



Emilio

Manifiesto Reivindicativo

REIVINDICAMOS:

1. **ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN.**
2. **QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICAS QUE NOS AFECTEN.**
3. **REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.**
4. **EXIGÍMOS PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**
5. **NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.**
6. **DERECHO REAL AL TRABAJO Y LA VIVIENDA.**
7. **PENSIONES DIGNAS.**
8. **DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.**
9. **NO AL REGLAMENTO DEL CENTRO DE VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD, EL CUAL EXCLUYE AL PUESTO DE TRABAJO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.**
10. **HEMOS LOGRADO CON LA INSISTENCIA Y PERSEVERANCIA ACREDITAR LA FIGURA DEL ACOMPAÑANTE ENTRE IGUALES EN SALUD MENTAL CON UN TÍTULO ACADÉMICO, TENEMOS QUE LOGRAR CON UN CONTRATO LABORAL ESTA FIGURA DENTRO DE LA RED DE SALUD MENTAL COMO UN PROFESIONAL MÁS.**

Somos dueñ@s de nuestra vida y nuestra historia.



LA FRASE

Me lamentaba de no poder comprar unas botas, al pasar por la mezquita ví a un hombre que no tenía piernas, deje de lamentarme.

Adolfo

CHISTE

- Un maúro lleva a su hijo a bautizar y el cura le pregunta que nombre le quiere poner, Calabaza tigre trece. Ese nombre no es Cristiano, le dice el cura.

Pero si hay uno que se llama Papa león catorce, le dice al cura.

Adolfo



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	0	3	4	2	1	x	x	3	3	x
3	0	x	x	0	1	0	2	x	x	x
4	9	x	x	0	x	x	x	x	0	x
5	x	x	x	3	x	x	x	x	0	x
6	x	x	x	9	x	x	x	x	2	x
7	x	x	x	x	x	2	0	0	0	x
8	x	1	x	x	x	x	x	x	2	x
9	x	7	x	2	0	0	4	x	0	x
10	x	8	x	x	x	x	4	x	0	x
11	2	0	0	7	x	x	9	x	1	x
12	8	x	x	x	x	1	6	4	3	x
13	5	x	6	3	2	x	x	x	x	x
14	9	x	x	x	x	x	2	0	1	1

carlos

PREGUNTAS

Cuándo nació facebook

El Ipad era una realidad, en qué año

En qué año se descifra el genoma humano

Cuál fue el año de la pandemia que cambió el mundo

Qué año se produjo el ataque a las torres gemelas

Cuándo se produjo la crisis financiera del siglo XXI

En qué año se produjo el sunami del océano índico

La Asociación Espiral no se hace responsable de los artículos y opiniones vertidas en esta revista.

Los artículos van como lo expresan sus autores, por favor no tener en cuenta la ortografía.



Qué es ESPIRAL: Espiral es una asociación que lucha por los derechos de personas que tiene problemas de salud mental. Somos, sobre todo, un grupo de amigos y amigas, activistas, que nos cuidamos mutuamente y que intentamos llevar nuestra experiencia en este campo a aquellos y aquellas que están pasando en este momento por problemas de salud mental. Somos una asociación abierta a quien quiera mejorar sus condiciones, tanto como a sus familias y a cualquiera que quiera informarse sobre el tema. Porque la experiencia es un grado. Y la gente de Espiral tiene mucha, no solo en el terreno de la salud mental sino en estrategias de empoderamiento y resiliencia. Estamos LOC@S por conocerte. Rompe las barreras y acércate a Espiral. Eso podría cambiar tu visión de lo que es la salud mental y a la vez nos ayudaría a llevar a cabo nuestro cometido. La salud no es la ausencia de enfermedad, es poder llevar una vida plena a pesar de nuestros problemas y hándicaps.



Técnico del Instituto AS del Cabildo de Gran Canaria



Reunión con el Director de Salud Mental y Adicciones

Para mantener en el anonimato a las personas que exponen sus comentarios y escritos en la revista, solo ponemos nombres, seudónimos o anónimos. Condiciones de la dirección.



Miembro dormido

Ni ellos se han desprendido del cuerpo, ni nosotros hemos abandonado su vigilancia. Nuestro cerebro quiere seguir gobernando a esa pierna o a ese brazo que se declaran en rebeldía por un instante. Si en ese momento una mano nuestra nos diera un par de bofetadas, si pudiésemos descubrir una intencionalidad en su acción, nos preocuparíamos mucho. Esto no impediría la justicia poética del gesto.

Manuel

Familia y enfermedad mental:

La fuerza de la comprensión. La enfermedad mental irrumpe en las familias sin previo aviso y altera profundamente los equilibrios emocionales. No solo afecta a quien la padece, sino también a quienes le rodean, obligándoles a enfrentarse a situaciones para las que no siempre están preparados. En ese contexto, las relaciones familiares se ponen a prueba. Uno de los aspectos menos visibilizados es que no todos contamos con la misma capacidad resolutoria ni con los mismos recursos emocionales. Comprender esta diferencia permite sustituir el reproche por la empatía y abrir espacios de comprensión más saludables. En mi caso, la enfermedad afectó a mi hermana. Tras un periodo marcado por el shock y la búsqueda de ayuda, el acompañamiento familiar —respetando los tiempos, los límites y las formas de cada cual— fue clave para poder avanzar. Aprendí que no se trata de hacerlo todo perfecto, sino de estar presentes. Acompañar desde la comprensión no elimina el dolor, pero lo hace más llevadero. Cuando la familia logra sostenerse desde el respeto mutuo, se crea un entorno más seguro que beneficia tanto a la persona afectada como al conjunto familiar. A veces, simplemente estar ya es suficiente.

Soraya María



Juntos en la cafetería

2. QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICA QUE NOS AFECTEN.



El Gobierno declara de interés público de Canarias a la Asociación Canaria de Salud Mental Espiral

Su finalidad primordial es la adopción de medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas diagnosticadas de enfermedad mental, sus allegados y familiares

El Gobierno de Canarias ha aprobado este lunes el decreto por el que se declara de interés público de Canarias a la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, a propuesta de la Consejería de Presidencia, Administraciones Públicas, Justicia y Seguridad, por entender que sus fines estatutarios tienden a promover el interés general de la Comunidad Autónoma de Canarias y por el beneficio que para la sociedad canaria reporta la actividad de la Asociación.

