

Itziar Ceballos
Resu Casanova

La función y el valor del deporte en AVIFES

Recepción: 22/03/17 / Aceptación: 29/03/17

Resumen

Este artículo recoge el enfoque y la experiencia de la Asociación vizcaína de familiares y personas con enfermedad mental en el ámbito deportivo. Tras exponer las características de las personas destinatarias de las actividades deportivas de la asociación, presentarla brevemente y establecer algunas conexiones fundamentales entre deporte y salud mental, el artículo se centra en exponer la apuesta, el enfoque y el trabajo de la asociación en este ámbito. Un ámbito que ha llegado a constituirse en una de sus líneas estratégicas con actividades transversales a toda su red de recursos y el despliegue de una amplia actividad deportiva a través de la Agrupación deportiva Gorantza, desde un enfoque de planificación centrada en la persona y con una dotación de recursos coherente con el nivel de la apuesta realizada. Finalmente, se establecen algunas conclusiones y retos de futuro, centrados en la entidad pero de interés general.

Palabras clave

Deporte, Salud mental, Inclusión social, Enfermedad mental, Derecho al ocio

La funció i el valor de l'esport a AVIFES

Aquest article recull l'enfocament i l'experiència de l'Associació biscaïna de familiars i persones amb malaltia mental en l'àmbit esportiu. Després d'exposar les característiques de les persones destinatàries de les activitats esportives de l'associació, presentar-la breument i establir algunes connexions fonamentals entre esport i salut mental, l'article se centra a exposar l'aposta, l'enfocament i el treball de l'associació en aquest àmbit. Un àmbit que ha arribat a constituir-se en una de les seves línies estratègiques amb activitats transversals a tota la seva xarxa de recursos i el desplegament d'una àmplia activitat esportiva a través de l'Agrupació esportiva Gorantza, des d'un enfocament de planificació centrada en la persona i amb una dotació de recursos coherent amb el nivell de l'aposta realitzada. Finalment, s'estableixen algunes conclusions i reptes de futur, centrats en l'entitat però d'interès general.

Paraules clau

Esport, Salut mental, Inclusió social, Malaltia mental, Dret al lleure

The Role and Value of Sport in AVIFES

This article considers the approach and the experience of AVIFES, the Biscay association of people with mental disorders and their relatives in the sports context. After outlining the characteristics of the people who take part in the sports activities offered by the association, briefly profiling AVIFES and establishing a set of crucial connections between sport and mental health, the article focuses on the fundamental premise of the association, its focus and its work in this field, which has become one of its core strategy areas, with transversal activities throughout its network of resources and the deployment of a wide range of sports through the Gorantza sports union, from a person-centred approach to planning and with a provision of resources consistent with the level of commitment made. Finally, the article draws some conclusions and identifies challenges for the future, centred on the association but also of general interest.

Keywords

Sport, Mental health, Social inclusion, Mental illness, Right to leisure, Impossible

Cómo citar este artículo:

Ceballos Villahoz, Itziar; Casanova Martín, Resu (2017).

"La función y el valor del deporte en AVIFES".

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 124-140



ISSN 2339-6954

El deporte es salud, el deporte es bienestar, el deporte es belleza. Éstos y otros muchos conceptos vienen asociándose en la actualidad al deporte y a la práctica del ejercicio físico. En nuestra sociedad actual el deporte se convierte así en una actividad principal de nuestro tiempo libre, ocupa una parte importante de nuestro ocio; es también una actividad empresarial que incluye desde ropa o material deportivo hasta nuevas figuras profesionales como el “personal trainer” o la celebración de grandes eventos deportivos. No hemos de olvidarnos del deporte profesional donde los y las deportistas de élite se convierten en iconos y referentes para la sociedad.

En AVIFES el deporte es esperanza. Esperanza en encontrar un espacio donde ser una misma, donde sentirse mejor. Es un espacio que permite desarrollar mis aficiones, canalizar mi motivación, encontrarme con otras personas con las que compartir mis ganas de superación. En AVIFES practicamos deporte para visibilizarnos como deportistas y lograr mayor reconocimiento social, ganando en valores.

En AVIFES
practicamos
deporte para
visibilizarnos
como deportistas
y lograr mayor
reconocimiento
social

Las personas con enfermedad mental

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud, se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La enfermedad o el trastorno mental, atendiendo a la definición de la Confederación Salud Mental España, vendría a ser una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o de comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc., lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

La enfermedad mental es una realidad social de gran magnitud en el mundo, tanto por la alta incidencia y prevalencia de los casos, como por la discapacidad que conlleva. Afecta aproximadamente a un 3% de la población total.

Más aún, en España aproximadamente al 25% de la población le ha sido diagnosticado algún tipo de trastorno mental en algún momento de su vida, con especial incidencia entre los 26 y los 45 años de edad. Además esta enfermedad impacta directamente en su familia, por lo que se eleva el porcentaje de personas que viven de una manera directa en contacto con esta problemática.

