



Guía de comunicación inclusiva y responsable sobre salud mental



**Para profesionales del periodismo,
la comunicación y la creación de
contenidos.**



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**

EUSKADI Fedeaefes



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI *Fedeafes*

SALUD MENTAL EUSKADI (FEDEAFES)

Tres Cruces 14, Bajo Dcha • Polígono Arza • 01400 Laudio – Llodio (Araba)
www.saludmentaleuskadi.org • info@saludmentaleuskadi.org

Depósito legal: LG BI 01609-2025



Reconocimiento – No Comercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

Con el apoyo de:



**Guía de comunicación inclusiva
y responsable sobre salud mental:
una herramienta para avanzar hacia los
Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).**



En los últimos años, la salud mental ha ganado visibilidad en los medios de comunicación y en las redes sociales, lo que constituye un avance significativo respecto a las décadas anteriores, marcadas por el estigma y el silencio. Sin embargo, este nuevo protagonismo conlleva también una gran responsabilidad: comunicar con rigor, respeto y sensibilidad, alejándose de la banalización, los estereotipos y la desinformación.

Índice

Marco teórico: enfoque de Derechos, CDPD, Agenda 2030 y los ODS 06

Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 08

Agenda Basque Country 2030 y Alianza Vasca por los ODS 10

Guía para la comunicación responsable de la salud mental 12

Presentación 13

1. La salud mental en los medios: de tabú a tema de actualidad 14

2. ¿Qué es la salud mental? 15

3. Mitos, estigma y realidades 15

4. Perspectiva de género en la comunicación 17

5. Juventud y medios digitales 18

6. Cobertura informativa y ética profesional 20

7. Recomendaciones estilísticas y terminológicas 21

8. Ejemplos prácticos de titulares y enfoques 23

9. Decálogo ético del periodismo en salud mental 24

Salud Mental Euskadi 26

Anexos 28

Anexo 1. Guía rápida para comunicar de forma inclusiva y responsable sobre salud mental 29

Anexo 2. Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 30

Anexo 3. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) 31

Marco teórico: enfoque de Derechos, CDPD, Agenda 2030 y los ODS



La salud mental desde un enfoque de derechos humanos

La salud mental forma parte del bienestar de las personas y está estrechamente vinculada al ejercicio efectivo de los derechos humanos. Desde esta perspectiva, las personas con problemas de salud mental son titulares de los mismos derechos y libertades que cualquier otra persona y deben poder ejercerlos en igualdad de condiciones. Este enfoque también se sustenta en la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)**, que promueve la igualdad, la no discriminación, la autonomía personal, la inclusión en la comunidad y la participación plena en la sociedad.

El impacto del estigma en los derechos

Los prejuicios y las narrativas mediáticas dañinas actúan como barreras que vulneran derechos y limitan la participación social de las personas con problemas de salud mental, especialmente de quienes viven situaciones más complejas. Por ello, los medios de comunicación y quienes crean contenidos tienen la responsabilidad ética y social de promover discursos rigurosos, inclusivos y centrados en la dignidad, la diversidad y la experiencia real de las personas.



Los medios de comunicación y profesionales de la creación de contenidos tienen la responsabilidad ética y social de promover discursos rigurosos, inclusivos y centrados en la dignidad, la diversidad y la experiencia real de las personas.

Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

ODS 3 **SALUD Y BIENESTAR**



Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Sus metas clave incluyen reducir la mortalidad materna e infantil, acabar con las epidemias de enfermedades transmisibles y no transmisibles, y promover la salud mental y el bienestar a través de un acceso universal a servicios de salud asequibles y de calidad.

ODS 4 **EDUCACIÓN DE CALIDAD**



Garantizar una educación para la convivencia y la empatía que prevenga los prejuicios y el estigma. La educación inclusiva forma en valores que fortalecen el respeto y la diversidad. Promover el pensamiento crítico y la alfabetización mediática ayuda a desmontar mitos sobre salud mental.

ODS 5 **IGUALDAD DE GÉNERO**



Erradicar desigualdades y evitar narrativas que normalicen la violencia o invisibilicen a las mujeres. Los medios influyen en la construcción de identidades: visibilizar la diversidad y evitar estereotipos contribuye a la igualdad.

