El Puente
SALUD MENTAL
Valladolid







MEMORIA

2024

EL PUENTE SALUD MENTAL VALLADOLID

https://elpuentesaludmental.org/

983356908

ÍNDICE

1 Saludo de la presidenta

2 Modelo organizativo

3 Servicios

Edición: Junio 2025
Edita: El Puente Salud Mental Valladolid
Diseño gráfico y maquetación: El Puente Salud Mental Valladolid

SALUDA

Raquel Barbero de Pablos, presidenta de El Puente Salud Mental Valladolid



Despedimos un año, 2024, con un objetivo claro, el mismo con el que arrancamos en enero, apoyar a las personas con problemas de salud mental en el desarrollo de su proyecto de vida. Un máxima que la entidad cumple desde hace más de 30 años y que nos convierten en un referente de la salud mental en Valladolid.

Este último año hemos seguido trabajando y apostando por prestar un servicio de calidad en ámbitos como el rural, residencial, laboral... Dando cobertura y prestando servicios que favorecen la integración social de las personas con las que trabajamos.

Como línea estratégica de la entidad la sensibilización y promoción de la salud mental ha sido otra de nuestras máximas. Diferentes campañas y acciones que nos ayuden a visibilizar la salud mental. Concienciar a la sociedad en su conjunto sobre la importancia de cuidar la salud mental como parte vital de su bienestar y por otro lado, acabar con el estigma que existe sobre las personas con problemas de salud mental con el fin de favorecer su integración.

Gracias a todos los que habéis contribuido a ello, socios, miembros de la Junta Directiva, voluntarios, profesionales, instituciones...

Raquel Barbero
Presidenta de El Puente Salud Mental Valladolid

MODELO ORGANIZATIVO

¿QUIÉNES SOMOS?

- El Puente Salud Mental Valladolid es una entidad sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, constituida en marzo de 1991. Tiene como misión mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental y la de sus familias, así como la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo FEAFES.

- Desde El Puente Salud Mental Valladolid se prestan diferentes servicios en múltiples ámbitos, dando cobertura a las necesidades y demandas de personas con problemas de salud mental mediante un enfoque comunitario centrado en la persona.

- Con un ámbito de actuación localizado en la provincia de Valladolid, con una sede principal en la ciudad de Valladolid y delegaciones en Medina de Rioseco, Tudela de Duero y Rueda, El Puente Salud Mental Valladolid ofrece todo tipo de apoyos, para lo que se cuenta con un equipo de profesionales interdisciplinar.

Más de 30 años prestando apoyos a las personas con problemas de salud mental en el desarrollo de su proyecto de vida

MODELO ORGANIZATIVO

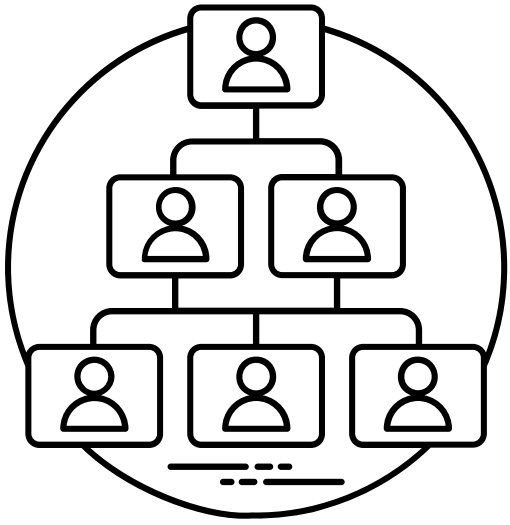
RELACIONES INSTITUCIONALES

Conforme a los fines de representar al movimiento asociativo y defender los intereses de las personas con enfermedad mental y sus familias, El Puente Salud Mental Valladolid mantiene una política activa de relaciones institucionales y participa en diferentes foros que le permiten tener presencia y hacer aportaciones para el cumplimiento de sus fines.

RED SOCIOSANITARIA Y ENTIDADES DEL TERCER SECTOR

La entidad desarrolla el trabajo en el ámbito de la Red Sociosanitaria y entidades del Tercer Sector prestando una serie de recursos, programas, actividades, prestaciones... en materia de servicios sociales que tienen como finalidad promover la autonomía y el bienestar de las personas con problemas de salud mental.
El Puente Salud Mental España forma parte del movimiento asociativo Salud Mental España, con presencia en la confederación y federación Salud Mental Castilla y León.

