



MUJER y salud mental

"TUS DERECHOS SON LOS MÍOS"





Elaborada por Feafes Salud Mental Extremadura con la colaboración de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental de la Federación. Año 2020.

Programa de Promoción de la Salud Mental.

Subvencionado por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura.
D. Gral. de Planificación, Formación y Calidad Sanitarias y Sociosanitarias.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

Ilustración: Yolanda Cabrera Sánchez

Diseño y Maquetación: Yolanda Cabrera Sánchez

La Agenda 2030¹ es inclusiva a todas las personas con discapacidad reconociendo que la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas son cruciales para avanzar en todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible y propone eliminar, para el año 2030, todas las formas de discriminación y violencia hacia ellas.

En nuestra labor como Federación por avanzar en la Igualdad de Género, el empoderamiento y la defensa de los derechos de las mujeres y niñas con Discapacidad Psicosocial, en el año 2019 desde Feafes Salud Mental Extremadura (Federación Regional de Asociaciones de Personas con problemas de salud mental y Familiares) implantamos el Área Mujer y Salud Mental creando la RED Regional de Mujeres y el Servicio de Información y Orientación.

Trabajar desde y con Enfoque de Género y Derechos Humanos es prioritario, ya que las mujeres con discapacidad psicosocial se enfrentan a dificultades diferentes y mayores que las del resto de personas y presentan mayor riesgo de sufrir discriminación y estigma social que otras mujeres y, por supuesto, que los hombres.

La razón fundamental de elaborar esta Guía es proporcionar una herramienta útil de conocimiento e información a la Mujer con Discapacidad Psicosocial, sensibilizar a la sociedad fomentando el respeto de los derechos y la dignidad de las mujeres con problemas de salud mental, luchar contra estereotipos, prejuicios y prácticas nocivas y promover la toma de conciencia respecto a su participación activa, considerándolas como personas expertas.

¹ La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es un plan de acción que nace del compromiso de los Estados miembro de las Naciones Unidas, cuyo objetivo principal es velar por la protección de las personas, el planeta y la prosperidad.

**“¿DÓNDE
EMPIEZAN LOS
DERECHOS
HUMANOS
UNIVERSALES?”**

En pequeños lugares, cerca de casa; en lugares tan próximos y tan pequeños que no aparecen en ningún mapa. Si esos derechos no significan nada en estos lugares, tampoco significan nada en ninguna otra parte”.

Eleanor Roosevelt, Presidenta del Comité de Redacción de la Declaración Universal de Derechos Humanos.

INDICE

1. Eliminación de todas las Formas de Violencia.
2. Hacia la Ciudadanía Universal.
3. Igualdad de Oportunidades en el Acceso a los Recursos.
4. Acceso Universal a la Salud Sexual y Derechos Reproductivos.
5. Niñas, Jóvenes y Discapacidad Psicosocial
6. Promover el Crecimiento Económico, Pleno Empleo y el Trabajo Decente.
7. Formación a los/as Profesionales.

Testimonios



1 ELIMINACIÓN de todas las formas de VIOLENCIA

“Das con hombres que te machacan, no te matan, pero llega un momento que tú te quieres morir. Lo creen a él y tú estigma de tener un problema de salud mental.”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental

Está tan arraigado en nuestra sociedad el mito² de que las personas con problemas de Salud Mental son violentas que cuesta trabajo visualizar la violencia que sufren. Sin embargo, el riesgo que tiene una mujer con problemas de salud mental de sufrir violencia en la pareja se multiplica entre 2 y 4 veces respecto a las mujeres en general.

La evidencia está en que el 80% de las mujeres con problemas de Salud Mental que vive en pareja ha sufrido algún tipo de violencia; más de la mitad la ha sufrido de forma física y más del 40% ha sido víctima de violencia sexual a lo largo de su vida.

Mientras que el 42% de mujeres no la reconocen como tal, a las que sí lo hacen y denuncian la situación, no se les da credibilidad debido, en gran medida, al estigma asociado al trastorno mental que padecen.³

Hay muchos **FACTORES** que aumentan el riesgo de sufrir violencia en mujeres con problemas de Salud Mental:

- LA CARENCIA DE AUTONOMÍA Y LA DEPENDENCIA DE OTRAS PERSONAS.
- LA FALTA DE EMPLEO Y DE RECURSOS ECONÓMICOS.
- LA BAJA PARTICIPACIÓN SOCIAL. EL AISLAMIENTO SOCIAL Y LA SOLEDAD.
- EL ESTIGMA SOCIAL QUE RODEA A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y EL AUTOESTIGMA.
- LA FALTA DE HERRAMIENTAS O HABILIDADES PROPIAS PARA DEFENDERSE.
- LA BAJA AUTOESTIMA.
- LA TENDENCIA A JUSTIFICAR LAS RELACIONES ABUSIVAS HACIA ELLAS DEBIDO AL SENTIMIENTO DE POCA VALÍA.
- LA MENOR CREDIBILIDAD QUE SE CONCEDE A SU RELATO CUANDO VERBALIZAN SITUACIONES DE VIOLENCIA.
- LAS MAYORES DIFICULTADES EN EL ACCESO A LA INFORMACIÓN Y A LOS SERVICIOS.