Este enfoque de derechos se alinea plenamente con la **Agenda 2030**, un compromiso internacional que impulsa **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** interrelacionados. La salud mental aparece específicamente en el ODS 3 (Salud y bienestar), pero también se relaciona con otros ODS, y en esta guía abordamos su vínculo con el 4, el 5, el 10, el 16 y el 17.

ODS 10 **REDUCCIÓN DE DESIGUALDADES**



Informar con rigor sobre salud mental, evitando prejuicios y narrativas excluyentes, contribuye a la inclusión social.

ODS 16 **PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS**



Refuerza el derecho a una información veraz, ética y no sensacionalista, clave para sociedades justas.

ODS 17 **ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS**



Esta guía fomenta la cooperación con medios, plataformas digitales, asociaciones y entidades, para cambiar relatos y promover una cultura mediática basada en la responsabilidad social.

Agenda Basque Country 2030 y Alianza Vasca por los ODS

La Agenda Basque Country 2030 adapta los ODS a la realidad de Euskadi, integrando la sostenibilidad, la igualdad y la inclusión en las políticas públicas, en las empresas y en la sociedad civil. La Alianza Vasca por los ODS reúne a instituciones, entidades sociales y agentes económicos para impulsar acciones concretas que contribuyan al cumplimiento de la Agenda 2030 en Euskadi.

Salud Mental Euskadi y las asociaciones integrantes nos sumamos hace años a este compromiso. Así, tras un proceso de reflexión interna, elaboramos el documento **El movimiento asociativo Salud Mental Euskadi y los ODS**, que analiza la contribución del movimiento asociativo a la Agenda 2030.

Propósito de esta guía

Esta guía forma parte de esa contribución y ofrece herramientas concretas para que los medios y profesionales que se dedican a la divulgación informen desde un enfoque de derechos, igualdad e inclusión, especialmente en relación con las personas con problemas de salud mental grave, quienes enfrentan mayores barreras y discriminación.

Este documento se conecta con la **Estrategia contra el Estigma y Discriminación de las Personas con Problemas de Salud Mental en Euskadi**, y en particular con:

- **Reto 10:** Promover el compromiso de los medios y agentes culturales para transmitir una imagen más realista y positiva.
- **Objetivo 6.2:** Mejorar la imagen social mediante formación y sensibilización de profesionales de la comunicación sobre el estigma desde una perspectiva de derechos.

La evidencia subraya la necesidad de actuar. La investigación **La realidad del estigma social de las personas con problemas de salud mental en la CAPV** (2014), elaborada por Salud Mental Euskadi, mostró que el estigma afecta a todas las dimensiones de la calidad de vida y que conlleva discriminación. Por ello, abordar este tema desde una comunicación ética y rigurosa es una cuestión directamente vinculada a los derechos humanos.



Esta guía ofrece herramientas concretas para que los medios y profesionales que se dedican a la divulgación informen desde un enfoque de derechos, igualdad e inclusión, especialmente en relación con las personas con problemas de salud mental grave, quienes enfrentan mayores barreras y discriminación.

Guía para la comunicación responsable de la salud mental



Presentación

En los últimos años, **la salud mental ha ganado visibilidad en los medios de comunicación y en las redes sociales**, lo que constituye un avance significativo respecto a las décadas anteriores, marcadas por el estigma y el silencio. Sin embargo, este nuevo protagonismo conlleva también una gran responsabilidad: comunicar con rigor, respeto y sensibilidad, alejándose de la banalización, los estereotipos y la desinformación.

Por ello, esta guía tiene como objetivo proporcionar a las personas profesionales de la comunicación y la divulgación — tanto de medios tradicionales (radio, televisión y prensa) como de los nuevos formatos digitales (pódcast, canales audiovisuales y plataformas de redes sociales) — un marco de referencia que les permita **tratar la salud mental de forma responsable, ética, inclusiva, con perspectiva de género y ajustada a la realidad de las personas con problemas de salud mental**.