ORGANIGRAMA



El organigrama de El Puente Salud Mental Valladolid apuesta por una estructura horizontal basada en la transversalidad del conocimiento de todas las personas que forman parte de la entidad. Responde al compromiso de la asociación de promover la participación de personas con problemas de salud mental.

MODELO ORGANIZATIVO

MISIÓN Y VALORES

Trabajamos para dar respuesta a las necesidades de las personas con problemas de salud mental, mejorar su calidad de vida y la de sus familias, así como la defensa de sus derechos, y la representación del movimiento asociativo FEAFES.



PROPÓSITO

Promovemos puentes de salud mental en la comunidad, a través de la escucha, defensa y apoyo para que actives tu proyecto de vida.

NUESTRO VALORES

RESPETO de la situación personal, decisiones, necesidades y deseos de cada persona.

IGUALDAD de oportunidaes

TRANSPARENCIA en nuestras acciones

COMPROMISO con las personas con problemas de salud mental y sus familias

JUSTICIA a la hora de reivindicar nuestros derechos

MODELO ORGANIZATIVO

JUNTA DIRECTIVA

Raquel Barbero de Pablos	PRESIDENCIA
Rubén Rafael Andrés	VICEPRESIDENTE
Francisco Javier Vicente Gonzalo	SECRETARIO
Justo Arribas Roda	TESORERO
Soraya García Cela	VOCAL
Pilar Alonso Martín	VOCAL
Miguel A. Aguado Pérez	VOCAL
José L. Claudio Álvarez	VOCAL
Lourdes Alonso Ibáñez	VOCAL
Daniel K. Changour Hernández	VOCAL
Blanca Arnaiz Saiz	VOCAL

SERVICIOS

EL PUENTE SALUD MENTAL VALLADOLID



SERVICIOS

EMPLEO Y FORMACIÓN

242

INSERCIONES

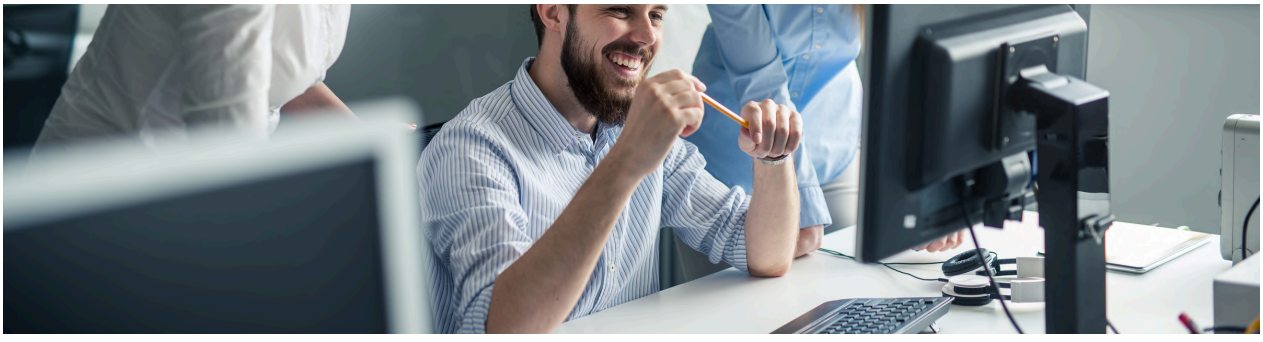
AUTOEMPLEO **31**

EMPRESAS **Contacto con más de 100**

El Puente Salud Mental Valladolid apoya a las personas con algún problema de salud mental o en riesgo de exclusión social en su desarrollo profesional, mediante acciones que favorecen el acceso al empleo.