Por otro lado, si analizamos el impacto de la enfermedad mental en Bizkaia, los datos facilitados por la Diputación Foral de Bizkaia revelan que éste es alto: las 14.000 personas que tienen reconocida una discapacidad por razón de enfermedad mental constituyen el 21% de la población total con discapacidad.

Las personas con enfermedad mental han constituido históricamente uno de los colectivos más discriminados y peor comprendidos

Las personas con enfermedad mental han constituido históricamente uno de los colectivos más discriminados y peor comprendidos; invisibles para la sociedad. Estas personas se enfrentan a obstáculos en su día a día que se ven obligadas a superar para su incorporación y participación plena en los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social.

Por una parte, la propia enfermedad genera una sintomatología que produce carencias motivacionales y dificultades cognitivas que afectan al desarrollo de actividades cotidianas y por otro lado, el estigma que rodea a la enfermedad mental agrava significativamente estas situaciones y conduce al rechazo y a la discriminación social.

Los prejuicios existentes respecto al trastorno mental, que asocian a la persona afectada con vagancia, peligrosidad, etc., y le culpan de su conducta se ven magnificados como consecuencia de la falta de información y la ignorancia que llevan al pesimismo sobre la capacidad y posibilidad de inclusión social de este colectivo.

Las personas con enfermedad mental, por lo tanto, viven en una situación de gran vulnerabilidad social y de dependencia a causa de su discapacidad. Precisan de múltiples y diversos apoyos (servicios, recursos, programas) para disfrutar de una vida digna en sociedad.

Por situar la población destinataria de nuestras actividades deportivas recogemos el perfil mayoritario de las personas a las que atendemos en AVIFES: adultas, entre 30 y 45 años, mayoritariamente hombres que conviven con sus familias de origen en entornos urbanos.

En relación con su situación clínica, todas ellas siguen tratamiento en el servicio público de salud mental siendo el diagnóstico predominante el de esquizofrenia, seguida por trastorno límite de personalidad y trastorno bipolar. Además, tienen baja formación y escasa experiencia laboral lo que conlleva bajo nivel adquisitivo.

Estas personas presentan una compleja problemática en su vida diaria que recogemos a continuación a fin de entender mejor cómo el deporte impacta en su calidad de vida en sus múltiples dimensiones:

- Sintomatología positiva como delirios, alucinaciones, comportamientos repetitivos, etc., lo que conlleva tratamientos farmacológicos prolongados.

- Sintomatología negativa como apatía, conformismo, miedo al cambio, falta de motivación, baja conciencia de enfermedad.
- Carencia de red social, dificultad para mantener amistades, inseguridad para relacionarse (autoestigma).
- Desconocimiento de sus derechos y de los recursos existentes.
- Dificultades económicas.
- Baja autoestima y pocas posibilidades de elección y ejercicio de su autodeterminación en diferentes aspectos destacando lo referente al ocio y deporte.

Nuestra entidad: AVIFES

AVIFES, Asociación vizcaína de familiares y personas con enfermedad mental, es una entidad sin ánimo de lucro que nace hace treinta años a partir de la iniciativa de familiares de personas con enfermedad mental que emprendieron la tarea de agruparse en torno a una asociación que defendiera sus derechos y reivindicara la generación de recursos para este colectivo.

En la actualidad contamos con una amplia base social de más de 1.400 personas asociadas que a su vez aglutina a cerca de 6.000 personas de su entorno.

En AVIFES construimos el día a día, y nuestro futuro, sustentados en unos principios que tienen como centro y principal razón de ser:

- El empoderamiento de las personas con enfermedad mental de Bizkaia y sus familias para alcanzar autonomía personal, calidad de vida e inclusión en la comunidad, asegurando su condición de ciudadanos o ciudadanas de pleno derecho.
- La superación del estigma social.
- Disponer de un modelo de atención creativo e innovador basado en el modelo de calidad de vida en salud mental.
- Desplegar un modelo de gestión ética, responsable y comprometida con las personas.

A lo largo de estos años hemos ido construyendo una amplia red de apoyos formada por distintos servicios y recursos de distinta intensidad y estructura, siempre orientada a hacer realidad el objetivo de que las personas con enfermedad mental sean protagonistas de su propio proyecto de vida y avancen hacia mayores y mejores cotas de calidad de vida.

Entre ellos destacamos la Red de Centros de día, el Servicio de Pisos Tutelados, los programas de apoyo a la vida independiente (Etxebest), el programa para jóvenes (Gazteori), el Área de mujer, la Fundación Tutelar Ondoan, los programas de apoyo a las familias, los espacios de ejercicio de ciudadanía activa (Aurreraka), el Servicio de Ocio y la Agrupación Deportiva Gorantza, iniciativa ésta de la que nos ocuparemos más en detalle en este artículo.

A través de esta red de apoyos llegamos a más de 500 personas con enfermedad mental que presentan diversidad de diagnósticos (esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión mayor, trastorno obsesivo compulsivo, etc.), en distintas franjas de edad, atendiendo a la perspectiva de género, a las diferentes situaciones sociales y familiares y teniendo presentes otras posibles patologías asociadas.