² La visión de la sociedad para con los trastornos mentales está influida por una serie de estereotipos negativos (mitos o creencias no contrastados), que a su vez producen una serie de prejuicios (actitud emocional de distanciamiento social) y que normalmente devienen en actitudes discriminatorias (conductas de rechazo). Es lo que denominamos Estigma en salud mental, fenómeno complejo con múltiples factores que lo determinan. Combatirlo resulta complejo.

³ Feafes SM Extremadura dispone del Observatorio de Salud Mental como herramienta de recogida de información, de participación ciudadana, de análisis, detección y defensa de situaciones de vulnerabilidad de derechos que interviene de forma práctica y directa a través de #AlertaEstigma: Programa de sensibilización a la población y promoción de la imagen positiva de las personas con Trastorno mental grave.

Más información en <https://www.feafesextremadura.com/observatorio-de-salud-mental/>.



“Estamos aquí para defender nuestros derechos como MUJERES, independientemente de tener una discapacidad por problemas de Salud Mental.”

-Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental-

Uno de los objetivos de nuestra Red Regional es visibilizar los abusos especialmente graves que sufren las mujeres con problemas de Salud Mental, además de acompañarles en el camino hacia el empoderamiento dotándoles de herramientas suficientes para afrontar y resolver distintas situaciones.

Por ello es necesario:

- Entender que la situación que están viviendo es muy frecuente e injusta, pero no por ello normal y que no han hecho nada para merecerlo.
- Validarlas y desculpabilizarlas. Es habitual que las mujeres con problemas de Salud Mental se culpen por la violencia sufrida llegando a justificarla, sobre todo cuando se sienten continuamente juzgadas y denostadas por tener un trastorno mental. Por supuesto, ninguna circunstancia, condición, pensamiento y/o conducta justifica la violencia.
- Resaltar el derecho que tienen a recibir ayuda así como la posibilidad de denunciar la situación cuando estén preparadas, sin ser presionadas.

De igual forma es esencial sensibilizar a los/as profesionales de la elevada prevalencia de la violencia en este colectivo. Es importante orientarles para la detección precoz así como darles pautas de actuación y metodología para realizar un trabajo efectivo y eficaz.

2 Hacia la CIUDADANÍA UNIVERSAL



“De nada sirve al pájaro estar en una jaula de oro cuando lo que necesita es volar”.

-Chamalú-

Hablar de Ciudadanía Universal es hablar de Participación Plena desde el principio de Igualdad, mediante el cual todas las personas, sin distinción alguna, tienen los mismos derechos y deberes.

Sin embargo, las Mujeres con Problemas de Salud Mental ven vulnerados sus derechos y limitada su plena participación en distintos ámbitos de la vida cotidiana, originando distintos **TIPOS DE DESIGUALDADES**:

- DESIGUALDADES DE GÉNERO.
- DESIGUALDADES ECONÓMICAS.
- DESIGUALDADES SOCIALES.
- DESIGUALDADES CULTURALES.
- DESIGUALDADES POLÍTICAS.
- DESIGUALDADES ÉTICAS.

Desigualdades que, unidas al Estigma que caracteriza a las personas con problemas de salud mental, provocan **TRIPLE DISCRIMINACIÓN** y, por tanto, rechazo, aislamiento y exclusión social.



Además, hay otros muchos factores condicionantes que vulneran y limitan, entre ellos destacamos **EL PATERNALISMO, LA PROHIBICIÓN U OMISIÓN DE LAS VOLUNTADES ANTICIPADAS Y/O CONSENTIMIENTO INFORMADO Y LA COERCIÓN.**

“Estamos muy discriminadas y tenemos que luchar mucho más que otras personas en todos los ámbitos de la vida”

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -

Paternalismo

El paternalismo se traduce en comportamientos inconscientes que están vinculados a conductas de sobreprotección, coacción, infantilismo, lástima, entre otras.

Vienen determinados por relaciones de poder y por la tendencia a buscar el beneficio y evitar los daños hacia la “persona enferma” desde “fuera de la persona”, es decir, sin contar con su opinión, deseos, inquietudes.

Esta práctica, que sigue muy arraigada en nuestra sociedad, es un factor que en la mujer se acentúa especialmente restringiendo aún más sus derechos e impidiendo que se desarrolle plenamente como persona.

Es necesario que profesionales y familiares asuman que las mujeres con problemas de Salud Mental son capaces de escoger y rechazar aspectos relacionados con el tratamiento de su salud, así como decidir sobre cualquier aspecto de sus vidas; Por ello es necesario revisar el Modelo actual de Salud Mental intentando actualizar situaciones que, más que ayudar, empeoran la autonomía y libertad de la mujer.

Voluntades anticipadas y/o Consentimiento Informado

Hablamos de dos prácticas que permiten a las personas con problemas de Salud Mental y, por tanto, también a las mujeres, conocer y decidir sobre distintas actuaciones que les competen y preservan sus derechos.

- *Voluntades anticipadas*: Se trata de un instrumento concebido para proteger el derecho de la persona a su autonomía, incluso en las situaciones que le impidan decidir por sí misma. Permite expresar preferencias y deseos relacionados con la atención de modo anticipado a una situación de crisis. El documento que recoja esta planificación anticipada se registrará en su historial clínico electrónico.