SERVICIOS

- Orientación Laboral
- Formación
- Intermediación con empresas



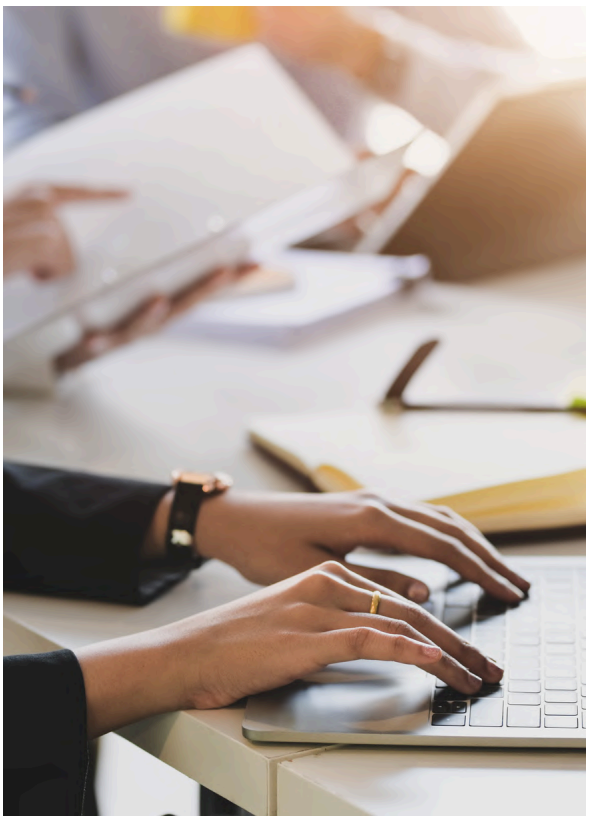
SERVICIOS

EMPLEO Y FORMACIÓN

ITINERARIOS PERSONALIZADOS DE INSERCIÓN LABORAL

Con una metodología flexible y basada en 'Itinerarios Personalizados de Inserción Laboral', se realiza orientación laboral, formación en competencias básicas y conocimientos profesionales, acompañamiento en la búsqueda activa de empleo, asesoramiento en la creación de su propio negocio. Asimismo, apoyamos a las empresas en el proceso de inserción laboral y asesoramiento para la contratación de personas con discapacidad, adaptaciones al puesto y la realización de prácticas.





SERVICIOS



ASISTENTE PERSONAL

116

Personas atendidas

SERVICIOS



ASISTENTE PERSONAL

ASISTENTE PERSONAL

Se trata de una herramienta humana fundamental para garantizar el derecho y la voluntad de las personas a una vida independiente, según sus intereses y prioridades.

- **Tareas personales (higiene, alimentación...)**
- **Tareas del hogar (limpieza, organización...)**
- **Tareas de acompañamiento**
- **Tareas de comunicación (interpretación de lengua de signos...)**
- **Acompañar en la búsqueda de sus metas, deseos e inquietudes.**



SERVICIOS

Personas atendidas

150

IMPULSO SOCIAL

El servicio de Impulso Social se dirige a personas con problemas de salud mental que precisan apoyos para la vida independiente y que por sus necesidades y circunstancias pertenecen a los colectivos más vulnerables de la sociedad.

SERVICIOS

ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

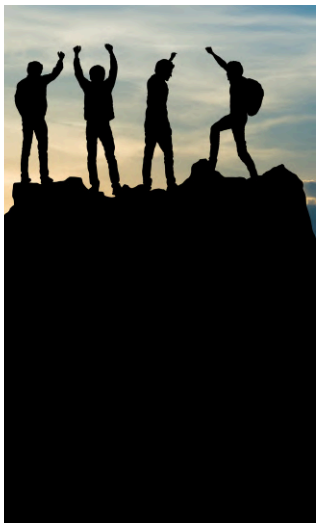
Desde este servicio se presta un acompañamiento integral en el domicilio para mantener a las personas con problemas de salud mental en su entorno comunitario.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE VILLANUBLA

Este programa pretende mejorar la situación de las personas internas, favoreciendo su reinserción social y potenciando el apoyo familiar, tanto en la fase de internamiento como en la preparación de la salida.









SERVICIOS

IMPULSO SOCIAL

ASISTENTE PERSONAL

El Asistente Personal es un profesional cualificado que da soporte y apoyo a la persona con problemas de salud mental para desarrollar su proyecto de vida y que por diferentes motivos no puede realizar por sí mismo.
Se fomenta la recuperación personal y se promueve la integración social.
Se trata de una herramienta humana fundamental para garantizar el derecho y la voluntad de las personas a una vida independiente, según sus intereses y prioridades.



SERVICIOS



VIVIENDAS

Personas atendidas

89

El Puente facilita que las personas que tienen algún problema de salud mental puedan convivir en igualdad de oportunidades en un ambiente normalizado y que les permita integrarse en la comunidad.

Con este recurso se pretende mantener la autonomía personal, mejorar su calidad de vida y facilitar su integración social.