En este documento, prestamos especial atención a **la juventud, uno de los grupos poblacionales más expuestos tanto al malestar psicosocial como a los mensajes mediáticos sobre salud mental**. Analizamos las formas en que se comunican y consumen contenidos en medios digitales, así como su rol como agentes activos de divulgación y transformación social.

A través de un enfoque didáctico y práctico, esta guía ofrece **herramientas estilísticas, terminológicas y éticas, basadas en evidencias y en buenas prácticas**, para fomentar una cobertura informativa más justa, empática y transformadora. Asimismo, abordamos los principales retos que implica comunicar sobre salud mental en la era de la inmediatez y la viralidad.



La salud mental ha ganado visibilidad en los medios y redes sociales, lo que supone un gran avance. Pero surge un nuevo reto: comunicar con rigor y sensibilidad, evitando la banalización, los estereotipos y la desinformación.

1. La salud mental en los medios: de tabú a tema de actualidad

La salud mental ha pasado de ser un tema silenciado a ocupar un espacio central en los medios, plataformas audiovisuales y redes sociales. Este cambio refleja una mayor conciencia social, pero también exige mayor responsabilidad y rigor en su tratamiento. Este aumento de visibilidad es positivo, pero también implica **riesgos: la banalización, la falta de rigor, los pseudodiagnósticos y la difusión de contenidos sin contexto.**

Evolución

Durante décadas, los problemas de salud mental se abordaron desde el miedo o el desconocimiento. Hoy, los medios tienen la oportunidad de favorecer un discurso respetuoso y basado en derechos, ofrecer información contrastada y derribar prejuicios.

El papel de las nuevas plataformas

Redes sociales, pódcast o canales audiovisuales han abierto espacios de conversación donde tanto la juventud como las experiencias personales son protagonistas.

Las nuevas plataformas han transformado la conversación social y han generado oportunidades para naturalizar los problemas de salud mental, pero también contribuyen a difundir mensajes simplistas, sensacionalistas, debates sin evidencia, la moda del autodiagnóstico o testimonios basados en experiencias individuales que se presentan como universales.

Hablar con conocimiento y responsabilidad

La clave no está en hablar menos, sino en hablar mejor: con contexto, respeto y rigor. Los medios pueden ser aliados para fomentar una mirada empática, inclusiva y libre de prejuicios y discriminación.

En este nuevo ecosistema mediático, los problemas de salud mental más graves suelen quedar infrarrepresentados o aparecer principalmente vinculados a momentos de crisis.

Es importante evitar que estos casos queden reducidos a narrativas extremas que reproducen **estereotipos de peligrosidad, imprevisibilidad o incapacidad.** Asimismo, conviene mostrar vidas cotidianas y proyectos, así como dar espacio a la reivindicación de los apoyos que necesitan estas personas. Precisamente, los medios tienen un papel clave en evitar que “la moda del bienestar” invisibilice a quienes enfrentan las barreras más estructurales.

2. ¿Qué es la salud mental?

La OMS define la salud como «**un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades**». Esto significa que el concepto de 'salud mental' está relacionado con la promoción del bienestar físico y psíquico, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y recuperación de las personas con problemas de salud mental.

Los problemas de salud mental son diversos en intensidad, duración y gravedad. Por ello, ofrecer datos fiables, actualizados y contextualizados contribuye a combatir creencias erróneas y a reforzar una comprensión social más realista.

En concreto, las personas con problemas de salud mental grave pueden requerir apoyos y enfrentan las mayores barreras y vulneraciones de derechos. Además, suelen ser retratadas desde la peligrosidad, la incapacidad o la excepcionalidad.

3. Mitos, estigma y realidades

Los falsos mitos alimentan el estigma. Derribarlos ayuda a construir una percepción más sensible y justa de la salud mental.

De hecho, **el estigma puede derivar en autoestigma**: la persona interioriza prejuicios y reduce su participación social, autoestima y bienestar.

Los medios pueden revertir estas narrativas publicando información basada en evidencias y mostrando diversidad de experiencias y apoyos.

Las personas con problemas de salud mental grave son las más afectadas por el estigma: se las asocia injustamente con violencia, falta de autonomía o incapacidad para decidir.

