10 claves para informar sobre salud mental sin estigmatizar

Decálogo para periodistas y colegios de periodistas | Perspectiva de género y derechos

Salud Mental Femenina y Comunicación

IDEA CENTRAL	RIESGO A EVITAR	CLAVE DE GÉNERO
La salud mental debe tratarse como un asunto social, sanitario y de derechos, no como una rareza individual.	Más visibilidad no siempre implica mejor cobertura: el sufrimiento puede convertirse en espectáculo o estigma.	Las mujeres no deben aparecer solo como víctimas: también son sujetos de agencia, derechos y respuesta colectiva.

DECÁLOGO PRÁCTICO

01. Contextualiza el malestar

Explica condiciones de vida, desigualdad, cuidados, violencia, trabajo, vivienda y acceso a servicios. Evita presentar el problema como un hecho aislado.

02. Evita convertir el sufrimiento en espectáculo

No uses la salud mental como curiosidad, rareza o recurso dramático. La visibilidad sin contexto puede reforzar el estigma.

03. No uses diagnósticos como insultos o metáforas

Evita llamar “loco”, “esquizofrénico” o “bipolar” a una decisión política, una crisis o un estilo de liderazgo.

04. Utiliza lenguaje preciso y no peyorativo

No asocies un trastorno mental con violencia, irracionalidad o peligrosidad salvo que sea relevante, verificable y explicado con prudencia.

05. Diversifica las fuentes

Combina voces profesionales, asociaciones, entidades de derechos, personas con experiencia propia, supervivientes y colectivos feministas cuando proceda.

06. No reduzcas a nadie a su diagnóstico

Prioriza fórmulas como “persona con un problema de salud mental” frente a etiquetas cerradas que anulan biografía, derechos y contexto.

07. Cuida especialmente los trastornos severos

Esquizofrenia o trastorno bipolar necesitan relatos sobre vida cotidiana, apoyo, recuperación y ciudadanía, no solo piezas sobre riesgo o excepcionalidad.

08. No encierres a las mujeres en la victimización

Cuando haya violencia, trauma o sobrecarga, muestra también afrontamiento, redes de apoyo, liderazgo, activismo y capacidad de decisión.

09. No psicologices problemas estructurales

Si el malestar se relaciona con desigualdad laboral, cuidados, violencia o exclusión, no lo reduzcas a fragilidad individual o esfera íntima.

10. Visibiliza derechos, recursos e intersecciones

Incluye recursos públicos, derechos vulnerados y diversidad de experiencias: edad, maternidad, migración, deporte, fama, violencia o minorías.

ANTES DE PUBLICAR, PREGÚNTATE:

¿El lenguaje es preciso y no estigmatizante?	**¿Hay contexto más allá del caso individual?**	**¿Se evita convertir el sufrimiento en espectáculo?**	**¿Se evitan sesgos de género: culpa para ellos, victimización para ellas?**

AUTORAS · Proyecto Salud Mental Femenina y Comunicación

Carmen Peñafiel-Saiz
Universidad del País Vasco (EHU) · ORCID: 0000-0003-0862-6393

Amaia Perez-de-Arriluzea-Madariaga
Universidad del País Vasco (EHU) · ORCID: 0009-0001-4090-0578

Andrea Langbecker
Universidad Carlos III de Madrid · ORCID: 0000-0001-5292-8220