



# INFORMAR SIN ESTIGMATIZAR



## COMUNICAR SIN ESTIGMATIZAR

Las personas que tienen un trastorno mental se enfrentan a muchas formas de discriminación, desprecio y rechazo social, con el sufrimiento que esto conlleva para estas personas y sus familias.

La visión de la sociedad para con los trastornos mentales está influida por una serie de estereotipos negativos (mitos o creencias no contrastadas), que a su vez producen una serie de prejuicios y que normalmente devienen en actitudes discriminatorias. Es lo que denominamos **estigma** en salud mental.

El estereotipo más común es el que asocia el trastorno mental con la violencia, acompañado de

la creencia de que son personas impredecibles.

El estigma está tan arraigado en la sociedad, que las personas con trastorno mental y sus familias también lo tienen interiorizado, es lo que conocemos como autoestigma e impide que las personas exterioricen sus emociones con otros familiares o amigos, por miedo a lo que dirán.

En todo ello, los medios de comunicación juegan un papel fundamental. Diversos estudios los identifican como creadores o reforzadores de esta imagen negativa en la sociedad. En múltiples ocasiones, son el instrumento o la fuente de detección de hechos y/o sucesos de relevancia social que suponen un tratamiento estigmatizante

y/o de vulneración de derechos y en otras son una herramienta de información veraz, realista y pedagógica.

En general, se estima que la población recibe el **90% de la información sobre salud mental a través de los medios de comunicación.**

El trabajo de sensibilización y promoción de la imagen positiva de las personas con problemas de salud mental se manifiesta como una prioridad en la lucha contra el estigma, siendo uno de los objetivos que garantizan la protección de los derechos y la calidad de vida de las personas con trastorno mental grave y sus familia.



Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Personas con Trastorno Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias extremeñas, con un total de 10 asociaciones federadas.

### **MISIÓN**

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.

### **VISIÓN**

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.

### **VALORES**

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad y Equidad.

## **PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:**

### **MODELO COMUNITARIO**

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

### **RESPECTO A LOS DERECHOS**

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

### **EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN**

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

### **LUCHA CONTRA EL ESTIGMA**

“Soy como tú”.

# COMUNICAR CON ESTIGMA



RECORTES DE TITULARES REALES UTILIZADOS CON FRECUENCIA POR LOS MM.CC.

- Etiquetar a las personas sustantivando su condición.
- Utilizar titulares alarmistas o morbosos.
- Uso inapropiado de términos de Salud Mental en otros contextos.
- Hablar de "enfermos y enfermas mentales".
- Confundir el trastorno mental con otro tipo de discapacidades.

*Feafes Salud Mental Extremadura cuenta con el **Observatorio de Salud Mental**, como herramienta antiestigma y de promoción de la salud mental. Centra el foco en los Medios de Comunicación, con la detección de noticias, declaraciones, hechos y/o sucesos de relevancia social que supongan un tratamiento estigmatizante y/o de vulneración de derechos de las personas con trastorno mental y sus familias, en el análisis de las mismas y en la intervención para la sensibilización, información y concienciación sobre salud mental.*

# COMUNICAR SIN ESTIGMA



RECORTES DE TITULARES REALES

- Hablar de las personas de forma integral y no por su problema de Salud Mental.
- Documentarse antes de reproducir estereotipos.
- Sustituir términos como "enfermo mental" por "persona con problemas de Salud Mental".
- No frivolar, hablar de la Salud Mental de forma natural.
- Acudir a fuentes veraces para transmitir información exacta.

