, tenemos un papel fundamental en el acompañamiento y la orientación de los residentes, facilitando procesos de aprendizaje y adaptación que potencien su independencia y su capacidad para afrontar las dificultades de la vida cotidiana. Además, intervenimos en el ámbito psicosocial mediante la creación de rutinas que favorezcan una estructura, el fomento de hábitos saludables y el trabajo en habilidades sociales y de comunicación. Todo esto, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los residentes y proporcionarles herramientas para una integración positiva en la comunidad, al tiempo que se vela por su bienestar emocional y se facilita un espacio de contención y apoyo emocional.

En resumen, nuestra labor en este tipo de pisos implica tanto la cobertura de las necesidades básicas, como el trabajo en áreas clave del desarrollo personal y la inclusión social, en un entorno que prioriza la dignidad, la seguridad y el respeto hacia cada persona, promoviendo así una mejora significativa en su bienestar y autonomía.

4. A mi parecer, algunos de los retos de futuro en este campo son, tener en cuenta que la población que accede a estos recursos presenta, cada vez más, perfiles diversos y complejos, donde se combinan problemas de salud mental con otros factores como el consumo de sustancias, exclusión social o falta de redes familiares. Esto plantea **el reto de seguir trabajando para mejorar los servicios y metodologías que tratan estas realidades múltiples y cambiantes, promoviendo una atención personalizada y flexible.**

“Un gran reto es garantizar que los equipos de trabajo cuenten con una formación continua, especializada y apoyo emocional”

Por otro lado, el trabajo en pisos supervisados puede ser exigente, emocionalmente demandante y con un alto riesgo de desgaste profesional, por lo tanto, otro gran reto es garantizar que los equipos de trabajo cuenten con una formación continua, especializada y apoyo emocional para asegurar su bienestar y evitar el *burnout*, lo cual repercute directamente en la calidad de la atención que se ofrece a los residentes.

Asimismo, es un reto asegurar el compromiso de las administraciones públicas y otros financiadores para sostener y expandir estos recursos, ya que la viabilidad de estos programas a largo plazo depende de una financiación estable y suficiente.

Por último, facilitar que las personas con problemas graves de salud mental sean aceptadas e integradas en la comunidad es otro reto a seguir trabajando. A pesar de los avances, todavía existen prejuicios y estigmas que limitan su inclusión, por lo que, es importante seguir trabajando en sensibilización social y en construir redes comunitarias de apoyo que promuevan su plena integración y autonomía. En conclusión, el futuro en este campo pasa por responder de manera efectiva a los cambios en las necesidades de los usuarios y avanzar hacia una sociedad más inclusiva y empática con las personas que enfrentan problemas graves de salud mental.