 Mito	 Realidad	Cómo comunicar
Las personas con trastornos mentales son peligrosas.	No son más violentas que el resto de la población. No existe evidencia científica que respalde esta creencia. Los pocos casos en los que se produce un acto violento suelen estar relacionados con la falta de atención o apoyos adecuados. De hecho, es mucho más frecuente que estas personas sean víctimas de agresiones, malos tratos o abusos que responsables de un acto violento.	Evitar vincular diagnósticos a delitos; sobre todo en titulares. Si el dato clínico no es clave para entender el hecho, no incluirlo. Priorizar el contexto social, sanitario y preventivo.
Los trastornos mentales son algo raro o infrecuente.	1 de cada 4 personas tendrá un problema de salud mental en su vida, según la OMS.	Naturalizar la conversación en torno a la salud mental, evitando dramatizar la realidad y concienciando de que nadie está libre de experimentar problemas de salud mental.
Las personas con problemas de salud mental no pueden llevar una vida plena y satisfactoria.	Pueden estudiar, trabajar, tener pareja y participar en su comunidad. A veces, algunas personas requieren apoyos.	Visibilizar proyectos de vida reales, empleo, estudios o actividades culturales. Mostrar la vida cotidiana contribuye más a la inclusión que los discursos heroicos o trágicos.
No hay recuperación posible.	Se puede alcanzar la recuperación con apoyos y tratamiento.	Destacar historias de autonomía y proyectos de vida.
Hablar del suicidio incita a cometerlo.	Hablar con rigor y enfoque preventivo salva vidas.	Ofrecer recursos de ayuda y mensajes de esperanza. Evitar detalles del método.
Las personas con trastorno mental no pueden trabajar.	Pueden trabajar en diferentes tipos de empleos, en ocasiones con apoyos adecuados.	Mostrar ejemplos reales de inclusión laboral.
Las familias son parte del problema.	Son aliadas fundamentales y pueden necesitar apoyos.	Incorporar su voz de forma respetuosa, visibilizando su papel de apoyo y la necesidad de acompañamiento que también puede tener la familia.

4. Perspectiva de género en la comunicación

Las desigualdades de género influyen directamente en la salud mental. **La sobrecarga de cuidados, la violencia machista o la precariedad** afectan especialmente a las mujeres, mientras que los mandatos de fortaleza impiden a muchos hombres pedir ayuda.

Buenas prácticas

- **Nombrar las causas estructurales:** violencia machista, desigualdad, brecha salarial, sobrecarga de cuidados, etc.
- **Equilibrar las narrativas:** combinar el relato del sufrimiento con el de la recuperación, la resiliencia y la reivindicación de derechos.
- **Usar un lenguaje inclusivo y evitar estereotipos visuales** como, por ejemplo, mujeres llorando u hombres agresivos.
- **Visibilizar voces femeninas y expertas.**
- **Mostrar cómo el modelo de masculinidad tradicional afecta a la salud mental:** represión emocional, miedo a pedir ayuda, riesgo suicida.

Las mujeres con problemas de salud mental grave pueden enfrentar múltiples ejes discriminatorios que se cruzan, como el género, la salud mental, la discapacidad, el estigma social o la dependencia. Esta intersección aumenta las condiciones de desigualdad, especialmente ante la violencia machista, y puede limitar su autonomía y derechos. **Los medios deben evitar su infantilización, respetar su capacidad de decisión y visibilizar sus proyectos de vida, maternidades, empleos y participación comunitaria.** Reconocer estas realidades es clave para una comunicación ética e inclusiva.

5. Juventud y medios digitales

Las personas jóvenes no solo son una audiencia prioritaria, sino que también son **protagonistas activas del discurso público sobre salud mental**.

A través de redes sociales, canales de streaming o pódcast, comparten su forma de entender el bienestar emocional, rompen tabúes y generan comunidades de apoyo.



RIESGOS

1) Desinformación y autodiagnóstico.

Los formatos breves y emocionales favorecen la viralidad, pero también la omisión del contexto clínico o científico.

2) Comparación constante y sobreexposición emocional.

El ideal de bienestar o equilibrio emocional puede generar frustración.