- **Promoción del autocuidado y actividades básicas de la vida diaria**
- **Competencia social**
- **Apoyo en atención sanitaria y seguimiento diagnóstico**
- **Apoyo al ocio y tiempo libre, formación u ocupación**
- **Desarrollo organizativo del día**

SERVICIOS

VIVIENDAS

VIVIENDAS SUPERVISADAS

Una red que pone a disposición de las personas con problemas de salud mental que quieran vivir en comunidad un recurso que favorece su integración en la sociedad. Una red en la que equipos multidisciplinares de atención llevan a cabo una intervención basada en el modelo de recuperación y en el que la persona es el eje central de la actuación, favoreciendo su autonomía, respetando sus derechos y deseos, creando para ello propuestas flexibles y continuadas.



VIVIENDAS DE EMANCIPACIÓN

Es un recurso que facilita que las personas con problemas de salud mental puedan dar el salto a una vida independiente.
El objetivo es dotar de una mayor capacidad de autogestión de sus vidas, fomentando así la independencia y la autonomía de la persona.
El acceso a la vivienda es voluntario, siendo necesaria una motivación real para el empleo, personas que formen parte de los Itinerarios Personalizados de Inserción Laboral. Su permanencia es de forma temporal.







SERVICIOS

DESARROLLO PERSONAL

Personas atendidas

309

- **DEPORTE**
- **OCIO**
- **COMUNIDAD**
- **APOYO PSICOSOCIAL...**

Desde el servicio de Desarrollo Personal se busca la autonomía y promoción de la vida activa de las personas con problemas de salud mental que tienen dificultades para insertarse en el mercado laboral.
El objetivo es potenciar la autonomía personal y la promoción de la vida activa de las personas con problemas de salud mental que se encuentren en edad laboral.






SERVICIOS



DESARROLLO PERSONAL

SERVICIOS

- **CENTRO OCUPACIONAL**
- **SEPAP**
- **PROGRAMA INFANTO JUVENIL**
- **PROYECTOS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA, AUTOAYUDA, APOYO PSICOLÓGICO**

CENTRO OCUPACIONAL

El CentroOcupacional es un recurso que busca la autonomía y promoción de la vida activa de las personas con problemas de salud mental que tienen dificultades para insertarse en el mercadolaboral.
El objetivoes potenciar la autonomía personaly la promoción de la vida activa de las personas con problemas de salud mental que se encuentren en edad laboral. La finalidad es su inclusión social y laboralen la comunidad.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

El servicio de Promoción de la Autonomía Personal (SPAP) tiene como finalidad que las personas con problemas de salud mental puedan llevar una vida independiente, en función de sus necesidades y preferencias. Se trabaja para que sean sujetos activosque tomen sus propias decisiones sobre cómo vivir, prestando especial apoyo en las actividades de la vida diaria y en la relación con sus familias.

SERVICIOS

FAMILIAS

162
Personas atendidas

Apoyamos a las familias con algún miembro con problemas de salud mental respondiendo de manera integral a las necesidades que surjan.
.

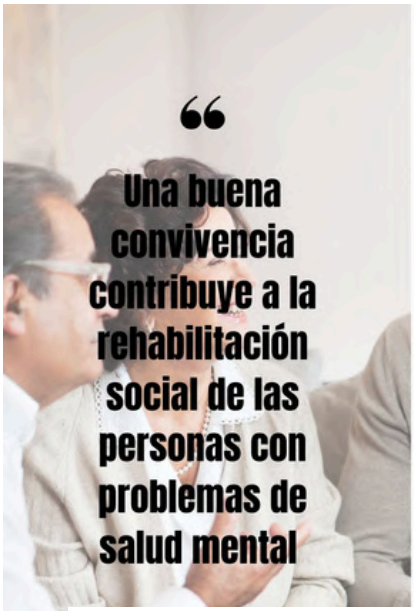


SERVICIOS

- Información y Orientación.
- Apoyo especializado a la unidad familiar.
- Grupo de autoayuda.
- Escuelas de Familias.

SERVICIOS

FAMILIAS



CONTACTO

983356908

Calle Tajahierro, s/n
47009
Valladolid

http://elpuentesaludmental.org/



PROGRAMA

¿QUÉ ES?

Por medio de este servicio, apoyamos a las familias o allegados/as de personas con problemas de salud mental, por medio de diferentes acciones, contribuyendo al bienestar intrafamiliar.