Conseguir una
sociedad más
abierta e
inclusiva, capaz
de valorar las
aportaciones de
cada persona en
su diversidad

En este contexto, AVIFES se ha esforzado durante estos años por conseguir una sociedad más abierta e inclusiva, capaz de valorar las aportaciones de cada persona en su diversidad y atender a su vez las necesidades emergentes, generando iniciativas y proyectos de carácter innovador y experimental. En este marco y con esta orientación surge nuestra apuesta por el deporte y las actuaciones que hemos ido desarrollando y que recogemos en este texto.

El deporte y la salud mental

En los últimos años son muchas las instituciones públicas y privadas que han promovido campañas de sensibilización y estímulo hacia la práctica del deporte y de la actividad física. Las personas se inician en la actividad física por numerosas razones: como medio de mantener la salud y mejorar la forma física, para mejorar la imagen corporal, por pura diversión, como experiencia social donde encontrar nuevas amistades, para iniciarse en nuevas actividades y sensaciones, para recuperar el bienestar emocional combatiendo el estrés y la tensión o incluso como experiencia de entrenamiento duro hacia una meta.

Hoy en día resulta evidente, y así lo han demostrado numerosas investigaciones, que la práctica deportiva, realizada de forma regular, reporta muchos beneficios a la salud física: mejora la situación cardiovascular, aumenta la resistencia y la agilidad, fortalece la constitución ósea, reduce los riesgos de hipertensión, mejora la respiración, combate el sobrepeso y la obesidad y mejora la coordinación general, la postura corporal y el tono muscular.

Pero también reporta importantes beneficios en relación a la salud mental, previniendo o reduciendo los síntomas de la depresión, de la ansiedad, del envejecimiento prematuro, aumentando así el bienestar emocional, desarrollando mejores habilidades sociales y mejorando los niveles de aprendizaje y de autoestima, entre otros.

Si esto es así para la población en general, ¿qué resultados obtienen las personas con trastorno mental grave cuando se inician en la actividad física y practican de forma regular algún deporte?

En primer lugar, hemos de destacar que este colectivo presenta una especial vulnerabilidad en lo que a salud física se refiere ya que presenta una mayor prevalencia de determinadas patologías como enfermedades cardiovasculares, metabólicas, endocrinas y neurológicas, entre otras que conllevan también mayores tasas de mortalidad.

Son múltiples los factores que conducen a este empeoramiento de su salud: los tratamientos farmacológicos, que son necesarios pero que originan patologías vinculadas al síndrome metabólico (diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otros), el menor acceso de estas personas a tratamientos primarios de salud, los estilos de vida poco saludables (tabaquismo, sedentarismo, trastornos de la alimentación, del sueño, consumo de sustancias, etc.).

A este respecto, la práctica de una actividad física de manera regular va a combatir el agravamiento de estas patologías y, si el ejercicio físico se realiza desde los primeros estadios de la enfermedad, contribuirá de manera muy significativa al retraso en la aparición de las mismas.

En resumen, la realización de actividad física, el ejercicio o la práctica de cualquier modalidad deportiva de forma habitual y continuada, mejoran sensiblemente la salud física y mental de la población en general. Esta mejora es aun más importante en el colectivo de personas afectadas por trastornos mentales, debido a la situación de la que parten en la que se mezclan el deterioro evidente que presentan en su salud física, la dificultad en mantener hábitos saludables y la sintomatología negativa, unido al estigma y rechazo social que padecen. Todo ello hace que sea aún más importante apoyarles en la realización de deporte.

¿Qué resultados obtienen las personas con trastorno mental grave cuando se inician en la actividad física y practican de forma regular algún deporte?

El deporte en nuestra red de servicios y apoyos

El deporte, en mayúsculas, aglutina el ejercicio y la actividad física pero también el conjunto de valores inherentes al mismo como el esfuerzo, el compañerismo, la solidaridad, el objetivo común, las relaciones sociales, la visibilización y participación activa en la comunidad, convirtiéndose así en

una magnífica fórmula de inclusión activa en la sociedad. A lo largo de nuestra trayectoria de 30 años lo hemos podido constatar.

Y esto es así porque las personas con enfermedad mental a través de la práctica deportiva:

- Descubren capacidades y motivaciones propias, recuperan aficiones, disfrutan con la consecución de logros personales y aumentan su autoestima.
- Aumentan sus relaciones sociales y generan nuevos lazos de amistad y de ayuda mutua, creando así un espacio de intercambio de experiencias y disminuyendo su aislamiento y su riesgo de marginalidad.
- Aumentan su ejercicio de autodeterminación, tomando decisiones en el equipo, asumiendo roles de responsabilidad, decidiendo hasta qué nivel deportivo quieren llegar y en qué nuevas modalidades deportivas se quieren embarcar.
- En especial, si son jóvenes con enfermedad mental y/o personas con dificultades de adherencia al tratamiento, desarrollan aquellas destrezas no afectadas por la enfermedad mental y se sienten más identificadas con el resto de la población joven, muy aficionada al deporte. Esto supone, además, abordar la intervención desde una perspectiva positiva, alejándonos de la “carga negativa” que habitualmente rodea a estas personas.
- Desarrollan un ocio planificado y más satisfactorio. Estas personas tienen enormes dificultades para realizar una planificación adecuada de su tiempo de ocio. Aunque muestran los mismos intereses que el resto de la población por estas actividades, las desempeñan con menor frecuencia y en soledad. De hecho, en un porcentaje muy elevado (55% según nuestros datos) comparten actividades de ocio con los y las familiares con las que conviven, no las disfrutan con un círculo propio de amistades ajeno a la familia.
- Desarrollan hábitos de vida saludable, adquieren habilidades que creían perdidas (sentido de superación, competitividad, vivencia del propio cuerpo...) y se dotan de recursos e información sobre su salud, siempre desde una orientación normalizadora, no terapéutica.
- Se visibilizan desde las capacidades, desde la imagen positiva, desde la participación en actividades comunitarias normalizadas
- Se visibilizan desde las capacidades, desde la imagen positiva, desde la participación en actividades comunitarias normalizadas (carreras populares, torneos, etc.) y en instalaciones compartidas con el resto de la población. Cuando las personas dejan de ser invisibles, las mentalidades cambian.
- Aumentan su sentimiento de pertenencia y encuentran en la ayuda mutua su motivación.

- Contribuyen con la mejora de su bienestar físico y mental a mejorar el bienestar de toda su familia y reducen el nivel de intensidad en la utilización de recursos sanitarios.

Por todo esto, en AVIFES el deporte cuenta, y cuenta mucho desde sus inicios.

Uno de los primeros programas que se pusieron en marcha fue precisamente el de actividades de ocio y tiempo libre que incluía ya las primeras actividades deportivas. De aquellos comienzos poco estructurados y con pocos recursos hemos ido avanzando hasta la incorporación y dinamización de actividades físicas y deportivas en todos los programas y servicios para desembocar, como veremos en el siguiente epígrafe, en la creación de la Agrupación Deportiva Gorantza como forma de visibilización del compromiso firme adquirido con esta línea estratégica.

En toda nuestra red de servicios se desarrollan estas actividades o al menos algunas de ellas:

- Sesiones o talleres teórico-prácticos sobre el cuidado de la salud y el deporte.
- Implantación del plan de salud individual que recoge la planificación de las y los distintos especialistas y sus revisiones, medicación, plan de hábitos a adquirir o abandonar, relación de compromisos adoptados en la autogestión de la salud.
- Actividades de paseo y senderismo en distintos niveles. Uso de circuitos urbanos.
- Natación, fitness, estiramientos y/o gimnasia de mantenimiento, ejercicios de corrección postural, ergonomía, aquafitness.
- Sesiones sobre deporte en general: olimpiadas, historia del deporte, figuras destacadas, mujer y deporte, etc.

En la práctica de la actividad física está siempre muy presente la amenaza del abandono y la desmotivación. De hecho, las razones más relevantes que se alegan para no practicarla es la falta de tiempo, la pereza, la falta de gusto hacia la misma o la preferencia por otras actividades y el cansancio por el estudio o el trabajo (Boiche y Sarrazin, 2009). Este riesgo también está muy presente entre la población con trastornos mentales y por eso en AVIFES nos hemos empeñado en mantener el estímulo, el interés y la motivación por continuar con esta actividad a través de nuevas propuestas.

En la práctica de la actividad física está siempre muy presente la amenaza del abandono y la desmotivación

Ésta es una de las razones que nos llevó a apostar por tejer redes con otras organizaciones del ámbito de la salud mental que también apuestan por el deporte. Así en 2010 constituimos AEDIR, Asociación española deportiva para la integración y la recuperación, junto con Fundación Manantial y LI-GASAME de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de Madrid, FAISEM de Andalucía, la Fundación INTRAS de Castilla y León, ARFES-Salud Mental de la Rioja y FISLEM de Castilla La Mancha.

Al amparo de esta red deportiva, hemos ido participando en torneos y competiciones nacionales e internacionales que han supuesto un incentivo importante para mantener vivo el espíritu de participación y superación.

La Agrupación Deportiva Gorantza

AVIFES se plantea en el año 2014 la creación de la Agrupación Deportiva Gorantza con una triple finalidad:

- Dar respuesta a un grupo de personas con enfermedad mental para quienes el deporte tiene una importancia relevante, deportistas que quieren entrenar y competir en disciplinas concretas, mejorar técnicas, practicar con otras personas o volver a retomar algún deporte.

Esto nos ha permitido acercarnos y ofrecer algunas respuestas a personas con enfermedad mental que, aun no necesitando una gran intensidad de apoyos, sí precisan de espacios de ayuda mutua encontrándolos a través del deporte.

- Acoger en una estructura común las iniciativas y actividades relacionadas con el deporte que se estaban realizando en los servicios y otras nuevas que pudieran surgir.
- Visibilizar nuestras actuaciones deportivas en entornos abiertos comunitarios y compartidos por el resto de la sociedad, fomentando así su inclusión social y contribuyendo de forma activa a la lucha contra el estigma.