3) Trivialización del malestar.

La exposición continua de los problemas de salud mental puede naturalizar la conversación, pero también banalizarla o convertirla en contenido de consumo emocional.



OPORTUNIDADES

1) Visibilidad y normalización.

La salud mental es hoy un tema cotidiano, y eso contribuye a reducir el estigma, aunque los trastornos clínicos más graves siguen acarreado el peso del tabú y la discriminación.

2) Espacios de apoyo entre iguales.

Las redes sociales pueden ser redes reales de contención y de acompañamiento.

3) Nuevos referentes.

La exposición pública de los problemas de salud mental de influencers o artistas ayuda a romper estereotipos de éxito y fortaleza.

4) Participación activa.

Las personas jóvenes no solo consumen contenidos, sino que también producen narrativas de salud mental desde su propia experiencia.

5) Pódcast.

Los pódcast se han convertido en el espacio preferido para hablar sin filtros de emociones, terapia o experiencias vitales. Estos formatos permiten profundizar y matizar, rompiendo con los titulares rápidos.



Claves para profesionales del periodismo, la comunicación y la divulgación

- **Hablar con las personas jóvenes**, no solo hablar sobre ellas.
- **Ofrecer recursos** y contextos fiables.
- **Promover referentes** saludables y realistas.
- **Evitar la culpabilización generacional**.



La juventud con problemas de salud mental grave puede quedar invisibilizada por discursos superficiales o de autoayuda que no representan su realidad. Además, estas personas están más expuestas a la burla o al escrutinio público.

Es importante proteger su intimidad, respetar su derecho a decidir qué contar y reforzar narrativas que reconozcan su dignidad y sus capacidades.

6. Cobertura informativa y ética profesional

Enfoques respetuosos

- Centrarse en la persona, no en el diagnóstico.
- Evitar dramatismo o morbo.
- Mostrar apoyos, procesos de mejora y contexto social.
- Enfatizar en la esperanza y la recuperación.

Principios deontológicos

- Verdad y rigor informativo.
- Respeto a la dignidad e intimidad.
- No discriminación.
- Corrección y transparencia ante errores.
- Enfoque de derechos.

Entrevistas y consentimiento

- Explicar el objetivo y uso del testimonio.
- Respetar tiempos y límites.
- Permitir la revisión de citas sensibles.
- No exponer innecesariamente datos personales.
- Asegurar condiciones seguras y respetuosas para menores y personas que enfrentan barreras adicionales.

Papel de los medios

- Ser altavoz de la esperanza y la prevención.
- Colaborar con entidades y profesionales especializados.
- Visibilizar la diversidad de experiencias.
- Visibilizar los recursos de apoyo a la salud mental.
- Visibilizar a las asociaciones de salud mental.

7. Recomendaciones estilísticas y terminológicas

VOCABULARIO RECOMENDADO

✓ RECOMENDADO	✗ EVITAR
Persona con un problema de salud mental	Loco/a, perturbado/a, enfermo mental
Tiene / convive con	Sufre / padece
Crisis / episodio	Brote de locura
Persona / Persona atendida / Persona usuaria / Participante	Paciente psiquiátrico
Persona con necesidad de apoyos / Persona con discapacidad	Persona dependiente / Discapacitado
Servicio de atención a la salud mental	Psiquiátrico / manicomio
Vida cotidiana, plena y/o satisfactoria	Vida normal

TITULARES

- **Evitar diagnósticos en titulares estigmatizantes**, ya que no son esenciales para comprender la noticia.
- **No usar términos clínicos como adjetivos**: bipolar, depresivo, obsesivo...
- **Evita el morbo o el sensacionalismo** ("drama", "terrible", "impactante").

IMÁGENES

- **Evitar clichés visuales:** personas solas, con la cabeza entre las manos, rostros en penumbra, miradas tristes o personas encapuchadas.
- **Mostrar naturalidad y diversidad:** personas en entornos cotidianos, en interacción, participando en comunidad.
- **Evitar simbolismos oscuros:** rejas, sombras...
- **Obtener siempre consentimiento explícito** cuando se muestra a personas reales.

