



## Sensibilización contra el estigma en salud mental

### Rompiendo muros que limitan la recuperación e inclusión de las personas con sufrimiento psíquico

El estigma y discriminación en salud mental afectan a la manera en la que la sociedad se relaciona con las personas que tienen malestar psíquico y, por tanto, impactan negativamente en ellas y en todos los aspectos de su vida, repercutiendo en el desarrollo de su proyecto vital. Según la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, el 75% de las personas con sufrimiento psíquico afirma haberse sentido discriminada.

Nuestra misión en AFES Salud Mental es promover la construcción de un mundo más justo a través de estrategias que permitan a las personas con problemas de salud mental y sus familiares tomar sus decisiones de forma libre y disfrutar de sus derechos. Sin embargo, para que puedan desarrollarse como ciudadanas y ciudadanos de pleno derecho, es esencial e imprescindible que incidamos en la concienciación social y el respeto a la diversidad psicosocial, así como en la importancia de un cambio de paradigma basado en la perspectiva de recuperación y en el empoderamiento.

Por este motivo, situamos la lucha contra el estigma como un elemento fundamental de la intervención social. En AFES Salud Mental consideramos vital la promoción de espacios de reflexión, información y debate sobre las experiencias en salud mental, fomentando la implicación y visibilidad del colectivo en primera **persona, ya que** está comprobado que el contacto social directo es una de las estrategias más útiles para luchar contra el estigma, validando las voces de nuestras usuarias, las personas expertas por experiencia propia.

### Acciones que promueven la sensibilización en salud mental

**Creencia en la recuperación en salud mental.** Todas las intervenciones, creencias y acciones de nuestra entidad están dirigidas a fomentar la recuperación en salud mental, basándose en la premisa no hay salud sin salud mental. Por tanto, promovemos un empoderamiento de nuestras usuarias en el que ellas son las protagonistas de sus propios procesos de mejora y de la construcción de proyectos de vida con sentido, convivan o no con síntomas psiquiátricos. Nuestro modelo de recuperación se aleja de la patología y de la enfermedad, acercándose a la salud, la esperanza y el bienestar.

**Fomento de la reflexión y cuestionamiento de la realidad.** En las diversas jornadas, charlas, eventos o acciones de concienciación se exponen las diferentes perspectivas en salud mental desde el respeto, la escucha y la empatía, potenciando la reflexión sobre las creencias sociales, compartiendo las vivencias en primera persona y con un discurso basado en la amplia experiencia profesional de la asociación, en activo desde 1982.

**Documentación con base en la experiencia.** La redacción de nuestros documentos y noticias, además del diseño de nuevos proyectos, tiene como pilares fundamentales los testimonios, experiencias, demandas, necesidades y reivindicaciones de las personas con problemas de salud mental de los diversos recursos de la entidad, así como de sus familiares y allegadas. De esta manera, propiciamos una mayor aproximación a la realidad y vivencias del colectivo, acercando además las líneas estratégicas de la organización a las necesidades reales de la población con malestar psíquico.

**Participación en primera persona.** Promovemos la participación de personas con experiencia propia en salud mental en los debates, charlas, ponencias u otras acciones de concienciación social, permitiendo una visión más cercana, humana y realista de las vivencias y conocimientos sobre salud mental. Esto nos permite conocer de forma cercana y realista las vivencias y reivindicaciones del colectivo en primera persona. Además, en AFES Salud Mental somos conscientes de las desigualdades estructurales del estigma, por lo que trabajamos para visibilizar y concienciar sobre las diferencias de género, que sumadas a la discriminación asociada a la patología, generan una doble discriminación en las mujeres.

**Adaptación al público.** Para poder ofrecer una información efectiva y accesible tenemos en cuenta, como punto de partida, la información que aporta el público oyente sobre sus conocimientos previos en salud mental, para que sea la base de las ponencias y charlas de la entidad. Para ello, adaptamos el lenguaje y utilizamos ejemplos prácticos, cercanos y entendibles. En definitiva, ajustamos la comunicación para una mejor comprensión de la salud mental de todas las personas participantes.

**Sensibilización a colectivos clave.** Nos esforzamos por garantizar el acceso a la información de aquellos colectivos que, por sus circunstancias formativas o vivencias características, son claves en la lucha contra el estigma del malestar psíquico, como las personas, familiares y allegadas con vivencias relacionadas con la salud mental; colectivos vulnerables; alumnado de ciclos formativos relacionados con el ámbito sociosanitario; el tejido empresarial; profesionales de diversas entidades sociales o redes del tercer sector y/o relativas a la economía social y solidaria, entre otras. Para nosotras es primordial que estos colectivos conozcan de forma realista y crítica la situación de las personas con malestar psíquico y de los recursos que tienen a su alcance, ya que serán agentes fundamentales para el cambio hacia la inclusión social de quienes conviven con el sufrimiento mental.

**Prevención en edades tempranas.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 15 años y el 75% antes de los 18. Por ello, aunque impulsamos el acceso a la información en todas las etapas vitales, ponemos en marcha acciones específicas de prevención de los problemas y cuidado de salud mental dirigidas a las adolescentes, ya que es una etapa de grandes cambios en la que confluyen múltiples factores de riesgo.