La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral tiene como finalidad primordial la adopción de medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por diagnóstico de la enfermedad, de sus allegados y familiares. Figura inscrita desde el año 2011 en el Registro de Asociaciones de Canarias, teniendo como ámbito territorial el de la Comunidad Autónoma de Canarias y presentó la solicitud de declaración el 6 de agosto de 2025.

De conformidad con la documentación aportada, la asociación colabora con profesionales de salud mental en Canarias; participa en el Consejo psicossocial y Acción comunitaria para enfermos mentales; tiene presencia en todos los eventos que tengan que ver con la salud mental en los niveles autonómicos, estatales y supranacionales. Además, declara ser punto de referencia e innovación para la integración sociolaboral, jurídica y sanitaria del discapacitado psíquico, contando con asesoramiento jurídico, social y de formación para favorecer la integración sociolaboral, todo ello encaminado a su independencia, autonomía y felicidad. La asociación contribuye, también, a la creación de puestos de trabajo para discapacitados psíquicos y promueve actividades culturales y artísticas, así como jornadas y congresos.

Entre sus fines sociales está la asistencia, rehabilitación, reinserción social y laboral de las personas con diagnóstico de enfermedad mental; representar, defender y apoyar a sus asociados, sus familiares y allegados antes instituciones y organizaciones públicas y privadas; reivindicar la creación de servicios alternativos públicos especializados y exigir la adecuada atención en los ámbitos sanitario, social, de empleo, educación y justicia y contribuir a la mejora de los servicios de salud mental, cuando estos sean deficitarios.

Además, promueve el principio de solidaridad entre la asociación, las personas que la componen y la sociedad y defiende los derechos de las personas con discapacidad, en especial aquellas que son víctimas de violencia, atendiendo a sus necesidades.

Como en otras declaraciones de interés público de Canarias, se ha constatado que su actividad no está restringida a sus asociados exclusivamente; que los miembros de los órganos de representación que perciban retribuciones no lo hacen con cargo a fondos subvenciones públicas, y que disponen de medios materiales y personales adecuadas para garantizar el cumplimiento de los fines establecidos en sus estatutos. Además, la asociación ha demostrado que está en funcionamiento efectivo y realizando actividades de forma ininterrumpidas al menos durante los dos años precedentes a la presentación de la solicitud.



III. Otras Resoluciones

Consejería de Presidencia, Administraciones Públicas, Justicia y Seguridad

319 *DECRETO 2/2026, de 26 de enero, por el que se declara de interés público de Canarias a la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.*

Examinado el expediente instruido para declarar de interés público de Canarias la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, y tomando en consideración los siguientes

ANTECEDENTES DE HECHO

Primero.- La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral solicitó ser declarada de interés público de Canarias, teniendo los siguientes fines sociales conforme establece el artículo 2 de sus Estatutos:

“Contar con un local, colaborar con profesionales de salud mental en Canarias, Península Ibérica e instituciones internacionales, participar en el consejo psicosocial y acción comunitaria para enfermos mentales (C.I.R.PAC.C), presentar nuestra asociación en todos los eventos que tengan que ver con la salud mental en los niveles autonómicos, estatales y supranacionales. Comunicar nuestra experiencia a todos los colectivos de usuarios. Ser punto de referencia e innovación para la integración socio laboral, jurídica y sanitaria del discapacitado psíquico.

Asesoramiento jurídico, social y de formación para favorecer la integración socio laboral, todo ello encaminado a su independencia, autonomía y felicidad. Creación de puesto de trabajo para discapacitados psíquicos. Promoción cultural, audiovisual y fotografía, publicaciones, jornadas, conferencias y congresos, teatro, danza, poesía, literatura, pintura, artes plásticas, música...

- La adopción de medidas que contribuyen a la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por diagnóstico de enfermedad mental, sus allegadas y familiares.
- Contribuir a la mejora de la asistencia, rehabilitación, reinserción social y laboral de las personas con diagnóstico de enfermedad mental.
- Representar, defender y apoyar a sus asociados, sus familiares y allegados ante instituciones y organizaciones públicas y privadas.
- Reivindicar la creación de servicios alternativos públicos especializados. Exigir la adecuada atención en los ámbitos sanitario, social, de empleo, educación y justicia.
- Contribuir a la mejora de los servicios de salud mental, cuando estos sean deficitarios.
- En su caso, potenciar el principio de solidaridad entre la asociación, las personas que la componen y la sociedad. Defender los derechos de las personas con discapacidad, en especial aquellas que son víctimas de violencia, atendiendo a sus necesidades”.



Segundo.- La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral figura inscrita desde el año 2011 en el Registro de Asociaciones de Canarias con el n.º G1/S1/17711-11/GC, teniendo como ámbito territorial de actuación el de la Comunidad Autónoma de Canarias.

CONSIDERACIONES JURÍDICAS

Primera.- El artículo 38.1 de la Ley 4/2003, de 28 de febrero, de Asociaciones de Canarias, establece que podrán ser declaradas de interés público de Canarias las asociaciones de ámbito territorial autonómico inscritas en el Registro de Asociaciones en las que concurran las circunstancias previstas en el citado artículo, constando en el expediente instruido que la Asociación cumple con dichos requisitos legales.

Segunda.- El apartado 2 del citado artículo de la Ley 4/2003 dispone que “La declaración de interés público de Canarias se realizará por decreto del Gobierno según el procedimiento que se determine reglamentariamente”.

Tercera.- El Reglamento de Asociaciones de Canarias, aprobado por el Decreto 12/2007, de 5 de febrero, regula el procedimiento para la declaración de interés público de Canarias (artículo 76), habiéndose observado dicho procedimiento en la tramitación del expediente de declaración de interés público iniciado a instancia de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.