- *Consentimiento informado*: Es un derecho reconocido en la Ley de Autonomía del Paciente. Implica que el profesional debe proporcionar información escrita y verbal en un lenguaje y formato que la persona lo entienda, y después solicitar su autorización, o rechazo, a someterse a una intervención, procedimiento, tratamiento o investigación.

Es muy habitual que se vulneren derechos inimaginables como es el derecho a opinar, a ser informada, a decidir, etc.



Coerción

“Nuestros derechos son muy importantes. Tenemos que defenderlos nosotras, porque si no lo hacemos nadie lo hará”.

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -

Se refiere a aquellas medidas y/o conductas adoptadas con la finalidad de “controlar”.

Algunos ejemplos son:

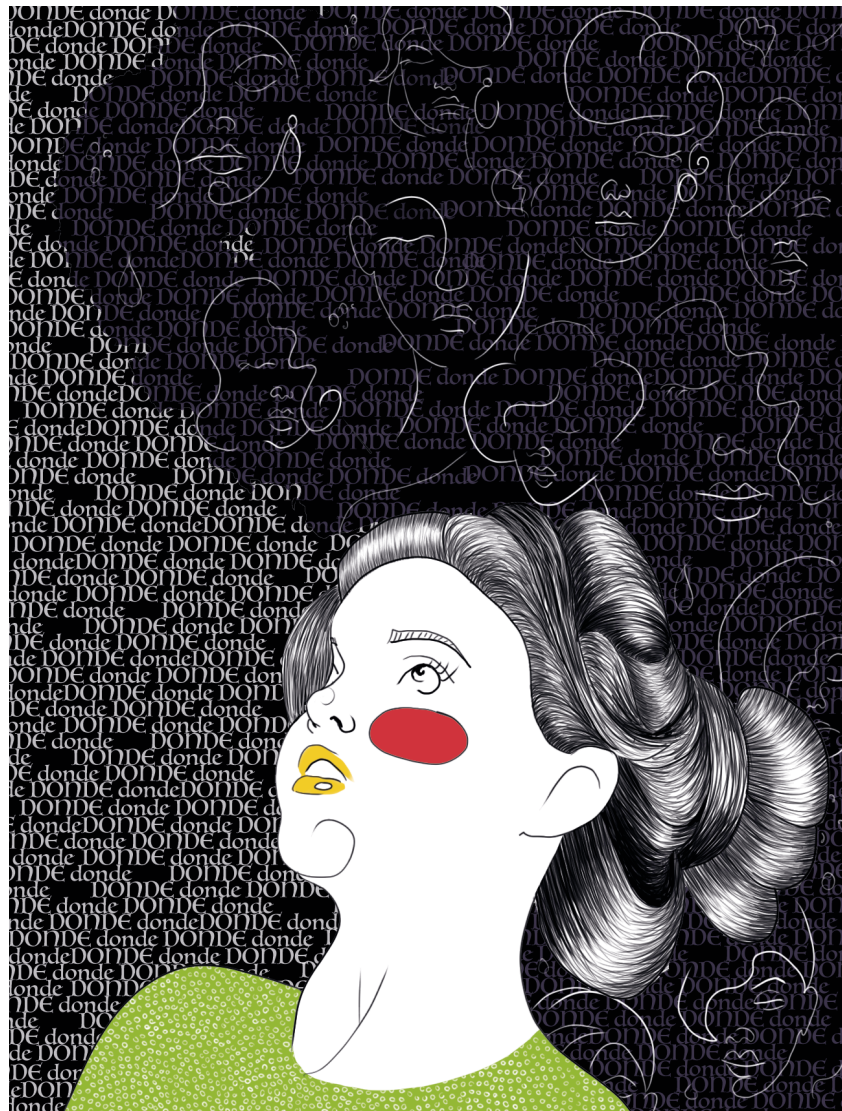
- **PERSUASIÓN:** “Como te quedes embarazada tendrás que dejar la medicación y volverás a tener una crisis...”
- **CHANTAJE MORAL:** “Si vas al centro, ¿quién se encargará de la casa?...”
- **INDUCCIÓN:** “Si empiezas a trabajar, perderás tu pensión ...”
- **AMENAZAS:** “Si sigues con el embarazo, al final te quitarán a la niña...”
- **TRATAMIENTOS SUBREPTICIOS:** “Ella no se dará cuenta si le pones la medicación en el zumo....”
- **SEDACIÓN INJUSTIFICADA:** “O te calmas tú o te calmamos nosotros...”

Actos injustificados y tipificados que rechazamos frontalmente desde nuestra Red Regional de Mujeres. Debemos luchar por humanizar la atención psiquiátrica, el sufrimiento psíquico no puede ser motivo de discriminación y vulneración de derechos.

3 IGUALDAD de oportunidades en el ACCESO de RECURSOS

“Las mujeres tenemos menos oportunidades de acudir a los recursos. Soy la única mujer en mi grupo de autoayuda. Siempre pregunto: “- ¿dónde están las demás?” y nadie sabe responderme.”

