

### DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2024: Salud mental en el ámbito laboral de ASAFES

Este año la línea marcada por la Federación Mundial para la Salud Mental para el día Mundial de la Salud Mental es la necesidad de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo, desde las condiciones laborales y la gestión del estrés hasta la importancia de la inclusión social y el empoderamiento. La federación a nivel estatal se ha sumado con el lema **Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental**.

“En ASAFES nos unimos a esta reivindicación: sabemos que el trabajo

es un factor muy importante para la salud mental y es imprescindible cuidar los entornos y las condiciones laborales para promover el bienestar de las personas trabajadoras.” Por eso en nuestra asociación además de trabajar por fomentar la inserción laboral de las personas que tienen un problema de salud mental también nos preocupamos por cuidar la salud mental del equipo profesional de ASAFES y buscamos medidas que puedan mejorarla.

Estas son las medidas que se han

puesto en marcha lo largo del año 2024:

Con el apoyo de Gobierno Vasco se ha realizado un diagnóstico y se ha desarrollado el **I Plan de conciliación** para implantar medidas que puedan mejorar la conciliación de las personas trabajadoras de ASAFES de su vida laboral, personal y familiar.

Se han implantado **espacios de autocuidado** y de supervisión de casos para los diferentes equipos profesionales.

Se fomentan espacios en los que se

puedan expresar necesidades de las personas trabajadoras y su nivel de satisfacción con ASAFES. Todas las aportaciones se valoran y se tienen en cuenta para poder dar respuesta en la medida de lo posible.

Además desde la Comisión de Igualdad este año hemos desarrollado la campaña “¿y tú, cargas o te encargas?” para fomentar la corresponsabilidad en los cuidados.

Además como siempre buscamos el modo de fomentar la prevención de riesgos laborales que sabemos afectan

tan directamente en nuestra salud mental.

Seguiremos trabajando por cuidar la salud mental de las personas que nos cuidan.

**EN ASAFES NOS UNIMOS AL LEMA DEL DIA MUNDIAL:**

*Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental.*

**PRESIDENTA Y GERENTE DE ASAFES**

## LA PUERTA VIOLETA

En esta edición tenemos el placer de entrevistar a **Isabel Mellén y Naiara López de Munain**, creadoras del podcast “**Divuladoras de la Historia**”. Isabel es filósofa e historiadora del arte y Naiara es periodista, y juntas consiguen hablar de historia con rigor y sacarnos una sonrisa a la vez. Y lo más interesante de todo: hacerlo con perspectiva de género.

**¿De dónde surge el nombre de “Divuladoras”?**

**Isabel:** Fue una genial idea de Naiara y ella reconoce, a su vez, que estuvo inspirada por su pareja. Eso sí, la insistencia en que debíamos llamarnos Divuladoras de la Historia fue un trabajo en solitario de Naiara. He de reconocer que en un principio yo me resistí porque no sabía cómo iba a ser recibido el nombre tanto por nuestro patrocinador UDAPA como por las mujeres académicas que queríamos entrevistar. Pero al final resultó que Naiara tenía toda la razón y gusto muchísimo a todo el mundo. Ahora yo también lo adoro y creo que fue un acierto.

**¿Cómo surge la idea de abordar la divulgación histórica desde una perspectiva de género? ¿Por qué es importante?**

**Isabel:** La perspectiva de género aplicada a los estudios del pasado (Historia, Historia del Arte o Arqueología) es una metodología científica reconocida internacionalmente. Consiste en el análisis de las categorías de género

en otros tiempos y lugares y en cómo eso afecta a la organización social, a las acciones de hombres y mujeres y a las desigualdades que se crean en cada comunidad. Es algo cambiante y flexible y por eso a veces nos sorprende tanto que hubiese mujeres de tiempos remotos que tenían más derechos y libertad que las de nuestro pasado reciente. Yo misma llevo unos cuantos años trabajando en este marco y siempre ofrece resultados novedosos que dan la vuelta a todo lo que nos habían contado sobre el pasado.

Nosotras no queríamos hacer un podcast sobre historia de las mujeres, que se dedica a rescatar personajes femeninos, pero sin hacer un análisis de las estructuras patriarcales o de los contextos históricos. Nuestra intención era divulgar los estudios con perspectiva de género que están haciendo en nuestra actualidad mujeres increíbles tanto dentro como fuera de la academia. Queríamos ponerles un altavoz y que nos contasen sus descubrimientos para poder comprender cuáles han sido los procesos ideológicos, sociales e históricos que llevaron a que las mujeres de otros tiempos tuviesen los condicionantes que tuvieron a la hora de vivir sus vidas cotidianas. Al final, queríamos poner el foco en las mujeres como colectivo para recuperar una memoria desde el punto de vista de las experiencias femeninas que nos sirva a modo de genealogía, trazando así una línea entre nuestro presente y nuestro pasado.

