



PAZ GARCÍA

# MANIFIESTO

DE LA RED ESTATAL  
DE MUJERES  
SALUD MENTAL ESPAÑA



confederación  
SALUD MENTAL  
españa



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

## MANIFIESTO DE LA RED ESTATAL DE MUJERES SALUD MENTAL ESPAÑA

Como expertas en primera persona en salud mental, nos dirigimos a las personas responsables del desarrollo de las políticas públicas y a la sociedad en general, para trasladar nuestras demandas como mujeres.

Bajo el sistema patriarcal, las desigualdades estructurales basadas en el género provocan que ser mujer sea un factor de riesgo para tener un problema de salud mental. Así lo reconoce la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando señala que **el género afecta de manera fundamental a la salud mental**. De hecho, las mujeres **tenemos 3 veces más riesgo** de desarrollar **depresión**, el problema de salud mental más frecuente y que será la principal causa de discapacidad en el mundo.

Al mismo tiempo, continúa existiendo un **sesgo de género** tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de nuestra salud. En salud mental, estos diagnósticos sesgados originan sobremedicación y otros problemas de salud que empeoran nuestra calidad de vida y socavan nuestra autoestima.

Además, las mujeres que tenemos dificultades de salud mental, sufrimos un **doble estigma** por nuestra condición de mujeres y nuestro estado de salud mental. Debido a estos prejuicios, se nos presenta en extremos como seres asexuados o hipersexuales, se nos considera menores de edad, no aptas para ser madres, incapaces de mantener una relación de pareja o de sostener argumentos veraces. Catalogaciones recurrentes como "locas", "histéricas", "depresivas" o "malas madres" dan cuenta de ello.

Estos estereotipos generan múltiples situaciones de discriminación específicas para nosotras como son **esterilizaciones forzosas** y **abortos coercitivos**, que vulneran **nuestros derechos sexuales y reproductivos** contemplados en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y el Convenio de Estambul.

A pesar de la **conexión que existe entre la violencia contra la mujer y la aparición y/o el agravamiento de problemas de salud mental**, encontramos barreras para acceder a los recursos de violencia de género. De igual manera, la violencia machista no es tratada adecuadamente en los dispositivos de salud mental. Que se produzcan estas situaciones significa que tener problemas de salud mental, **invisibiliza nuestra condición de mujeres** y nos coloca en "tierra de nadie".

No obstante, seguimos desempeñando los **roles tradicionales de género** porque, aunque podamos necesitar cuidados eventuales, como cualquier otra persona, también nosotras somos cuidadoras en el ámbito privado no remunerado.

Asimismo, encontramos barreras en nuestro **acceso a la justicia** en condiciones de igualdad. La desconfianza en nuestro testimonio, las dificultades que encontramos para poder identificar situaciones de violencia a causa del autoestigma o de haber sido incapacitadas judicialmente, nos victimiza doblemente.

Por otro lado y aunque no tenemos datos desagregados por sexo para conocer nuestra situación, la tasa de desempleo de las personas con problemas de salud mental es la más alta entre las personas con discapacidad. Las **barreras por tener un problema de salud mental en el acceso a la educación y el empleo se multiplican por ser mujer**. Estas circunstancias dificultan nuestra emancipación y autonomía obligándonos a vivir en una situación de mayor aislamiento y desprotección.

Según datos oficiales, somos aproximadamente la mitad de las personas con problemas o dificultades de salud mental. Nuestra voz **ha sido históricamente silenciada** como mujeres y como personas con problemas de salud mental. Por ello, sabemos bien que para que la construcción de relatos sea completa, debe hacerse desde múltiples puntos de vista.

Convencidas del beneficio para el bienestar social que supone aportar nuestra voz y experiencia en salud mental, **reivindicamos**:

- ✓ Como estrategia preventiva fundamental en salud mental, necesitamos una **educación no sexista** centrada en la autonomía, inclusión, corresponsabilidad y cuidados.
- ✓ La consolidación profesional de la figura de la **asistencia personal experta** en género y salud mental.
- ✓ Garantizar la **accesibilidad universal** en todos los servicios públicos además de otros dispositivos específicos de protección como los destinados a mujeres víctimas de violencia machista.
- ✓ Garantizar la inclusión de la **perspectiva de género** en los servicios públicos y de salud mental con equipos formados, coordinados e interdisciplinares.

- ✓ La **preservación de nuestros derechos y autonomía** en todos los ámbitos prestando especial atención a las situaciones de crisis, institucionalización y/o tutela.
- ✓ La implantación de una **Renta Básica Universal** que garantice un modo de vida digno.
- ✓ Un **mercado laboral** orientado a la conciliación, adaptado a la diversidad, no sexista y respetuoso con la salud mental.
- ✓ Ampliar la investigación en **sexología, género y la salud mental** que sienta las bases en la creación de una **figura experta** que nos ofrezca soporte y acompañamiento profesional.
- ✓ Servicios públicos de **información, orientación y acompañamiento** con perspectiva de género acerca de la **maternidad** y, en su caso, **planificación familiar** que nos apoye en el proceso de la toma de decisiones en condiciones de igualdad y libertad.
- ✓ Establecer mecanismos de **acogida y reagrupación familiar** en situaciones de crisis y/o violencia.
- ✓ Implantación de protocolos específicos en los servicios salud mental para la **detección y el tratamiento** de situaciones de **violencia**.
- ✓ Difundir una **imagen positiva y realista** en salud mental a partir del análisis y la reflexión de nuestras diversas circunstancias como mujeres.
- ✓ Fomentar el uso de un **lenguaje no sexista, inclusivo y positivo** en salud mental.

Porque conseguir la igualdad entre mujeres y hombres, se hace imprescindible en la atención y el cuidado de nuestra salud mental.

Marzo 2020