***Informe #AlertaEstigma. Salud Mental y Medios de Comunicación en Extremadura.*** El Observatorio de Salud Mental publica anualmente este informe, que analiza de forma exhaustiva cada una de las publicaciones emitidas por los medios regionales (prensa escrita, televisión, radio y redes sociales) así como las reacciones que generan y que nos permite conocer el impacto y la repercusión en el imaginario social. Pueden consultar los informes en [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

#AlertaEstigma

# DECÁLOGO EN SALUD MENTAL



- 1 En primera persona.** Cuenta con la opinión de personas que viven problemas de salud mental. *Una información vivencial da proximidad y desmonta estereotipos.*
- 2 Documentate.** Recurre a fuentes de información objetivas y fidedignas. *En Feafes Salud Mental Extremadura y sus entidades podemos asesorarte, así como ofrecer datos y testimonios de expertos.* S.I.O 682 632 100 Servicio de Información y Orientación
- 3 Conócenos.** Las personas con problemas de salud mental no son más violentas que el resto de la sociedad. *No relaciones el trastorno mental como la causa de violencia o peligrosidad.*
- 4 Soy como tú.** Tenemos una vida plena y normalizada. *Vivimos, sentimos y queremos igual que tú.*
- 5 Material gráfico.** Sabemos que las personas con problemas de salud mental son difíciles de representar visualmente ya que no cambian su aspecto físico. *Utiliza una imagen realista.*
- 6 Palabras que ofenden.** Escoge el lenguaje adecuado. *Evita utilizar: loco, trastornado, enfermo mental, esquizofrénico, psiquiátrico, manicomio,...*
- 7 Ten en cuenta que...** Los problemas de salud mental se viven y afectan a cada persona de forma diferente. **Además...** 1 de cada 4 personas tiene o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida, según la OMS.
- 8 Titulares estigmatizantes.** Un trastorno mental no debe usarse para explicar un comportamiento peligroso. *Evita especular sobre la salud mental de las personas implicadas.*
- 9 Sin paternalismo.** No nos trates con compasión o lástima. *Muestra nuestros logros y las capacidades del colectivo.*
- 10 Eres parte importante de nuestra causa.** Mejora la confianza y el acercamiento hacia nuestro colectivo. *La información bien tratada: educa, acaba con el estigma y la discriminación y nos ayuda en nuestra recuperación.*

# BUENAS PRÁCTICAS EN LA INFORMACIÓN SOBRE EL SUICIDIO



#AlertaEstigma

## *Sí, por favor.*

- Presenta las historias de suicidio en un segundo o tercer lugar.
- Usa estadísticas y fuentes de información fidedignas.
- Evita destacar o describir el método, el sitio o la ubicación.
- Resalta información exacta sobre dónde buscar ayuda. \*
- Visibiliza a personas que han conseguido hacer frente a sus sufrimiento o malestar.
- Publica indicadores de riesgo y señales de advertencia.
- Evita utilizar la palabra suicidio en el titular.
- Debes lamentar la muerte de la persona, no glorificarla.
- El material gráfico no debe colocarse en lugares destacados.

\* **Línea 024** de atención a la conducta suicida.

\* **SIO 682 632 100** Servicio de Información y Orientación en Salud Mental.

## ***EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR***

“Informar del suicidio de manera apropiada, exacta y potencialmente útil puede prevenirlo.”



## ***No, gracias.***

- No des un lugar prominente a las historias de suicidio.
- No difundas mitos, ni utilices un lenguaje que lo normalice.
- No describas “al detalle” el método, ni facilites el sitio o ubicación.
- No repitas noticias sobre suicidio.
- No presentes el suicidio como una solución a los problemas.
- No informes de forma inexplicable o simplista.
- No utilices titulares sensacionalistas.
- No destaques suicidios de celebridades.
- No uses fotos, videos, enlaces... Ni publiques notas o mensajes de suicidios.

***¿Sabías que...?*** Se denomina supervivientes a aquellas personas que han perdido un ser querido por suicidio. El duelo de estas personas es diferente a cualquier otro tipo de duelo, puede ser una situación altamente traumática para la familia. Por lo que es importante que por respeto a los supervivientes y para facilitar su proceso de recuperación, los medios de comunicación hagan un buen tratamiento de la información sobre el suicidio.

# *Hablar salva vidas*



## ***EL SUICIDIO NO ES...***

No es egoísmo.

No es valentía ni cobardía.

No es una llamada de atención.

No se contagia.

No es un impulso.

No es un comportamiento pecaminoso ni vergonzante.