En su virtud, a propuesta de la Consejera de Presidencia, Administraciones Públicas, Justicia y Seguridad, y previa deliberación del Gobierno en su reunión celebrada el día 26 de enero de 2026,

RESUELVO:

Primero.- Declarar de interés público de Canarias la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias con el n.º G1/S1/17711-11/GC, por entender que sus fines estatutarios tienden a promover el interés general de la Comunidad Autónoma de Canarias y por el beneficio que para la sociedad canaria reporta la actividad de la Asociación.

Segundo.- Notificar el presente Decreto a la entidad interesada en cumplimiento de lo dispuesto en los artículos 40 y siguientes de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Tercero.- Comunicar el presente Decreto a la Consejería de Hacienda y Relaciones con la Unión Europea, así como al Cabildo Insular de Gran Canaria y al Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Cuarto.- Ordenar la publicación del presente Decreto en el Boletín Oficial de Canarias.

Contra el presente acto, que pone fin a la vía administrativa, cabe interponer recurso potestativo de reposición ante el Gobierno, en el plazo de un mes a contar desde el día siguiente al de su notificación o publicación, o directamente, recurso contencioso-administrativo ante la Sala de lo Contencioso-administrativo del Tribunal Superior de Justicia de Canarias, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente al de su



notificación o publicación, significando que, en el caso de presentar recurso potestativo de reposición, no se podrá interponer recurso contencioso-administrativo hasta que se resuelva expresamente el recurso de reposición o se produzca la desestimación presunta del mismo, y todo ello sin perjuicio de cualquier otro que pudiera interponerse.

Dado en Canarias, a 26 de enero de 2026.

EL PRESIDENTE
DEL GOBIERNO,
p.s., EL VICEPRESIDENTE
(Decreto 16/2026, de 22 de enero,
del Presidente),
Manuel Domínguez González.

LA CONSEJERA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIONES PÚBLICAS,
JUSTICIA Y SEGURIDAD,
Nieves Lady Barreto Hernández.

El Encuentro entre la Asociación Espiral y la plataforma de residencias dignas para mayores y discapacitados.



Estos días, se ha producido un hito importante, en la lucha que llevan a cabo en común el encuentro entre la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral (En adelante Espiral=) en unión con la Plataforma por residencias dignas para mayores y discapacitados (En adelante Plataforma), y el encuentro ha sido con la Fiscal Delegada para Discapacidad de Canarias, Doña ROSA RUBIO RAMOS, y que ha sido un éxito destacado en los medios de comunicación, como ha declarado la responsable de la plataforma en Las Palmas ROSA PULIDO, que se felicita de esta simbiosis o unión que ha habido entre ambas asociaciones, porque se ha venido trabajando en conjunto desde que Rosa PULIDO se puso en contacto con la directiva de Espiral, y se adoptaron estrategias conjuntas, que han tenido su éxito.

1 Antes ni nos escuchaban !, dice Rosa Pulido, !es un éxito del que deberemos felicitarnos!, decía eufórica la dirigente de la plataforma.

Pero, ¿ Por que se ha producido esta alianza? ¿ Como es posible que organizaciones en principio tan diferentes, o que lo parece se unan? Pues se han encontrado muchos puntos en común, ante la sensibilización que hoy existe en la sociedad ante prácticas o realidades, muchas veces inhumanas e injustas, que se han producido y que hoy ambas instituciones luchan por superarlas o suprimirlas, eso les une. Hoy en día, como todo el mundo sabe el carácter inclusivo y de humanización de las condiciones de vida, hace que los objetivos que ambas asociaciones persiguen, sean tenidos en cuenta, por ejemplo, por la administración pública en todas sus variantes.

En el caso de Espiral, como sabemos, es la mejora de las condiciones y la plena integración o inclusión de los usuarios de salud mental, en casos como la no contención , no medicación excesiva, etc. y en el caso de la Plataforma digan, es mejorar el trato de las personas mayores y personas discapacitadas. Esto les une, y es que la plataforma canaria, en combinación con sus iguales peninsulares, lleva una larga e intensa lucha por los mayores y discapacitados, y ha encontrado un aliado, que parece ser eficaz en la asociación canaria también Espiral.



Y es que Espiral, a través de todas sus manifestaciones públicas, como son por ejemplo las exitosas jornadas, que ya va por la novena, donde se ha tratado las contenciones, el derecho a un tratamiento digno, de las nuevas tendencias de la psiquiatría y por otro lado la plataforma también busca la eliminación de las sujeciones mecánicas, farmacológicas químicas y terapias electroconvulsivas, que ha sido el objeto de la conversación mantenida, entre Espiral y la plataforma de un lado, y de otro a la fiscal delegada.

Por esta similitud de objetivos, es por lo que, era de esperar que Rosa Pulido, representante de la Plataforma y Emilio Gotera, junto con Aday Marcos, ambos de Espiral. Se han puesto de acuerdo, y colaboran de forma cada vez más eficaz, logrando objetivos antes impensables y lo que nos esperan.

Este es el futuro del asociacionismo, en un mundo donde cada día más son tenidas en cuenta, las necesidades de la salud mental, o de los mayores y discapacitados. Por ello, no puedo dejar de dar las gracias, a todos aquellos que han impulsado nuestras asociaciones, y tengo en cuenta a médicos con ideas de futuro, usuarios que se agruparon, políticos que han creído, en todas estas nuevas tendencias, que hacen avanzar la salud mental en nuestro país.

Nicolas



Colaboramos con:

Mapfre

Colegio de Psicólogos

Colectivo Gamá

Día mundial de Salud Mental en diferentes municipios

Nuestro actual Presidente

5. NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.



Aquí estamos de nuevo...

Los tenues rayos de luz que se cuelan entre las cortinas me desperezan poco a poco. Me siento aturdido, mareado, como si no hubiera descansado nada en doce horas de sueño. “Queda media hora para las siete, puedo dormir un poco más” pensé. Y así pasaron los minutos, procrastinando. Cuando ya no se podía apurar un poco más de tiempo, entré a la ducha y me vestí para ir a trabajar. Miro la nevera llena y se me antoja desayunar algo más elaborado, pero estoy tan embotado que termino por comer pan con mantequilla.

Lucho por deshacerme de la pereza que me invade, y es que realmente cada mínimo movimiento parece una pequeña tortura.

