



Los Perro Verde

#VamosACambiarElRelato

Contacto:

E-mail:

Web:

Instagram | Twitter | Facebook:

Youtube:

Cristina G. Aguayo

+34 619 088 963

losperroverde@gmail.com

losperroverde.com

[@losperroverde](#)

[Perro Verde en Youtube](#)



#VamosACambiarElRelato

Los Perro Verde

Dossier de presentación 04 18



A veces siento que quisiera ser cualquier otra persona menos yo.

Y otras, sin embargo, no cambiaría mi vida con la de nadie.



A veces pierdo la paciencia, pierdo los papeles, pierdo la razón.

A veces sé que voy a ser incomprendido.



A veces estallo y pienso que estoy loca, y quiero que se pase pronto.

A veces me apetece comprar muchas cosas sin parar.

¿Y quién no?

*Extractos del vídeo *¿Y quién no?:* <http://bit.ly/LosPerroVerde>



#VamosACambiarElRelato

Los Perro Verde
Dossier de presentación 04 18

Quiénes somos Los Perro Verde

Somos un grupo de trabajo formado por Lorena de Simón, psiquiatra, y varias personas diagnosticadas de trastorno mental severo (TMS): María Dalmau, Fran Aristu y Cristina García-Aguayo, entre otros, que trabajamos desde 2013 a favor de **la normalización del trastorno mental**.

Nuestra metodología de trabajo se basa en informar de aspectos de salud mental y de las diferentes facetas de la enfermedad mental desde el **contacto directo con las personas diagnosticadas**. Se ha demostrado en nuestro país y en otros que **es el sistema más efectivo y duradero para afrontar el estigma asociado a la enfermedad mental** (estereotipos, creencias sin fundamento real, comportamientos de evitación y rechazo) **y aportar información veraz en torno a la salud mental**.

Algunos datos

- Más de **2.000 alumnos de ESO** en la Comunidad Foral de Navarra.
- Más de **1.200 alumnos de la Universidad de Navarra**, incluyendo alumnos de la **Facultad de Psicología**.
- Más de 50 usuarios de salud mental.
- 26 profesores de secundaria.
- Hemos presentado el programa en diversos congresos de Psiquiatría nacionales e internacionales.
- Hemos realizado entrevistas en radio y televisión.
- Mantenemos actualmente un canal de Youtube donde plasmamos nuestro conocimiento y **nuestra visión de cómo debería ser la transmisión de información sobre salud mental: desenfadada, siempre respetuosa, pero atractiva y con sentido del humor**.
- Mantenemos redes sociales en Twitter, Facebook e Instagram.
- Uno de nuestros grupos diana es la juventud, debido a que **los primeros síntomas de trastorno mental se suelen dar en la adolescencia**.



#VamosACambiarElRelato

Los Perro Verde
Dossier de presentación 04 18

Una cosa debe quedar clara: el estigma asociado al trastorno mental no sólo hace daño a las personas con un diagnóstico.

Nos hace daño a todos.

Día de la Salud Mental
Responde y acierta

EL 85% DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	ENTRE EL 95 Y EL 98% DE LOS CRÍMENES VIOLENTOS	LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL
A. Están en un hospital psiquiátrico. B. Tiene empleo. C. No tiene empleo.	A. Los cometen enfermos mentales. B. Están subvencionados. C. Los cometen personas sin enfermedad mental.	A. Suelen ser ricos. B. Suelen ser pobres. C. Pueden ser cualquiera. Pero cualquiera cualquiera, eh. Nos puede pasar a todos.

Efectivamente. La respuesta a todo es C.

¿y quién no?

Twitter y Facebook | Web
@losperroverde | losperroverde.com

Porque la media entre que una persona empieza a tener síntomas y logra ayuda o un diagnóstico/tratamiento es de 10 años.



Imagina romperte una pierna y tardar 10 años en tratártela.

Porque las personas que inician un tratamiento tardan mucho en reconocer su dolencia y en aceptar la ayuda que se les brinda.



Imagina que te diagnostican asma y rechazas llevar contigo un *ventolín*.

Porque cuanto más sepamos todos sobre salud mental, más eficazmente podremos prestar nuestro apoyo a quienes lo necesitan.



Porque, en el caso en que seas tú, te darás cuenta de lo fácil que hubiera sido actuar mejor y sufrir menos si tú o tu entorno hubierais sabido algo, ni, aunque fuera un poquito, sobre salud mental.

La cosa es que nunca piensas que te va a tocar a ti.
Hasta que te toca.



Cronología

- Febrero de 2013, Burlada, Navarra. Lorena de Simón, psiquiatra, inicia, junto a Eva, Sergio y Cristina, diagnosticados de trastorno mental grave (TMG) un programa piloto en 4 institutos de Navarra.
- En ese curso, 2013-2014, participaron un total de 576 estudiantes de 3º de la ESO.
- 2015. De Simón presenta su tesis en la Universidad Autónoma de Madrid bajo el título: *Modificación del estigma asociado a la enfermedad mental: evaluación de una intervención en institutos de enseñanza secundaria obligatoria en Navarra.*
- En el curso 2016-2017 intervenimos en otros institutos, alcanzando a más de 1.150 estudiantes en un rango que va desde 3º de ESO hasta 2º de Bachillerato.
- En ese mismo curso, intervenimos en el CRPS Félix Garrido y en Elkarkide. Con ello conseguimos ampliar el equipo de expertos a diez, aumentando la diversidad de diagnósticos, perfiles evolutivos, género y edad.
- En el curso 2017-18 hemos intervenido en otros institutos, repitiendo en el IES Tierra Estella y estrenando IES Eunáte. Llegamos a los 2.000 estudiantes de secundaria.
- Ese mismo curso, a 26 profesores del IES Tierra Estella se les impartió la formación de *Promoción de salud mental en el aula. Herramientas para el profesorado.*
- Y hemos impartido formación a usuarios en los CRPS de Tudela y de Elizondo.
- En los cursos 2015-16, 2016-17 y 2017-18, también hemos intervenido como ponentes en Tantaka, de la Universidad de Navarra, ante una media de 400 universitarios por edición de su seminario *Capacitarse para entender la Discapacidad.*
- En el curso 2017-18 se está interviniendo en los cursos de 3º y 4º de la Facultad de Psicología de la Universidad de Navarra.



Qué hacemos en el aula

La intervención consta de dos sesiones en las que se emplean diferentes estrategias, herramientas y materiales. La primera sesión tiene una orientación educativa, interactiva y experiencial. Se procura que los participantes se impliquen a nivel cognitivo, emocional y conductual. A ella acuden Lorena y Cristina, pero no se identifican sus roles. El peso de la sesión se reparte por igual entre ambas ponentes, quienes dan su nombre sin ofrecer otro tipo de datos personales ni laborales. Se trata de una sesión muy dinámica, donde se induce a los participantes a que manifiesten todos los estereotipos socialmente más extendidos sobre la enfermedad mental: peligrosidad, incapacidad, contagio, autonomía, recuperación, etc., y se contrastan con información fidedigna.

La segunda sesión se inicia con la proyección de un vídeo en el que se muestra el día a día de estas personas, acompañándolo de emociones y sensaciones que ilustran los síntomas de su enfermedad. La gran sorpresa es que una de las personas que les dio la primera sesión es una persona con trastorno mental. A continuación, los ponentes exponen su experiencia con la enfermedad mental, cuándo empezaron con los primeros síntomas, cuál fue su reacción al recibir el diagnóstico, cómo reacciona su entorno al comunicarlo, si lo pueden decir en su ámbito laboral, etc. Se hace referencia a todas las informaciones que se manejaron en la primera sesión y se vuelven a lanzar las mismas preguntas, invitando a la reflexión sobre los valores que empapan nuestro sistema de creencias.



#VamosACambiarElRelato

Los Perro Verde
Dossier de presentación 04 18

La ayuda del igual

Cuando vi a Cristina y a Sergio hablar -hacía apenas media hora que se conocían- intercambiando información íntima de la enfermedad, del tratamiento, tú qué tomas, yo qué tomo, de su relación con sus parejas, pensé: "Lorena, tú aquí sobras..."

Lorena de Simón, psiquiatra

Yo no quiero hablar delante de nadie a quien no conozco, ni a un psicólogo ni a un psiquiatra. Pero hablar contigo, que ya has pasado por esto, es diferente.

Carlota, 14 años, asistente a las intervenciones

Hoy he conocido a Sergio. También las ha pasado canutas. Vamos, se ve a la legua. Aunque me ha arrancado una sonrisa. Llegaba yo con mi último rollo de tormento social (una de mis obsesiones favoritas) y he salido de la presentación del libro con un tono muy diferente. Del caca al verde pistacho en cero coma cero.

Cristina, ponente en las sesiones

Este seminario me ha dado una visión de la enfermedad mental que no había conseguido adquirir en estos cuatro años de carrera.

Estudiante de 4º de Psicología

Me ha ayudado a descubrir juicios propios que no pensaba que tenía relacionados con la salud mental.

Estudiante de 4º de Psicología



#VamosACambiarElRelato

Algo más sobre nosotras



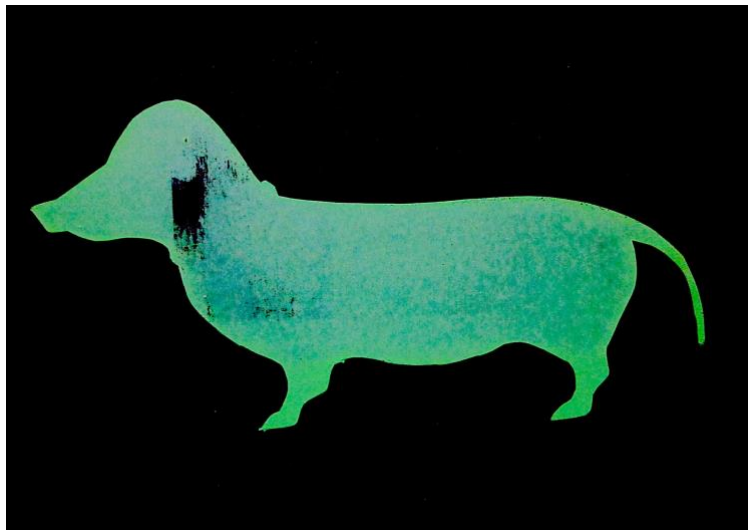
Lorena de Simón

Doctora en Psiquiatría desde 2015, se licenció en Medicina en 1998 en la Universidad Autónoma de Madrid y realizó su programa de residencia en el hospital Julio de Matos, Lisboa. Desde 2009 ejerce como psiquiatra en el CSM de Burlada, Navarra. Máster en Neuropsicología Cognitiva por la Universidad Complutense de Madrid, posteriormente realizó su tesis doctoral en la Universidad Autónoma de Madrid para dar marco al programa de concienciación en salud mental *¿Y quién no?*, del cual es creadora y directora. Es miembro del Foro de Salud Mental de Navarra desde 2014.



Cristina García Aguayo

Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona en 1997. Ha trabajado en agencias de comunicación y publicidad en Barcelona y Pamplona. Desde 2013 es responsable de comunicación y ponente en el programa *¿Y quién no?* y, desde 2016, formadora de usuarios. Ha publicado y participado en diversos congresos de psiquiatría. Escribe en el blog: estoycomounamaraca.com. En 2016 se cortó el pelo. Pero sí, es la que sale en el vídeo y tiene un diagnóstico de trastorno mental. Cuando se lo diagnosticaron ella también tenía prejuicios y, lo que es peor y muy común al resto de mortales: no tenía ni idea de salud mental.



¿Quién no ha sido
alguna vez
un perro verde?