Las causas son múltiples y complejas y están relacionadas con situaciones y/o experiencias de la vida que generan gran sufrimiento.

- La pobreza y el desempleo.
- La pérdida de seres queridos.
- La ruptura de relaciones.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Adicciones.
- Maltrato, abuso u otras experiencias vitales negativas.
- Soledad.
- Problemas de salud mental.

Acabar con el tabú y el estigma facilita que las personas con ideaciones suicidas pidan ayuda. **PODEMOS TRASMITIR...**

- Que detrás de una conducta suicida hay una persona con un **ENORME SUFRIMIENTO**, a la que hay que acompañar con la escucha y no juzgar.
- Que existen **SEÑALES DE ALERTA**:

*Mensajes de DESESPERANZA: “Todo es inútil”, “No sirvo para nada”, “Mejor sin mi”, “Soy una carga”,...*

*CAMBIOS conductuales: aislamiento social, falta de comunicación, desmotivación, ira, tristeza excesiva,...*

*CONSUMO de alcohol y /u otras sustancias.*

- Que es necesario pedir ayuda. Existen recursos especializados en la prevención del suicidio.

*Línea 024 de atención a la conducta suicida.*

*SIO 682 632 100 Servicio de Información y Orientación en Salud Mental . Información de recursos y servicios que gestiona la red Feafes en Extremadura.*

Los medios de comunicación juegan un papel clave como transmisores de estas herramientas de prevención. Para las familias es importante conocer señales de advertencia e indicios que les pongan en alerta ante ideaciones suicidas de algún familiar. En este caso es especialmente relevante la comunicación y la búsqueda de apoyos en los recursos de salud mental.





# ENTIDADES FEAFES #ENRED

## Haciendo Salud Mental en Extremadura



**FEAFES SALUD MENTAL  
EXTREMADURA**  
C/Bailén, 15 - local  
06200 Almendralejo  
682 632 100  
info@feafesextremadura.com  
www.feafesextremadura.com

**DELEGACIÓN DE FEAFES SALUD  
MENTAL EXTREMADURA EN CÁCERES**  
613 264 294  
feafesextremadura.caceres@gmail.com

**FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA**  
Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero  
Pabellón 9 - 10600 Plasencia  
927 41 98 87  
feafesplasencia7@gmail.com  
www.feafesplasencia.wordpress.com

**FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL**  
Av. Magisterio, 1- B  
10300 Navalmoral de la Mata  
623 155 010  
feafesnavalmoraldelamata@hotmail.com

**APAFEM- FEAFES BADAJOZ**  
Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.  
06011 Badajoz  
924 267010  
teresa.caldito.botello31@gmail.com

**FEAFES SALUD MENTAL CALMA**  
C/ Anás, 3  
06800 Mérida  
651 992 607  
asociacioncalma@gmail.com  
www.asociacioncalma.com

**FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA**  
Av. de Lusitania, 10.  
06800 Mérida  
924 30 04 57  
crps@feafesmerida.com  
www.feafesmerida.com

**FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA**  
C/ Vicente Cervantes, 2  
06300 Zafra  
924 55 59 43  
gerencia@feafeszafra.com  
www.feafeszafra.com

**FEAFES SALUD MENTAL  
ALMENDRALEJO**  
C/ San José, 49B  
06200 Almendralejo  
924 66 46 77  
info@feafesalmendralejo.com  
www.feafesalmendralejo.com

**FEAFES SALUD MENTAL CORIA**  
Av. Virgen de Argeme, 1 A  
10800 Coria  
927 50 43 62  
coordinador.smcoria@gmail.com  
www.feafescoria.wordpress.com

**PROINES SALUD MENTAL**  
C/ Molino, 6. Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924 80 50 77  
proines@proines.es  
www.proines.es

**SALUD MENTAL AEMIS**  
C/ Rafael Cabezas, 4 local A  
06005 Badajoz  
924 23 84 21  
aemis.ocio@gmail.com  
www.feafes-aemis.com



**ALERTA  
STIGMA** 682 632 100  
info@feafesextremadura.com  
www.feafesextremadura.com

Financiado por:

