

El derecho al bienestar emocional

Factores desencadenantes del malestar emocional percibido por las personas con discapacidad física y orgánica en España



CLAVES DEL ESTUDIO SOBRE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL



COCEMFE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Marco Teórico y Conceptual

Cambiar la mirada: de la lectura clínica al enfoque psicosocial



Objetivo

Comprender el bienestar emocional como una parte fundamental del derecho a la salud y la calidad de vida

La Premisa

El malestar no nace de la discapacidad en sí misma, sino de factores estructurales, relacionales e institucionales

El Enfoque

Ni víctimas ni superhéroes. Personas con derechos que reclaman entornos que cuiden y sostengan la vida cotidiana

Anclajes teóricos del estudio

Modelo de calidad de vida

Sitúa el bienestar emocional en relación con otros ámbitos interdependientes, como las relaciones interpersonales, la inclusión social y el ejercicio de derechos

Salud mental desde la OMS

Entiende la salud mental como bienestar, capacidades, afrontamiento de la vida cotidiana y participación en la comunidad

Sociología de la discapacidad

Desplaza la mirada desde las limitaciones individuales hacia las barreras sociales que estructuran la experiencia de discapacidad

Teoría del reconocimiento

Permite interpretar la invisibilización, el cuestionamiento y la deslegitimación como formas de falta de reconocimiento que afectan al bienestar emocional

El estudio aborda el bienestar emocional como un proceso social multinivel

Del enfoque individual al enfoque psicosocial

Lectura individualizante

El malestar emocional se interpreta como una consecuencia individual de la discapacidad y se aborda apelando a la fortaleza personal.

Predomina así una lógica patologizante o de superación heroica.



Lectura psicosocial y de derechos

El malestar emocional no puede entenderse solo desde lo individual: también es resultado de barreras estructurales, relacionales e institucionales.

El bienestar emocional es una responsabilidad colectiva y un derecho social.



Metodología: Rigor científico y conocimiento desde la experiencia

1. Análisis Cuantitativo:



Explotación de datos de la Encuesta de Salud de España (ESdE 2023) y fuentes oficiales

3. Coexperticia Vivencial

Participación del Movimiento Asociativo en el proceso de investigación



2. Análisis Cualitativo:

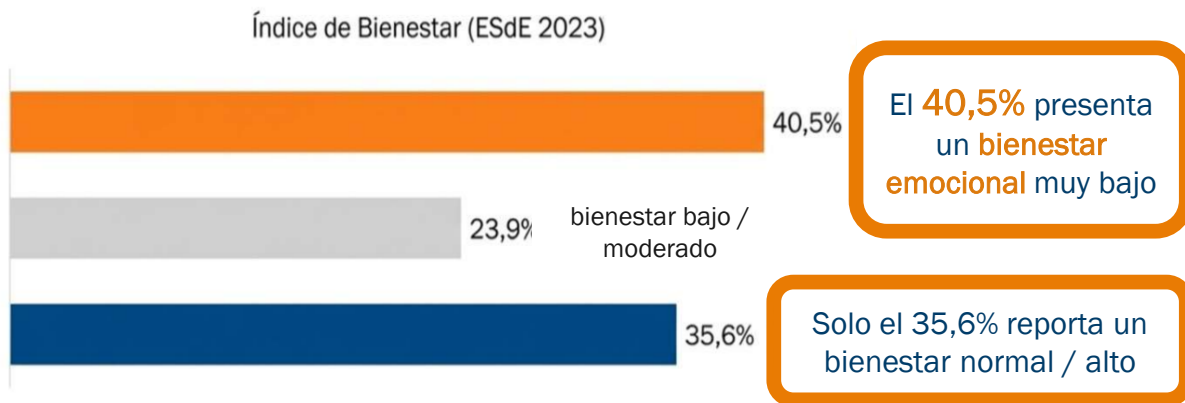


Entrevistas a profesionales expertas y observación participante en grupos de apoyo