OBJETIVOS

En un formato tanto individual como grupal, el objetivo es el desarrollo de habilidades que permitan a los familiares ser más competentes en la resolución de problemas y en el logro de una adecuada relación de convivencia que, en definitiva, contribuya a la estabilidad y rehabilitación social de las personas con problemas de salud mental y a la normalización de su vida personal, familiar y social.



APOYOS PARA LA CONVIVENCIA





SERVICIOS

RURAL

131

Personas atendidas

Ofrece una serie de programas y acciones dirigidas a personas con problemas de salud mental que vivan en el área rural de la provincia de Valladolid, favoreciendo con ello la integración de la persona en su entorno comunitario con una calidad de vida digna.
En coordinación con otros recursos, se interviene en la provincia a través de diferentes programas destinados al fomento de la autonomía personal, el desarrollo de estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y de sus familias.



- **PUNTO INFORMATIVO**
- **PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL**
- **APOYO A FAMILIAS**

> **Un recurso que fomenta la autonomía personal en el ámbito rural**

SERVICIOS

RURAL

TALLERES PRELABORALES

Son centros de atención diurna especializada e integral para personas con problemas de salud mental. El objetivo de estos servicios es mejorar o mantener el máximo nivel de autonomía posible y la promoción de la vida





SERVICIOS



VOLUNTARIADO

MÁS DE 50

La entidad trabaja desde la prestación de apoyos para el desarrollo del proyecto de vida individualizado de las personas usuarias a los que se presta servicio.
Teniendo en cuenta esta premisa la participación del voluntariado en la vida de la entidad se considera un eje necesario para el desarrollo del proyecto asociativo y cumplimento de su misión.



SERVICIOS

VOLUNTARIADO





El voluntariado es un movimiento transformador y generador de cambio en el que cree y quiere impulsar la entidad

SERVICIOS



IMPACTOS 105

COMUNICACIÓN

Desde El Puente Salud Mental Valladolid durante el año 2024 se ha definido una estrategia de comunicación que permita reflejar el trabajo que desarrolla la entidad, las iniciativas, proyectos... que ha puesto en marcha con el fin de llegar a la sociedad en general. Para ello, se han diseñado diferentes acciones informativas que han tenido un gran impacto mediático tanto en los medios de comunicación tradicionales como en los digitales.



2024 | El Día de Valladolid VALLADOLID | 11

D. V. / VALLADOLID

PIRULETAS PARA AVANZAR EN LA CONCIENCIACIÓN

El Puente repartirá este dulce este domingo en el derbi entre El Salvador y VRAC para destacar la importancia del deporte en la salud mental

La asociación recuerda que la actividad física es una «herramienta clave» en el proceso de recuperación de los problemas de salud mental

La conciencia social ha sido y es una parte fundamental en el lento proceso de derribar las tabúes que todavía pesan sobre las enfermedades mentales y su tratamiento. Y esa conciencia se construye desde muchos frentes. Por ejemplo, las campañas de las administraciones públicas, la pedagogía que hacen los propios profesionales y la sensibilización de los medios de comunicación. Pero también son muy importantes las campañas a pie de calle que en la mayoría de las ocasiones llevan a cabo las asociaciones que trabajan con estos pacientes.

Un buen ejemplo será la acción de sensibilización que llevará a cabo este domingo la asociación El Puente Salud Mental en los campos de Pepe Rojo durante el derbi que enfrentará a El Salvador y el VRAC Quesos Entrepinares.

Durante todo el partido se repartirán simbólicas piruletas naranjas, el color que representa a la salud mental, para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre. «En una fecha tan señalada nos parece fundamental recordar la importancia que tiene el deporte, una herramienta clave en el proceso de recuperación de las personas con problemas de salud mental», explica Raquel Barbero, presidenta de El Puente Salud Men

La entidad social vallisoletana colabora desde hace más de siete años con el club VRAC, con el que tienen firmado un convenio de colaboración gracias al que ha llevado a cabo diferentes campañas. Algunos ejemplos son 'Plácate al estigma' o la presentación del simbólico medicamento Combatilogram en los campos de Pepe Rojo. Iniciativas que han permitido sensibilizar sobre la importancia de cuidar y proteger la salud mental a través del deporte, como vehículo de integración y transformación. «Salud mental y deporte, y en concreto deportes tan inclusivos como el rugby, comparten muchos valores con la salud mental: compromiso, lucha, sacrificio, afán de





