

II JORNADAS PITIUSAS (IBIZA Y FORMENTERA) PRO SALUD MENTAL

Celebradas en Ibiza los días, 8, 9 y 10 de Octubre de 2009

MEMORIA

Las **II Jornadas Pitiusas Pro-Salud Mental, organizadas por ADISAMEF**, Asociación para la Docencia e Investigación en Salud Mental de Eivissa y Formentera, se han celebrado, una vez más en Ibiza, con el objetivo de generar un espacio de encuentro e intercambio entre afectados, familiares y profesionales, con ocasión del Día Mundial de la Salud Mental.

De forma coherente con el **principio de salud mental comunitaria**, hemos velado para que en la constitución y composición de ADISAMEF haya un máximo de representatividad y de interdisciplinariedad, con la inclusión de un amplio espectro que abarca desde las asociaciones de afectados y sus familiares hasta los profesionales que los atienden y sus respectivos colegios o asociaciones profesionales, tales como el Colegio Oficial de Médicos y el de Psicólogos de Baleares, la Asociación de Guarderías, los equipos multiprofesionales del ámbito de la educación, enfermería, trabajadores y educadores sociales etc. También hemos tratado de conseguir la implicación de múltiples y diferentes organismos y entidades, tanto públicas como privadas, en la organización, patrocinio y difusión de estas jornadas. A todos ellos nuestro reconocimiento y gratitud.

En el **espacio destinado a las jornadas científicas**, al abordar el tema de este año, "La crisis psicológica en el ser humano y en sus diferentes contextos", nos hemos acercado a la comprensión de la crisis psicológica, como objeto de estudio y experiencia a compartir y tratar, en los diferentes contextos en que puede presentarse y desarrollarse. La crisis como necesidad evolutiva del ser humano (infancia, adolescencia, edad adulta y ancianidad); la crisis en los diferentes contextos significativos en los que se desarrolla el ser humano como persona y como ser social (escolar, pareja, familia); la crisis como resultado del sufrimiento y padecimiento de la enfermedad (crisis y traumatismos perinatales, enfermedad mental, enfermedad crónica e incurable); la crisis en los que se cuidan del sufrimiento de los demás (cuidador familiar y cuidador profesional); la crisis en situaciones de desesperación, impotencia y sensación de desamparo que llevan al ser humano hacia conductas suicidas; y por último, la crisis en situaciones sociales de emergencia.

En estas jornadas científicas han participado destacados profesionales que de forma clara y sencilla nos han ayudado a comprender la importancia preventiva que tiene el abordaje de las situaciones de crisis y la mejor forma de hacerlo.

Una vez más, estas jornadas han sido **reconocidas de Interés Sanitario** por la Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears. Además, dicha Conselleria nos ha concedido **2,5 créditos de formación continuada** para los profesionales sanitarios que han participado en las Jornadas. La Conselleria d'Educació i Cultura del Govern de les Illes Balears también nos ha concedido **2,5 créditos de formación continuada** válidos para el personal asignado a dicha Conselleria, (personal docente, funcionarios e interinos), que hayan trabajado alguna vez para ella. La UIB, Universitat de les Illes Balears también nos ha concedido este año, **2 créditos académicos** para los alumnos de dicha Universidad que han participado en las Jornadas.

Como el pasado año, hemos mantenido la presencia de espacios diferenciados y estrechamente relacionados entre sí que, además de dar cabida a las jornadas

científicas propiamente dichas, -en las que ha podido participar cualquier profesional o persona interesada previo pago de la cuota de inscripción- que tuvieron lugar el viernes día 9, (todo el día) y el sábado día 10 de octubre por la mañana, espacios que han ofrecido la posibilidad de propiciar el encuentro e intercambio de experiencias entre los asistentes a las jornadas. Han cumplido con este objetivo los **tres talleres simultáneos** constituidos por grupos limitados de personas para facilitar el intercambio y la interacción entre los participantes. Fueron tres talleres previos a las jornadas científicas desarrollados durante la tarde del jueves día 8 de octubre y en los que pudieron participar de forma gratuita y previa inscripción, las personas afectadas, sus familiares, los profesionales que les atienden y las personas que estuvieron interesadas en asistir y participar. En ellos se abordaron de forma interdisciplinar e interactiva diferentes aspectos de la crisis psicológica en el ser humano y en contextos tales como el fracaso escolar, la enfermedad discapacitante y la obesidad infante-juvenil.

