

MANIFIESTO 8M 2026

Desde la Red Estatal de Mujeres Salud Mental de Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA queremos visibilizar que el estigma es uno de los principales obstáculos para la garantía de derechos de las mujeres.

Denunciamos el estigma y el autoestigma como una forma de vulneración de sus derechos y de violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes con problemas de salud mental.

Percibimos el estigma social y lo identificamos.

EL ESTIGMA HISTÓRICO que está enraizado en nuestra sociedad, con prejuicios arcaicos y desinformación o información sesgada, alimenta el autoestigma, aumenta nuestras inseguridades y afianza la creencia de que todo lo que nos pasó, nos pasa y nos pasará, lo tenemos merecido.

NO HAY NADA MÁS DOLOROSO QUE VIVIR EN LA CULPA.

En el ámbito sanitario detectamos paternalismo, no se nos da toda la información. Defendemos el derecho a la maternidad de las mujeres con problemas de salud mental, no tenemos soporte perinatal, se necesitan profesionales de la salud mental que se adapten a nuestras necesidades en el momento de querer ser madres. Se diagnostican los mal sentirs, mucha culpa viene de ahí, “diagnosticando la vida” tenemos derecho a sentirnos mal.

En nuestro rol de cuidadoras, somos buenas para cuidar familiares, pero, para tener hijas/os, no. Nuestra maternidad se ve cuestionada. Las decisiones salen de nosotras, sin embargo, a veces nos sentimos coaccionadas. Hasta qué punto podemos decir NO.

Nosotras, las mujeres con problemas de salud mental, nos sentimos las últimas, incluso apartadas, parece que no se reconoce que necesitamos cuidarnos.

Experimentamos más estigma por parte de personas conocidas, familiares y/o amistades, no se nos tiene en cuenta como referente de apoyo, lo que conlleva comportamientos de exclusión social que ahondan en el sentimiento de soledad o aislamiento. El miedo al rechazo es brutal.

SI ESTA SOCIEDAD ESTÁ PREPARADA PARA APOYAR LA DIVERSIDAD, ¿POR QUÉ NOS SEGUIMOS SINTIENDO ESTIGMATIZADAS?

En el entorno rural, las mujeres con problemas de salud mental tenemos mayor percepción del estigma, porque la población es más reducida, hay más cercanía entre habitantes y más dificultad para la confidencialidad. Por ello, hay mayor reticencia a pedir apoyo, por miedo a experiencias de discriminación en estos contextos.

Se necesita prevención, difusión de herramientas para el empoderamiento de un colectivo infantil/juvenil muy vulnerable por una percepción distorsionada de la salud mental. Hace falta terminar con el pasado, para que no vuelva a suceder.

No queremos que las niñas y las adolescentes vivan lo que hemos vivido nosotras. Instamos a prestar atención al estigma en los centros escolares, incluso por parte del personal docente. Según el Estudio GEA, se percibe con más agudeza la banalización de las vivencias de las menores.

CUIDANDO NUESTRO PRESENTE, CUIDAMOS EL FUTURO.

Reivindicamos y proponemos para eliminar este tipo de situaciones:

- Tener en cuenta la memoria histórica en relación con las mujeres, adolescentes y niñas con problemas de salud mental y promover un cambio social, libertad de pensamiento, educación en derechos.
- Atención temprana, detección. Se evitarían otros problemas mayores. En los centros escolares es necesaria más concienciación en salud mental, ya que facilitaría crear un espacio seguro, ofreciendo acompañamiento y la detección necesaria, dirigida a las niñas y adolescentes con problemas de salud mental. Además, facilitar más información a las familias, personal cualificado para trabajar, eliminar el autoestigma e impulsar la fuerza de las niñas y adolescentes, QUE EL ESTIGMA NO DAÑE.
- Borrar el autoestigma.
- Saber decir NO. Tenemos que ser nosotras mismas, y como queremos.
- Crear una guía de autocuidado para la mujer con problemas de salud mental.
- Frivolizar con la terminología en salud mental distorsiona su percepción. Proponemos enseñar, difundir, incorporar nuestros discursos de oposición a las experiencias discriminatorias. No olvidemos que casi la mitad de las víctimas de violencia la han sufrido en el entorno más cercano, por ello, como elemento empoderador y revolucionario, visibilizamos nuestro problema de salud mental.

¡EXIGIMOS LIBERTAD PARA ELEGIR Y DECIDIR EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA!

¡NO OLVIDEMOS QUE NO HAY MAYOR AMOR QUE EL AMOR HACIA NOSOTRAS MISMAS!

RED ESTATAL DE MUJERES DE SALUD MENTAL ESPAÑA