Participantes de la Agrupación

La Agrupación está dirigida a personas con problemas de salud mental pero está abierta también a la incorporación de personas que no los tengan. Todas ellas han de ser mayores de 16 años, que muestren interés por el deporte, con buen nivel de autonomía personal y cuya salud física les permita la práctica del deporte a un nivel medio.

En la actualidad contamos con 53 personas deportistas, todas ellas con enfermedad mental severa con edades entre los 18 y los 55 años, de las cuales el 15% son mujeres.

Muchas de las personas participantes no necesitan un apoyo intensivo en la realización de estas actividades deportivas pero sí requieren de un acompañamiento tanto en la motivación como en la planificación y en la mejora de técnicas y hábitos saludables. Es este apoyo el que se ofrece desde Gorantza tanto individual como colectivamente.

En un futuro aspiramos a aumentar el número de participantes, aglutinando en torno a esta agrupación tanto a deportistas con problemas de salud mental como aquellas otras personas deportistas que quieran compartir con Gorantza la práctica del deporte. Así mismo seguiremos promoviendo la incorporación de las mujeres a esta Agrupación.

Como requisitos para que la incorporación sea efectiva, además del perfil arriba señalado, es necesario encontrarse en un estado físico que permita practicar deporte sin riesgo y estar, en su caso, en tratamiento psiquiátrico junto con una solicitud de inscripción formal. Se contempla el pago de una cuota anual que a su vez da derecho a la persona participante a licencia federativa, carnet identificativo, seguro obligatorio, acceso a cursos, alquiler de material, libros.

Qué modalidades deportivas practicamos

La Agrupación se inicia con modalidades deportivas que se venían realizando con anterioridad: fútbol y montaña. Paulatinamente se han ido incorporando otras sugeridas por las propias personas participantes o por que se han considerado de interés, estando siempre abierta la posibilidad de añadir nuevas.

Cada participante elige la modalidad o modalidades deportivas que va a practicar, constituyéndose así grupos estables por cada disciplina, lo que posibilita la cohesión de grupo y la formalidad de la actividad, posibilitando la participación en torneos.

Actualmente, la Agrupación incorpora las siguientes modalidades deportivas:

- *Gorantza Mendi Taldea*: grupo de monte que realiza ascensiones a montañas vizcaínas de distinta dificultad. Además se desarrollan actividades de senderismo y salidas de fin de semana a otras zonas próximas para que el grupo practique de manera más intensiva. Se participa también en subidas y marchas de montaña organizadas por entidades o clubs de montaña. Recientemente se ha puesto en marcha un grupo de escalada.

Cada participante elige la modalidad o modalidades deportivas que va a practicar, constituyéndose así grupos estables por cada disciplina

- *Avifes-Gorantza futbol taldea*: equipo de fútbol ya consolidado que cuenta con un nutrido número de jugadores y que se ha ido reforzando a lo largo de los años. Realiza entrenamientos semanales en un polideportivo bilbaíno. Participa en la Liga de Fútbol Sala Intercentros de la Red de Salud Mental de Euskadi junto a otros 12 equipos, ya en su 21ª edición, competición de la que Avifes-Gorantza fue ganadora la pasada temporada.

Colabora con nosotros la Fundación Athletic Club con quien periódicamente se realizan entrenamientos y jornadas de tecnificación.

- Tomamos parte en otros torneos o partidos amistosos y en eventos deportivos organizados a nivel estatal por otras organizaciones del ámbito de la salud mental (Almería, Málaga, la Rioja).
- *Ciclismo*: salidas organizadas y participación en rutas cicloturistas. De manera paralela a este equipo, se creó el *Taller de bicicletas* para recuperar y reparar bicicletas poniéndolas a disposición de aquellas personas que no disponen de una bicicleta.
- *Running*: entrenamiento semanal, se realizan diferentes circuitos en zonas de Bilbao en las que otros y otras runners acostumbran también a practicar este deporte. Son numerosas las carreras en las que participan con recorridos de mayor o menor dificultad, destacando por su relevancia pública la Bilbao Night Marathon y la Bilboko Herri Krosa.
- *Padel*: modalidad bien acogida, obteniendo la misma repercusión que tiene en la sociedad, por lo que el número de participantes va en aumento. También atrae a personas voluntarias aficionadas a este deporte. Se organizan partidos y clases de perfeccionamiento en técnicas, saques, movimientos, etc.
- *Otras en fase incipiente de implantación*: natación y petanca.

El Modelo se centra en la mejora de la calidad de vida de las personas a través de su participación en la toma de decisiones

Metodología y estructura

El modelo de intervención que se lleva a cabo, compartido con otros servicios y programas de Avifes, es el Modelo de Calidad de vida en salud mental, que se centra en la mejora de la calidad de vida de las personas a través de su participación en la toma de decisiones y en la planificación de la intervención (Planificación centrada en la persona, PCP).