Otra vez debo de gastar en un taxi para llegar a tiempo a la oficina. Me bajo del vehículo y disimulo con el móvil para no toparme con miradas de extraños. Quién iba a decir que aquel ser que fui, extrovertido y enérgico, murió hace muchos años por unas cuantas pastillas.

Apenas subo un pequeño tramo de escaleras y ya soy capaz de oír mi propio corazón latiendo. Parece haber pasado una eternidad, pero vuelvo la vista hacia el reloj del ordenador y solo han transcurrido veintitrés minutos. Lo hago repetidamente, hasta que oculto la función de la hora para no ser consciente del tiempo. Paso la jornada cumpliendo los objetivos, sin hablar con nadie por voluntad propia, y escuchando una música en mis cascos que ya no me produce escalofríos.

Después de ocho largas horas, vuelvo a casa caminando. De nuevo paso por el profundo puente que se encuentra sobre la presa, y como siempre los mismos pensamientos: “Solo es un salto, hazlo sin pensar...”, pero nunca realizo dicha acción.

Cruzo la puerta y me tumbo, mirando la caja de comprimidos sobre mi mesilla, hasta que por fin decido desecharla. Pasan las horas y no consigo conciliar el sueño, hasta que llega la mañana del lunes, y el matutino sonar del despertador, pero esta vez lo desactivo.

Me apetece una ducha caliente y escuchar rock. Hacía mucho que no lo escuchaba por placer. Las llamadas de mi jefe no paran de interrumpir, ya que hace más de tres horas que debería haber estado en mi puesto de trabajo. Simplemente apago el teléfono y preparo un buen plato de pasta. Hace un día radiante, todo se ve diferente cuando uno está con buen ánimo. Todos aquellos impedimentos con los que me carcomía, ahora parecen minúsculos. Me pongo ropa de deporte, y me dispongo a ir a la cancha de fútbol, donde juego con unos chavales bastante jóvenes. Después de haber reído y sudado, vuelvo a casa radiante. Me miro feliz al espejo, admirando mi sonrisa, pero de repente comienzo a ver sombras a mis espaldas, y al volver la vista, no están allí. No me asusto, ya sé lo que significa: episodio de manía...

Rebusco en la basura hasta sacar mis medicamentos, y casi entre lágrimas, me tomo mi dosis habitual. Amanezco apático, sin ganas de levantarme y con un malestar profundo. Me preparo mientras pienso en alguna excusa que poner a mi jefe.

Cruzo el habitual puente, y apenas pienso: “Aquí estamos de nuevo”.

Anónimo



Gracias a:
Fco. Lrezcano



Farmacoterapia crónica y su impacto en el individuo y la economía



No es por tu salud, es por la falta de recursos para la psicoterapia prolongada. La saturación del sistema de atención primaria favorece que un tratamiento iniciado en una crisis se prolongue indefinidamente.

Tomamos esto como normal, pero Finlandia es el referente mundial en reducción de medicación. Ante una crisis psicótica, el equipo se reúne con el paciente y su familia en menos de 24 horas. Se evita el uso de antipsicóticos en los primeros días para ver si la crisis se resuelve mediante el diálogo y, sorprendentemente, aproximadamente el 67% de ellos no necesita medicación.

En Noruega, el Ministerio de Salud ordenó que todas las regiones sanitarias ofrecieran unidades de tratamiento sin fármacos, donde el tratamiento se basa en ejercicios, arte, terapia, apoyo social...

Estudios de la OMS (como el IPSS) mostraron mayores tasas de recuperación mediante estos métodos.

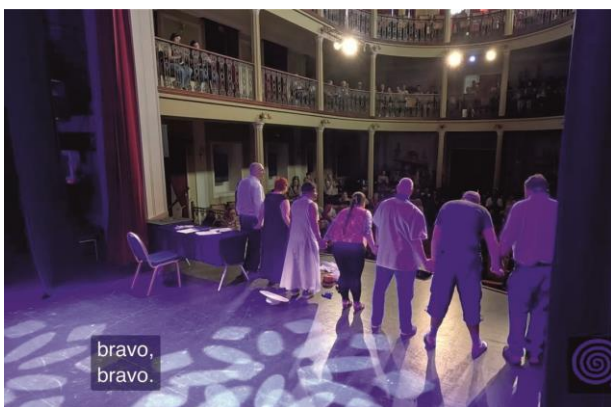
Además, factores que marcan la diferencia, son que se evita la cronicidad biológica, riesgos metabólicos y cardiovasculares, trastornos del movimiento, alteraciones estructurales y cognitivas, obesidad, diabetes, colesterol y un largo etcétera.

El modelo occidental tiene grandes defectos comparado con como se tratan las crisis en el Norte de Europa.

A corto plazo, una pastilla es más barata que una hora de terapia o un equipo de apoyo comunitario. Sin embargo, a largo plazo, el modelo de mantenimiento es infinitamente más caro. Genera ciudadanos con discapacidad crónica, problemas de salud física derivados y una desconexión del mercado laboral. Invertir en modelos de crisis "sin fármacos" es, en realidad, una inversión en productividad y salud pública.

La pastilla es el silencio del síntoma; la palabra es el despertar del alma.

Carlos



NUESTRO TEATRO



Recuerdo que, contando en aquel entonces con dieciséis años, nuestro tutor y profesor de Literatura nos pasó un cuestionario en el que, entre otras cosas, se nos animaba a anotar lo que esperábamos de la vida, y yo únicamente escribí: TRANQUILIDAD. En ese preciso momento estaba atravesando unas circunstancias familiares extremadamente adversas y dolorosas, marcadas por la enfermedad mental de mi padre y unos maltratos psicológicos severos que se prologarían durante diez años más. Han tenido que pasar casi tres décadas (doce de esos años “a la deriva” metido de lleno en el mundo del alcohol) para poder alcanzar esa tan anhelada meta de la adolescencia, y todo ha sido gracias al tratamiento tan esmerado de la Unidad de Salud Mental durante este último lustro.