8 | VALLADOLID

Martes 26/07/24
EL NORTE DE CASTILLA



Rosa Calderón, psicóloga de El Puente-Salud Mental, y el personaje de Ansiedad en 'Del revés 2'. CARLOS ESPESO

«En cuanto Ansiedad aparece en pantalla, queda claro que es la líder del clan de las nuevas emociones»

Rosa Calderón psicóloga de El Puente-Salud Mental

La profesional vallisoletana da claves sobre 'Del revés 2', la película que se ha convertido en el gran pelotazo de la temporada

VÍCTOR H. VELA

VALLADOLID. «En cuanto Ansiedad aparece en pantalla, queda claro que es la líder del clan de las nuevas emociones», dice Rosa Calderón (Valladolid, 1990), psicóloga de El Puente-Salud Mental, después de ver en el cine 'Del revés 2'. La película se ha convertido en el gran pelotazo de la temporada. En su primera semana en salas, recaudó 6,7 millones de euros (el segundo lugar fue para 'Dune: parte dos', con 3,1 millones). La cinta de Disney-Pixar cuenta la historia de Riley, una niña que se asoma a la adolescencia y tiene que lidiar con unas emociones hasta entonces desconocidas para ella: el aburrimiento, la vergüenza, la envidia... pero, sobre todo, la ansiedad. «Al final, ese personaje asume el espacio que tiene en la sociedad, para que se pueda hablar de ella sin problemas, abiertamente, y generar cierto debate». Porque la salud mental cada vez es un tema menos tabú.

El último Informe del Sistema Nacional de Salud, publicado en noviembre por el Ministerio de Sanidad, consigna que, en 2021, los centros de atención primaria diagnosticaron 126.9 casos de ansiedad por cada mil habitantes. En un 33,7% más que dos años antes. La padecen el doble de mujeres que de hombres (16,6 frente a 8,7). En el problema de salud mental más frecuentemente registrado. En Castilla y León, es la tercera gran causa de bajas laborales, por detrás de los dolores de espalda y los gastroenteritis. La segunda con más días de baja.

«En la película, aparece con mucha energía, cargando con sus maletas... Representa esa ansiedad adaptativa que todos tenemos, esa anticipación ante lo que va a suceder, esa planificación a futuro. Pero, a medida que avanza la historia, Ansiedad va tomando el control no solo del resto de emociones, sino también sobre la vida de Riley, sus comportamiento y conductas».

-El personaje de Ansiedad se justifica: 'Yo quiero anticiparme para protegerla'. ¿Hay una parte positiva en la ansiedad?

-Claro. Todas las emociones tienen una función, a nivel adaptativo, social y motivacional. En el primero de los casos, la ansiedad ayuda a planificar, me motiva a hacer cierta actividades que me permiten tener un mayor control o mayor seguridad sobre mi vida. El problema aparece cuando esa necesidad en el control de todo lo que pasa a mi alrededor hace que mi vida sea pequeña y que todo esté al servicio de la ansiedad. Ahí es cuando aparece el problema, porque toma el control de la nave.

-Ya.

-Pero lo mismo pasa con el resto de emociones.

-¿Ah, sí?

-Una de las cosas más interesantes de la película es cómo, al final, Alegría también se da cuenta de que ha intentado tomar el mando durante mucho tiempo sobre la vida y las emociones de Riley. En realidad, todas están bien, todas pasan por algo y el problema aparece cuando queremos controlarlas o esconderlas y eso reprime al resto de emociones, hace que aparezca la negación y que muestra vida se estreche para no sentir el malestar que puede aparecer a veces. Las emociones son experiencias de muchas dimensiones, siempre van a aparecer al menos tres sistemas de respuesta.

-Que son...

-El cognitivo, que es subjetivo, y que va acompañado de pensamientos y racionalizaciones.

-En el caso de la Ansiedad, en la película vemos cómo no deja de proyectar pensamientos negativos que impiden conciliar el sueño. Pasa a menudo.

-A veces nuestro pensamiento nos lanza mensajes que no son los que nos gustaría. La primera respuesta que nos surge es: tengo que controlarlos. Muchas veces, engancharnos a ese pensamiento e intentar controlarlo hace que aumente la atención en ese pensamiento y que aparezca con más fuerza.