Incluye valores como la capacitación, la participación, la inclusión y la igualdad de oportunidades, desde un enfoque comunitario.

Se trabajan sobre todo las siguientes dimensiones de la persona: *bienestar físico* (mejora del estado de salud física); *bienestar emocional* (satisfacción, autoestima, capacidad para superar barreras o trazarse metas, etc.); *relaciones interpersonales* (espacios de encuentro y de relación); *desarrollo personal* (potenciar el autocuidado, los hábitos saludables y el autoconcepto); *autodeterminación* (trazarse metas para una mejora de la salud, para afrontar una actividad deportiva, para competir..., decidir hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos y elegir la forma en la que se van a conseguir); *inclusión social* (practicar y visibilizar el ejercicio deportivo en los mismos recursos comunitarios deportivos que el resto de la población minimiza el impacto del estigma sobre nuestra población).

A lo largo del año, evaluamos tanto el impacto individual como colectivo que la práctica deportiva está teniendo en las personas a fin de mantener, reorientar o impulsar las líneas de actuación.

Contamos con un equipo profesional dirigido por la figura de coordinador que impulsa la Agrupación junto con dos profesionales de acompañamiento deportivo pero conocedoras del abordaje en salud mental así como un grupo de personas voluntarias aficionadas a los deportes que se practican.

Queremos destacar, como elemento clave en la involucración y vinculación a la práctica del deporte y a la propia Agrupación, la existencia de la figura de delegado o delegada de cada deporte que, por un lado, representa a sus compañeros y compañeras deportistas pero a su vez conforma, junto con el equipo profesional, las comisiones que planifican y desarrollan las actividades de cada deporte y, además, participan en reuniones externas que puedan existir con otras organizaciones o agentes implicados.

Los entrenamientos se desarrollan en instalaciones deportivas comunitarias accesibles y con buena comunicación en transporte público. Adicionalmente, participamos en cuantas iniciativas nos proponen desde las entidades municipales.

Evaluamos tanto el impacto individual como colectivo que la práctica deportiva está teniendo en las personas

Mentatlón Bilbao

La iniciativa de organizar un Encuentro deportivo en Bilbao que recibiese a equipos de otras Comunidades Autónomas surge de forma casi natural toda vez que la apuesta por el deporte dentro de nuestra entidad ya es firme. En este momento, ya hemos participado en competiciones tanto en Bizkaia, como a nivel nacional e internacional a través de AEDIR, ya hemos estructurado nuestras modalidades deportivas bajo el paraguas de la Agrupación Deportiva y ya hemos fortalecido los lazos con otros agentes clave en la práctica deportiva como es la Fundación Athletic, la Federación de Pádel o la de Petanca. A su vez, los y las deportistas de Gorantza quieren dar nuevos

Acoger un evento deportivo que conectase y visibilizase salud mental, deporte e imagen positiva

pasos, seguir compitiendo en otras modalidades deportivas, además de fútbol, y encontrarse con otros y otras deportistas.

En el fondo subyace la aspiración por acoger un evento deportivo en la zona norte que conectase y visibilizase salud mental, deporte e imagen positiva y posibilitase la involucración de otros agentes que apoyaran y dieran más relevancia a esta iniciativa. Así, en septiembre de 2016 celebramos esta primera edición bajo la marca MENTATLÓN BILBAO con vocación de continuidad y de convertirse en referencia deportiva a nivel estatal.

¿Lo conseguimos? El encuentro fue en éxito tanto en el terreno deportivo como en la convivencia y clima de compañerismo y de reivindicación que se generó.

Creemos que los resultados lo avalan: durante 3 días, 124 deportistas con trastorno mental grave venidos de 6 Comunidades Autónomas distintas incluida la de Euskadi compitieron en seis disciplinas deportivas: Fútbol sala, Tenis de mesa, Pádel, Petanca, Frontenis y Running-Atletismo. Se involucraron tanto instituciones públicas como privadas. Buena prueba de ello fue la recepción en el Ayuntamiento de Bilbao, la utilización de instalaciones deportivas municipales, la participación de autoridades del Ayuntamiento, de la Diputación Foral de Bizkaia y del Gobierno Vasco en la entrega de los trofeos, la colaboración activa de la Fundación Athletic con la cesión de árbitros, la entrega de premios y la recepción en el Palacio Ibaigane, sede del club, la animación del grupo de baile Dena Bilbao y el número de espectadores y espectadoras que nos siguieron tanto desde las gradas como en las redes sociales.

Los y las participantes manifestaron su satisfacción por la participación en el encuentro y las ganas de repetir en próximas ediciones. Asimismo pusieron de relieve la importancia que tiene su amor por el deporte en su peripecia vital y en la construcción de su proyecto de vida. Constituyen un ejemplo también para animar a otras personas a sumarse e iniciarse en la práctica deportiva.

Éstos y muchos otros serán los objetivos a sumar también en próximas ediciones.

El gran reto: escalar el Naranjo de Bulnes

Quisimos dar un paso más allá y para ello contamos con unos aliados de lujo. Por un lado el equipo de “Al filo de lo imposible”: cuando se menciona a este equipo, capitaneado por Sebastián Álvarez, evocamos a uno de los mejores grupos de reporteros y alpinistas del mundo.

No importa si te gusta más o menos la montaña, no importa si practicas escalada, alpinismo o cualquier otro deporte de riesgo y aventura, cuando interviene el equipo del Al Filo sabemos que esa iniciativa se convertirá en una aventura llena de belleza, esfuerzo y emoción. Y pudimos llevarla adelante gracias al patrocinio de la empresa Janssen.

No lo dudamos, constituía una oportunidad única de construir un proyecto, de hacer confluir en un reto común a agentes, sectores y personas, a priori sin nexos de unión pero que luego se desvelarían como aliados inseparables.

Iba a ser una gran expedición. Sobre el papel, esta iniciativa incluía actividades de montaña y aventura como caminatas por terrenos de media y alta montaña, escalada, vuelo en globo o rafting, actividades de preparación siempre con el Naranjo de Bulnes en el horizonte. Actividades todas ellas filmadas para desembocar en un documental con el sello de Al Filo.

Un reto formidable porque desde comienzos del siglo xx la escalada de este impresionante monolito de roca simboliza la imagen de la montaña inaccesible.

Pero ¿quiénes eran sus verdaderos y verdaderas protagonistas? Cinco personas que sufrían un trastorno mental, esquizofrenia, pero que eran mucho más que un diagnóstico. Eran cuatro hombres y una mujer, con edades de entre 40 y 55 años, sin experiencia previa en escalada, alguna de ellas fumadora, la mayoría con sobrepeso pero con muchas cosas en común: su amor por la naturaleza, por el monte y por las actividades al aire libre y sus ganas de demostrar que podían afrontar dificultades, que podían superarse si confiábamos. Y confiamos.

Lo confesamos, no era un reto inocente. Sabemos que resulta paradójico decir precisamente en un artículo sobre deporte que nos embarcamos en este proyecto de montaña porque era mucho más que deporte. Buscábamos el impacto, buscábamos y seguimos buscando el cambio de mirada de la sociedad hacia las personas con enfermedad mental, contribuir con nuestras iniciativas a disminuir el estigma social, la marginación, el desconocimiento sobre su valiosa aportación, sobre sus capacidades.

Beatriz, Emilio, Sergio, Fernando y Gonzalo hicieron suyo también este objetivo y se convirtieron no sólo en protagonistas de su propia experiencia personal sino que tomaron conciencia de que iban a trascender como modelos y referencia no sólo para otras personas que están en su misma situación sino también para la sociedad en general. Sabían que no sólo se representaban a sí mismas sino a otras muchas personas a las que, con su ejemplo, pueden ayudar a salir adelante.

¿Consiguieron el reto? ¿Hicimos entre todos y todas posible lo imposible? Esto no os lo podemos contar ahora, habréis de esperar a la presentación del documental, que está prevista para junio de 2017 para saber hasta dónde

Seguimos buscando el cambio de mirada de la sociedad hacia las personas con enfermedad mental

llegó cada una de ellas, para saber si alguna de ellas consiguió coronar el Naranjo.

Pero más allá de este hecho, sí podemos decir que esta expedición se convirtió en un viaje, un camino donde fuimos aprendiendo, unas veces, y reafir-mándonos, otras, en que la confianza mutua más allá de estereotipos mueve montañas, que cada paso que se da es importante y siempre suma, que podemos apoyar pero también aprender a pedir ayuda sin miedo, que el esfuerzo por mejorar y por avanzar siempre tiene recompensa aunque a veces no sea evidente que la motivación no viene de fuera sino de una misma y por eso es necesario construirla día a día, que las personas con enfermedad mental, esas grandes desconocidas, son capaces de asumir responsabilidades, que son disciplinadas, buenas compañeras, que aunque se saben vulnerables y necesitadas de personas que les apoyen también son capaces de reírse de su “locura”, que quieren tomar las riendas de su vida, decidir en libertad y que afrontan con tremenda valentía la adversidad.

No son superhéroes ni superheroínas, sino personas que quieren y pueden asumir retos por encima de su sintomatología, enfermedad, condición física, situación personal, etc.

Ha sido un proyecto difícil, que ha requerido mucho esfuerzo, tiempo de dedicación y recursos pero que hace mucho dejó de ser un proyecto para convertirse en una historia que ha merecido la pena ser vivida y que merece la pena ser contada.

Conclusiones y retos de futuro

Desarrollar actividades deportivas en el marco de la intervención social con colectivos con discapacidad o colectivos en riesgo de exclusión no es una novedad, muchas de las organizaciones lo están haciendo en mayor o menor medida.

Pero desde AVIFES lo que hemos pretendido poner de relieve es que el deporte en sí mismo es una línea de actuación que tiene entidad propia por el enorme impacto positivo que consigue en las personas y muy especialmente en las personas con trastornos mentales.

Y esto es así porque confluyen en su práctica dos aspectos muy relevantes:

- Por una parte, los enormes beneficios que supone para la salud física de las personas –ya que se combaten así, también, los efectos secundarios de una medicación que no por ser necesaria deja de ser en muchas ocasiones un impacto enorme para la salud–, para la autoimagen y, por consiguiente, también para el autoconcepto.

- Y, por otro lado, los valores intrínsecos del deporte que se potencian aún más ya que la práctica deportiva mejora las relaciones sociales, la capacidad de convivencia, la empatía, el compartir, el perseguir un objetivo común, expresar emociones, ser parte de algo más, ser uno o una más sin importar tu enfermedad.

El deporte nos hace pequeñas pero nos hace grandes frente al esfuerzo, la derrota y la victoria.

En AVIFES hemos conseguido aunar pequeñas iniciativas con otras de mayor relevancia mediática e impacto social. Al mismo tiempo, hemos trabajado en red con otras organizaciones, lo que nos ha permitido no sólo aprender e intercambiar experiencias sino también participar a una escala nacional e internacional y hacer visible la importancia del deporte en la salud mental y la mejora de la salud mental con el deporte.

La creación de la Agrupación Deportiva Gorantza, reforzada con la iniciativa MENTATLÓN BILBAO, y la asunción del reto de la ascensión al Naranjo de Bulnes han supuesto el impulso definitivo a una apuesta por el deporte tímida en sus inicios pero desacomplejada en la actualidad y fortalecida, sin lugar a dudas, por las propias personas con enfermedad mental que constituyen hoy su mejor motor.

En el futuro, nos planteamos seguir en esta misma línea aunque reforzando algunos aspectos:

- Introducir nuevas modalidades deportivas que conlleven a su vez nuevas personas participantes.
- Seguir apostando por la competición que promueve el encuentro, la deportividad, el viaje, por lo que continuaremos con ediciones sucesivas del MENTATLÓN BILBAO imprimiéndole también un carácter internacional, considerando que Bilbao puede ser una referencia internacional en Mental Health Sport. Al mismo tiempo seguiremos incorporándonos a los torneos nacionales e internacionales.
- Desde el Área de mujer de AVIFES y con un carácter transversal, seguiremos empeñadas en que el acceso de las mujeres con enfermedad mental al deporte no sea una asignatura pendiente, introduciendo las acciones de discriminación positiva que sean necesarias.
- Conscientes de la necesidad de contar con fondos públicos y privados que nos permitan mantener las actividades en el tiempo y propiciar su crecimiento con calidad, debemos también buscar patrocinios y desarrollar campañas de fundraising.
- Promoveremos el voluntariado para que compartan su afición por el deporte con nuestros y nuestras deportistas de Gorantza y para que finalmente

El deporte nos hace pequeñas pero nos hace grandes frente al esfuerzo, la derrota y la victoria

se conviertan en coparticipantes de la Agrupación. A este respecto, creemos interesante profundizar en el voluntariado corporativo habida cuenta que en el ámbito empresarial está muy extendida la promoción del deporte como espacio de relación informal y de vinculación, lo que puede suponer un espacio común de colaboración.

- Reivindicaremos la necesidad de contar con profesionales del ámbito deportivo con una mejor formación y orientación a colectivos, como el de salud mental, que requiere de apoyos específicos.

El deporte pone de relieve más lo que nos une que lo que nos separa

Esta apuesta por el deporte no ha estado exenta de dificultades ni lo estará en el futuro. Aun así, mantenemos que el deporte pone de relieve más lo que nos une que lo que nos separa, nos visibiliza, pone el foco en la igualdad desde la diversidad, por eso, no debemos dejar de soñar en un futuro en el que el deporte sea realmente para todos y todas.

Itziar Ceballos Villahoz
Licenciada en Derecho
Gerente de AVIFES
itziarceballos@avifes.org

Resu Casanova Martín
Licencia en Psicología
Responsable del Área Social y Educativa de AVIFES
resucasanova@avifes.org

Bibliografía

- AVIFES (2014). *Plan de salud*. Cuaderno técnico núm. 6.
- AVIFES (2014). *Modelo de Calidad de Vida en salud mental aplicado en AVIFES*. Cuaderno técnico nº 4.
- Boiché, J. S. C.; Sarrazin, P. G. (2009). *Proximal and Distal Factors Associated with Dropout versus Maintained Participation in Organized Sport*. Journal of Sports Science and Medicine, 8, 9-16.
- Cuenca, M. (2011). *El ocio como ámbito de Educación Social*. Educación Social núm. 47, p. 25, p. 40.
- Huizing, E. *et al.* (2011). *Promoción de la salud en personas con trastorno mental grave: análisis de situación y recomendaciones sobre alimentación y actividad física*. Consejería de Salud Junta de Andalucía. Sevilla.
- Márquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 185-206.
- Moreno, A. (2014). *Introducción a la actividad física en trastornos mentales*. <http://g-se.com/es/ejercicio-fisico-en-patologias/blog/introduccion-a-la-actividad-fisica-en-trastornos-mentales>.