Los días se suceden ahora tranquilamente entre consultas en la Unidad del Pino y excursiones por la ciudad y otros municipios con el centro de día, y la participación semanal en el grupo de apoyo mutuo en Espiral. Por lo demás, tengo tiempo para dedicarme con disfrute a mis aficiones y amigos. Todo ello ya totalmente libre de cualquier tipo de tóxicos, con la medicación pautada y tomada a rajatabla, en un ambiente familiar y social de paz y prosperidad. En mi caso concreto puede hablarse ya de de *bienestar integral* y *calidad de vida*. En definitiva, el cuidado y el cariño con el que nos atienden no tienen precio. Una vez más, gracias a todos.

NACHO WORD

IX Jornadas de Salud Mental

Entre el 18 y el 19 de septiembre del 2025 tuvieron lugar en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria las IX Jornadas de Salud Mental organizadas por Espiral. La primera ponencia tuvo por título *Caminando por la Salud Mental. Depende de ti* en la que se puso de manifiesto la necesidad de detección y prevención tempranas de los problemas de Salud Mental, tanto desde el punto de vista psiquiátrico como del jurídico. A continuación, los compañeros de Espiral aportaron sus experiencias, trayectorias y reflexiones en *Crecimiento personal dentro de la Salud Mental*. Después se trató la *Salud Mental en Prisión*, visibilizando la realidad de la Salud Mental a través de la intervención de varios reclusos. Acto seguido, participaron Isabel Franquis y Emilio Gotera hablando acerca de su relación y de sus respectivas vicisitudes existenciales: vitales, profesionales y psiquiátricas. El día siguiente comenzó con la ponencia *Los límites entre Salud Mental y Psiquiatría* en la que la Doctora María Inés López-Ibor se explayó en concretar lo que se entiende por Salud Mental en el sentido de “estar sano” y la psiquiatría. Después se continuó con *Salud Mental: el apoyo en la toma de decisiones* en donde Don José Juan Martín Domínguez explicó el cambio de paradigma que tuvo lugar en el 2021 en torno al apoyo en la toma de decisiones de las personas con discapacidad psíquica. Después tuvo lugar *Del Estigma a la Iluminación: Salud Mental y Despertar Espiritual* en la que Carmen Agrafojo y Carlos Minchillo comentaron sus diagnósticos, desarrollaron sus ideas sobre el bienestar en Salud Mental e hicieron una presentación interactiva sobre el despertar espiritual. Después vino la ponencia de Jose Luis Tizón García *La Reforma Psiquiátrica en España: Dos perspectivas y tres modelos en rumbo de colisión* en donde explicó cómo está la salud pública en la actualidad, se expuso la reforma psiquiátrica y se habló de un posible cambio de perspectiva en Salud Mental. Y para clausurar las jornadas tuvo lugar *Experiencia Piloto: itinerario*

formativo acompañamiento y apoyo entre iguales en Salud Mental, en donde explicó el modo en el que se iba a implementar el curso de Experto por Experiencia en Salud Mental en la Formación Profesional.

NACHO WORD



Agradecimiento a las Autoridades de las Jornadas

Hola. Estoy solo.

Me volví loco hace ya algunos años.

He vivido asustado, prácticamente, toda mi vida.

Solo y asustado.

Le tengo un amor a la vida tan fuerte que me hace despreciarla.

Le tengo un amor a la vida tan fuerte que me hace no temer a la muerte.

Permítanme que les cuente una cosa:

Estoy tan loco como cualquiera de ustedes, pero yo tengo un diagnóstico.

Trastorno esquizoafectivo. Fobia social y algunas fobias más.

Eso me ha hecho ver el mundo desde la barrera muchos años.

Me he dado cuenta de que el mundo ha cambiado enormemente desde que yo tenía 20 años, ahora solo tengo 50.

En 30 años todo se ha ido al carajo.

Me licencié en ciencias políticas y sociología hace muchos años, pero no soy un gran analista político ni un gran sociólogo.

En realidad, yo hubiera preferido estudiar ingeniería agrícola, pero eso es otro tema.

Lo que quiero decir es que hoy veo con estupor cómo en este mundo se está poniendo de moda el fascismo.

Todos tenemos miedo y la reacción humana al miedo es, y lo sé por experiencia, el enroque.

Esto qué es, pues, protegerse, sacar un escudo, meter la cabeza bajo tierra.

Nos estamos quedando solos.

Cada uno de nosotros es más individualista que nunca.

Nos han dividido hasta el punto de que ya no salimos a la calle.

Preferimos nuestros teléfonos móviles, tabletas y televisores a las relaciones con los otros.



Porque la verdad ya no es solo una.

Porque es difícil y frustrante convivir con los otros.

Porque ya no somos compañeros.

Somos islas.

Estamos aislados.

Y la política se hace unidos. La verdadera política se hace desde el amor.

Y para amar hay que ser amable.

Estar dispuestos a perder un poquito de nuestra individualidad en favor de la libertad de todos.

El miedo solo trae soledad y fracaso.

El amor, por su parte, lo conlleva todo.

Están quitando los árboles de los parques y también los bancos, para que no nos sintamos a gusto en la calle.

Porque la calle es gratis y es de todos.

Eso la hace peligrosa.

Ahí es donde se manifiesta la colectividad.

Podemos seguir callados.

Y aceptar nuestra derrota.

Podemos permitir que vuelva el franquismo a España.

Sin hacer nada.

Podemos pensar que no hay nada que hacer.

Y también podemos unirnos de nuevo.

No bajar la cabeza.

No aceptar la derrota.

Porque la deriva actual nos está llevando a la muerte.

A nuestra propia muerte como sociedad.

Al autoritarismo.

Al racismo, el machismo y la homofobia.

Yo estoy loco y veo con escalofríos el fin.

El fin de mi libertad.

Y la de todos ustedes.

Samarcanda (La Regadera de Oro, Barcelona 2021)

"la soledad"

Reuerdo un manto de hiel bajo mis pechos, un duro y frío suelo bajo mi columna ..me retorció de dolor a los pies del salón inerte ..ambiente lleno de fantasmas y truenos en mi cabeza q parecían no tener final..era el dolor psicológico de estar atormentada en absoluta soledad q se traducía en dolor físico en mis músculos hasta el punto de no poder mantenerme en pie

Es por esto q si me dieran a elegir ante mi patología de esquizoafectiva o la soledad no buscada elegiría la primera

No deseo ni a un perro ese sentir



Por ello animo al lector a relacionarse en manada , a buscar a sus iguales , a experimentar con sus comunes y a batallar por no estar solo bajo ninguna Circunstancia intentado librar está batallar en solitaria .