TONO Y NARRATIVA

- Cercano, empático y riguroso.
- Sin dramatismo ni paternalismo.
- Mostrar procesos vitales y testimonios de recuperación.
- Evitar comparaciones o juicios.
- Visibilizar apoyos y derechos.

LENGUAJE INCLUSIVO

- Usar lenguaje no sexista.
- Visibilizar a las mujeres y minorías.
- Evitar lenguaje sensacionalista y moralizante.

8. Ejemplos prácticos de titulares y enfoques

 Inadecuado	 Alternativa respetuosa	Por qué
«El hombre que ha matado a su suegra era esquizofrénico pero no recibía tratamiento»	«Investigan las motivaciones del hombre que mató a su suegra»	Evitamos usar el diagnóstico como causa del hecho. Así, se cumple la función informativa sin estigmatizar.
«Mata a su compañero de piso en Valencia tras sufrir un brote de su enfermedad mental»	«Detenido en Valencia un hombre acusado de matar a su compañero de piso»	La información sobre el estado de salud, si es relevante, puede incluirse en el desarrollo de la noticia, citando fuentes médicas o judiciales.
«Un trabajador es despedido tras 27 años en la empresa por consumir CBD pese a tener receta: “Soy bipolar, es parte del tratamiento”»	«Un trabajador es despedido tras 27 años por consumir un tratamiento con CBD prescrito médicamente»	El diagnóstico no es relevante para comprender la noticia.
«“Estaría en un psiquiátrico si no es por ella”. El dramático testimonio de una señora que vivía encerrada en su habitación»	«“Si no fuera por ella, estaría ingresada en un centro de atención a la salud mental”. El testimonio de una mujer que no salía de su habitación»	Evitamos las palabras que refuerzan el dramatismo y el uso de terminología anticuada.
«La esquizofrenia política es totalmente voluntaria y planeada por quienes ostentan el poder»	«La incoherencia política es totalmente voluntaria y planeada por quienes ostentan el poder»	Evitamos trivializar y estigmatizar los términos asociados a la salud mental.
«Ambos equipos regalaron un partido ciclotímico que se materializó en un recital de goles tras un duelo repleto de alternativas»	«Ambos equipos regalaron un partido de contrastes / de altibajos / cambiante que se materializó en un recital de goles tras un duelo repleto de alternativas»	Evitamos el uso de términos clínicos como metáforas.

9. **Decálogo ético del periodismo en salud mental**



- 1.** Informa con rigor y sensibilidad.
- 2.** Respeta la dignidad y privacidad de las personas.
- 3.** No asocies salud mental con violencia, agresividad o imprevisibilidad.
- 4.** Evita el morbo y la trivialización.
- 5.** Usa un lenguaje inclusivo y centrado en la persona.
- 6.** Contrasta fuentes y consulta a profesionales o entidades especializadas.
- 7.** Promueve esperanza, prevención, derechos y enfoque en la recuperación.
- 8.** Rectifica errores con transparencia.
- 9.** Muestra recursos de ayuda en temas sensibles.
- 10.** Recuerda que tus palabras pueden cambiar miradas.

Salud Mental Euskadi

Salud Mental Euskadi es la federación que agrupa a las asociaciones vascas de familiares y personas con problemas de salud mental.

Su misión es defender los derechos, la inclusión y la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y de sus familias, promoviendo una sociedad más justa, solidaria y libre de estigmas y discriminación.

En la actualidad cuenta con **más de 3.200 familias asociadas** en toda la comunidad autónoma y **representa a más de 12.000 personas**. Las asociaciones integrantes de nuestra entidad son Asafes (Araba), Avifes (Bizkaia), Asasam (Aiaraldea) y Agifes (Gipuzkoa).

Misión

Salud Mental Euskadi se constituye para:

- Generar investigación, intercambio, aprendizaje e innovación en las iniciativas que buscan la mejora en la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y de sus familiares.
- Impulsar y difundir políticas y experiencias dentro del Modelo de Calidad de Vida.
- Defender y reivindicar la dignidad y los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familiares.
- Sensibilizar a la sociedad, participar en foros y redes, y exigir políticas públicas en beneficio de las personas con problemas de salud mental y sus familiares.