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -



La ley 2/2019 de 7 de marzo para
**LA IGUALDAD EFECTIVA ENTRE
MUJERES Y HOMBRES** cita en el
Artículo 1. :

1. “La presente ley tiene por objeto hacer efectivo el derecho de igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres para lograr una sociedad igualitaria, en la que todas las personas puedan tomar decisiones y desarrollar sus capacidades personales sin coerciones de género, tanto en el ámbito público como en el privado.

2. Para ello, se establecen los principios generales que han de presidir la actuación de los poderes públicos, y se regulan un conjunto de derechos, deberes y medidas dirigidas a promover y garantizar la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, etapas y circunstancias de la vida”

En el ámbito de la Salud Mental se percibe el mantenimiento de roles arcaicos y patriarcales establecidos en nuestra sociedad durante años; Un claro ejemplo es la brecha de participación que existe en los programas, servicios y recursos de la red de salud mental, a los que asisten principalmente hombres.

El rol de mujer les vincula estrechamente a las tareas domésticas del hogar impulsándolas a quedarse en casa y el hecho de tener problemas de salud mental les despoja de derechos, simplemente asumen deberes, con lo que su nivel de empoderamiento se reduce o incluso es inexistente.

Un objetivo básico de nuestra Red Regional es visibilizar la situación de la mujer con problemas de Salud Mental y buscar soluciones aportando ideas o propuestas, así como fomentar la participación de las mujeres que son madres.

Algunas **ALTERNATIVAS POSITIVAS** que desde la Red Regional de Mujeres en Salud Mental proponemos y queremos fomentar es:

- **CREAR TALLERES DE EMPODERAMIENTO EN LOS QUE SE TRATEN TEMAS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO, SEXUALIDAD, AUTOESTIMA, EMPLEO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL.**
- **CELEBRAR JORNADAS FORMATIVAS QUE FOMENTEN LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA.**
- **CREAR ESPACIOS DE ENCUENTRO Y AYUDA MUTUA: LUGARES QUE AYUDEN A IDENTIFICARSE UNAS CON OTRAS Y QUE BUSQUEN EL FOMENTO DE PROPUESTAS A LLEVAR A CABO PARA CONSEGUIR UNA IGUALDAD PLENA Y EFECTIVA.**
- **DISEÑAR Y DIFUNDIR RECURSOS INFORMATIVOS Y DE ORIENTACIÓN DIRIGIDOS A MUJERES TENIENDO EN CUENTA SUS SITUACIONES PERSONALES.**
- **FORMACIÓN A LOS/AS PROFESIONALES.**

*“Tenemos muchas barreras.
Debemos presionar para abrir
puertas y reclamar nuestros
derechos como mujeres. Debemos
ser y estar de forma activa.
Debemos estar presente”*

*- Integrante de la Red Regional de
Mujeres en Salud Mental -*

4 Acceso universal a la SALUD SEXUAL y DERECHOS REPRODUCTIVOS

“No somos conscientes de la violencia porque los insultos y el “estás loca” lo has recibido desde el principio y llega un momento en el que te lo crees y no sabes desenvolverte en la vida.”

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -

Las catalogaciones habituales a las que se exponen las mujeres con problemas de Salud Mental son infinitas. Términos como “locas”, “histéricas”, “depresivas” o “malas madres” son etiquetas estereotipadas que generan múltiples situaciones de discriminación, como las **ESTERILIZACIONES FORZOSAS Y/O LOS ABORTOS COERCITIVOS**. Técnicas permitidas en España, pero a las que se opone de forma rotunda la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Estos actos privan a la mujer al derecho a ser madre y al derecho a mantener relaciones sexuales plenas

mediante el uso de técnicas coercitivas y de coacción que traen graves consecuencias. Ya no deciden ellas como seres de pleno derecho, sino que se les impone “qué es lo mejor”. Además, tanto las esterilizaciones forzosas como los abortos coercitivos se realizan bajo una supuesta “protección” provocando un silencio muy peligroso que repercutirá en su vulnerabilidad e indefensión.

El estigma vuelve a estar presente y se hace más latente que nunca, ya que se define la Discapacidad psicosocial como un “problema” que condiciona a la Mujer en su día a día e implica que todas sus decisiones y voluntades queden supeditadas al mismo.

Los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en general, y de las mujeres con problemas de salud mental en mayor medida, se ven día a día vulnerados de forma sistemática.

ABORTOS COERCITIVOS

UN DELITO

El Convenio de Estambul, ratificado por España, advierte de que son un delito.

OBLIGATORIOS

En España, hay mujeres que son obligadas a abortar debido a su trastorno mental.

GRAVES CONSECUENCIAS

El aborto coercitivo tiene graves consecuencias para la mujer con problemas de salud mental.

DESEO SEXUAL

ASEXUADAS

Las mujeres con discapacidad son a menudo percibidas como personas asexuadas



confederación
SALUD MENTAL
españa

#NuestraSaludNuestrosDerechos



www.consalmudmental.org

*** Imágenes pertenecientes a la campaña #NuestraSaludNuestrosDerechos de Confederación Salud Mental España con motivo del Día Internacional de la Mujer, para reivindicar los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres con trastorno mental***

Los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en general, y de las mujeres con problemas de salud mental en mayor medida, se ven día a día vulnerados de forma sistemática.



Por otro lado, hay que hacer especial hincapié en la catalogación de “asexuadas”, dando por hecho que las mujeres con problemas de Salud Mental son personas que no experimentan atracción sexual hacia otras personas. A esto se le suman los efectos secundarios que determinados fármacos tienen sobre la vida sexual de las mujeres y a la falta de información sobre los mismos. Las mujeres tenemos pleno derecho a decidir sobre nuestra sexualidad, sobre la posibilidad de ser madre, tenemos derecho a la información...; derechos que nos

permitan decidir qué hacer por nosotras mismas, independientemente de tener o no un problema de salud mental, sin ser coaccionadas por personas externas.

Proteger no significa prohibir ni incapacitar a la persona; por ello, la lucha por los derechos sexuales y reproductivos continúa siendo un eje esencial en el bienestar de las mujeres con discapacidad psicosocial.

VERDADES

Siento deseo y tengo derecho a decidir sobre mis relaciones.

Heterosexuales, lesbianas... somos diversas y únicas.

Tener pareja o no, depende de nosotras mismas.

Necesitar más o menos apoyo en nuestro día a día no nos hace ser menos Mujeres.

Tener hijas/os es una opción propia que hay que meditar, como les ocurre a todas las Mujeres.

MENTIRAS

Somos asexuales

Somos heterosexuales

No podemos tener pareja

No tenemos capacidad para decidir

No podemos tener hijos/as

*“Nadie puede cuestionarme por querer ser madre. Tengo 3 hijos y creo que he dado todo y más por ellos”
- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -*

5 NIÑAS, JOVENES y DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

EL 50% DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN ADULTOS comienzan antes de los 15 años, y el 75% antes de los 18.

En España, 2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) han sufrido **SÍNTOMAS DE TRASTORNO MENTAL** en el último año. De todos los y las jóvenes que notaron síntomas, solo la mitad solicitó asistencia. Según los síntomas que describieron, el 21,6% de jóvenes presentaría cuadro de sintomatología depresiva moderada (15,3%) y moderadamente grave (6,3%). Solo el 11,4% ha sido diagnosticado y casi el 30% de jóvenes sostiene que ha tenido o cree tener algún tipo de problema de salud mental durante el último año.



Alrededor del 10% de los/as estudiantes de entre 6 y 11 años tienen problemas de salud mental que **REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA**. Dicho de otro modo, en todas las clases de primaria hay una media de 2 y 3 niñas o niños con algún problema de salud mental.



En España, los **NIÑOS Y NIÑAS DE ENTORNOS SOCIALES MÁS DESFAVORECIDOS**, tienen peor salud mental en lo relacionado con “síntomas emocionales”.

EL SUICIDIO es la segunda causa de mortalidad entre jóvenes de entre 15 y 29 años.

La **VIOLENCIA DE GÉNERO** tiene cara de mujer y, en este sentido, son graves las repercusiones que tiene para la salud mental:

- Los mayores aumentos del número de víctimas de violencia de género se dan entre las mujeres de menos de 18 años. Asimismo, el mayor aumento en el número de denunciados por violencia de género se dieron en el tramo de menos de 18 años
- Más de uno de cada cuatro jóvenes entre 15 y 29 años (27,4%) cree que la violencia de género es una conducta normal en el seno de una pareja

En este contexto de cifras tan elevadas, todos los agentes y ámbitos deben estar involucrados en la prevención y atención temprana, enfrentándose a una de las principales dificultades de los problemas de salud mental: su carácter invisible que hace que, al contrario de lo que ocurre con las enfermedades físicas, permanezcan ocultos y conlleven un gran estigma. Igualmente, la escuela, como importante agente de socialización conjuntamente con la familia, tiene el encargo social de educar en la cultura de paz y en la igualdad entre géneros, transmitiendo valores y patrones no sexistas en sus alumnas y alumnos.

Reconocer la Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia como una especialidad médica específica dentro del Sistema Nacional de Salud, la Educación Inclusiva, las Campañas de sensibilización y concienciación y el apoyo a las familias son medidas fundamentales para evitar la discriminación a la que se enfrentan las niñas y jóvenes con problemas de salud mental.

Una de las reivindicaciones que se realizan desde el movimiento asociativo de Feafes SM Extremadura y, por tanto, también desde la Red Regional de Mujeres es defender a toda costa una Educación inclusiva que apueste por los valores, que trabaje la diversidad y que tenga en cuenta los retos de una sociedad que cambia a una velocidad de vértigo, para que se consiga una salud mental más positiva en las generaciones futuras.

6 Promover el CRECIMIENTO ECONÓMICO, PLENO EMPLEO y EL TRABAJO DECENTE

“Después de decirme una y otra vez “no vales para nada me he sentido una escoria y realmente he pensado que no valía para nada”.

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -

Las personas con problemas de Salud Mental, al igual que el resto de los/as ciudadanos/as, tienen derecho a trabajar. Sin embargo, el desempleo en este colectivo está por encima de cualquier otro con cifras que se estiman en torno al 87%, soportando la tasa más baja de empleo llegando a existir discriminación, incluso, en los trabajos reservados a personas con discapacidad.

Si hablamos de las mujeres la cifra es más alarmante ya que vuelven a interaccionar factores como el estigma por problemas de salud mental y los roles impuestos por ser mujer haciendo que sea casi imposible encontrar un trabajo (“es que va a faltar mucho al trabajo”, “es una mujer inestable”, “no es capaz de conseguir los objetivos de la empresa”, “es demasiado difícil para ella”, “una mujer con un trastorno no puede trabajar”...).

A estos factores hay que añadir el entorno social en el que la mujer con problemas de Salud Mental vive, experimentando, en primera persona, cómo se reducen sus posibilidades debido a la sustitución de sus prioridades; Un ejemplo claro es el rechazar un trabajo remunerado por otro “más social” como es el cuidado de los hijos/as y del hogar. En este caso, se sustituye la prioridad que tiene la mujer de sentirse realizada y de utilidad por otra función impuesta socialmente.

Se deben reivindicar las habilidades, destrezas y capacidades que tienen las Mujeres con Discapacidad Psicosocial ya que generalmente, lo único que les falta, es la oportunidad para poder demostrarlas. El poder trabajar es una gran ayuda para la recuperación.

“Yo tengo Discapacidad Psicosocial, pero eso no me va a impedir encontrar un empleo o pareja. ¡Si se quiere se puede!”

- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -



*“Estamos aquí para poner nuestro granito de arena, para mejorar en nuestros derechos. Esa es nuestra meta”
- Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental -*

7 FORMACIÓN a los/as PROFESIONALES

La formación es una de las líneas de actuación que hay que adecuar para que los y las profesionales se especialicen y dispongan de las herramientas necesarias para poder detectar/identificar situaciones de vulnerabilidad e intervenir eficazmente con mujeres con problemas de salud mental.

Es necesario apostar también por un modelo de equipos profesionales interdisciplinar que trabajen de forma coordinada bajo la perspectiva de género y de Derechos Humanos para que puedan dar respuestas a sus necesidades, sobre todo hacia aquellas que se quedan fuera de los recursos, bien por la falta de oportunidades y/o la triple discriminación que sufren.

Así mismo, la reforma y/o adaptación de los recursos a los nuevos Modelos de atención⁴ es fundamental. Es más importante que nunca atender la especificidad y la individualidad ofreciendo a la persona una atención especializada con un enfoque adecuado.

Otras reivindicaciones que desde la Red Regional de Mujeres en Salud Mental se realizan son:

CONSOLIDACIÓN PROFESIONAL DE LA FIGURA DE LA ASISTENCIA PERSONAL EXPERTA EN GÉNERO Y SALUD

GARANTIZAR LA INCLUSIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN SALUD MENTAL CON EQUIPOS FORMADOS, COORDINADOS E INTERDISCIPLINARES

CONOCIMIENTO DE LOS DISPOSITIVOS ESPECÍFICOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO POR PARTE DE LOS PROFESIONALES ASÍ COMO EL ESTABLECIMIENTO DE MODOS Y VÍAS DE COORDINACIÓN FLUIDAS ENTRE ELLOS

FOMENTAR EL USO DE UN LENGUAJE NO SEXISTA

LA BARRERA MÁS IMPORTANTE EN SALUD MENTAL ES EL ESTIGMA SOCIAL. EXISTE LA NECESIDAD IMPERANTE DE FORMACIÓN, CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN SOBRE MUJER Y SALUD MENTAL.

En definitiva, es imprescindible que los profesionales contribuyan al desarrollo de una participación real y efectiva de las mujeres como sujetos de pleno derecho en todo su proceso de recuperación, ya sea en los planes individuales de tratamiento, en la planificación y evaluación e incluso potenciando la figura de “Mujeres Expertas con experiencia propia en salud mental”.

⁴ Modelo Comunitario en Salud Mental y Modelo de Recuperación.

ES POSIBLE QUE HASTA AHORA SÓLO HAYAS ESCUCHADO HABLAR DE UN SINFÍN DE DEBERES QUE COMO MUJER TIENES QUE RESPETAR.

¿PERO QUÉ PASA CON LOS DERECHOS?

AMBOS SON IMPORTANTES PARA CONSEGUIR LA CIUDADANÍA PLENA Y UNIVERSAL, POR ELLO ESPERAMOS QUE ESTE DOCUMENTO TE HAYA SERVIDO DE AYUDA.

COMO MUJERES TENEMOS DERECHOS INDEPENDIENTEMENTE DE TENER O NO DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL; DERECHOS QUE NO DEBEN SER VULNERADOS Y QUE DEBEMOS DEFENDER EN PRIMERA PERSONA.

Tu opinión y tu acción son importantes

TESTIMONIOS

Sobre la ELIMINACIÓN de la VIOLENCIA DE GÉNERO

“No somos conscientes de la violencia porque los insultos y el “estás loca” lo has recibido desde el principio, y llega un momento en el que no sabes desenvolverte en la vida”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en Salud mental Extremadura

“Tenemos que trabajar mucho para conseguir que las mujeres que sufren violencia de género sean conscientes de su situación. Debemos facilitarles las herramientas necesarias”

Profesional Red Feafes Salud Mental Extremadura

“El abuso de poder del hombre sobre la mujer se hace más latente ante mujeres con discapacidad psicosocial. Creen tener el derecho sobre ellas al pensar que por tener un problema de Salud Mental son más débiles y manipulables”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Me preocupa muchísimo las niñas con discapacidad psicosocial. A menudo veo noticias donde chicos jóvenes tienen comportamientos sexistas y machistas. Creo que hay que trabajar mucho en edades tempranas”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Debemos apoyar, creer y ayudar. Debemos acabar con la normalización de la violencia de género porque es una de las principales barreras para el desarrollo pleno de la mujer. Es importante conseguir el empoderamiento de la mujer”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Después de decirme una y otra vez: “No vales para nada”, me he sentido una escoria y realmente he pensado que “no valía para nada”

Integrante Red Regional de Mujeres en Salud Mental

“Una forma de violencia es también la discriminación institucional que sufren las niñas con problemas de salud mental surgida de la invisibilidad y de la falta de reconocimiento de sus derechos, por tanto, hay que luchar contra ella”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“A veces es más dolorosa la violencia psíquica que la física. No se ve, no puedes demostrar... pero está ahí”

Integrante Red Regional de Mujeres en Salud Mental

Sobre CIUDADANÍA UNIVERSAL

“Mi hermana tiene todo el derecho a poder recuperarse, asumiendo responsabilidades, al igual que hacen el resto de mis hermanos. No debe ser limitada por tener un problema de Salud Mental”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Yo he sufrido discriminación y he podido salir por mi esfuerzo y el de profesionales. Puedo decir: ¡Se puede, somos unas campeonas y lo vamos a conseguir!”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Es una pena que en España por mucho que ratificásemos el Tratado de Naciones Unidas de los Derechos de las Personas con Discapacidad, se sigan vulnerando derechos, sobre todo cuando hablamos de mujeres con discapacidad psicosocial. Se siguen ejecutando leyes que van en contra de la ciudadanía universal”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Mi familia se pensaba que tenía tonterías, que era una vaga por no levantarme del sofá...”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Cuando he estado grave me amenazaban con - “ya sabes lo que te espera...” refiriéndose a ir al psiquiátrico, por eso me callaba. Pero me he dado cuenta que no tengo que callarme cosas que me han hecho y con las que he sufrido”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“A un hombre cuando está enfermo se le permite no participar en las tareas de casa, sin embargo, a la mujer no, está mal visto... Por eso y mucho más hay que seguir luchando”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Las actitudes paternalistas que caracterizan a algunas familias son limitantes, tanto que impiden el desarrollo pleno como persona y como Mujer”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“El sistema Educativo no inclusivo hace de las niñas con discapacidad psicosocial ciudadanas de segunda clase, tenemos que mirar hacia un futuro muy cercano donde estas niñas sean alumnas con los mismos derechos”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

ACCESO A LOS RECURSOS

“Yo tardé en acudir a ellos porque daba prioridad a mi entorno, yo tenía que estar para todo y para todos...no pensaba en mí. Pero llegó el día en que pese a no tener apoyo, recurrí a ellos”

Usuaría Entidad Miembro de Feafes SM Extremadura

“Muchas mujeres no confían en ellas mismas. De tanto escuchar las opiniones negativas de su entorno acaban creyéndose y pierden un tiempo muy valioso en acudir a los recursos”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Muchas mujeres tardan en acudir a los recursos por miedo a ser señaladas o tachadas de locas por su entorno; además no se sienten con fuerza y valor para dar ese paso”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Sobreproteger no es querer más, es limitar e impedir. Tenemos que darnos cuenta de ello y querer mejor queriendo igual”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Las mujeres vienen menos a los recursos porque tienen otras prioridades impuestas por la sociedad: comprar, cuidar a los hijo/as, limpiar la casa...”

Profesional Entidad Miembro de Feafes SM Extremadura

“Desgraciadamente siempre se ha discriminado a la mujer, siempre ha estado en un segundo plano... creo que nos falta unión y empoderamiento para reivindicar nuestros derechos”

Familiar usuaria Red Feafes SM Extremadura

“Es triste que la mayoría de las mujeres no accedan a los recursos debido a las obligaciones que le impone nuestra sociedad por ser mujer. Una alternativa es adaptar horarios...pero no es una solución al problema”

Profesional Entidad Miembro Feafes SM Extremadura

“Es fundamental empoderar a las niñas con discapacidad psicosocial, que se reconozca y promueva su voz, es la forma de conseguir la igualdad de oportunidades”

Profesional Entidad Miembro de Feafes SM Extremadura

“En mi caso, desde un principio le dimos apoyo para hacer uso de los recursos que había, pero es cierto que la mayoría de personas que acuden a ellos son hombres”

Familiar usuaria de Feafes SM Extremadura

Salud SEXUAL y Derechos REPRODUCTIVOS

“Si una mujer sigue un tratamiento adecuado creo que tiene las mismas oportunidades de ser madre. Hay muchos factores que pueden influir (economía, empleo...) a la hora de tomar esa decisión, pero no por tener un problema de Salud Mental”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“¿Quién tiene derecho a opinar si una mujer puede ser buena o mala madre sin serlo aún? ¿Quién se cree con el poder de juzgar si una madre es buena o mala?”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Una discapacidad no debe impedirte ser madre, pero hay determinadas circunstancias personales, sociales, económicas que se dan en cualquier persona que pueden impedir serlo”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Cualquier persona con un problema de Salud Mental está en su derecho de ser madre. Aunque piensen que no tenemos deseos, es incierto. Sentimos, deseamos y queremos”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Las adolescentes con discapacidad psicosocial tienen el derecho a recibir una educación afectiva y sexual en el ámbito escolar y familiar. La sexualidad en estas jóvenes no debe ser un tema tabú”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Hay dos factores que nos perjudican directamente: uno es el que ciertos fármacos quitan el deseo sexual a la mujer para evitar la cópula y otro es el evitar que tengamos descendencia. Una vulneración total de derechos”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Si tienes un problema de salud mental se da por hecho que vas a ser una mala madre. Esta es una generalización injusta, cruel y que además no es real. Basta de juzgar a la ligera algo tan importante ¿quién es buena madre o buen padre?”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Tengo el mismo derecho que cualquier mujer a ser madre o no serlo, yo decido. En mi caso he ejercido de madre al 100%”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

Pleno EMPLEO

“Me duele que las capacidades y aptitudes de mi hermana no sean reconocidas en el ámbito laboral por ser mujer y tener un problema de Salud Mental”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Las niñas con discapacidad psicosocial deben ser las protagonistas de su propia vida, autónomas e independientes, eso solo se consigue con una buena formación y un trabajo decente”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Es difícil para toda mujer conseguir un empleo digno, si a esto le sumamos el ser mujer y tener discapacidad la cosa empeora. Muchas veces se piensa erróneamente en la baja productividad y el gasto que puede ocasionar a la empresa”

Integrante Red Regional de Mujeres en SM

“Simplemente el decir en una entrevista de trabajo que tienes un problema de salud mental ya quedas descartada. Es muy difícil”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Me dediqué plenamente a mi familia sin ver que yo necesitaba trabajar y ser autosuficiente. El no tener estudios y 3 hijos me limitaba mucho”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Cuando tenía 19 años trabajaba en una academia de idiomas, pero una vez recibí el diagnóstico, no he vuelto a trabajar”

Usuaría Entidad Miembro Feafes SM Extremadura

“Seamos realistas, la gran parte de mujeres con discapacidad psicosocial no trabajan. Muchas quieren, pero no le dan esa oportunidad. Hay mucho estigma”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“La mayoría de empresas consideran que las personas con problemas de salud mental no son productivas ni eficaces”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

Formación para PROFESIONALES

“Es prioritario que el profesional que trabaja en Salud Mental tenga conocimientos en la perspectiva de género para el empoderamiento de la mujer”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Los profesionales debemos tener la formación necesaria para realizar tareas de promoción y prevención en salud mental sobre todo en niñas y adolescentes ya que por sus características pasan más desapercibidas durante estas etapas de la vida”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Yo como profesional considero que hay poca formación que nos ayude a trabajar bajo la perspectiva de género. Es importante que contemos con herramientas para saber cómo actuar en determinados casos”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

“Se necesita más ayuda económica para formar a nuestros profesionales y especializarlos. Además, también es importante la formación al voluntariado”

Familiar Red Feafes SM Extremadura

“Los psicólogos y psiquiatras han avanzado mucho. Años atrás era horrible, se realizaban prácticas contraproducentes para nuestra recuperación”

Integrante de la Red Regional de Mujeres en SM

“Todavía queda mucho por conseguir respecto a la formación bajo la perspectiva de género, pero pasito a pasito se consiguen grandes logros”

Integrante Red Regional de Mujeres en SM

“Sé que es importante formar adecuadamente a los profesionales bajo distintos ámbitos, pero veo esencial la empatía con la persona que necesita ayuda”

Integrante Red Regional de Mujeres en SM

“Puede ocurrir que los profesionales no tengamos conciencia o intención de vulnerar los derechos de estas mujeres, o que sea el resultado de una mala práctica, por eso es de suma importancia que nos formemos y especialicemos en perspectiva de género”

Profesional Red Feafes SM Extremadura

ENTIDADES FEAFES #ENRED
Haciendo Salud Mental en Extremadura



FEAFES SM EXTREMADURA

C/San José, 49B.
06200 Almendralejo
682 632 100

info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267 010

apafemfeafesbadajoz@gmail.com

SM AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A.
06005 Badajoz
924 23 84 21

aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

PROINES SM

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77

proines@proines.es
www.proines.es

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B.
06200 Almendralejo
924 66 46 77

info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SM ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2.
06300 Zafra
924 55 59 43

gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SM CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A.
10800 Coria
927 50 43 62

coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B.
10300 Navalmoral de la Mata
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

FEAFES SM CALMA

C/ Anás, 3.
06800 Mérida
651 992 607

asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SM PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 10600 Plasencia
927 41 98 87

feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SM MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57

crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

SIO MUJER

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental a la Mujer.

682 632 100

info@feafesextremadura.com

www.feafesextremadura.com

¡CONTACTA CON NOSOTROS!