Laura

Musicoterapia en salud mental

Desde 2015, la Fundación MAPFRE Canarias impulsa un proyecto pionero de musicoterapia en hospitales y centros de día. En 2024, la iniciativa se extendió a las Unidades de Salud Mental del norte de Gran Canaria, de la mano del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín.

La música, más que un arte, se convierte en un lenguaje compartido dentro del proyecto de Musicoterapia Hospitalaria que lidera la Fundación MAPFRE Canarias. Desde su creación en 2015, esta iniciativa ha llevado los beneficios terapéuticos de la música a pacientes de distintos entornos sanitarios.

En 2024, el programa se implementó en las Unidades de Salud Mental y Centros de Día de la zona norte de Gran Canaria, con el impulso del Hospital Universitario Doctor Negrín.

Las sesiones están dirigidas por dos musicoterapeutas tituladas, Adriana e Irene, quienes acompañan a los grupos participantes del Centro de Día de Rehabilitación Psicosocial Casa del Marino.

Adriana, italoargentina, reside en Las Palmas desde hace dos años y es licenciada en Musicoterapia en Argentina, donde esta disciplina se cursa como carrera de grado. Irene, natural de Pamplona, estudió violonchelo en el Conservatorio Superior de Música de Aragón y completó un Máster en Musicoterapia de tres años en Vitoria (País Vasco).

Cada jueves, ambas profesionales trabajan con tres grupos diferentes, formados por personas usuarias de los servicios de salud mental.

Con Irene y Adriana conversamos sobre el día a día de las sesiones, los retos que afrontan y la magia que surge cuando la música se convierte en un canal de expresión y conexión.

“La música permite decir sin palabras lo que a veces cuesta expresar”

¿Cómo hacen participar a los asistentes?

Irene: A través de improvisaciones musicales con instrumentos y la voz. Cantamos, creamos canciones y dejamos que el proceso fluya naturalmente.

¿Cuáles son los mayores retos de trabajar con estos grupos?

Adriana: Lograr la autovalidación del usuario, que pueda expresarse libremente y encuentre un espacio donde elegir, crear y compartir en comunidad.

¿Cómo planifican las sesiones de musicoterapia?

Adriana e Irene: Antes de cada sesión definimos el objetivo terapéutico y la forma de abordarlo, tanto en la estructura como en las técnicas. En salud mental se trabaja en pareja terapéutica, excepto cuando se trata de una visita individual en el hospital.

¿Qué es lo que más y menos les gusta a los usuarios?

Irene: Como brindamos un espacio donde ellos eligen lo que desean hacer, prácticamente no se realiza nada que no les guste.

Las sesiones de musicoterapia se han convertido en un refugio emocional donde los participantes pueden conectar consigo mismos y con los demás. En cada encuentro, la música actúa como un lenguaje que trasciende palabras, fomentando la expresión, la empatía y la cohesión grupal.

Adriana e Irene coinciden: la música no solo acompaña, transforma. Y en ese proceso, tanto terapeutas como participantes descubren una nueva forma de estar presentes: escuchando, creando y compartiendo.

Usuaría de Salud Mental





¿Sabías que **te pueden encerrar para el resto de tu vida** sin haber cometido tú ningún delito y sin pasar por un juicio?

¿Sabías que el sistema sanitario **te puede obligar a tomar fármacos psiquiátricos** contra tu voluntad para toda tu vida?

¿Sabías que **los fármacos psiquiátricos no curan nada y son altamente perjudiciales**, con una interminable lista de efectos en cuerpo y mente, incluso llegando a provocar suicidios o conductas violentas?

¿Sabías que **esos mismos fármacos están diseñados para que una vez consumidos no se puedan abandonar** sin sufrir agudos y largos periodos de síndrome de abstinencia que pueden llevarte a sufrir paranoia e inducirte al suicidio?

Nos planteamos los siguientes objetivos:

1. **Fin de los secuestros psiquiátricos** mediante ingresos involuntarios y tratamientos forzosos.
2. **Los tratamientos psiquiátricos deben ser voluntarios y con consentimiento informado.** Prohibición de la drogodependencia forzada a los fármacos.
3. **Diagnostico basado en pruebas médicas objetivas** y con derecho a una segunda opinión.
4. **Prohibición del Electroshock (TEC)**
5. **Eliminación del uso de contenciones mecánicas (ataduras)**

afectadospsiquiatria.es
t.me/canal_afectados_psiquiatria
IBAN: ES4400497768922010019851
Titular: Asoc Afectados por la Psiquiatría





La locura del amor, con el amor loco.

Dentro de la locura, está la cordura y con ello argumento que la locura mayor, es un aprendizaje del ser vivo, una experiencia en la vida, un reto de inteligencia mayor, una amistad con tu propio ser o persona, y que decir que si sales de ellas, eres la persona más grandiosa del ser vivo. Si alguna vez, te has vuelto loco, enhorabuena, puesto que has llegado al límite del sentimiento y más allá, qué solo Dios sabe porque y te dará entendimiento en un futuro más cercano.

Los grandes filósofos, a lo largo de la historia de la humanidad, los han tachado de locos, y hasta a los profetas, siendo estos misioneros de Dios, pero no estaban locos, sino que veían un mundo espiritual que nadie podía entender y al mismo tiempo filosofar.

Acuérdense, síndrome de loco es entendimiento y discernimiento. Siendo estos locos, grandes pensadores de la vida.

Amo para entender y razono para filosofar.

Jorge

Quiérete mi niña linda,
quíérete que yo te quiero.

No ves que yo te hice primero.

Que llevas mi ADN

¿Cómo no quererte?

Quiérete mi niña linda

quíérete que yo te quiero.

Anda camina alegre que yo te allano el sendero.

¡Alégrate!, ¡ponte contenta!

que lo que tengo para ti es bueno.

Tu solo sigue el camino

¡ya sabes cual!