Servicios de las asociaciones

Las asociaciones de la federación son un punto fundamental de asesoramiento y apoyo a las personas con problemas de salud mental y a sus familias. Ofrecen espacios de participación ciudadana y gestionan servicios de calidad:

- Servicio de acogida y orientación.
- Servicio de apoyo a la vida independiente.
- Intervención familiar.
- Centros de día y programas de rehabilitación psicosocial.
- Viviendas con apoyos.
- Programas de inserción laboral.
- Programas de ocio inclusivo.
- Asesoría jurídica, etc.

Contacta con la federación y sus asociaciones



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI *Fedeafes*

Salud Mental Euskadi

Tres Cruces, 14 bajo dcha · Polígono Arza
01400 Laudio - Llodio (Araba)
94 4069430 · info@saludmentaleuskadi.org



Agifes

Paseo de Morlans 3, bajo.
20009 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)
943 47 43 37 · agifes@agifes.org



Asafes

C/ Amadís 2 (entrada por Blas de Otero)
01010 Vitoria-Gasteiz (Araba)
945 288 648 · asafes@asafes.org



Asasam

Tres Cruces 5, bajo
01400 Laudio - Llodio (Araba)
94 403 46 90 · 94 672 64 46 · info@asasam.org



Avifes

Santutxu 40, bajo
48004 Bilbao (Bizkaia)
94 445 62 56 · info@avifes.org

Anexos



ANEXO 1. Guía rápida para comunicar de forma inclusiva y responsable sobre salud mental

1. USA UN ENFOQUE DE DERECHOS

- La salud mental es un derecho humano.
- Evita cualquier lenguaje que niegue la dignidad, la autonomía o la capacidad de decisión de las personas.
- Respeta la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD).

2. NO ASOCIES SALUD MENTAL CON VIOLENCIA

- La mayoría de las personas con problemas de salud mental no son violentas.
- Evita titulares que vinculen diagnóstico y delito.

3. EVITA SENSACIONALISMO, DRAMATISMO O MORBO

- No uses imágenes oscuras, rostros ocultos, manos sujetando la cabeza o metáforas negativas.
- Evita expresiones como “padece”, “sufre”, “locura”, “dramático episodio”, etc.

4. PRIORIZA UN LENGUAJE INCLUSIVO Y RESPETUOSO

- Usa: “persona con un problema de salud mental”, “persona que convive con...”, “crisis”, “episodio”.
- Evita: “loco/a”, “enfermo mental”, “brote de locura”.

5. PROTEGE LA INTIMIDAD

- No muestres rostros sin consentimiento.
- Evita identificar a personas en situaciones que puedan afectar a su dignidad o intimidad.

6. PIDE CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Explica el propósito de la entrevista.
- Asegúrate de que la persona entiende qué parte se publicará y cómo.
- Revisa citas sensibles con la persona si lo solicita.

7. OFRECE CONTEXTO Y FUENTES FIABLES

- Añade datos contrastados.
- Sitúa la experiencia individual en un contexto colectivo.
- Consulta a asociaciones, profesionales y personas expertas.

8. VISIBILIZA LA DIVERSIDAD DE EXPERIENCIAS

- No muestres solo crisis: presenta procesos de recuperación, proyectos vitales, estudios, empleo, vínculos sociales.
- Las personas con problemas de salud mental grave también tienen vidas dignas y activas.

9. APORTA RECURSOS DE AYUDA

- Incluye teléfonos y servicios de acompañamiento en noticias sobre suicidio o crisis.

10. RECUERDA EL IMPACTO SOCIAL DE TUS PALABRAS

- Los medios crean opinión pública: comunicar con responsabilidad previene la discriminación y promueve la inclusión.

ANEXO 2. Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

1. ¿Qué es la Agenda 2030?

La Agenda 2030 es el acuerdo internacional adoptado por la Asamblea General de Naciones Unidas en 2015 para avanzar hacia un modelo de desarrollo sostenible, inclusivo y justo. Establece **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** que buscan garantizar el bienestar de todas las personas, proteger el planeta y promover la convivencia en sociedades pacíficas y equitativas.

