



Buenas Prácticas

Iniciativas en primera persona

[Dignificar las voces de las expertas por experiencia propia en salud mental](#)

La atención a la salud mental ha ido progresando a lo largo de las décadas, pasando de un sistema de aislamiento social hasta llegar al actual modelo de recuperación y empoderamiento de las personas con malestar psíquico. El cambio social constante, el conocimiento adquirido y la escucha a quienes han vivido en primera persona un problema de salud mental han generado un modelo alternativo basado en la autodeterminación. Esta forma de ver las cosas nos ha permitido acercarnos a la realidad de las verdaderas expertas en salud mental, dignificar sus voces y testimonios para recoger sus necesidades y adaptar el apoyo profesional que les brindamos.

Nuestra meta es mejorar la calidad y proyecto de vida de cada persona a partir de un modelo alejado de la patología, la enfermedad y los síntomas, pero que mira a la salud, la esperanza, la fortaleza y el bienestar.

Somos conscientes de que, en el pasado, las personas con malestar psíquico no han tenido voz y no han participado en la toma de las decisiones que les afectaban en los servicios de salud mental. Es más, en la actualidad, siguen estando en riesgo de exclusión y discriminación. Por eso, es prioridad para AFES Salud Mental **impulsar acciones que promuevan su participación real, efectiva e igualitaria, validándolas así como ciudadanas de pleno derecho**. Desde nuestra entidad entendemos el enfoque de recuperación y empoderamiento como el principio rector de las políticas de salud mental, prácticas profesionales y orientación de los servicios.

[Acciones que promueven la recuperación y el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental](#)

Testimonios en primera persona. Una de las maneras más efectivas de combatir el estigma en salud mental es a través del contacto directo y de los testimonios en primera persona, que nos permiten compartir un espacio cercano para informar, debatir y desmontar prejuicios, además de favorecer el empoderamiento y recuperación de quienes exponen sus vivencias personales con el malestar psicosocial. Por ello, la entidad cuenta con áreas de Comunicación y Sensibilización que lideran las acciones de concienciación sobre la salud mental, contando con la participación de nuestras expertas por experiencia propia en las acciones de visibilización y reivindicación social.

Garantizar el empoderamiento de manera transversal en la Entidad. La voz de la primera persona en salud mental tiene un papel protagonista en nuestra Junta Directiva, donde participa junto a familiares y allegadas a la hora de determinar las necesidades del colectivo, reivindicar sus derechos, orientar las líneas de intervención y contribuir en la consolidación de los proyectos en marcha. Asimismo, potenciamos las fortalezas y capacidades de las personas en todos los programas e intervenciones: la persona es quien lidera su proceso de recuperación.

Voluntariado en primera persona. El voluntariado supone un apoyo fundamental para poder desarrollar acciones que, de otra manera, no serían posibles. En AFES Salud Mental, como entidad acreditada de voluntariado por el Gobierno de Canarias, promovemos la participación de la ciudadanía e integramos a las personas con problemas de salud mental como un valor añadido y como parte de su proceso de recuperación.

Además, les ofrecemos herramientas específicas para que puedan desarrollar su labor como agentes de cambio y como referentes en los procesos de recuperación de otras personas en situaciones similares.

Iniciativas en Primera persona. También acompañamos a personas con sufrimiento psíquico que impulsan movimientos innovadores y reivindicativos dirigidos a promover un modelo de atención en salud mental a favor de los derechos humanos, la recuperación y el empoderamiento. Así, fomentamos que las personas con experiencia propia participen de forma directa en la portavocía y en las acciones de sensibilización, además de en los órganos de representación de nuestra asociación. Algunos grupos en primera persona que hemos promovido son:

Junta Directiva: órgano de gobierno y representación, formado por personas con problemas de salud mental y familiares, cuyo objetivo principal es debatir y planificar las líneas generales de actuación.

Radio HIMALIA: proyecto de sensibilización radiofónica presentado y conducido en primera persona que pretende informar y sensibilizar a la ciudadanía sobre la salud mental desde la perspectiva de recuperación y lucha contra el estigma, haciendo de altavoz para el colectivo.

Comité Pro Salud Mental en Primera Persona: órgano asesor de la Junta Directiva de nuestra entidad y de la Federación Salud Mental Canarias que desarrolla propuestas, establece posicionamientos y encabeza las reivindicaciones del colectivo para impulsar los derechos de las personas con sufrimiento psíquico.

Celebración de fechas significativas para el colectivo, como el Día del Orgullo loco. El Orgullo loco es un movimiento con más de 30 años de trayectoria internacional que está conducido y liderado por las personas que conviven con el sufrimiento psíquico, con el fin de visibilizar las reflexiones y reivindicaciones de las personas con trastorno psiquiátrico. Desde AFES Salud Mental promovemos y facilitamos los medios para celebrar y difundir este día significativo, así como de otros en los que las personas puedan alzar su voz y tomar un papel activo en la lucha por sus derechos.

Encuentros anuales de las participantes de las diferentes acciones. Planificamos y generamos espacios para compartir entre las personas vinculadas a las iniciativas en primera persona. Esto nos permite poner en valor su activismo en salud mental, al tiempo que indagamos sobre cómo evolucionan las acciones, evaluar su funcionamiento y proyectar el futuro. Asimismo, para nosotras es fundamental crear espacios para compartir con otras entidades y grupos, en los que facilitemos el intercambio de buenas prácticas, compartamos experiencias y reivindicaciones colectivas y promovamos el vínculo y asociacionismo entre iguales.

Fomento del cuidado en el lenguaje. El uso de un lenguaje adecuado es fundamental para crear realidades. El lenguaje usado, las historias que se construyen y su significado tienen una gran importancia como mediadores del proceso de recuperación, ya que gracias a ellas podemos ofrecer una visión más positiva y esperanzadora de nuestro entorno, trabajar por el empoderamiento en salud mental y profundizar en las potencialidades de las personas. Por estas razones, cuando hablamos lo hacemos desde una perspectiva de recuperación, con el fin de contribuir a liberar a las personas de las etiquetas y del diagnóstico psiquiátrico, principales causas del estigma que limita el desarrollo de sus proyectos de vida.

Formación continua en salud mental para los recursos humanos. Asimismo, llevamos a cabo acciones de formación sobre salud mental para todos los recursos humanos de manera estable y actualizada. Estas acciones formativas están incluidas en nuestro Plan de Formación y Desarrollo y hace posible que las nuevas incorporaciones de profesionales y voluntariado tengan acceso a un enfoque metodológico unificado y basado en el modelo de recuperación y empoderamiento.