Si, el camino que llevas haciendo conmigo

¡no te canses!

¡no te rindas!

Si lo haces, retómalo

Vuelve conmigo

Ya me conoces, ya me sabes,

...soy yo el camino.

Carmen Esperanza

Recuerdos



Tuve una crisis que terminó en intento de suicidio no sé si por la soledad en que quede o porque ocurrieron las cosas de forma que no logré asimilar ingresamos a mi hermano primero en la clínica por neumonía después la lucha que tuve que tener con los organismos oficiales para lo que para que lo internaran esto no quiero ocultarlo aunque me avergüenza a veces creo que fue el principal motivo de lo que hice tuve que luchar lo increíble por este caso me veía inútil para atenderlo en mi casa era esquizofrénico como yo encima adicto a los medicamentos en especial a la benzodiacepina la teoría a todas horas y bajo cualquier motivo siempre tenía angustia esta era su palabra fija en la boca yo no descansada la atención era insoportable lo amenazaba era como poner a un lobo a cuidar las gallinas falleció hace un mes la solución era esa tan sencilla como eso ingresarlo la familia lo visitaría y ya está tan contento estaba al final que invitaba a salir a merendar a compañeros y personal de la desinencia mejoramos mucho los dos por favor doten de medios sanitarios y sociales gracias a espiral hace unos días cuando estaba en un en una profunda en el lado más profundo de la cueva sin luz ninguna ni esperanza decidí a las 16:30 una hora una llamada de buenos días fue una gota alegría que llegó a mi corazón y que sigue llegando siempre en los momentos difíciles gracias gracias también a los compañeros que salen salimos del grupo de Canalejas y que al volver el otro día hablando y sincerándonos todo todo ninguno se quedó en la jaula todos volamos y y habíamos intentado lo mismo.

Melo



Manualidades, una de nuestras actividades

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN AL CURSO PILOTO "EL ACOMPAÑANTE ENTRE IGUALES EN SALUD MENTAL"



El 15 de diciembre se celebró una jornada de sensibilización en el marco de un curso piloto dedicado a una figura innovadora en el ámbito de la salud mental: el acompañante entre iguales o experto/a por experiencia.

IMPORTANTE

Esta figura está formada por personas que han vivido en primera persona un proceso de salud mental y que, desde su autocuidado, resiliencia y experiencia, acompañan a otras personas en su camino hacia la recuperación, ofreciendo apoyo, orientación y comprensión desde la igualdad.

FUNDAMENTAL

Esta experiencia piloto supone un paso clave hacia la futura implantación y reconocimiento profesional del acompañante entre iguales en la red de salud mental, una figura ya consolidada en otros países y que comienza a abrirse camino en Canarias y en el resto del Estado.

01



La jornada puso en valor un modelo de atención más humano, cercano y complementario al trabajo de los y las profesionales.



Se destacó sus importantes beneficios sociales y económicos: mejora de la calidad de vida, mayor esperanza de recuperación, reducción de ingresos hospitalarios y fomento de la inclusión social y laboral.

02



Una iniciativa que apuesta por una salud mental más inclusiva, participativa y basada en la experiencia compartida, donde acompañar también es una forma de cuidar.



El Acompañante entre Iguales o experto por experiencia : un gran paso al reconocimiento del gran aporte que pueden ofrecer las personas dependientes a la sociedad, desde la sinergia de distintas instituciones, para abrir las puertas a la capacitación profesional de las personas en situación de dependencia en Gran Canaria.

LA JORNADA CONTÓ CON LA PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN DE DISTINTAS INSTITUCIONES PÚBLICAS Y ENTIDADES SOCIALES

Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes; Consejería de Sanidad; Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias; Consejería de Turismo y Empleo; Servicio Canario de Empleo; Cabildo de Gran Canaria (Instituto de Atención Social y Sociosanitaria); Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral; Charter 100 Canarias.



Nuestras excursions de los Sábados

9. NO AL REGLAMENTO DEL CENTRO DE VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD, EL CUAL EXCLUYE AL PUESTO DE TRABAJO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

“ORGULLO LOCO 2025” A por otro...



*Y
MUCHOS
más*

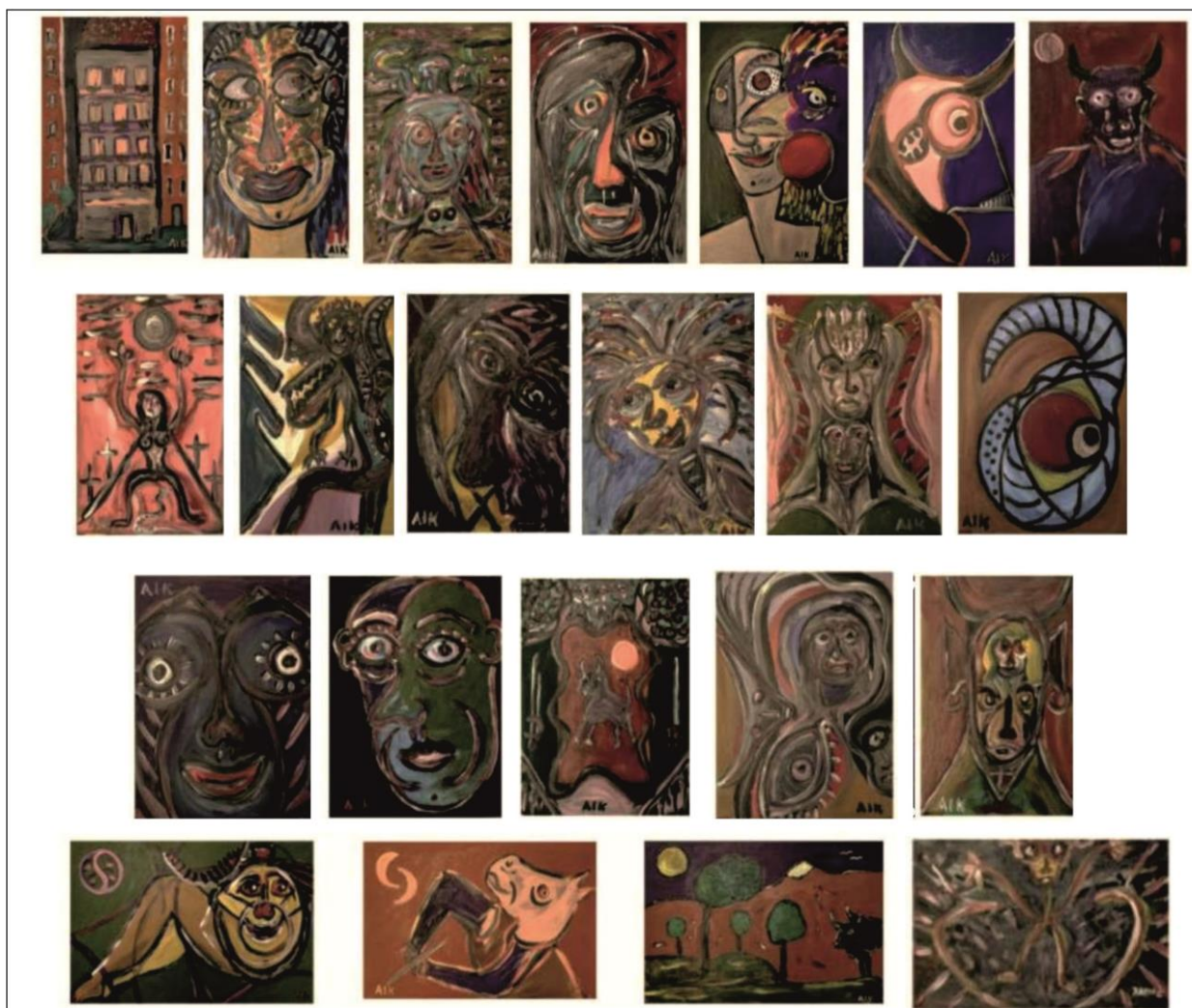


10. HEMOS LOGRADO CON LA INSISTENCIA Y PERSEVERANCIA ACREDITAR LA FIGURA DEL ACOMPAÑANTE ENTRE IGUALES EN SALUD MENTAL CON UN TÍTULO ACADÉMICO, TENEMOS QUE LOGRAR CON UN CONTRATO LABORAL ESTA FIGURA DENTRO DE LA RED DE SALUD MENTAL COMO UN PROFESIONAL MÁS.

OBRAS DE JOSÉ LUIS MONTEJO "AIKAIDE" (AIK)



Custodiado por el Cabildo de Gran Canaria
A través del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo



El Legado de Montejo

El legado de Aikaide a la Asociación Espiral

Don José Luis Montejo Canga, más conocido como Aikaide fue un reconocido pintor asturiano que nació en Langreo en 1948 y murió en Gijón, también Asturias en 2017. Aikaide sufría de una discapacidad Psicosocial y su rama artística era el impresionismo bruto de la simulación compulsiva. Antes de morir comunicó a su mejor amiga Reyes Elosúa que deseaba que sus obras fueran destinadas a asociaciones sin ánimo de lucro con fines sociales de todo el territorio español, siendo la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral la única asociación canaria que recibió su legado.

Su legado fue de 30 obras de sus pinturas.

Algunas de sus obras han sido cedidas para su custodia al Cabildo Insular de Gran Canaria. Los cuadros serán expuestos próximamente en la Sede del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Gran Canaria.

Los Poetas: Francisco Lezcano e Ina Molina nos han ofrecido los "Beneficios - Donación" de sus obras poéticas: Poemario de la Madre, "Carmen" y "Las Esquinas del Tiempo" respectivamente, a los cuales les estamos muy agradecidos por su colaboración con La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.



Participan en nuestra asociación personas afectadas por una problemática psicosocial, familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organización.

Participamos con voz y voto en el:

CIRPAC (Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria)

COMASAM (Comisión Asesora en Salud Mental).

Consejo Sectorial de la Discapacidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Estamos en contacto y apoyado la labor que realiza nuestra asociación por el:

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias a través de la Dirección General de Salud Mental y Adicciones y PIRP (Programa Insular de Rehabilitación Psicosocial).

Además colaboran con nosotros asociaciones de profesionales como:

Asociación Canaria de Neuropsiquiatría y Salud Mental

Asociación Canaria de Rehabilitación Psicosocial

Sociedad para el Fomento de la Investigación en Salud Mental Doctor Negrín

Patrocina y colaboran con la distribución de la Revista de Salud Mental Espiral:

Servicio Canario de Salud – Cabildo de Gran Canaria - Instituto de Atención Social y Sociosanitaria Gran Canaria

Accesible - Ayuntamiento de Arucas - Ayuntamiento de Mogán – Ayuntamiento de Villa de Moya



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación
y Universidades



**Cabildo de
Gran Canaria**



**Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria**



ULPGC
Universidad de
Las Palmas de
Gran Canaria



Gran Canaria
accesible



**Cabildo de
Gran Canaria**



**Ayuntamiento
de Mogán**



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
A R U C A S**



**Ayuntamiento
Villa de Moya
Gran Canaria**



Empresa colaboradora: Kinross África S.L.

KINROSS

Estamos en contacto y en colaboración con la celebración del Día del Orgullo Loco con otras asociaciones en primera persona a nivel Estatal.

La justicia social es más importante para la salud mental que la terapia y la medicación.

Dainius Pūra

ASOCIACIÓN ESPIRAL: Centro IAS Virgen de Fátima –Telf: 636 01 01 07

Calle Antonio Manchado Viglietti, nº 1 – 35005 Las Palmas de Gran Canaria

Contactar teléfono de La Alegría: 636 01 01 07

Elaboramos y redactamos “La Revista de Salud Mental Espiral”

Asociación Abilap: Centro IAS Virgen de Fátima – Telf: 634 58 58 69

Calle Antonio Manchado Viglietti, nº 1 – 35005 Las Palmas de Gran Canaria

Viernes - Grupo de Apoyo: 18:00 a 19:30 horas .

Celebración de cumpleaños de los compañeros.

APORTACIÓN VOLUNTARIA
BBVA IBAN: ES32 0182 4951 16 0201691305

TU APORTACIÓN Y COLABORACIÓN ES IMPORTANTE