¿Cómo rompemos con ese bucle?

-Lo primero, identificar que esos pensamientos están apareciendo. Lo segundo, no juzgarlos. Aceptar que son cosas que forman parte de nosotros y que aparecen como una ola que viene, pero que se va. Hay que aprender estrategias para aceptar radicalmente las emociones, el malestar y los pensamientos asociados a ellos, sobre todo para no permitir que controlen nuestra vida, no dejarles el control.

-Hablába de una segunda respuesta...

-Hay otra parte que es conductual: cuando siento una emoción determinada, ¿qué hago con ella? ¿Qué comportamientos voy a poner en marcha? Y luego hay una parte que es fisiológica.

¿En qué sentido?

-En la película se ve que la joven protagonista se agarra el corazón, tiene palpitaciones, empieza a sudar, a respirar rápido, a hiperventilar, a mover las piernas.

-¿Qué hacemos ante esto?

-Parte del trabajo que hacemos en El Puente-Salud Mental tiene que ver con esto, con aprender a identificar las emociones, ver cómo se dan y que hacemos con ellas. Cómo me comporto cuando aparece esa emoción y si ese comportamiento es adaptativo, va en relación con la vida que quiero vivir o, por el contrario, el comportamiento está al servicio de calmar la emoción que no me gusta y entonces la contrapartida a pagar es que mi vida se va haciendo más pequeñita.

-¿Por ejemplo?

-Imagina que soy una persona que da mucho valor a la formación, a mi avance académico y también a que mi familia se sienta orgullosa de mí. Y un día tengo que hacer una presentación en el colegio, tengo que explicar ante toda la clase un tema que me ha mandado el profesor. Eso puede hacer que aparezca el nerviosismo, la ansiedad, la vergüenza. Hay diversas estrategias para gestionar esos sentimientos, pero no todas son acertadas. Por ejemplo una puede ser no presentarme a clase, no ir ese día, ponerme malo. Así, tendré controladas los sentimientos de ansiedad o de vergüenza. Si no aparezco, los mantengo a raya.

-Pero...

-Pero a cambio, se va dañando esta parte que es importante para mí. Porque eso puede afectar a mi situación académica y a la imagen que de mí tenga mi familia. Así, será más importante alvoidar esa situación, a pesar que aparezcan los nervios y esa ansiedad. Y esto es algo muy importante que se cuenta en la película.

¿El qué?

-Que los aprendizajes conforman toda nuestra identidad y que los aprendizajes conllevan el cambio.

SALUD MENTAL

«Hay que aprender estrategias para aceptar radicalmente las emociones, el malestar y los pensamientos asociados a ellos»

A veces tenemos el prejuicio de que somos de una determinada manera, creemos unas determinadas cosas y que el cambio no es posible. Desde la psicología, desde la ciencia de la psicología, una parte fundamental es el estudio del comportamiento y cómo tenemos cierta capacidad de gestionar y de cambiar la forma de comportarnos, que muchas veces es la que genera o aumenta el malestar o sufrimiento.

¿Cómo?

-Vivir hace que aparezcan sentimientos que tal vez no son valorados por nosotros como agradables: malestar, tristeza, envidia, vergüenza. Es lo que comentaba antes con el ejemplo de la presentación en clase. A veces, cuando tenemos objetivos o valores y queremos hacer cosas que son importantes para nosotros, no queda más remedio que abrazar todas esas emociones que consideramos negativas y que nos acompañan para llevar ver con esto, con aprender a identificar las emociones, ver cómo se dan y que hacemos con ellas. Cómo me comporto cuando aparece esa emoción y si ese comportamiento es adaptativo, va en relación con la vida que quiero vivir o, por el contrario, el comportamiento está al servicio de calmar la emoción que no me gusta y entonces la contrapartida a pagar es que mi vida se va haciendo más pequeñita.

¿Por ejemplo?

-Imagina que soy una persona que da mucho valor a la formación, a mi avance académico y también a que mi familia se sienta orgullosa de mí. Y un día tengo que hacer una presentación en el colegio, tengo que explicar ante toda la clase un tema que me ha mandado el profesor. Eso puede hacer que aparezca el nerviosismo, la ansiedad, la vergüenza. Hay diversas estrategias para gestionar esos sentimientos, pero no todas son acertadas. Por ejemplo una puede ser no presentarme a clase, no ir ese día, ponerme malo. Así, tendré controladas los sentimientos de ansiedad o de vergüenza. Si no aparezco, los mantengo a raya.

-Pero...

-Pero a cambio, se va dañando esta parte que es importante para mí. Porque eso puede afectar a mi situación académica y a la imagen que de mí tenga mi familia. Así, será más importante alvoidar esa situación, a pesar que aparezcan los nervios y esa ansiedad. Y esto es algo muy importante que se cuenta en la película.

¿El qué?

-Que los aprendizajes conforman toda nuestra identidad y que los aprendizajes conllevan el cambio.

-En un entidad, en El Puente, imparten talleres o cursos vinculados con la ansiedad?

-No solo con la ansiedad, sino con la gestión emocional y el aprendizaje. El año pasado llevamos a cabo un programa que llamamos culturismo emocional que eran una serie de sesiones muy educativas o psicoeducativas para aprender cuáles son las emociones, ponerle nombre, identificarlas, ver cómo se manifiestan en nuestro cuerpo y qué hacemos con ellas. Hacemos también talleres de habilidades sociales, donde abordemos, por ejemplo, la aparición del malestar, la gestión de conflictos. Hay grupos de afectividad y sexualidad, apoyo psicológico grupal e individual. Intentamos abordar todo eso. En los últimos años hemos tenido la oportunidad de acudir a espacios educativos a trabajar con alumnos y profesor. Nosotros lo hacemos a nivel preventivo y la sociedad tienen que establecer un sistema que ensete a las personas lo antes posible a relacionarse con sus emociones, comportamientos y pensamientos.

SERVICIOS



COMUNICACIÓN



Lunes 26.02.24
EL NORTE DE CASTILLA

VALLADOLID | 9

Daniel Cembrero, Susana Sixto, Irene Frechilla, Mario Ribote, Raquel Barbero y Enrique Román, orientadores educativos del colegio Cristo Rey y profesionales de El Puente-Salud Mental.

Un comando de apoyo contra la ansiedad, el estrés o los intentos de suicidio en las aulas

La asociación El Puente y el colegio Cristo Rey se alían en un plan de acción pionero para prevenir y afrontar los problemas escolares de salud mental

VÍCTOR M. VELA

Mario Ribote, orientador de FP en el Cristo Rey, en una charla.



El Norte de Castilla 170

Susana Sixto, educadora social en El Puente

«Algunas personas no buscan tratamiento a su salud mental por miedo a ser etiquetadas como violentas»

La asociación El Puente pide que se desvincule a los afectados de crímenes violentos para «frenar la discriminación»

REDES SOCIALES Más de 7.600

PÁGINA WEB Más de 50.000

SERVICIOS

SENSIBILIZACIÓN



El Puente Salud Mental Valladolid desarrolla diferentes acciones y campañas de sensibilización con la finalidad de acercar información de salud mental a la sociedad en general.
La entidad busca promocionar la salud mental, concienciar no sólo a la sociedad en general, sino en el ámbito institucional, político...
Derribar barreras y luchar contra el estigma.

CAMPAÑAS





MICAELAS DE LA SALUD MENTAL

El Puente Salud Mental Valladolid lanza la campaña de sensibilización 'Micaelas de la Salud Mental' para celebrar el Día Internacional de la Mujer. Micaela es una mujer de trapo creada en los talleres de costura de la entidad para visibilizar la igualdad real y efectiva de las mujeres.



SERVICIOS

SENSIBILIZACIÓN



DÍA DEL LIBRO

El Puente celebra el Día del Libro con la reedición de El Bicho Invisible, cuento escrito por César Pérez Gellida.



ENSAYOS CON SABOR A SALUD MENTAL

El Puente lleva a cabo una acción de sensibilización en los campos de rugby de Pepe Rojo, en colaboración con el club VRAC Quesos Entrepinares.



LA SALUD MENTAL EN LAS AULAS

El Puente sensibiliza sobre salud mental a alumnos de educación primaria del ámbito provincial de Valladolid.



CON LA SALUD MENTAL SÍ SE JUEGA

Jornada para sensibilizar sobre la importancia que la salud mental tiene en el ámbito deportivo.

El Puente
SALUD MENTAL
Valladolid

elpuente@elpuentesaludmental.org

TWITTER

@asopuente

FACEBOOK

@elpuentesaludmentalvalladolid

INSTAGRAM

@saludmental_elpuente