**Sabemos que en vuestro podcast tratáis de relacionar las etapas históricas con el momento actual, poniendo el foco en las mujeres. ¿Creéis que es importante la conciencia histórica en el empoderamiento de las mujeres?**

**Naiara:** Saber de dónde venimos nos ayuda a saber dónde estamos y muchas de las situaciones de desigualdad que vivimos actualmente, hunden sus raíces en el pasado. Hay un diálogo constante entre pasado y presente y por eso es importante no separar los espacios y los tiempos, sino ver cómo se entrelazan y se solapan. Por eso nos han parecido importante hacer el podcast con esa visión: historia y presente.

Entender el pasado nos ayuda a situarnos y también conocer la historiografía, es decir, el relato sobre la historia que nos han llegado al hoy para ver que hay épocas en las que las mujeres, a pesar de lo que nos han contado, teníamos más libertad y presencia que la que nos han hecho creer.

**A menudo las historias que contáis son duras, pero conseguís hacerlo en un tono de humor que despierta nuestra curiosidad y nos mantiene atentas a vuestras historias. ¿Os resulta difícil hacer darle ese toque de humor a la historia?**

**Naiara:** Hay mucha gente a la que la ‘historia’ no le gusta. Lo que nos han enseñado en las aulas hace que muchas personas cuando oyen la palabra quieran salir corriendo en sentido contrario...Nosotras teníamos claro que queríamos llegar a mucha gente, cuanto más mejor, para que el mensaje de igualdad siga calando, así que teníamos claro que queríamos hacer un podcast que fuera entretenido, asequible y divertido.

Tanto Isabel como yo somos personas con humor, así que no nos ha costado que este esté presente en el podcast. Con esto, además de llegar a mucha gente, se consigue hablar de cuestiones que son duras, de una manera



que es posible digerir y asimilar. Es una manera- para mi- de exorcizar el pasado y de poder mirarlo.

**Somos conscientes de que las mujeres con problemas de salud mental a lo largo de la historia han sufrido verdaderas injusticias y desigualdades. ¿Hay alguna mujer referente en la lucha por la salud mental de las mujeres? ¿Ha cambiado la percepción de la sociedad hacia las mujeres con problemas de salud mental o seguimos manteniendo algunos estereotipos?**

**Isabel:** Aunque todavía hay mucho camino por recorrer, creo que la situación de las mujeres con problemas de salud mental ha mejorado muchísimo, al menos en comparación con las atrocidades que tuvieron que vivir en otras épocas. Se han ido afinando los diagnósticos y tratamientos, se ha humanizado el trato y la sociedad cada vez va naturalizando más el hecho de que lo mismo que podemos enfermar del cuerpo podemos enfermar de la mente. En otros tiempos no tan lejanos lo habitual era el encierro e incluso la tortura física y psicológica de las personas enfermas, así que hemos avanzado mucho en ese sentido. En contra de lo que nos pueda parecer en ocasiones, si aplicamos la comparativa histórica, descubriremos que estamos en un buen momento general. Eso no significa que no debamos seguir luchando por romper los estereotipos y por obtener derechos y dignidad, porque la historia también nos enseña que lo que se gana se puede perder en

cualquier momento. Significa que vamos por buen camino y que debemos seguir empujando en esa dirección.

En cuanto a mujeres referentes, más allá de aquellas que se dedicaron a la psicología de forma profesional, a mí me gustaría destacar tanto a las pacientes que se esfuerzan en su día a día por sobrellevar la enfermedad como a aquellas que la visibilizan para hacer pedagogía social y ayudarnos a romper los estereotipos infundados que se han construido en torno a la salud mental. Ellas son las verdaderas referentes, las que dan ejemplo a otras para seguir su camino.

**Esta entrevista la van a leer muchas mujeres, ¿Podéis dejarles un mensaje inspirador?**

**Naiara:** Gracias a todas por lo que cada una hace en su día a día por conseguir la igualdad. Esto es una cosa de todas y de todos y se construye en el día a día y con los pequeños gestos cotidianos: en cada mujer que decide cuidarse y mimarse, en cada límite que ponemos frente a una agresión a la que antes no hubiéramos dado importancia, en cada lugar al que llegamos en el que antes no habíamos estado... Eso lo estamos haciendo juntas y a mí eso me emociona mucho. Y un abrazo enorme a las mujeres de ASAFES a las que les atraviesa también el prejuicio sobre la salud mental que todavía persiste socialmente. ¡Vuestra lucha es ejemplar! **¡Muchísimas gracias por participar en este espacio!**





## Para mi la salud mental es...

El Centro de Día Argibide es un recurso de atención diurna público que atiende a personas con problemas de salud mental entre 18 y 65 años desde el año 2010. Un servicio de lunes a viernes en horario de mañana y tarde en el que se ofertan hasta 35 plazas con o sin servicio de comedor.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental hemos realizado una dinámica reflexiva en la que las personas participantes han aportado su visión sobre su significado de la Salud Mental. Os dejamos, el resultado de la dinámica:

- Encontrarse bien de la cabeza
- Estar a gusto contigo mismo
- Para tener la cabeza
- Lo más importante en mi vida. Es primordial.
- La mente bien. Pensamientos que no están en la cabeza.
- El bienestar de la cabeza, pensamientos.
- Bienestar en los pensamientos.
- Que me comprendan a mí. Para mí la salud es ser mejor amigo.
- Osasuna, salud.
- Estar bien y tener pensamientos buenos y estar contento con ganas de hacer cosas siempre.
- Estar bien consigo mismo, tranquilo y relajado.
- La vida de la mente y sobrelle-

varla como mejor se pueda con tratamientos que hay que seguir estrictamente.

- Tener memoria y neuronas mentales.
- Una forma de integrarse en la sociedad.
- Es estar bien conmigo mismo.
- Estar equilibrado sin estar demasiado subido, ni tampoco bajo.
- Un derecho, todas las personas deberían tener acceso a los cuidados y servicios necesarios.
- Una responsabilidad social, que va más allá del autocuidado.
- Tener aficiones como ir al alavés o ir a nadar.
- Hacer un amigo interesante. No sentirse solo. No aburrirme.
- No tener síntomas y tener amigos.
- Estar bien sin consumir.



## VITORIA-GASTEIZ

### Agentes contra el estigma

Nada más injusto que el estigma que rodea a los problemas de salud mental. Las personas del colectivo sabemos de qué estamos hablando, ideas preconcebidas que a base de repetirse se instauran en la sociedad. Por ello ASAFES tiene entre sus objetivos la lucha contra el estigma, ofreciendo información veraz y de calidad sobre la salud mental.

El día 10 de octubre, día mundial de la salud mental, es la fecha tradicional en la que visibilizamos y luchamos contra el estigma, pero las personas con problemas de salud mental lo viven día a día. Por ello, las personas con problemas de salud mental que trabajan para dinamizar la vida asociativa de ASAFES han comenzado con una nueva aventura denominada "agentes contra el estigma".

El proyecto surge de la iniciativa de las propias personas que conforman Barnetik, y propone dar charlas a distintos colectivos para sensibilizar sobre salud mental, dar recursos de ayuda y, lo más importante, luchar contra el estigma que aún rodea a los

problemas de salud mental.

**La formación, nuestra mejor aliada**

En una primera instancia realizamos una formación de cuatro horas de duración, en la que se abordan los mitos más habituales y reflexionamos sobre las mejores fórmulas para luchar contra el estigma asociado a la salud mental. En la formación participan personas con problemas de salud mental pero también familiares y personas voluntarias de ASAFES. Resultan dos jornadas muy enriquecedoras, en las que no solo recibimos información para ejercer nuestro papel de agentes contra el estigma, sino que realizamos una reflexión sobre los distintos mitos y las maneras de abordarlos.

**Experiencias de "agentes contra el estigma"**

Tras la formación se realizan charlas a la ciudadanía. Cada charla se prepara específicamente para el colectivo con el que se va a impartir. Posteriormente se realizan las charlas utilizando materiales audiovisuales de apoyo.



Que la charla la imparta directamente una persona con problemas de salud mental ya es de por sí una herramienta efectiva contra el estigma, que se basa en el desconocimiento. Ponerle rostro a los problemas de salud mental también hace que nuestra idea sobre ellos cambie. Cuando esa persona comparte su historia de vida, y explica qué es una enfermedad mental, al menos durante unas horas vemos esta realidad desde otra perspectiva.

Gracias a la colaboración de la RED BIZAN el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz hemos podido realizar dos charlas piloto en los centros socioculturales de mayores, entre otras charlas. Todo el proyecto está financiado por el Gobierno Vasco.

**Tras la buena experiencia, esperamos poder llegar a muchas personas. Paso a paso, día a día, seguiremos luchando contra el estigma!**



## Entrevista a nuestro compañero Pablo Miguel

Hace pocos días que el equipo del Centro Ocupacional ha recibido a otro integrante. Desde el mes de Septiembre un nuevo trabajador de Raep se ocupa de la limpieza de nuestro pabellón. Para nosotras/os es una persona muy especial, ya que fue compañero nuestro hace años, y ahora, vuelve a formar parte de nuestro día a día de una manera distinta.

**- Pablo Miguel, ¿Podrías describirte brevemente? Edad, de dónde eres, cuanto tiempo llevas en ASAFES, etc.**

Soy Pablo Miguel, tengo 45 años, y llevo 8 años aproximadamente en ASAFES, entré porque estaba interesado en la formación y el empleo.

**- Para nosotras es muy enriquecedor, que una persona que ha estado formándose y trabajando en el Centro Ocupacional, termine trabajando con nosotros/as, porque es un ejemplo de lo que se puede llegar a conseguir. ¿Qué significa para ti volver al Centro Ocupacional?**

Ver que he logrado lo que quería, fortaleza. Ver que he pasado de aprender a manejar solo.

**- Cuando tu formabas parte del Centro Ocupacional, estábamos ubicados en un espacio más pequeño ¿Qué te ha parecido nuestro nuevo pabellón?**

Veo avances, mejoras. Esto está muy bien.

**- ¿Cuál ha sido tu trayectoria formativa y laboral para llegar hasta aquí? ¿En qué puestos laborales**

**has estado desde tu marcha del Centro Ocupacional?**

Hasta los 29 años hice todo tipo de trabajos, de comercial, en industria, etc. Después de estar en el ocupacional, dí el salto al empleo gracias a Raep desempeñando distintos puestos: campaña de riego, jardinería, taller de producción, limpieza...

**- ¿Qué actividades del Centro Ocupacional te han sido útiles para tus trabajos?**

La práctica de la huerta, aprender a valerme por mi mismo, las actividades de manipulado para trabajar en el taller, aprender a relacionarme con los compañeros de trabajo.

**- ¿Qué le aconsejarías a una persona que está empezando en el Centro Ocupacional, con intención de comenzar una trayectoria pre laboral?**

Coger práctica en todas las actividades.

Qué no se lo piensen cuando le lleguen ofertas laborales porque están relacionadas con su futuro laboral.

**- ¿En qué cosas te ha apoyado el Centro Especial de Empleo RAEP?**

Me da sensatez, responsabilidad y seguridad

**- ¿Qué te aporta a ti este trabajo?**

Continuar en RAEP y poder continuar relacionándome con compañeros.

**- Para ti, ¿en que influye el trabajo en la salud mental, y viceversa?**

Tener un sueldo cada mes, disfrutar, tener rutinas, poder relacionarme con otras personas...

**- ¿Qué características crees que tiene que tener un trabajo para que favorezca la salud mental de una persona? (un espacio donde sentirte seguro, un buen clima entre los compañeros/as, funciones laborales definidas, ritmo de trabajo adecuado, conciliación, etc.)**

Buen clima con los trabajadores

**- ¿Crees que tú puesto tiene esas características?**

Sí.

**- ¿Cómo crees que se podría promover la salud mental en el trabajo?**

Formaciones y sensibilizaciones tanto a empresas como a trabajadores.

## RAEP

### ¡ABRIMOS NUEVO CENTRO DE TRABAJO!



Es un gusto informar a todas las personas socias y colaboradores de ASAFES que el Centro Especial de Empleo RAEP el pasado mes de marzo de 2024 amplió sus instalaciones, en la sección de manipulado, con la apertura de un **nuevo centro de trabajo ubicado de nuestra sede de portal de Gamarra**. Este centro de trabajo sustituye a otro que teníamos alquilado en polígono industrial de Jundiz y nos permite centralizar nuestra actividad de manipulado en las instalaciones de gamarra y ofrecer un mejor servicio a los clientes y facilitar a la plantilla sus desplazamientos al puesto de trabajo.

En este pabellón se hacen trabajos de manipulado, concretamente conformado eléctrico para diferentes empresas de territorio alavés. Esta colaboración con el tejido empresarial alavés es fundamental para la sensibilización de este sector y para poder desarrollar nuestra actividad socio-laboral.

La inversión efectuada por RAEP será cofinanciada por Ianbide y permitirá dar empleo estable y de calidad a unas 12-14 personas que apoyadas por una unidad de apoyo cumplirán con las necesidades y urgencias de los diferentes clientes para los que se trabaja en dicho centro de trabajo.

Sobre el pabellón destacar que está climatizado y acondicionado para la realización de la actividad de conformado eléctrico. Además cuenta con baños, vestuarios, zona de carga y descarga y un pequeño office.

Os mostramos imágenes del nuevo centro de trabajo.





**PILA**

En esta ocasión el Programa de Incorporación Laboral Apoyada, PILA, ha querido dar voz a una trabajadora, LI, que se incorporó en abril a la empresa Teknei Digital, ocupando un puesto de auxiliar administrativa, realizando tareas propias de dicho puesto, así como tareas de recepcionista y atención telefónica. Anteriormente había estado trabajando en RAEP.

**- ¿Cuánto tiempo llevas participando en el programa de empleo PILA?**

Llevo aproximadamente un año participando, Empecé trabajando en RAEP en enero de 2024 y en abril pasé a Teknei Digital.

**- ¿Qué actividades has realizado?**

En RAEP realicé trabajos manuales, como montar trofeos, poner muelles en unas bandejas y otro trabajo con piezas de automoción.

**- ¿Cómo valoras la participación en el Programa? ¿Y el contacto con las técnicas de empleo?**

En mi caso todo ha sido muy rápido y ha sido una experiencia muy positiva. Me han ayudado a encontrar un trabajo más acorde a mi formación. Fue un proceso largo poder empezar en PILA, pero ha merecido la pena. Las técnicas de empleo han estado pendientes de que todo salga bien, acompañándome en todo el proceso. A día de hoy siguen estando pendientes de mí y de mi incorporación a mi nuevo puesto de trabajo.

**- ¿Qué le dirías a otras personas del colectivo que están en desempleo o quieren cambiar de trabajo?**

El primer paso es intentarlo. El proceso puede ser largo hasta encontrar un trabajo que encaje con tus necesidades, pero no hay que perder nunca la esperanza.

**- ¿Cuál ha sido tu trayectoria laboral? ¿Cuáles han sido las mayores dificultades a la hora de encontrar un empleo?**

Mi trayectoria laboral ha sido muy variada, tengo estudios universitarios y he trabajado tanto en empresas multinacionales, como dando clases particulares de idiomas. También tuve una época cuando fui autónoma, como representante comercial.

La mayor dificultad es que hay pocas oportunidades laborales compatibles con mis circunstancias personales.

**- ¿Cómo te ha ayudado y te ayuda el empleo?**

Mantener una rutina me viene muy bien y me ordena el día. Me siento útil y ocupada durante la semana además de económicamente estable.

**- ¿Cómo te encuentras en estos momentos y cómo valoras la inserción en esta empresa?**

Estoy muy contenta y agradecida a RAEP y al PILA y a Teknei Digital por haber colaborado para darme esta oportunidad laboral.

Tengo la suerte de tener unos compañeros de trabajo muy amables y me siento muy a gusto en mi puesto de trabajo. Me ha subido la autoestima y me encuentro muy positiva. Ojala que más empresas tomasen el ejemplo de Teknei, para la inserción laboral de este colectivo. ■

## En abril de 2024, una persona de nuestro servicio de empleo inició su andadura laboral a través del PILA en la empresa Teknei Digital.



*El grupo Teknei es un proyecto empresarial líder en servicios tecnológicos y consultoría que ofrece una amplia gama de soluciones digitales innovadoras. Su especialización abarca desde servicios y soluciones de gestión empresarial, hasta la implantación de tecnologías de Business, automation, ciberseguridad identidad digital y gestión y explotación del dato e inteligencia Artificial. Cuentan con un equipo con más de 800 profesionales con oficinas en Bilbao, Donostia, Vitoria-Gasteiz, Madrid, Sevilla y Albacete a los que hay que añadir sus equipos en México y EEUU.*

*Sus valores además de enfocarse en la innovación, la calidad, el compromiso, la colaboración y la confianza, tienen como eje principal, a la persona, por lo que trabajan para construir una organización saludable, flexible y enriquecedora para el crecimiento personal y profesional de sus equipos.*

**En esta ocasión nos dan su testimonio por parte de la empresa Eva García López, responsable del área de personas y Rosa Ramírez Ortiz, responsable de proyectos y compañera de LI en la delegación de Vitoria-Gasteiz.**

**- ¿Cómo fue el primer contacto con el Programa de Incorporación Laboral Apoyada, PILA?**

Desde Teknei surgió la necesidad de incorporar un/a profesional para la recepción en nuestras oficinas de Vitoria y vimos la posibilidad de contar para este puesto con personas pertenecientes a colectivos de dificultades en la inserción laboral. Tras una búsqueda por parte del departamento de captación fue así como dimos con ASAFES, organización referente en apoyo a personas con discapacidad situada en Vitoria.

Durante el inicio del proceso colaboramos mutuamente analizando las necesidades del puesto y seleccionando a la/el candidata/o idóneo para cubrirlo. Fue la propia organización la que nos planteó realizar un programa de acompañamiento haciendo uso del modelo PILA a través del cual tuvimos la oportunidad de ver a diferentes profesionales con diferentes perfiles competenciales, lo que permitió el cierre del proceso de selección con la contratación de una de las candidatas propuestas.

**- Anteriormente ¿habíais trabajado en la empresa con otros colectivos de difícil inserción?**

Sí, en Teknei hemos tenido y tenemos en plantilla personas de este colectivo. Dentro de nuestra filosofía y siendo una empresa en la que el valor son las personas, consideramos importante apostar también por la inclusión de profesionales que se encuentren en colectivos con dificultades. De hecho, de manera recurrente publicamos ofertas de empleo dirigidas a estos colectivos, tanto para áreas técnicas como para las de soporte.

**- ¿Existe una política de RRHH en la empresa que respalde y apoye este tipo de contrataciones?**

La política de contratación en el Grupo Teknei está basada en principios de diversidad e igualdad por lo que estamos abierta/

os a cualquier tipo de profesional y candidatura.

En este sentido somos conscientes de la relevancia que tiene para la/os posibles candidatas/os contar con políticas sólidas y diversas en esta área, a la vez que nuestra red de profesionales que se encarga de los procesos de captación estén directamente abierto/as y comprometido/as con la causa.

**- ¿Habíais tenido contacto anteriormente con personas con problemas de salud mental?**

Sí, a lo largo de mi trayectoria profesional me he encontrado con profesionales con problemáticas de salud mental. Según el "problema" de salud mental, he de reconocer que la gestión ha resultado más o menos sencilla, seguramente por el desconocimiento que tenemos dentro de las organizaciones respecto al tratamiento y herramientas para con estas personas. De ahí la importancia de programas como el PILA que nos da pautas profesionales.

En cualquier caso, lo importante pienso que es tener una actitud abierta y proactiva hacia este tipo de colectivos, dejando en segundo plano las barreras y dificultades que nos imaginamos que pueden aparecer y que en la mayoría de las veces son prejuicios y no realidades.

Hasta ahora las experiencias han sido positivas.

**- ¿Qué os sugieren estas enfermedades y la realidad que conllevan? ¿Qué información tenías al respecto?**

Nuestra experiencia nos enseña cómo la percepción que se tiene de las personas que sufren problemáticas de salud mental con relación al desempeño se encuentra estigmatizada y sesgada, muy lejos de lo que es la realidad. Todos/as somos profesionales con ganas de desarrollarnos y por tanto todo el mundo debe contar con posibilidades para hacerlo.

En Teknei tenemos muy claro que no vamos a limitar a ningún/a profesional a pesar de su condición, sino que intentamos fomentar un desarrollo adaptativo de manera conjunta para crear un entorno enriquecedor y en el que potenciar el crecimiento individual y de equipo.

**- ¿Conocíais experiencias basadas en la metodología del empleo con apoyo? ¿Qué opinión te merecen estas iniciativas?**

En experiencias anteriores, hemos trabajado con las pautas que desde diferentes centros nos han proporcionado y hemos ido llevando a cabo el proceso de manera específica en cada caso.

Vemos que estas metodologías, facilitan herramientas dirigidas a la casuística concreta y hemos podido observar lo favorable que resulta tanto para la organización como para el/la empleado/a acompañándonos en todo momento con el objetivo de facilitar el día a día que de otro modo resultaría más complicado. Por lo tanto son metodologías imprescindibles cuando hablamos de estos colectivos.

**- Ahora que habéis iniciado la experiencia, ¿qué impresión tenéis? ¿Ha cambiado en algo vuestra forma de pensar con respecto a vuestra opinión anterior?**

Desde la incorporación de LI el 8 de abril de 2024, la experiencia ha sido muy favorable gracias principalmente a ella y a las prácticas de las profesionales que han formado parte del seguimiento y de su proceso de adaptación (tanto de ASAFES como de Teknei).

**- ¿Habéis observado alguna dificultad? ¿Cuál?**

Hasta ahora ninguna.

**- ¿Qué aspecto positivo o cualidad, os ha sorprendido más?**

La puesta en marcha del programa y el proceso de acompañamiento realizado nos ha resultado gratificante y eficaz gracias a la estructura de seguimiento semanal que se ha llevado a cabo. Esta modalidad nos ha permitido

colaborar de manera constante en el proceso de adaptación de LI y mantenernos actualizados.

Por parte de LI, entre sus cualidades positivas encontramos sobre todo la predisposición que ha demostrado tener desde el principio, la proactividad en cuanto al desarrollo del puesto, la dedicación y la rápida integración al entorno. Además a nivel personal ha demostrado ser una persona muy atenta y amable.

**- Si saliera el tema de la enfermedad mental por ejemplo en una reunión o encuentro con amigos, familiares u otros, ¿qué les diríais tras vuestra experiencia?**

Pues que por nuestra experiencia es posible. Que fuera ya los prejuicios y que con el empeño de todas/os, las personas con problemas de salud mental son profesionales, al igual que las personas con otro tipo de enfermedad. En las empresas lo que valoramos es su perfil competencial y actitudinal, y el resto, la enfermedad, tiene su seguimiento médico y concreto sea mental o no.

**- ¿Qué mensaje transmitiríais a la sociedad y a otras empresas para que diesen una oportunidad laboral a estas personas?**

En Teknei somos conscientes de que las empresas somos entidades con valor y responsabilidad social, capaces de desarrollar iniciativas que potencien la integración y la inclusión social para que todos/as tengamos las mismas oportunidades. La contratación de profesionales que pertenecen a colectivos de difícil inserción es actualmente una iniciativa necesaria para superar el estigma social que sufren.

**- ¿Creéis que la Administración apoya lo suficiente este tipo de iniciativas de contratación en la empresa privada? ¿Se os ocurre algo que pudieran hacer desde este ámbito para favorecer la integración de estas personas?**

Seguir fomentando iniciativas de este tipo.



CINEFORUM: Soul

1. ¿Cuál fue el mensaje principal que te dejó la película?

Que el sentido de la vida es parte de ella, y que no es sino parte de un todo, que a la vez, es la propia existencia.

2. ¿Identificaste algún personaje con el que te sentiste especialmente identificado? ¿Por qué?

No, dado que, en mi vida actualmente, dispongo de numerosos recursos para poder disfrutar de una vida plena y digna, al contrario de la casi penosa existencia del protagonista del filme.

3. ¿Qué escena consideras la más impactante o emotiva de la película?

Las escenas de las "almas perdidas".

4. ¿Cómo crees que se relaciona la temática de la película con la sociedad actual?

Se entrecrocaban un mundo hostil y capitalista (Sociedad actual real) con la fábula de ser una estrella, en este caso de Jazz.

5. ¿Hubo alguna parte de la trama que te resultara confusa o poco clara?

Creo que la película es bastante educativa y fácil de entender

6. ¿Qué mensajes crees que quiso transmitir el director a través de la película?

Persigue tus sueños pero lucha y se realista

7. ¿Cuál fue tu escena favorita y por qué te impactó?

Cuando practicando el piano, se trasladó al "plano astral" entrando su cuerpo físico en un trance.



8. ¿Te identificaste con algún conflicto moral presentado por los personajes?

He tenido que sufrir varios fracasos en la "carrera vocacional", sobre todo en el ámbito del deporte.

9. ¿Qué lecciones o valores crees que se pueden extraer de la película?

Empatía, valentía, humildad, confianza.

10. ¿Alguna escena te dejó pensando o reflexionando mucho después de verla?

Cómo "número 22" arregla algunos problemas del músico protagonista, entrando en su cuerpo corpóreo, mientras que el protagonista estaba dentro de un gato.

11. ¿Cómo te hizo sentir la película en general?

Bien, es entretenida e intenta aportar valores a quienes la visualizan; sobre todo a niños y jóvenes, aunque también a adultos.

Julián V.

ASTE NAGUSIA

Merece mucho la pena visitar Bilbao durante sus fiestas. El buen ambiente que llena sus calles, encontrarse con música en directo e incluso coros de aficionados a las bilbainadas en los rincones del casco viejo, o disfrutar de una exhibición de Herri Kirolak en la zona del arenal tiene su encanto. Por no hablar del concierto de Bertsolaris, dónde el talento y la improvisación seducen al público. En definitiva, fue una grata visita a la ciudad vecina para empaparse de esa alegría festiva, en la que no faltaron los buenos momentos y una compañía de lujo.



Dani

El día 22 de agosto estuvimos en las fiestas de Bilbao. Aunque he ido muchas veces a Bilbao nunca había estado en las fiestas.

Lo pasamos genial, el ambiente estupendo pero lo mejor de todo fue disfrutar de la compañía de las personas que me acompañaban que me hicieron sentir muy a gusto.

Ana

PARTIDO DE BALONCESTO JUNTO A OTRAS ASOCIACIONES

El pasado 15 de junio participamos en el 5x5 de Basketball que se organizaba desde la Cuadrilla de Blusas y Neskas Karraxi. Una gran fusión de equipos entre APDEMA y el Baskonia Mixed Ability hicieron que disfrutáramos de unos partidos de alta competitividad pero sobre todo de recreación y trabajo en equipo.

Encuentros en los que aprovechamos a potenciar nuestro desarrollo físico y poder pasar una mañana enérgica en comunidad. Agradecer a cada uno/a de los participantes por hacer que entornos de convivencia e integración deportiva sean posibles.



VERANO

Este verano en Oreka ha sido todo menos aburrido. Además de nuestras súper actividades diarias, hemos disfrutado de un mes lleno de emoción, aventura y momentos que quedarán grabados en nuestros corazones. Hemos vivido un sinfín de experiencias que nos han permitido desconectar, reír, compartir y, sobre todo, disfrutar juntos.

Comenzamos nuestras aventuras con refrescantes días en las piscinas de Gamarra y Nanclares, donde entre chapuzones y risas, el tiempo voló. La Feria de la Blanca nos trajo la energía de la ciudad a flor de piel. Desde el esperado Txupinazo, hasta el tradicional paseillo de blusas, nos sumergimos en el ambiente festivo, vibrando con cada momento y creando recuerdos inolvidables.

Pero ahí no terminó la diversión. Aprovechamos el buen tiempo para hacer picnics por los anillos verdes, donde la naturaleza y la tranquilidad fueron el escenario perfecto para conectar y disfrutar de la compañía de todos. También tuvimos nuestro momento de adrenalina en las barracas, donde los gritos de emoción fueron la banda sonora de tardes llenas de risas y felicidad.

Este verano en Oreka ha sido un verdadero torbellino de actividades que nos ha permitido fortalecer lazos, descubrir nuevos talentos y, sobre todo, disfrutar al máximo de la vida. ¡Gracias a todos los que han formado parte de esta increíble experiencia! ¡Nos vemos en la próxima aventura!



EXCURSIONES

Durante estos meses, el servicio de Oreka ha sido mucho más que un lugar de apoyo; ha sido un espacio de descubrimiento, conexión y alegría

Una de las experiencias más dulces fue nuestra visita al Museo de Chocolate de Tolosa. Nos adentramos en la historia de este delicioso manjar, participando en talleres interactivos que sacaron al chef interior de cada uno de nosotros y nosotras. ¡La degustación final fue la guinda del pastel!

También tuvimos la suerte de visitar Donosti, pasear por sus calles, disfrutar del ambiente local y, por supuesto, relajarnos en la playa de Zurriola.

También nos trasladamos al encantador pueblo de Frías, donde el tiempo parece detenerse. Sus callejuelas empedradas y su imponente castillo medieval nos hicieron viajar a otra época.

Y para completar nuestra travesía, visitamos el pintoresco pueblo medieval del Territorio Artlanza. Sus paisajes y su historia nos sumergieron en un viaje por la cultura local, despertando nuestra curiosidad y ganas de seguir explorando.

Cada una de estas experiencias nos ha dejado recuerdos imborrables y nos ha fortalecido como grupo. En Oreka, entendemos la importancia de salir, descubrir y compartir momentos. Estos viajes no solo nos han permitido conocer nuevos lugares, sino también redescubrirnos a nosotros mismos, apoyándonos mutuamente y fortaleciendo nuestros lazos.



OREKA PODCAST

Desde Oreka hemos iniciado un nuevo proyecto; un podcast que tiene por nombre "El refugio de los sueños". Este proyecto está marcado por el carácter asambleario; entre todos y todas, tomamos parte activa y protagonista de la creación, organización y realización del mismo. Es nuestro altavoz para hablar de temas que nos mueven y también es un espacio donde podemos compartir social, artística y culturalmente. Si quieres escucharnos ¡ya hemos grabado 3 programas! Solamente tienes que meterte en el canal de YouTube de Asafes y buscar "El refugio de los sueños". Escúchanos e interactúa con nosotros/as, nos encantará leerlo!



Si necesitas ayuda, aquí estamos • Laguntza behar baldin baduzu, hemen gaude



ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL  
BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Erabilera Publikoko Aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014ean  
Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

Amadis, 2 01010 Vitoria - Gasteiz

945 28 86 48

www.asafes.org

asafes@asafes.org

asafes\_araba

asafes.org

Asafes Araba

EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y Departamento de Políticas Sociales y Salud Pública (Servicio de Salud Pública) del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.



ASAFES no se hace responsable de las ideas y opiniones reflejadas en esta publicación.

DIRECCIÓN: ASAFES • REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias • DISEÑO: Ideien Estudio • IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas