

FUTURO

SINGULAR

Nº 19 - Mayo 2024

Atam

INNOVACIÓN CLÍNICA:
**Nueva escala
de valoración
integral del
Funcionamiento
Mental**



ARTÍCULO
**ERE: el día
después**

ARTÍCULO
**La Universidad de
Alcalá visita ATAM
y ViveLibre**

PROYECTO CIMER
**Mejorar la calidad de
vida en comunidades
rurales de montaña**

La discapacidad en términos de funcionamiento

En el año 2001, la OMS publicó la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud. Con los albores del presente siglo surgía una nueva concepción de la discapacidad que representaba una enmienda a la totalidad sobre el modelo biomédico.

Si hasta entonces habíamos puesto el énfasis en la deficiencia del organismo, las bases conceptuales de la nueva interpretación inciden mucho más en los factores obstaculizadores o facilitadores de la relación entre persona y mundo. Hasta cierto punto, esta aproximación tiene toda la lógica, pues no podemos identificar un fenotipo individual que podamos entender que

un mundo más humano será aquel que permita interactuar con el entorno al mayor rango posible de la población

permite interactuar con el entorno al mayor rango posible de la población.

La nueva visión, alumbrada durante los primeros años del milenio, hunde sus raíces en los avances de las ciencias de la vida llevados a cabo durante la segunda mitad del siglo pasado. De ahí que al definir una metodología para sistematizar la clasificación de la discapacidad nos refiramos a conceptos como la salud y el funcionamiento. La salud se interpreta así como aquel

estado que nos permita cumplir con nuestros objetivos vitales. La ausencia de salud se expresa por lo tanto en términos de limitaciones que nos impiden interactuar eficazmente con el hábitat, lo que en las comunidades humanas incluye a la sociedad.

Esta forma de ver las cosas tiene notables incidencias en el abordaje de la salud, particularmente de la salud mental. La práctica médica tradicional está basada en un modelo biomédico que, entre otros recursos terapéuticos, utiliza la psicofarmacología. Sin embargo, el abordaje farmacológico por sí solo tiene sus limitaciones, ya que no incide sobre los factores causales que determinan el deterioro mental, sino que se centra en la reducción de los síntomas.

Se impone consecuentemente una transformación profunda de nuestra forma de enfrentarnos a la salud mental. El primer paso será cambiar la forma de expresarnos para describir el problema. Quizás debamos dejar de hablar de enfermedad mental para hacerlo en términos de funcionamiento mental.

Este cambio de mentalidad implica poner un mayor énfasis en los elementos contextuales que determinan el estado de salud de la persona. Son factores ambientales, sociales, culturales, económicos y biográficos que se combinan de maneras muy diversas.

2 Editorial

La discapacidad en términos de funcionamiento

3 Índice

4 Innovación clínica: Escala de valoración del funcionamiento mental

Miguel Ángel Blazquez, psicólogo

8 ERE: prepararte para el día después

María Laorden, neuropsicóloga

10 Visita de la Universidad de Alcalá de Henares

12 Entrevista a socia de ATAM

14 Libros

16 Proyecto europeo transfronterizo CIMER

Comunidades Inclusivas en Montaña y Entornos Rurales

18 Ventana Directa

19 Breves

Premio AdiReLab

20 T-Resuelve

22 Red de Puntos del Servicio de Atención a Familias

23 Breves

Actualización de la cuota de ATAM

PROYECTO DE INNOVACIÓN DEL EQUIPO CLÍNICO DE ATAM:

Nueva escala de valoración integral del Funcionamiento Mental



En el transcurso del último siglo, la sociedad ha experimentado transformaciones profundas y rápidas que han reconfigurado el tejido sociocultural.

Todos estos cambios han afectado de manera significativa el funcionamiento mental de las personas. Estas transformaciones, marcadas por avances tecnológicos, cambios en las estructuras familiares, evolución de los roles de género y fluctuaciones económicas, han alterado la manera en que los individuos interactúan con su entorno, perciben su identidad y enfrentan los desafíos de la vida cotidiana.

La primera mitad del siglo XX estuvo dominada por las secuelas de dos guerras mundiales, que no solo devastaron físicamente a las naciones involucradas, sino que también dejaron profundas cicatrices en la mente colectiva. El trauma y el duelo masivo, sumados a la Gran Depresión económica, impulsaron el interés por

la salud mental, pero desde un enfoque principalmente clínico y patológico. Este período sentó las bases para el desarrollo de teorías psicológicas centradas en el trauma y el conflicto interno, como el psicoanálisis y la psicología conductista.

Tras las turbulencias de la primera mitad del siglo, la segunda mitad trajo consigo un enfoque creciente en la autorrealización y el bienestar psicológico, influenciado por el crecimiento económico y los movimientos sociales que promovían la igualdad de derechos y la libertad individual. La introducción de la psicoterapia y los medicamentos psicotrópicos revolucionó el tratamiento de las afecciones mentales, desplazando el paradigma hacia una visión más holística del ser humano.

El inicio del siglo XXI ha estado marcado por la globalización y la revolución digital, fenómenos que han transformado radicalmente la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos.

Sin embargo, este período también vio el surgimiento de nuevas presiones, causadas por nuevas formas de vida que provocaron nuevas formas de ansiedad y estrés.

El inicio del siglo XXI ha estado marcado por la globalización y la revolución digital, fenómenos que han transformado radicalmente la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. La omnipresencia de las redes sociales y la tecnología digital ha modifica-

do las dinámicas de interacción social, incrementando problemas como la soledad, el aislamiento y la comparación social, al tiempo que ofrece nuevas vías para la conexión y el apoyo comunitario. Estos cambios han llevado a un aumento en la conciencia sobre la salud mental, promoviendo una cultura de bienestar y autocuidado, pero también han presentado desafíos únicos, como la saturación informativa y la adicción a las tecnologías.

Atributo	Rojo	Amarillo	Azul	Verde
Creatividad	8	7	5	9
Lógica	6	5	9	4
Emoción	9	8	4	7
Equilibrio	4	6	8	10



Desarrollo de una nueva herramienta de valoración

En este contexto de evolución continua y complejidad creciente, surge la necesidad de desarrollar una escala de valoración del funcionamiento mental que refleje los retos contemporáneos y las realidades socioculturales actuales. Una herramienta así debe ser capaz de capturar la multidimensionalidad del bienestar mental, considerando factores como la resiliencia frente al es-

trés digital, la habilidad para mantener relaciones saludables en un mundo hiperconectado, y la capacidad de adaptarse a los rápidos cambios socioeconómicos y tecnológicos. El objetivo es proporcionar un marco comprensivo que facilite la identificación de necesidades y fortalezas individuales, promoviendo estrategias de intervención y prevención adaptadas a la era en la que vivimos.



El desarrollo de una escala de valoración integral del funcionamiento mental representa un avance significativo en la salud mental, alineándose con el enfoque más holístico del bienestar humano

En el ámbito de la salud mental, la comprensión y evaluación del funcionamiento mental han evolucionado significativamente a lo largo de los años. Tradicionalmente, el enfoque ha estado predominantemente en la identificación y tratamiento de patologías. Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un interés creciente por explorar y fomentar aspectos positivos del funcionamiento mental, tales como el propósito vital, la gestión emocional, el rendimiento cognitivo, la resiliencia y la autodeterminación. Este cambio paradigmático ha llevado al desarrollo de nuevas herramientas y escalas de evaluación diseñadas para capturar la complejidad del bienestar mental en su totalidad.

El desarrollo de una escala de valoración integral del funcionamiento mental representa un avance significativo en la salud mental, alineándose con el enfoque más holístico del bienestar humano. Este enfoque integral reconoce la complejidad de la mente humana y la importancia de considerar una amplia gama de factores que contribuyen al bienestar psicológico. Al incluir dominios como el propósito vital, la emoción, el rendimiento cognitivo, la resiliencia y autodeterminación, se proporciona una comprensión más rica y matizada de la salud mental, más allá de la mera ausencia de enfermedad o trastorno.

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO



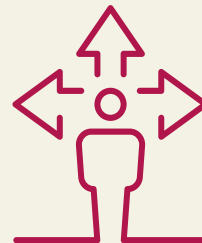
Emociones

La evaluación del dominio emocional se centra en la capacidad de reconocer, regular y expresar emociones de manera adaptativa. Basándose en teorías psicológicas establecidas, se examinan las emociones básicas o primarias (como el miedo, la ira y la alegría), así como la capacidad para manejar estas emociones en contextos sociales y personales.



Rendimiento Cognitivo

El rendimiento cognitivo abarca las habilidades mentales esenciales para la percepción, el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. La evaluación de este dominio es crucial para identificar áreas de fortaleza y debilidad, permitiendo intervenciones personalizadas para mejorar la adaptabilidad y la calidad de vida.



Resiliencia

(fortaleza y adaptabilidad)

La resiliencia es una cualidad que permite a las personas resistir y recuperarse de situaciones difíciles y adversas. Esta capacidad es crucial para mantenerse firme frente a los desafíos, permitiendo no solo soportar la presión y el estrés de circunstancias negativas, sino también salir fortalecido de ellas.



Autodeterminación

La autodeterminación es la capacidad de tomar decisiones propias y actuar como el principal agente de la propia vida, guiando el camino hacia los objetivos personales y profesionales con autonomía. Esta habilidad implica tener claridad sobre los propios deseos y metas, así como el poder de elección y la responsabilidad de las consecuencias de esas elecciones.



Propósito Vital

El propósito vital se entiende como la capacidad de un individuo para encontrar significado a través de metas que trascienden el bienestar personal, involucrando el autoconocimiento positivo, la definición de metas claras, la percepción de importancia de las acciones, el estado de flujo o experiencia óptima, la vocación, la gratitud, la esperanza, la perseverancia y el entusiasmo.

ERE

EL DÍA DESPUÉS



Como ocurre con todas las transiciones en nuestra vida, la incorporación al ERE marca el inicio de un proceso esencial de reajuste vital.

Por **María Laorden**,
neuropsicóloga

Esta situación trae consigo nuevas oportunidades de crecimiento, desarrollo y progresión. Sin embargo, en el proceso que requiere adaptarse a un cambio, se debe cultivar la gestión efectiva de la incertidumbre, que puede venir acompañada de miedo, de sensación de inseguridad y en algunos casos, puede aparecer una sensación de fracaso, especialmente si nuestra identidad está profundamente entrelazada con nuestra carrera profesional.

Incluso cuando las transiciones son esperadas y deseadas, pueden generar emociones abrumadoras. Estos cambios implican la creación de un nuevo estilo de vida, la reorganización de nuestras rutinas diarias y, fundamentalmente, una revisión profunda de nues-

tra identidad. En esta nueva etapa nos enfrentamos al desafío de redefinir quiénes somos, emprendiendo un proceso de autodescubrimiento para adaptarnos a la nueva realidad.

Durante las transiciones vitales, es común experimentar una amplia gama de emociones. La incertidumbre y el miedo al cambio pueden provocar ansiedad y estrés. La pérdida de una rutina o identidad familiar nos puede generar tristeza o desencadenar un proceso de duelo. También pueden aparecer emociones de esperanza y excitación ante las nuevas posibilidades que se abren. Reconocer y aceptar estas emociones es el primer paso para gestionarlas de manera saludable.

Fases en las transiciones vitales.

En las transiciones vitales deseadas y planificadas pueden aparecer algunas fases que nos ayudan a adaptarnos a lo nuevo.

1. Experimentación de estados emocionales intensos, es posible experimentar estados de euforia y alegría y combinarlas con estados emocionales como el miedo y confusión, y esto puede generarnos dudas sobre uno mismo.
2. Puede aparecer una sensación de pérdida de autoestima si no tenemos claro cual es nuestro sentido del ser o no tenemos un propósito vital explícito.
3. Poco a poco va apareciendo un asentamiento del cambio, podemos ir tomando consciencia de la situación, vamos observando las nuevas dinámicas en las que nos vamos involucrando y vamos aceptando aquello nuevo que se establece, a la vez que vamos soltando el nosotros del pasado.
4. En ese desarrollar un nuevo propósito vital vamos redefiniendo nuestra nueva forma de estar en el mundo y esto va acrecentando nuestro sentimiento de valía y se va reforzando nuestra autoestima.
5. Poco a poco aprendemos a desarrollar una visión de futuro realista con un nosotros con el que nos

sentimos a gusto, identificados y satisfechos que nos genere alegría y optimismo por lo nuevo que viene.

Para poder desenvolvernos en esta etapa de la mejor manera posible es importante ser conscientes del proceso, lo que nos permite estar preparados, identificar nuestras debilidades y nuestras fortalezas y así poner en marcha estrategias para establecernos de una manera satisfactoria en esta nueva etapa vital.

La adaptación en esta nueva etapa

Cuando Aristóteles hablaba de la felicidad, describía la felicidad eudaimónica. Se trata de una felicidad trabada, que emerge con el desarrollo personal de cada uno y la describía como el valor más humano de todos.

Por eso en este proceso es importante desarrollar de manera consciente, reflexionada y estratégica nuestra nueva forma de estar en el mundo, y para ello, es necesario redefinir un nuevo propósito vital.

Según la ciencia, tener un propósito vital es imprescindible para vivir una vida plena, llena de sentido y que nos reporte satisfacción y felicidad.

Carol Ryff, psicóloga especialista en bienestar personal y emocional, describe 6 componentes para el bienestar y son concretamente dos componentes los que mejor predicen nuestro bienestar: tener un propósito vital y el desarrollo personal constante.

“El secreto del cambio es centrar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo”

Sócrates.

La adaptación a esta nueva etapa pasa por:

- Darte tiempo y espacio para procesar lo que viene, no tenga prisa por establecer los cambios con ya. Deja reposar aquello que viene y observa como se van acomodando las cosas.
- Hacer una reflexión consciente de qué quieres hacer, en qué te quieres enfocar y en cómo quieres establecer ese nuevo propósito vital.
- Reconocer que cada uno es diferente y podemos tener procesos de adaptación únicos según nuestras circunstancias personales, nuestras creencias y nuestros valores.
- Establecer expectativas realistas y trabajar por conseguirlas.
- Enfócate en tener una buena red social conformada tanto por amigos como por familiares con los que poder disfrutar de buenos momentos y en los que te puedas apoyar cuando las cosas no sean tan fáciles.
- Incorpora hábitos de vida saludable, introduce ejercicio, evita ultraprocesados y establece una buena rutina de sueño.
- Practica la autocompasión, usa un lenguaje compasivo y amable hacia ti mismo que te apoye en los momentos difíciles.



Atam



Tecnología para la promoción de la salud y apoyo a la autonomía personal

La Universidad de Alcalá visita ATAM y ViveLibre

Distinguidos miembros del Departamento de Electrónica de la Universidad de Alcalá (UAH) realizaron una visita a ATAM para conocer la actividad de ViveLibre, una empresa líder en el desarrollo de soluciones inteligentes para la autonomía personal.

Encabezados por Jesús Ureña Ureña, Catedrático del Departamento de Electrónica en la Escuela Politécnica Superior de la UAH, y acompañado por destacados investigadores como Juan Jesús García Domínguez, María del Carmen Pérez Rubio, José Manuel Villadangos Carrizo y Elena Aparicio Esteve, todos ellos miembros del grupo de alto rendimiento GEINTRA (Grupo de Ingeniería Electrónica Aplicada a Espacios Inteligentes y Transporte), el equipo fue recibido por Héctor Díez Caso, Director de Transformación Digital de ATAM y CEO de ViveLibre.

El encuentro se inició con un intercambio de ideas sobre los desafíos actuales que enfrenta la sociedad, marcada por un envejecimiento demográfico creciente y el impacto de la revolución tecnológica en nuestras vidas. Juan Jesús García Domínguez destacó el papel de ATAM como una voz autorizada en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias, subrayando la importancia de este enfoque en un contexto de prolongación de la esperanza de vida.

La visita prosiguió con una exposición detallada de las innovaciones tecnológicas desarrolladas por ViveLibre, destacando especialmente la complejidad tecnológica en el proceso de diseño, fabricación y montaje de los dispositivos de ViveLibre Hogar, una solución completamente desarrollada en España por ViveLibre que apunta a convertirse en un estándar de la monitorización no intrusiva de actividad en entorno doméstico. En este sentido, Eloy Pérez Enciso y Óscar Ramírez Velázquez, responsables de IoT y Producción respectivamente, enfatizaron las particularidades del ensamblaje, así como de la compleja sinergia entre el *firmware*, la electrónica y el diseño mecánico de cada pieza, indispensables para garantizar el correcto funcionamiento de los dispositivos. Se destacó también el uso de tecnologías 6LoWPAN y el desarrollo de un novedoso sistema de localización de alta precisión en interiores diseñado específicamente para operar en domicilios.

Este enfoque minucioso e integral no solo garantiza la calidad y fiabilidad del producto final, sino que también permite ofrecer un servicio diferencial a los usuarios de ViveLibre- con funcionalidades avanzadas como la detección multifactorial de caídas en tiempo real, con activación inmediata de alerta de emergencia, la anticipación de situaciones de emergencia mediante el análisis de parámetros cinemáticos y biomédicos, así como la localización de alta precisión tanto dentro como fuera del domicilio.

Después de pasar por el laboratorio de IoT, la visita concluyó con una demostración a cargo de Jesús Conesa

Muñoz, responsable de Análisis de Datos. Durante esta presentación, se mostró en detalle la metodología de trabajo del área, así como el funcionamiento de algunos de sus más insignes desarrollos originales, entre los que se cuentan los algoritmos: AutoDeploy y Auto-Map. Mención especial merece este último desarrollo, enfocado en construir un plano completo de la vivienda a partir de la actividad cotidiana de sus ocupantes, pudiendo llegar a realizar predicciones precisas sobre espacios, posiciones del usuario, cálculos de trayectorias e interacciones entre ellas. Estos resultados se logran gracias a un sofisticado procedimiento basado en técnicas de *machine learning* entre las que destaca el uso intensivo de redes neuronales.

Al finalizar la visita, los expertos elogiaron el diseño, funcionalidad y fiabilidad de las soluciones presentadas, destacando su potencial para promover la autonomía personal y el cuidado de la salud.

Este encuentro subraya la importancia de la colaboración entre universidades, instituciones sociales y empresas privadas en la búsqueda conjunta de soluciones innovadoras de alto impacto social. El intercambio de ideas y conocimientos entre los investigadores del **Departamento de Electrónica de la UAH** y los profesionales de **ATAM** y **ViveLibre** abre nuevas perspectivas y posibilidades de colaboración en este sentido, ampliando las oportunidades de investigación y desarrollo tecnológico que pueden dar lugar a avances significativos en el campo de la atención a personas con discapacidad o en situación de dependencia.



María Luisa fue empleada de Telefónica durante más de 23 años. Desde muy pronto tuvo la ocasión de conocer los apoyos que ATAM prestaba a sus asociados. Esta es su historia.



María Luisa García Aragonés, socia de ATAM

Pregunta: María Luisa, tu relación con ATAM data ya de hace muchos años. ¿Puedes contarnos cómo fueron los comienzos?

Yo empecé a trabajar en Telefónica en 1995, pero no fue hasta finales de 1998 cuando tuve ocasión de contactar con ATAM y descubrir todo lo que podía hacer por nosotros.

Mi primer hijo nació muy prematuro, a las 24 semanas de gestación. Tuvo que permanecer ingresado 5 meses, durante los cuales fue operado en varias ocasiones (corazón, ojos, hernias, etc.) y sufrió secuelas muy severas. La primera fue un retraso psicomotor enorme.

Me hablaron de ATAM y decidimos ponernos en sus manos. Nos sorprendió gratamente el equipo clínico que recibió a Luis, ya que era un equipo multidisciplinar de verdad: una médica rehabilitadora, oftalmóloga, neurólogo... Luis estuvo con todos ellos y de manera coordinada pudieron hacerle un diagnóstico muy completo y plantear el tratamiento que mejor podía ayudarle en ese momento. Tuvimos la sensación de estar en las mejores manos

P: ¿Qué destacarías de la ayuda que ATAM te prestó cuando la necesitaste? O, dicho de otro modo: ¿qué contraste de diferencial en ATAM que no pudieras encontrar en otro sitio?

En la mayoría de los centros te recibía directamente un rehabilitador y al niño no lo veía nadie más. El equipo multidisciplinar que recibió a Luis en ATAM lo valoró desde muchos puntos de vista y demostró una gran experiencia y capacidad de tomar decisiones importantes con garantías.

La capacidad del equipo de ATAM de ver, no solo unos músculos con un retraso importantísimo, sino un bebé con un peso bajísimo, un sistema respiratorio tocado, y una retinopatía de prematuro operada, (y también a unos padres sufriendo, por qué no decirlo), a la hora de ayudarnos a tomar las mejores decisiones fueron claves para saber que estábamos en las mejores manos posibles

P: Han pasado algunos años y sin embargo has vuelto a requerir recientemente el apoyo de ATAM. ¿puedes contarnos de qué manera te ayudó ATAM en esta ocasión?

Luis fue un niño con muchas dificultades hasta los 17 años, diagnosticado de TDAH combinada y medicado, pero pudo acabar el Bachillerato con mucha ayuda en casa y el seguimiento constante de neurólogos, psiquiatra y psicólogo, entre otros. Cuando llegó el momento de enfrentarse a la Universidad sufrió una depresión que le llevó a una crisis aguda, desembocando finalmente en la obtención del certificado de discapacidad.

Fue muy duro para nosotros, pero ATAM volvió a estar a nuestro lado en ese momento. Nos explicaron cómo solicitar la discapacidad. Así lo hicimos y le reconocieron una discapacidad temporal del 33%.

Gracias a ese reconocimiento de discapacidad, Luis pudo estudiar en la Universidad de Comillas un curso de "Administrativo en entorno digital" de dos años de duración, donde se encontró otros alumnos que también tenían discapacidad.

Al cabo de esos dos años, volvimos al Centro Base a realizar la valoración para la actualización del certificado de discapacidad. Entonces nos llevamos la sorpresa de que estaban siendo mucho más restrictivos y nuestro hijo perdió su certificado de discapacidad. Tuvo

que dejar algunas de las actividades que desarrollaba y la búsqueda de trabajo se convirtió en un imposible. ATAM de nuevo al rescate, decidimos recurrir. Nos proporcionaron el nombre de una abogada especialista y el Equipo Clínico se implicó como nunca para elaborar un informe que hablara no sólo del diagnóstico de Luis desde el punto de vista de cada profesional, sino de su discapacidad, en conjunto, tal y como la interpreta la ley, para que la médico forense pudiera defender el caso en el juicio.

De las 23 pruebas que presentamos en el juicio, el informe de ATAM fue el que realmente marcó la diferencia y fue decisivo para que ganáramos el juicio

P: ¿Cómo hubiera cambiado vuestras vidas de no haber contado con este apoyo especializado?

En la primera etapa, como padres primerizos, nos sentimos muy respaldados por ATAM, por su gran experiencia con la discapacidad y por su humanidad en todos los momentos importantes. En esta segunda etapa, Luis recuperó su certificado de discapacidad, esta vez permanente, con la colaboración decisiva de ATAM.

Encontró un trabajo en el que lleva dos años y es feliz, hizo un curso de entrenador de fútbol y ahora entrena a niños pequeños en un Club. Sigue teniendo dificultades de relación, pero su certificado de discapacidad le allana mucho el camino, y nos da una enorme tranquilidad.

P: ¿Qué les dirías a aquellos trabajadores que hoy por hoy no tienen ningún supuesto de discapacidad en su familia? ¿Qué razones puede haber para colaborar con ATAM?

Ser socio de ATAM no solo puede ayudarte a ti y a tu familia, sino que sabes que, con tu aportación, puedes ayudar a otros compañeros de Telefónica y a sus familias.

Además, la vida es muy larga y aunque ahora no tengas ningún problema de este tipo, nunca sabes qué va a depararte. En su momento fue Luis bebé y ahora ha sido Luis adulto, pero ¿quién te dice que no puedes tener un problema tú mismo o tu cónyuge? ATAM siempre estará ahí para apoyarte clínica, administrativa y humanamente.

Luis recuperó su certificado de discapacidad, esta vez permanente, con la colaboración decisiva de ATAM

Autor: Jesús Mosterín

La naturaleza humana



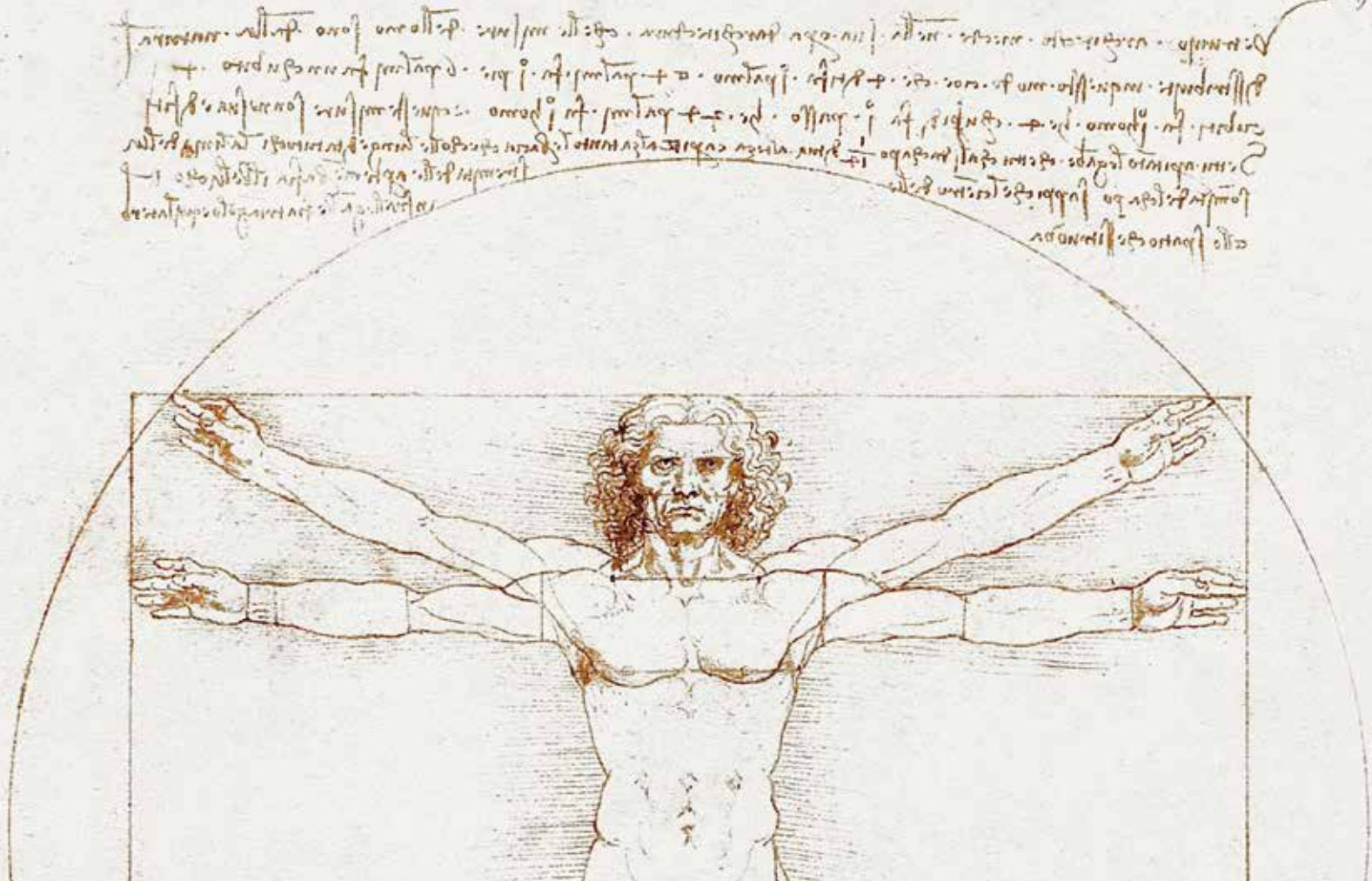
Asociamos la discapacidad a un déficit en el funcionamiento de un órgano o función con respecto al comportamiento prototípico de nuestros congéneres de la especie humana.

Esta premisa nos lleva a cuestionarnos sobre lo que entendemos por ser un individuo humano. No puede haber proyecto dedicado a la discapacidad sin una reflexión previa de carácter humanista. Muchos son los autores que han tratado de descifrar la realidad común de todos los seres humanos. Hoy nos referiremos a la obra de Jesús Mosterín donde recoge sus meditaciones acerca de la naturaleza humana.

Mosterín se remonta al origen de todo y parte de la comprensión del significado de la vida, hasta llegar a la interpretación del ser humano como un ser social. Para lograrlo nuestro autor se vale de sus conocimientos en campos como la física, la biología, la genómica o la neurociencia.

Los seres vivos somos una anomalía probabilística configurada como un sistema abierto en constante intercambio de energía con nuestro entorno. Este intercambio deberá ir precedido de un procesamiento de información.

Resultan muy interesantes sus reflexiones sobre la conducta animal. Las plantas y los hongos, nos dice, carecen de conducta y su modo de vida es pasivo. La conducta animal sería por tanto un mecanismo para producir respuestas adaptativas ante las condiciones ambientales. La conducta humana, por su parte, es fruto del nivel más elevado de conciencia que atesora nuestra especie. De ahí que resulten particularmente interesantes las reflexiones dedicadas al fenómeno de



la conciencia, la percepción subjetiva del yo y la individualidad de cada ser humano.

Mosterín dedica varias páginas a mostrar didácticamente la cuestión del genoma. Así, por él sabemos que el genoma humano es idéntico en todos nosotros en un porcentaje del 999 por 1000. El 1 por 1000 de diferencia genética, nos dice, es lo que nos distingue a unos de otros.

“El avance imparable en la exploración del genoma humano hace insostenible cualquier negación de nuestra naturaleza humana”

Ahora bien, el ser humano debe comportarse como una entidad muy compleja, pues una variación tan limitada en las condiciones de entrada produce una enorme variación en el resultado final. Así somos producto no solamente de nuestro acervo genético sino también de nuestro desarrollo embrionario, la educación recibida, el contexto cultural, las interacciones sociales y las experiencias vividas. En suma: “lo que somos, no solo depende de nuestra naturaleza, sino también de nuestra biografía”.

En último término, nuestro autor se remite a las bases científicas de su armazón argumental para realizar una

firme defensa de la individualidad de todos los seres vivos, particularmente de los seres humanos, poniendo un especial énfasis en nuestro sistema inmunitario:

“La inmunidad de los animales es una de las más especiales manifestaciones de su individualidad insobornable”

Mantenerse vivo se antoja para todo organismo un ejercicio de creación de una identidad singular diferenciada del resto del Universo. De hecho:

“La muerte es el colapso de la individualidad, el retorno a la unidad, al equilibrio, al origen, al estado de indistinción previo a la existencia”

En definitiva, estamos ante una excelente obra de indudable interés para quien desee acceder a una profunda reflexión sobre el sentido de la naturaleza humana. Con un lenguaje tan solvente como comprensible nos regala con una descripción de lo que somos desde los fundamentos que nos ofrecen diferentes disciplinas del conocimiento, a través de una síntesis realizada con un rigor sistemático. Finalmente, nos obsequia con un valioso consejo: “podemos minimizar la pérdida que sentimos al morir si podemos contemplar detrás de nosotros una vida razonablemente plena”.

Proyecto CIMER:

Mejorar la calidad de vida de personas con fragilidad en comunidades rurales de montaña.

ATAM y Vivelibre junto con otras 6 entidades de uno y otro lado del Pirineo apoyan con su experiencia y tecnología este innovador proyecto.

CIMER INCLUSIÓN - “Comunidades Inclusivas en Montaña y Entornos Rurales”, aborda un importante reto en zonas rurales de montaña: hacer frente al envejecimiento de la población y los procesos de despoblación de los territorios rurales y de montaña.

Para ello busca promover la generación de altos niveles de inclusión en los territorios de montaña y rurales para que las personas con discapacidad y las personas mayores con dependencia o en situación de fragilidad puedan ejercer plenamente su derecho a vivir de forma independiente en la comunidad y no verse obligadas, como sucede a menudo, a abandonar su hogar y lugar elegido de vida.

...el enfoque de la asistencia y los cuidados basado en los derechos humanos representa un cambio transformador respecto de los modelos de asistencia tradicionales

Además de apoyarse en el marco de derechos que establece la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, este innovador proyecto coloca a las personas con discapacidad o fragilidad como protagonistas y principales actores del cambio, que pueden trabajar junto con otros actores relevantes en estas comunidades que a nivel local también participarán en el proyecto.

En su informe de diciembre de 2023 sobre *“Buenas prácticas de los sistemas de apoyo para la inclusión de las personas con discapacidad en la comunidad”* del Consejo de Derechos humanos de la ONU se destaca que el enfoque de la asistencia y los cuidados basado en los derechos humanos representa un cambio transformador respecto de los modelos de asistencia tradicionales. Ese enfoque, que está en consonancia con el modelo de la discapacidad basado en los derechos humanos, hace hincapié en la importancia de la autonomía y capacidad de acción de las personas y es uno de los enfoques que enmarcan esta iniciativa.

En el proyecto se incluyen acciones de **formación**, mediante la creación de la Escuela de Vida Independiente, tanto de personas de edad avanzada como con discapacidad, sus familiares y su entorno comunitario; de **sensibilización** de personas que participan en las administraciones locales y otros actores relevantes de la comunidad respecto de las problemáticas de las personas mayores y/o con discapacidad; y de **innovación** en el apoyo a través de las tecnologías de ViveLibre para que las personas puedan vivir en su entorno de forma segura y saludable el mayor tiempo posible.

Además de ATAM y ViveLibre participan por el lado español las entidades lleris y Support Girona, y por el

lado francés UDAF 31, UDAF 65, URAF Occitanie y Foundation Marie Luise. Las UDAF (Union départementale des associations familiales) son entidades de una larga tradición en Francia y que defienden los derechos e intereses de las familias que viven en el departamento, unidad administrativa en Francia.

El proyecto cuenta con financiación europea a través de la convocatoria Interreg POCTEFA y se desarrolla desde mediados de 2024 hasta finales de 2026. Durante 18 meses en paralelo con las actividades formativas y de sensibilización se testearán las soluciones de ViveLibre Hogar en cincuenta viviendas del Pirineo para buscar experiencias prácticas que refuercen el modelo de vida independiente en estas zonas. Se trata de dar respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad o fragilidad mediante la combinación de apoyo tecnológico en remoto con recursos de proximidad de manera que puedan vivir de forma segura y saludable en su entorno.

Uno de los objetivos es que los resultados alcanzados se mantengan más allá de la duración del proyecto, ya que busca crear un modelo de comunidad rural y de montaña más inclusiva.

Durante el proyecto buscaremos generar

una **asociación de pueblos de montaña para la vida independiente**. Con ello se pretende que la asociación se convierta en un lugar de reflexión, debate, trabajo conjunto y presión en el camino para conseguir que los pueblos del Pirineo se conviertan en Comunidades Inclusivas, donde todas las personas que residen puedan ejercer su derecho a la vida independiente. La asociación, de adscripción voluntaria, y que será presentada en el evento final CIMER, ha de convertirse en elemento motor de futuros proyectos para la vida independiente en los entornos rurales y de montaña.

La asociación, (...) ha de convertirse en elemento motor de futuros proyectos para la vida independiente en los entornos rurales y de montaña



ATAM pone a disposición de todos los socios y beneficiarios el servicio de Ventana Directa para facilitar el contacto con la Unidad de Coordinación del Servicio de Atención a Familias, y crear un espacio para expresar cualquier cuestión que consideren de interés para mejorar la atención y apoyo a nuestras familias.

La Unidad de Coordinación es una unidad especializada formada por trabajadores sociales, psicólogos y pedagogos que garantizan la calidad en los procesos de atención e implementan una metodología común, acorde a los paradigmas actuales de atención a las personas con discapacidad.

La atención se inicia por medio de los siguientes medios:

Teléfono 683 363 139

de lunes a viernes, de 10:00 a 13:00h.

Correo electrónico a

ventanadirecta@atam.es

Los responsables de la Unidad de Coordinación analizan las circunstancias que han tenido lugar y la situación de la familia. Se estudia la intervención social llevada a cabo y las causas que han motivado la llamada al servicio. El principal objetivo es apoyar a las familias y mejorar la atención en cada uno de los procesos.

En el caso de propuestas de mejora o disconformidad en la atención recibida, se estudia con detenimiento su viabilidad y se implementan las medidas que se consideren oportunas.

Este servicio lleva más de 7 años en funcionamiento y permite una detección inmediata de los posibles déficits en los procesos de intervención y mayor conocimiento desde la unidad central de cómo se sienten nuestros socios y beneficiarios.

Ventana Directa se nutre de todas las comunicaciones establecidas, y nos permite apreciar tendencias de demandas para mejorar los procesos de atención.

En suma, es una valiosa herramienta adicional de contacto con nuestras familias e invitamos a seguir utilizándola.



ATAM recibe el Premio Nacional Adirelab en su VIª edición

Como colofón al año de la celebración de su 50º aniversario ATAM fue galardonada con una mención de honor dentro de la VI edición de los premios ADiReLab, en reconocimiento a sus 50 años de dedicación pionera en el apoyo a miles de familias enfrentando diversas causas de discapacidad en cualquier etapa de la vida.

Concretamente, la motivación de jurado fundamentó la concesión “por lo que se puede considerar un sistema único de protección social en el ámbito de las relaciones laborales. Precursores de conceptos hoy de plena actualidad, siempre a la vanguardia de los enfoques y metodologías más novedosas, promoviendo la mejora de la sociedad a través de una dinámica permanente de colaboración con diferentes entidades del sector social”.

Estos acreditados premios, otorgados por la Asociación de directores de Relaciones Laborales, buscan distinguir la labor de quienes se desempeñan en las Relaciones Laborales como agentes que favorecen la calidad de vida en el trabajo y la competitividad empresarial.

El galardón fue recogido por Ignacio Aizpún, director general de ATAM y por Tatiana Espinosa de los Monteros, directora de Relaciones Laborales y Diversidad de telefónica S.A. La ceremonia tuvo lugar en el Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid el pasado 1 de diciembre. El jurado estuvo compuesto por personalidades de reconocido prestigio en el ámbito objeto de los premios: María Emilia Casas Bahamonde, presidenta emérita del Tribunal Constitucional y Catedrática de Derecho del Trabajo de la Universidad Complutense de Madrid; Manuel Pimentel Siles, presidente de honor de ADiReLab; Javier Benavente Barrón, presidente de Vivofácil; Rosa Santos Fernández, directora del Departamento de Empleo, Diversidad y Protección Social de CEOE.



Resuelve

la información que te ayuda

Lo más importante para ATAM es el bienestar y la independencia de nuestros socios y sus familias. Este objetivo se lleva a cabo a través de iniciativas como T-Resuelve, un servicio de ayuda y orientación telefónica gratuito que durante el 2023 ha sido clave para la seguridad e información de nuestros socios.

Un servicio integral y personalizado

En un mundo cada vez más complejo, contar con el apoyo adecuado en momentos de incertidumbre puede marcar una gran diferencia en nuestras vidas. Es aquí donde T-Resuelve destaca como un pilar de orientación y ayuda.

Este servicio de orientación telefónica gratuita ofrece asesoramiento en áreas tan diversas como medicina, nutrición, psicología, social y jurídico.

Cada llamada a T-Resuelve es tratada con la máxima atención y cuidado. Los profesionales altamente capacitados detrás de este servicio escuchan y evalúan cada situación individualmente para conectar al usuario con el especialista más adecuado según su necesidad y ubicación. Esto asegura que cada consulta sea no solo atendida, sino resuelta de la manera más eficaz posible.

¿Cómo funciona T-Resuelve?

Acceder a T-Resuelve es tan sencillo como marcar el número gratuito 900 33 00 01, disponible de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas. Ya sea una pregunta médica, una inquietud nutricional, un desafío psicológico, una duda legal o simplemente necesitar orientación

sobre los recursos disponibles para la discapacidad y la dependencia, T-Resuelve está aquí para ayudarte a encontrar las respuestas y el apoyo que necesitas, cuando más lo necesitas.

Apoyo en diversas áreas

T-Resuelve Médico

Ante cualquier inquietud de salud, un médico de familia te orientará y aclarará tus dudas, proporcionando un primer nivel de consulta que puede ser crucial para el bienestar de cualquier miembro de la familia.

T-Resuelve Nutricional

Nuestros nutricionistas ofrecen pautas saludables y responde preguntas sobre las implicaciones de los hábitos alimenticios. Este apoyo es fundamental para mantener una vida saludable y activa.

T-Resuelve Psicológico

En situaciones de estrés, duelo o desafíos emocionales, los psicólogos de T-Resuelve ofrecen primeras pautas y apoyo emocional para afrontar las circunstancias más difíciles.

...ya sea una pregunta médica, una inquietud nutricional, un desafío psicológico o una duda legal T-Resuelve te orienta...

T-Resuelve Social

Para aquellos que enfrentan desafíos relacionados con la discapacidad o dependencia, nuestros asesores sociales le orientarán sobre los servicios públicos y privados disponibles, ayudando a las familias a navegar por el sistema social.

T-Resuelve Jurídico

Desde nociones básicas sobre trámites legales hasta asesoramiento sobre derechos y obligaciones, el área legal de T-Resuelve provee la guía necesaria para tomar decisiones informadas y adecuadas acerca de temas relacionados con la discapacidad y dependencia.

Un año de consolidación y crecimiento

El año 2023 fue testigo de un crecimiento significativo en el uso de este servicio, con un aumento del 34% en el número de consultas. Este dato no solo refleja la confianza depositada por nuestros socios y sus familias

en T-Resuelve, sino también la creciente necesidad de soporte en una sociedad que valora la autonomía y el bienestar integral.

Las consultas han abarcado un amplio espectro, desde la protección social para personas con discapacidad y sus familias hasta la orientación en crisis emocionales, enfermedades mentales, asuntos jurídicos y laborales así como consultas médicas y nutricionales. Este abanico de servicios refleja la complejidad de las necesidades de nuestra comunidad y la capacidad de T-Resuelve para atenderlas.

A través de T-Resuelve, ATAM no solo responde a las necesidades actuales, sino que también recoge valiosa información sobre las preocupaciones de la sociedad, lo que permite una mejora continua de los servicios ofrecidos. Este ciclo de retroalimentación asegura que el servicio no solo sea relevante, sino que también evolucione con las necesidades de sus usuarios.

En resumen, T-Resuelve representa más que un servicio: es un compañero de viaje en el camino para aumentar tu bienestar.

Contacto y acceso

Resuelve

900 33 00 01

TELÉFONO GRATUITO

de lunes a viernes,
en horario de 9:00 a 18:00





Red de puntos de atención a familias

Servicio	Teléfono	Dirección
Andalucía Occidental	954 222 577 954 226 881	C/ Amador de los Ríos, 60 - 41003 Sevilla
Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla	958 206 102 958 209 477	C/ Escultor Martínez Olalla, 9 (Edif. Marsella) Local 2 - 18003 Granada
Aragón y Navarra	876 25 83 88	C/ Andador Luis Puntés Gracia, 6 - 50008 Zaragoza
Asturias	985 782 913	C/ General Elorza, 64 Bajo - 33001 Oviedo
Baleares	971 717 505	La Rambla, 15 - 2º - 07003 Palma de Mallorca - Islas Baleares
Canarias	928 413 579 922 246 065	C/ Murga, 7 - 35003 Las Palmas de Gran Canaria Santa Cruz de Tenerife
Castilla y León	983 292 867 983 305 428	C/ Renedo, 14. Local 4 - 47005 Valladolid
Cataluña	934 493 671	C/ Sant Antoni M ^a Claret, 132-134. Local C-2 - 28025 Barcelona
Extremadura	924 301 062	C/ San Juan de Dios, 11 - 06800 Mérida (Badajoz)
Galicia	981 575 031 986 277 088	Rúa Dublín, 3 - Bajo - locales 2 y 5 - 15707 Santiago de Compostela (La Coruña) Rúa As Teixugueiras, 15 - 36212 Vigo (Pontevedra)
Comunidad de Madrid y Castilla la Mancha	917 123 145	C/ Montesa, 35 - 28006 Madrid
País Vasco, Cantabria y La Rioja	944 472 166 944 472 812	C/ Puente de Deusto, 3 - Bajo - 48014 Bilbao
Comunidad Valenciana	963 156 228 963 156 000	C/ Gobernador Viejo, 14 - Bajo - 46003 Valencia
Región de Murcia	968 234 445	C/ Periodista Encarna Sánchez, 12 - 30007 Murcia

Actualización de la cuota de ATAM

En cumplimiento de lo establecido en los Estatutos de la Asociación, en enero de este año se procedió a actualizar la cuota de ATAM con el IPC del año 2023 (3,1%) para los socios en situación no activa (jubilados y desvinculados), que abonan la misma a través de domiciliación bancaria.

TE OFRECEMOS:

- ✓ Orientación y asesoramiento especializado en discapacidad y dependencia
- ✓ Ayudas económicas para gastos de discapacidad
- ✓ Atención clínica especializada
- ✓ Red de atención psicosocial a familias en toda España

Además, participas en una iniciativa solidaria, y garantizas a tu familia un nivel **único de protección social**.

¿Sabías que en

Atam
te ahorras un
80%
de la cuota?*

* Cuota 2024 de socios jubilados y desvinculados:

146,16€/año - 12,18€/mes

¡De esta cantidad deduces a Hacienda el 80%!

Infórmate en el teléfono:

900 50 26 50

De esta forma, la cuota para el año 2024 queda fijada en 12,18 € / mes., o bien 146,16 €/ año.

Formar parte de la familia de ATAM cuenta con una gran deducción fiscal. La aportación económica realizada a la Asociación podrá deducirse en la declaración de la renta hasta el 80 por ciento.

Con cada aportación a nuestra asociación no solo participas en una iniciativa solidaria, sino que además garantizas a tu familia un nivel único de protección social por un precio muy asumible.

Entre los beneficios que vas a obtener está la atención

personalizada de un equipo de expertos profesionales que te orientarán ante situaciones de discapacidad y dependencia.

Además, tendrás a tu disposición una atención clínica excepcional para ti y tu familia y una red de atención psicosocial a familias en todo el territorio español.

ATAM dispone también de un catálogo de ayudas económicas para cubrir necesidades derivadas de la discapacidad, si fuera necesario.

Para cualquier información adicional, podéis llamar a la línea de atención gratuita **900 50 26 50**.

Colabora con ATAM y dedúctete el 80% de la cuota

Equipo Clínico Atam

Consultas
especializadas,
presenciales
y/o por
videoconsulta



Alteración
del sueño



Miedo y
estrés



Trastorno
del estado de
ánimo



Problemas de
memoria y
concentración



Fatiga
visual



Dificultades
de movilidad



Valoración de
la fragilidad



equipoclinico@atam.es

Atam