Por otra parte, hubo **dos espacios abiertos al público en general** mediante los cuales pudimos hacer realidad la filosofía y el espíritu que inspira el modelo comunitario de atención a la salud mental, -salud mental, de, en y para la comunidad- los cuales tuvieron lugar el jueves día 8 de octubre por la tarde tras los talleres y el sábado día 10 de octubre por la tarde. Se trató, en este caso, de una mesa redonda con el tema "La crisis psicológica y su atención en nuestra comunidad. Su abordaje desde distintos ámbitos de intervención: Servicios sanitarios, educativos, sociales, afectados, familias. ¿Qué se hace, qué no se hace, qué se debería y podría hacer en estos casos?" y un animado vídeo-debate sobre la interesante película "Lars y una chica de verdad". Ambos eventos dieron lugar a un intenso y prolongado debate. También por la tarde del sábado, nuestros invitados pudieron disfrutar de una visita guiada y teatralizada por Dalt Vila, declarada Patrimonio de la Humanidad.

Como hicimos el año pasado con la **obra de teatro** elegida, este año, la que hemos representado, titulada "La cuerda" de Patrick Hamilton (1924), sirvió de introducción a las jornadas del próximo año, -días 7, 8 y 9 de octubre de 2010- que tratarán sobre "La organización de la personalidad y sus desviaciones hacia la psicopatología"

Nuestra **acogida** y especial forma de cuidar a nuestros invitados, así como el clima propicio para el descubrimiento de los atractivos naturales que nuestras islas ofrecen, la oferta de ocio nocturno de reconocido prestigio internacional y su excelente oferta gastronómica, han constituido un excelente complemento lúdico, a añadir al importante y valioso contenido científico de las jornadas a las que os invitamos a participar el próximo año.

EVALUACIÓN

Los aspectos de las jornadas que más se han valorado y que destacan la mayoría de las encuestas analizadas son **la calidad de las ponencias y los ponentes** así como el enriquecimiento que supone la variedad de enfoques teóricos presentes en las ponencias, así como la representación de los diferentes ámbitos desde los que se puede contribuir a la mejora de la salud mental en nuestra comunidad (Ámbito sanitario, sociosanitario, educativo, social, asociativo, etc.). También se destaca la **calidad de la organización** y el hecho de que las Jornadas Pitiusas Pro salud Mental se están constituyendo en un **referente a nivel nacional** de la promoción y divulgación de la salud mental. Los aspectos que han sido criticados han sido el poco tiempo que quedaba en las mesas redondas para algunas de las ponencias y el lugar de celebración de las mismas que para algunos, les resultaba demasiado para llenarlo con el público asistente.

CONCLUSIONES

El tema de “La crisis psicológica en el ser humano y en sus diferentes contextos” ha sido elegido para realizar las II Jornadas Pitiusas Pro Salud Mental, por ser un concepto central en la vida de todas las personas. El resultado de todo el trabajo realizado en las ponencias, talleres y resto de actividades podría resumirse, de manera muy general, en las siguientes conclusiones¹:

1. **La crisis es inherente al hecho de vivir.** Todo ser humano va a estar en crisis en varios periodos de su vida.
2. **La crisis es diferente del trauma**, concepto más psicológico que sitúa al sujeto de manera pasiva frente a los acontecimientos traumáticos vividos. Una *crisis* es una experiencia estresante, que en algunos casos llega a ser traumática y que casi siempre provoca, o viene precipitada, por un *cambio vital*.
3. **No es necesario un contexto personal previo de dificultades psicológicas** y/o enfermedad mental para la crisis (esto es evidente en el caso de la evolutiva o la accidental).
4. **No hay cambio sin crisis.** En una sociedad en cambio permanente, la adaptación a los cambios es un factor de protección de la salud, y la rigidez una fuente de conflicto y malestar.
5. **Las crisis llevan al crecimiento personal cuando son bien atravesadas y concluidas.** Los **colectivos más vulnerables**, con menos capacidad para generar recursos que les permitan afrontar la crisis que padecen, **necesitan** del esfuerzo, la solidaridad y **la ayuda**, tanto psicosocial como económica, **de sus conciudadanos y de las Instituciones**, para que su sufrimiento y su situación existencial no se agrave y se cronifique todavía más.
6. **La crisis no es sinónimo de recaída**, daño y agravamiento del problema existente en las personas con enfermedad mental. Aunque viven los cambios de una manera más traumática que una persona que no la padece, no siempre se les ha de alejar de estos cambios ya que una persona con un trastorno mental aún con sus hándicaps, también sigue en un permanente proceso de construcción de sentido de su vida como todos los demás, con el agravante de que ha de continuar en construcción y re-habilitación de aquellos aspectos que quedaron dañados con lo que llamamos “crisis”. **Requieren de respuestas contenedoras** y adecuadas por parte de su entorno (familiar, institucional, profesional y social), ya que si no, se puede provocar una experiencia traumática de desorganización en los casos de crisis muy intensas
7. **Hacen falta profesionales específicamente formados.** La intervención en situación de crisis con personas que padecen trastornos mentales ha de ser inmediata. *Los traslados al hospital se habrán de realizar con la misma rapidez y medios con que se actúa en las crisis de otras enfermedades o circunstancias en las que puede haber riesgo de muerte, sin incurrir en la violación de sus derechos ni atentar contra su dignidad.*
8. **Para superar las crisis hace falta una elaboración e integración personal de la experiencia vivida.** Y eso se puede promover mediante:

¹ <http://www.adisamef.com> para una información más detallada de los contenidos de las ponencias.

8.1 La intervención precoz en situaciones de estrés traumático, (accidente grave, atentado, catástrofe natural, etc.) que ha de ir encaminada a apoyar la integración de la experiencia traumática, a facilitar la elaboración del duelo, a posibilitar la estabilización de la circunstancia traumática en el mundo cotidiano del sujeto que la vive y a orientar a las personas afectadas hacia el futuro.

8.2 La intervención de los profesionales en el caso de enfermedades crónicas e incurables -que necesita de una formación específica- para minimizar el impacto emocional y el desarrollo de crisis vitales ante el diagnóstico y para mejorar el ajuste de la persona afectada a la nueva situación.

8.3 Las Asociaciones de afectados o los grupos de familiares que pueden ser de gran ayuda en los casos de dificultades para elaborar y superar de forma individual y familiar una situación de crisis.

9. La **prevención de secuelas negativas en las crisis** se puede conseguir:

- Mediante la **promoción y potenciación de los buenos hábitos en las familias** ya que funcionan como elementos protectores de su salud: relación, comunicación, definición de roles, límites, claridad en las normas, solidaridad y responsabilidad.
- En el **ámbito educativo**, mediante la *educación integral* y la consideración del alumno globalmente y no viéndolo únicamente como alumno al que hay que instruir; y esto implica no dejar fuera los contenidos emocionales, ya que la infancia y adolescencia son las etapas clave para asimilar las destrezas fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas.
- En el **ámbito profesional**, teniendo en cuenta que **ser cuidador exige también autocuidado**.
- **En el ámbito institucional, cuidando:**
Al cuidador familiar con un miembro en proceso de crisis o de enfermedad crónica, ya que tiene una repercusión positiva en la calidad de los cuidados, en el funcionamiento de toda la familia y en la mejoría del afectado.
Al cuidador profesional mediante la *creación de un espacio-tiempo institucional de formación continuada* dedicado a actividades formativas y supervisiones llevadas a cabo por profesionales externos a la institución. Actividades que permitirían al profesional cuidador sentirse acompañado, sostenido y apoyado por su equipo a lo largo del proceso de cuidados que proporciona a la persona que cuida. Los cuidados del cuidador profesional evitarían el síndrome del profesional quemado y además, mejorarían la calidad de la asistencia prestada.

"En resumen; las crisis son inevitables, y si tanto el individuo como la sociedad están preparados, y los más vulnerables son adecuadamente ayudados, se podrá acoger, soportar, afrontar y superar la crisis, y esta, traerá crecimiento y cambios positivos a quien las vive".

Juan Larbán Vera, Presidente de ADISAMEF y del Comité Organizador de las Jornadas.