Su principio central es “**no dejar a nadie atrás**”, lo que implica poner en el centro a las personas y sectores de la población que enfrentan mayores barreras, incluyendo a quienes conviven con problemas de salud mental.

2. ¿Por qué la Agenda 2030 es relevante para comunicar sobre salud mental?

La forma en la que se informa influye en la igualdad, la participación social, la reducción de desigualdades y la protección de derechos. Una comunicación respetuosa y rigurosa en torno a la salud mental contribuye directamente a varios ODS, especialmente:

ODS 3: SALUD Y BIENESTAR

Promueve la salud integral, incluida la salud mental, el acceso a apoyos y la reducción de ideas preconcebidas que afectan al bienestar.

ODS 4: EDUCACIÓN DE CALIDAD

La comunicación tiene también una función educativa: informar con rigor y sin prejuicios contribuye a desarrollar pensamiento crítico, empatía y respeto, elementos clave para una sociedad libre de discriminación.

ODS 5: IGUALDAD DE GÉNERO

Garantiza que los mensajes no reproduzcan desigualdades ni invisibilicen las experiencias de mujeres con problemas de salud mental.

ODS 10: REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

Evitar narrativas discriminatorias y mostrar apoyos reales contribuye a combatir desigualdades estructurales.

ODS 16: PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

Promueve el derecho a una información veraz, ética y respetuosa, y a instituciones que protejan la dignidad de todas las personas.

ODS 17: ALIANZAS

La comunicación transformadora requiere colaboración entre medios, entidades sociales, instituciones, juventud y profesionales.

3. Conexión con Euskadi: Agenda Basque Country 2030 y Alianza Vasca por los ODS

Euskadi ha adaptado los ODS mediante la Agenda Basque Country 2030, que impulsa políticas públicas alineadas con el desarrollo sostenible. La **Alianza Vasca por los ODS** reúne a instituciones, entidades, medios, empresas y sociedad civil para avanzar conjuntamente hacia estos objetivos.

Esta guía se integra en ese compromiso, ofreciendo a los medios y plataformas digitales herramientas para promover una cultura informativa libre de discriminación y centrada en los derechos.

ANEXO 3. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)

La **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)**, aprobada por la ONU en 2006, es un tratado internacional de derechos humanos que reconoce que las personas con discapacidad, incluidas aquellas con problemas de salud mental, tienen los mismos derechos y libertades que cualquier otra persona. No habla de “proteger”, sino de **garantizar igualdad, autonomía y participación plena**.

Principios esenciales (art. 3 de la Convención)

- Respeto de la dignidad y autonomía individual.
- No discriminación.
- Participación e inclusión en la sociedad.
- Igualdad de oportunidades.
- Accesibilidad.
- Igualdad entre mujeres y hombres.
- Respeto a la evolución y capacidades de niñas, niños y jóvenes.

Artículos especialmente vinculados con la comunicación y la salud mental

ARTÍCULO 8: TOMA DE CONCIENCIA

Los Estados deben promover actitudes sociales positivas y combatir estereotipos

sobre discapacidad. **Los medios de comunicación tienen un papel clave en evitar prejuicios y en promover narrativas que respeten la dignidad y la diversidad de experiencias.**

ARTÍCULO 21: LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y ACCESO A LA INFORMACIÓN

Reconoce el derecho a:

- Acceder a información en formatos accesibles.
- Expresarse libremente.
- Recibir información veraz y no discriminatoria.

Esto obliga a los medios a:

- Evitar términos ofensivos
- No vincular diagnóstico con violencia.
- Garantizar el uso de un lenguaje inclusivo y centrado en derechos.

La CDPD señala que la discriminación hacia personas con discapacidad, como pueden ser las personas con problemas de salud mental grave, es una vulneración de derechos humanos.

Informar con rigurosidad, sin sensacionalismo y sin asociar diagnóstico a peligrosidad forma parte del cumplimiento de la Convención.



SALUD MENTAL BURU OSASUNA

EUSKADI *Fedeafes*

Con el apoyo de:



EUSKO JAURLARITZA

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO