

TALLER

SALUD

MENTAL

Y MUJER



—
MEMORIA 2023

 www.tecsam.org  contact@tecsam.org

CONTENIDOS



01/

Objetivos, punto de partida y metodología

02/

Dimensiones de la persona trabajadas

03/

Retos identificados en las diferentes dimensiones

04/

Conclusiones

Objetivos, punto de partida y metodología

“Hacer llegar a las personas el conocimiento desarrollado desde la investigación en salud mental.”

Este es el principal objetivo de la Red TECSAM con tal de contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad.

Para conseguirlo, es imprescindible que los y las investigadores dirijan las necesidades e inquietudes que enfrentan día a día las personas afectadas por problemas de salud mental. Con la voluntad de conocer estos retos de primera mano, la Red TECSAM ha organizado un taller participativo exclusivo para mujeres afectadas en primera persona.

Durante este taller virtual, las participantes han identificado y realizado debate sobre los retos tanto de salud como sociales a los que se enfrentan por su condición de mujer con problemas de salud mental. El presente documento sintetiza las conclusiones de la sesión, donde se trabajó en identificar problemáticas en diferentes dimensiones de la persona: física, psico-emocional, personal, familiar, social, formativa y profesional, y en relación con los servicios de salud y sociales.

Ésta ha sido la segunda sesión participativa de estas características organizada por la Red TECSAM. A principios de 2022, se realizó la I Jornada de Cocreación de Retos en Salud Mental con la participación de personas afectadas en primera persona. Este año, el taller iba dirigido exclusivamente a mujeres afectadas, teniendo en cuenta que la equidad de género, al igual que la inclusión de la perspectiva de las personas afectadas, es uno de los ejes estratégicos transversales de la Red.



PARTICIPACIÓN

36 mujeres entre
18 y 65 años



REGIÓN GEOGRÁFICA

Catalunya (zonas rurales
y urbanas)



FECHA

24/05/2023



MÉTODO

Sesión virtual empleando la
plataforma interactiva y
colaborativa “Miro”

A cargo de:

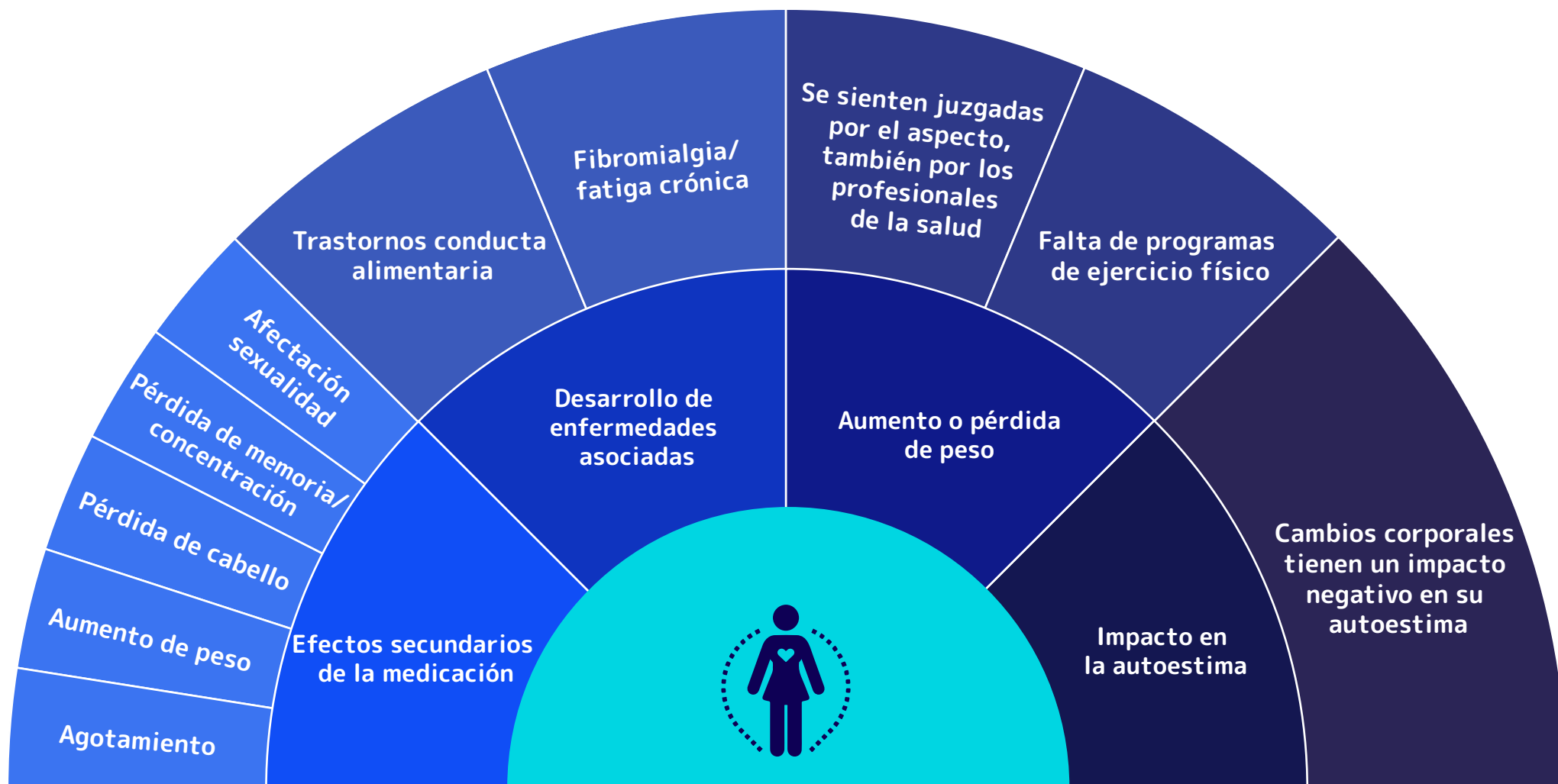


Dimensiones de la persona trabajadas

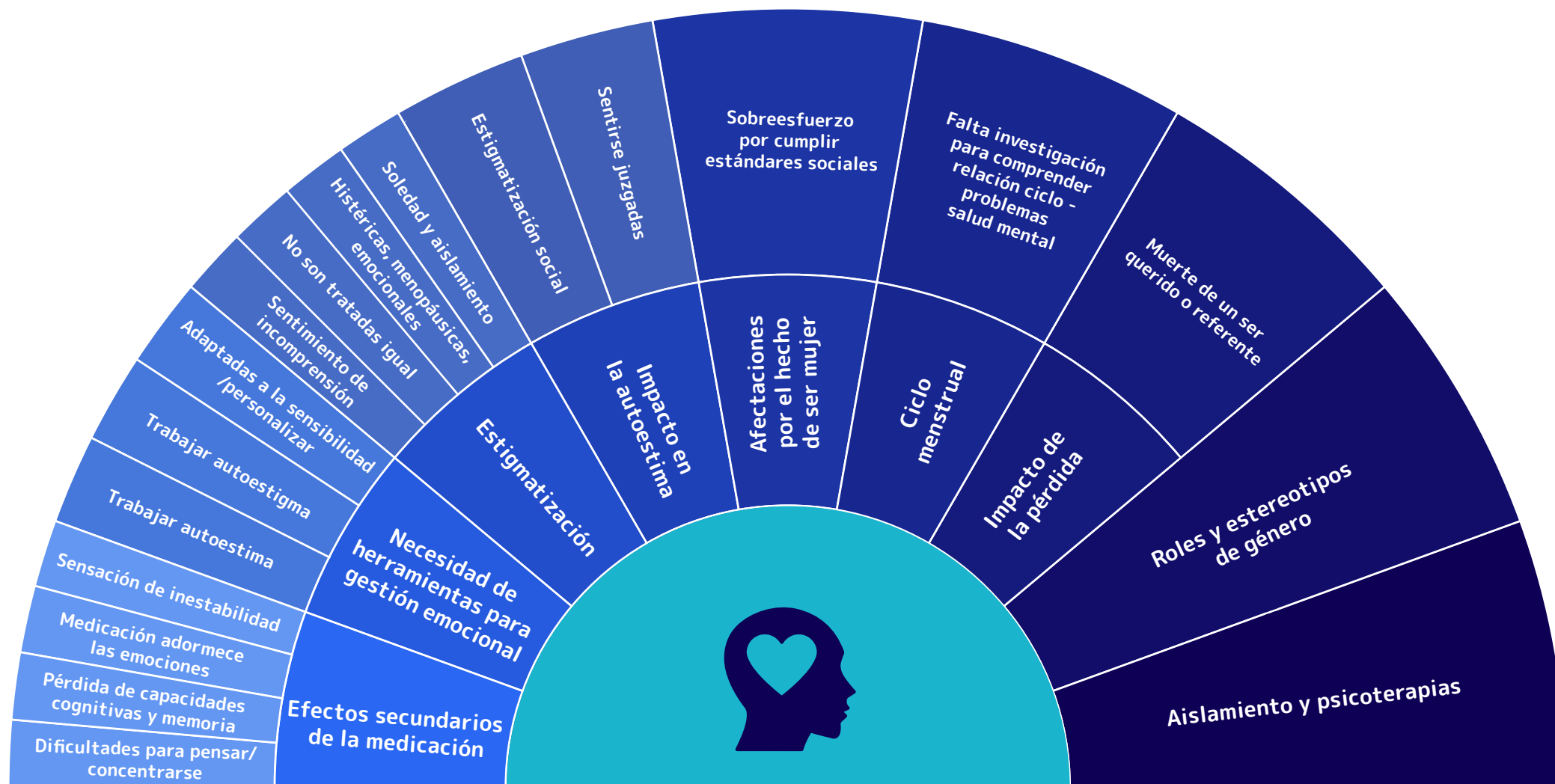




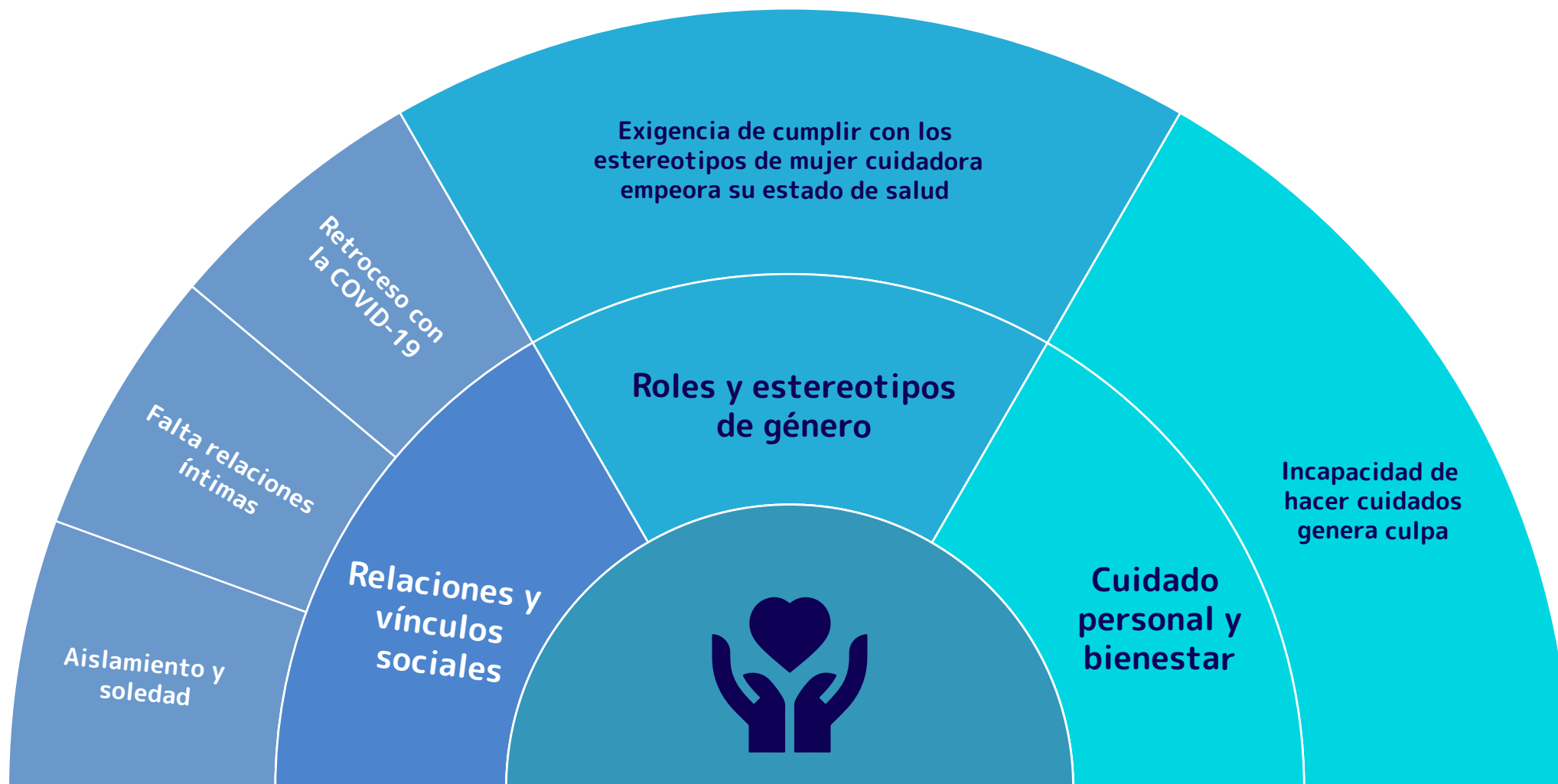
Retos identificados en las diferentes dimensiones



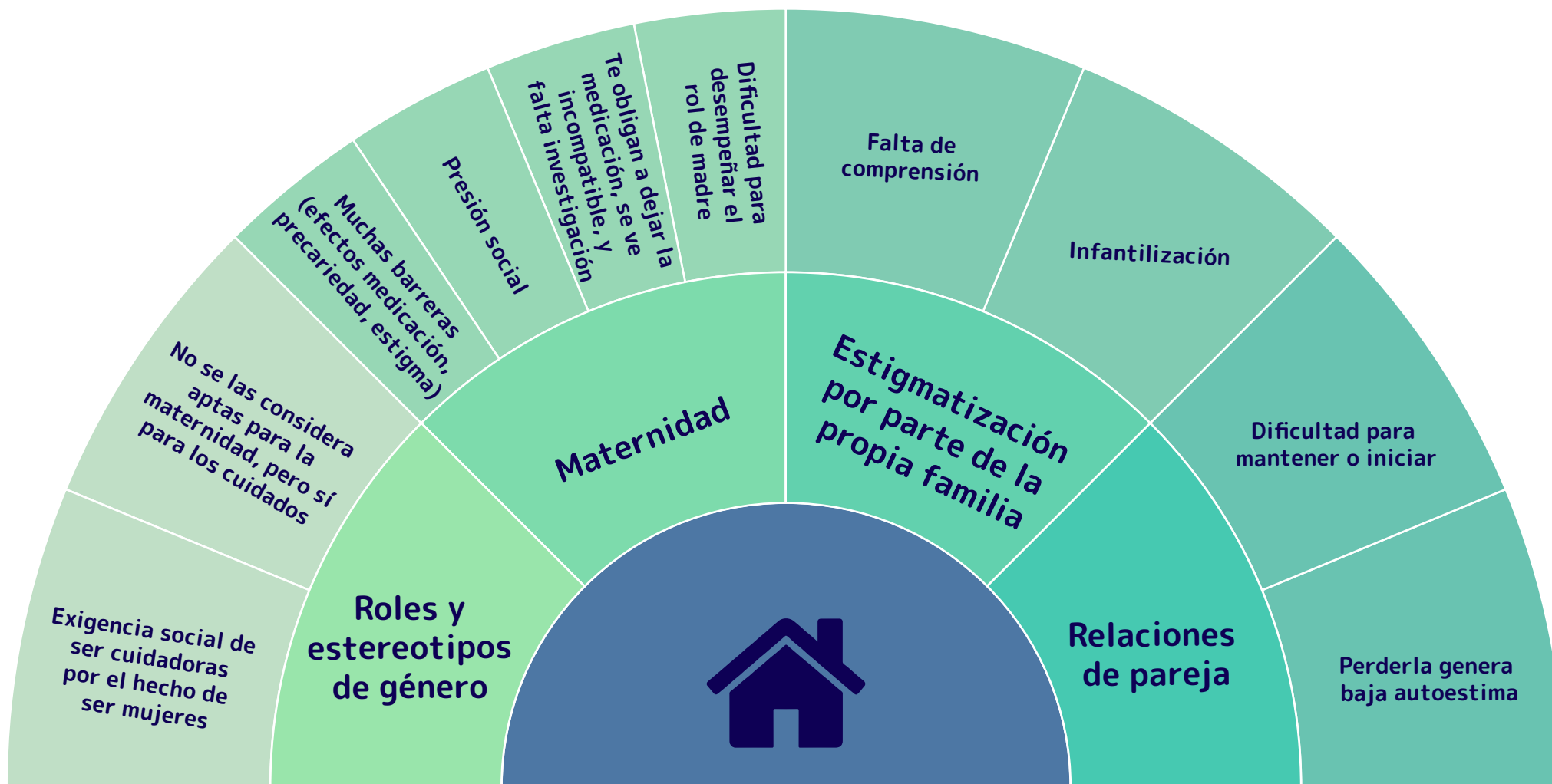
DIMENSIÓN FÍSICA



DIMENSIÓN PSICO-EMOCIONAL



DIMENSIÓN PERSONAL



DIMENSIÓN FAMILIAR



DIMENSIÓN SOCIAL



DIMENSIÓN FORMATIVA, PROFESIONAL Y LABORAL



SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD

Dimensión añadida durante la sesión, dada la importancia asignada por las participantes

Más vulnerables a la violencia de género, debido a sufrir problemas de salud mental

Problemática a menudo invisibilizada por padecer enfermedad (se las ve como enfermas, no víctimas de violencia de género)

Necesidad de profundizar en el vínculo entre violencia de género y problema de salud mental



VIOLENCIA DE GÉNERO



Conclusiones

1

Ser escuchadas

Piden que se tengan en cuenta sus preocupaciones y necesidades.

Quieren una atención más personalizada, un trato más humano y empático. Disconformidad con el sistema de salud y social y del trato recibido por los profesionales

2

Refuerzo de la autoestima

Necesitan herramientas para trabajar la autoestima, tanto para lidiar con cuestiones físicas como sentimientos de estigmatización e incompreensión (por parte de los demás y de sí mismas)

3

Romper con el estigma y la discriminación

Ha sido generalizado el sentimiento de falta de credibilidad, así como la dificultad de empezar proyectos, como la maternidad, tanto por falta de facilidades y soporte profesional como por el estigma asociado

4

Más recursos y más apoyo profesional

Falta de profesionales, especialmente en las áreas rurales, y educación. Deseo de tener un mayor acceso a información, espacios de aprendizaje y contención, y una mejora de los servicios de salud y sociales

5

Impacto de los estereotipos de género

Los estereotipos de género golpean aún con mayor fuerza a las mujeres con trastorno mental. Especialmente, tener que hacer frente a una gran exigencia para implicarse en los cuidados cuando no pueden, genera sentimiento de culpabilidad

6

Violencia de género

Las mujeres con problemas de salud mental piden estudiar el vínculo entre la salud mental y la violencia de género, puesto que son dos factores que detectan como interrelacionados. Se sienten más vulnerables de sufrir violencia de género y creen que a menudo se invisibiliza



Personas participantes signatarias



Éstas son algunas de las mujeres participantes del taller que han mostrado su voluntad e interés en aparecer públicamente como firmantes de esta memoria.

- **Irene Cumplido Gavalrà**

Profesora de secundaria y activista en primera persona. Fotoperiodista y mujer poeta a tiempo completo.

- **Raquel Montllor Linares**

Profesora, educadora social, psicopedagoga, con más de 10 años de experiencia en el sector educativo, master en educación especial y Doctoranda en Psicología Clínica y de la Salud por la UAB. Autista diagnosticada a los 40 años y activista.

- **Alicia Mendo Olmos**

Diplomada en CCEE, licenciada en ADE y graduada en Relaciones Laborales y Empleo. Activista en primera persona en Activament, y antes también en la Associació de Familiars Malalts Mentals Baix Llobregat. Participante de los Grupos de Recuperación (subagudos) y el Comité de ética en salud mental de Sant Joan de Déu, así como del Clúster Salut Mental Baix Llobregat. Colaboradora del programa Ikigai de Ràdio Sant Joan Despí y excolaboradora de Ràdio Sant Boi, Ràdio Cornellà y Com Ràdio.

- **Montserrat Aguilera Ruiz**

Activista por la Salud Mental, secretaria de la Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord.

- **Carmen Prieto**

Anteriormente enfermera. Actualmente activista en salud mental, actriz de doblaje en constante formación, y aficionada a la pintura, el dibujo, la escritura, el cine y el teatro.

- **Adelisa Herrada**

Experta en salud mental. Artesana de las palabras.





www.tecsam.org
contact@tecsam.org