

8. Queremos ser tratados/as con igualdad y sin prejuicios

No queremos que nos juzguen por ser mujer, por la edad o por tener un diagnóstico.

No queremos ser tratados/as de forma diferente por la identidad sexual.

9. Queremos poder expresar todo lo que creemos que no funciona

Cuando algo no va bien, queremos decirlo sin miedo

Nos gustaría tener canales claros para hacer agradecimientos, sugerencias o quejas, o para denunciar la vulneración de nuestros derechos.

Nos gusta sentir que nuestras palabras pueden mejorar el sistema.

10. Queremos poder colaborar en la mejora de los servicios sanitarios y sociales

Si nuestra experiencia puede ayudar a mejorar la atención, nos gustaría aportarla.

Queremos saber si podemos participar en proyectos, grupos o investigaciones relacionadas.

Nos gustaría que lo que expresamos sirviese para transformar la atención en salud mental.

DECÁLOGO EN PRIMERA PERSONA PARA UNA MEJOR ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Para una relación más respetuosa, participativa y basada en derechos



Este decálogo recoge aquello que, como personas con experiencia propia en salud mental, valoramos y necesitamos en nuestra relación con las/los profesionales de los servicios sanitarios y sociales.

Pretende ser una herramienta que ayude a reflexionar sobre los posicionamientos que tenemos respecto a la relación entre profesionales y personas con experiencia propia.

El objetivo es que la relación esté basada en la colaboración, la confianza y el respeto mutuo, de manera que facilite la mejora en la atención y la calidad asistencial en el ámbito de la salud mental.



Octubre de 2025



Decálogo realizado por el Grupo Antestigma de los Servicios de Rehabilitación Comunitaria de Les Corts y Sarrià-Sant Gervasi, con la colaboración de personas con experiencia propia, familiares y profesionales del ámbito de la salud mental

1. Queremos ser escuchados/as y tratados/as con respeto

Necesitamos sentir que nos escuchan de verdad, no sólo que nos dejan hablar.

Queremos que nos traten como a personas únicas, no como a un «caso».

Agradecemos cuando nos transmiten seguridad y nos sentimos valorados/as, cuando percibimos que confían en nuestra credibilidad.

3. Queremos participar en las decisiones que nos afectan

Nos gusta que nos pregunten qué pensamos sobre nuestro tratamiento.

Queremos formar parte de las decisiones que afectan a nuestra salud mental.

Nos sentimos mejor cuando trabajamos juntos/as, profesional y usuario/a.



6. Queremos que se respete nuestra intimidad

Queremos decidir si se habla con nuestra familia y en qué condiciones.

Si hay una urgencia y se contacta con ellos/as, queremos que después se nos lo explique.

Confiamos en que nuestra información se gestiona con respeto y confidencialidad.

2. Queremos recibir información clara y comprensible

Queremos que nos expliquen las cosas sin tecnicismos, de manera que las podamos entender.

Cuando nos recetan o cambian la medicación, necesitamos saber en qué consiste, que efectos serían esperables y/o secundarios, y tener la posibilidad de resolver todas las dudas posibles.

Nos ayuda mucho saber qué recursos tenemos disponibles y cómo utilizarlos.

4. Queremos acceder a los servicios con facilidad y sin trabas

Cuando necesitamos ayuda, queremos poder contactar con los servicios sin dificultades y saber que se valorará y responderá nuestra petición.

Nos ayudaría que los servicios fuesen accesibles y ágiles, sin tener que ir de un lado a otro para tener una respuesta clara cuando sea necesario.

Queremos que los tiempos de espera sean razonables, informados y que se nos atienda cuando lo necesitamos.

5. Queremos estabilidad y continuidad en la atención

Siempre que sea posible, nos da confianza tener un/a mismo/a profesional que nos acompañe durante todo el proceso de recuperación.

Nos cuesta volver a empezar cada vez que nos cambian el/la profesional que nos atiende.

Queremos que nos dediquen tiempo de calidad cuando nos reciben.

7. Queremos que se reconozca nuestra capacidad de decidir

Queremos que confíen en que somos capaces de tomar decisiones sobre nosotros/as mismos/as.

Tenemos derecho a participar en todas las decisiones que afectan a nuestra salud y a nuestra vida.

Nos hace sentir bien que se valore nuestro criterio.