



Asociación Cántabra pro Salud Mental



26/09/2016

#DESMÁRCATE POR LA SALUD MENTAL





26/09/2016

#DESMÁRCATE POR LA SALUD MENTAL

Un centenar de personas participan en un torneo de fútbol para visibilizar la salud mental.

#V#Desmárcate\$\$ es una actividad de voluntariado corporativo promovida por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA que busca la sensibilización social hacia las personas con trastorno mental en entornos normalizados.

Tras el éxito de la pasada edición, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha vuelto a poner en marcha #Desmárcate, en el que han participado voluntarios de Telefónica y En Acción Bankia así como el C.F. Madrid Río junto a personas con trastorno mental de cinco federaciones miembro de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Con esta iniciativa se ha pretendido #Nacercar la realidad de los problemas de salud mental\$\$ al resto de la sociedad, en este caso, a través de una actividad deportiva que además fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo y los hábitos de vida saludables.

Conscientes de que el deporte es fundamental para nuestra salud física y mental, con #Desmárcate la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA busca fomentar el deporte como herramienta de inclusión y recuperación entre las personas con trastorno mental, facilitando un punto de encuentro en un entorno normalizado e impulsando el voluntariado para visibilizar la importancia de la salud mental.

En esta ocasión las federaciones participantes han sido FEAFFES Galicia, Salut Mental Comunitat Valenciana, FEAFFES Andalucía, FEAFFES Castilla-La Mancha y FEAFFES Salud Mental Región de Murcia.

Para el #Npresidente de SALUD MENTAL ESPAÑA, Nel A. González Zapico\$\$, "este tipo de actividades sociales y deportivas son un ejemplo de integración real". Según Zapico, hacer deporte no sólo "favorece la salud", si no que además "promueve la convivencia y lo más importante: supone tener una ilusión más". "Un bienestar global que es el lema de esta Confederación", resume.

"Me parece muy bien que se hagan iniciativas como esta. El deporte consigue que nos abramos al mundo y que rompamos el estigma, que tanta falta hace" explica #NRubén, jugador de Salut Mental Comunitat Valenciana\$\$, "Mira" indica señalando el campo de juego, "trata de distinguir quién tiene un trastorno mental y quién no".

Según Rubén "la lucha de hoy por romper el estigma no lo haces por ti, lo recibirán las generaciones venideras ya que es una carrera de fondo donde tú pasas el testigo a otro". "Entre todos, a lo mejor un día es posible que la próxima generación pueda ir por ahí sin tener que esconderse" afirma esperanzado.

"Vengo muy ilusionado porque me gusta el fútbol y hacer deporte me ayuda mucho, tengo la cabeza más despejada y me relaja" explica #NPablo, jugador de FEAFFES Galicia\$\$, Para él, hacer deporte es "una actividad que nos ayuda mucho física y mentalmente y donde nos lo pasamos muy bien. Jugar con los voluntarios me gusta porque así ven que no somos una especie rara ni mucho menos, que somos normales".

"Se lo recomendaría a todo el mundo" apunta #NEmilio, jugador de FEAFFES Andalucía\$\$, porque "la convivencia con otras asociaciones es muy gratificante". En su opinión, lo más importante de #Desmárcate es que "en el deporte no hay diferencia ninguna, en el deporte lo damos todo y somos todos iguales".

Para #NFran, otro de los jugadores de FEAFFES Andalucía\$\$ "estas iniciativas hacen que nos integremos más en la sociedad y que convivamos mejor". Según él, "hay que acabar con el estigma, con el miedo que hay. Es bueno que nos vea mucha gente para que se sensibilice, que vean que tenemos un problema de salud mental pero somos como todo el mundo". Además, "viajar con los compañeros y conocer gente nueva siempre te abre la mente, te hace salir de la rutina diaria" añade.

"Tenemos un problema de salud pero somos como los demás" explica #NDelfín, jugador del equipo de FEAFFES Castilla-La Mancha\$\$, En su opinión, gracias a estas iniciativas los problemas de salud mental "se van conociendo cada día más y el estigma se va superando poco a poco" aunque "todavía quedan cosas enquistadas en la gente que no entienden muy bien".

"Este torneo es bueno porque así nos conocen y ven cómo somos" explica #NSalvador, jugador de FEAFFES Salud Mental Región de Murcia\$\$, Él se lo recomendaría a todo el mundo, una manera de sensibilizar en la que no sólo "se disfruta y se pasa bien", sino que es necesaria: "Yo tampoco tenía ni idea de esto antes de tener un trastorno mental".



26/09/2016

#DESMÁRCATE POR LA SALUD MENTAL

#VGanadores de #Desmárcate 2016\$\$

En la primera fase del torneo hubo dos equipos de voluntarios/as y otros cinco formados por personas con problemas de salud mental, que jugaron diferentes partidos entre sí. En la segunda fase sin embargo, se mezclaron todos los participantes para formar equipos mixtos, "desmarcándose" por la salud mental.

Esta iniciativa nace de la necesidad de visibilizar los problemas de salud mental y la realidad de las personas afectadas y sus familiares. Por tanto, #Nlos únicos ganadores de esta iniciativa han sido el compañerismo, la solidaridad y la inclusión\$\$.

La iniciativa se ha llevado a cabo con la colaboración de la Fundación Telefónica, En Acción Bankia, C.F. Madrid Río y el patrocinio de Janssen.