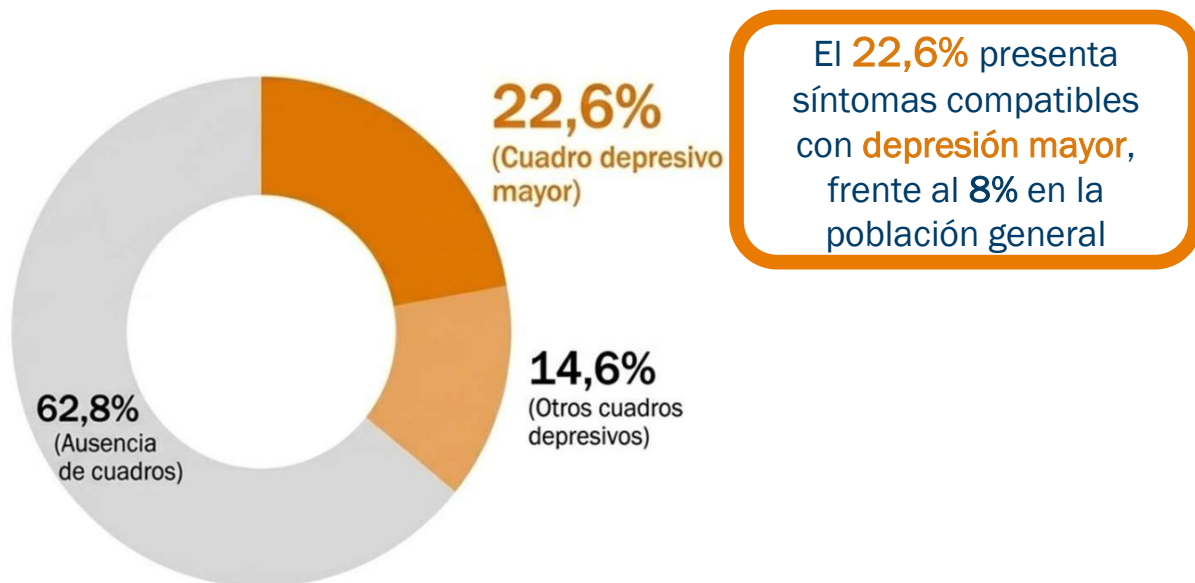
Las personas con discapacidad son expertas en su propia experiencia

La realidad en cifras:

Una brecha de bienestar innegable



Una de cada cinco personas con posible depresión mayor



Datos extraídos de la Encuesta de Salud de España (ESdE 2023 y análisis propio)

Un modelo interdependiente del bienestar y el malestar emocional

Estructural:

Condiciones materiales, sociales e institucionales



Relacional:

Vínculos, reconocimiento, trato recibido y apoyos cotidianos

Vivencial:

Vivencia subjetiva y elaboración de la experiencia

No es solo individual: también depende del entorno

1. Dimensión Estructural: Cuando el sistema genera vulnerabilidad



Desigualdad
económica,
sobrecostos en
salud, brecha de
empleo

Falta de apoyos
y de atención
psicológica pública
adecuada

Descoordinación
Sociosanitaria y
burocracia
extenuante

Normalización
Institucional del
sufrimiento, que se
asume como
“inevitable”

“Los servicios públicos no existen porque el psicólogo te ve cada tres meses... y te ve 20 minutos porque no tienen tiempo...”.

(Verbatim del estudio)

2. Dimensión Relacional: vínculos que sostienen o dañan.



Falta de credibilidad

El dolor y la fatiga cuestionados (“es psicológico”, “no será para tanto”)

Infantilización

Trato paternalista que anula la autonomía adulta

Soledad no deseada

Aislamiento fruto de la incomprensión o la fatiga social

Validación

Sentirse creída y escuchada es el mayor factor protector

“Quedas con tus amigos... pero cuando tienes un día malo, cuando la discapacidad te está recordando que está ahí... dejas de quedar porque no quieres condicionar al resto, entonces te aíslas”.

(Verbatim del estudio)

3. Dimensión Vivencial: la respuesta interna



Frustración e impotencia

Ante barreras que no se pueden controlar.

Culpa y autoexigencia

Por no cumplir expectativas sociales.

Fatiga emocional

El desgaste de tener que justificar continuamente el propio estado.

Normalización del malestar

“Es lo que hay”.

“Es un sobreesfuerzo, tienes que hacer ahí un sobreesfuerzo como para demostrar siempre lo que eres”.

(Verbatim del estudio)

Cómo se cronifica el malestar emocional: un circuito de retroalimentación



Distintas invisibilidades, un mismo origen del malestar

Discapacidad Física

Tensión entre la hipervisibilidad del cuerpo (exposición constante al juicio) y la invisibilidad funcional (fatiga y esfuerzo que nadie ve)



Discapacidad Orgánica

Tensión entre la invisibilidad de la condición (nadie ve la enfermedad) y la falta de credibilidad (la obligación de demostrar el dolor y la fatiga)



Eje Común: la falta de validación emocional y social y la exigencia del entorno

Interseccionalidad: la feminización del malestar



La **desigualdad de género** atraviesa y agrava todas las experiencias de malestar emocional en las personas con discapacidad física y orgánica.

Las mujeres asumen una **doble carga**: la gestión de sus propias limitaciones sumada a las exigencias sociales de cuidado, fortaleza y rendimiento.

“Creo que les condiciona mucho las cargas familiares ... el arrastrar ese cansancio, ese dolor, esa mochila; les pesa más.”.

(Verbatim del estudio)

Factores protectores del bienestar emocional



Frente a las barreras, el bienestar emocional se sostiene y puede recuperarse cuando existen apoyos continuos, escucha sin prejuicios y vínculos de reconocimiento.

No depende solo de la persona, sino también de las relaciones y del entorno.

“El cuerpo habla lo que la mente calla... la empatía es una parte fundamental, que la persona que tengas enfrente sea capaz de ponerse en tu lugar”.

(Verbatim del estudio)

Los grupos de apoyo: el valor del apoyo mutuo y la coexperticia vivencial



Validación emocional:

Espacios de escucha donde la experiencia es reconocida, creída y acogida sin prejuicios

Coexperticia vivencial:

Reconocimiento del saber que surge de la experiencia vivida y compartida, y que permite generar apoyos más ajustados

Pertenencia Grupal:

Vínculos y redes de apoyo que reducen el aislamiento, fortalecen el sentido de pertenencia y sostienen el bienestar emocional

“Cuando nos miran, estamos educando, estamos sensibilizando. El siguiente que venga detrás nuestra lo va a tener más fácil”.

(Verbatim del estudio)

Tres niveles de acción para garantizar el bienestar emocional



Micro:

Trato, escucha y apoyos cotidianos

Meso:

Servicios, coordinación y apoyos comunitarios

Macro:

Políticas, derechos y protección social

Garantizar este derecho exige actuar sobre las causas del malestar en tres planos: estructural, comunitario y cotidiano.

Nivel Macro: políticas públicas y responsabilidad institucional



Bienestar emocional como derecho:
Incorporarlo explícitamente en las políticas públicas

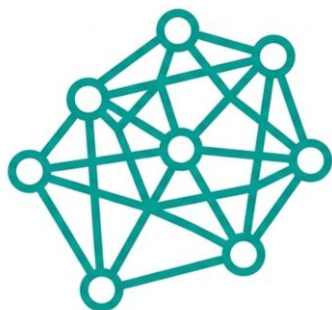
Coordinación sociosanitaria:
Mejorar la articulación entre servicios sanitarios, sociales y psicológicos

Recursos públicos suficientes:
Reforzar la respuesta pública de apoyo psicosocial

Prevención:
Actuar sobre las causas estructurales del malestar

El derecho al bienestar emocional requiere una respuesta pública, coordinada y suficiente

Nivel Meso: el papel psicosocial del Movimiento Asociativo



Función de sostén:
Recursos estables para asociaciones como espacios de apoyo y pertenencia

Apoyo entre pares:
La experiencia compartida reduce el aislamiento y fortalece el bienestar emocional

Cuidar a quienes sostienen:
Apoyos psicosociales para equipos, voluntariado y familias

Redes y participación:
Cooperación entre entidades y protagonismo de las PCDFyO

El movimiento asociativo cumple una función psicosocial clave en la protección del bienestar emocional

Nivel Micro: práctica profesional y acompañamiento cotidiano



Escuchar sin patologizar:
Reconocer el malestar sin reducirlo a un problema individual

Apoyo a la autonomía:
Favorecer la agencia sin desplazar toda la responsabilidad a la persona

Horizontalidad y validación:
Acompañar sin paternalismo ni infantilización

Reconocimiento de la singularidad:
Ajustar la intervención a cada trayectoria y experiencia

El bienestar emocional también se juega en el modo de escuchar, acompañar y reconocer

Bienestar emocional: una responsabilidad colectiva

El estudio muestra que el bienestar emocional no depende solo de la resiliencia individual. Su protección requiere reconocimiento, acompañamiento, vínculos de apoyo y respuestas públicas suficientes.



Promover el bienestar emocional implica prevenir sufrimiento evitable y actuar sobre las condiciones estructurales, relacionales y cotidianas que lo generan.

Reconocimiento, apoyos y derechos



COCEMFE

Confederación Española de Personas
con Discapacidad Física y Orgánica



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

