FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

MANUAL MEDIOS DE COMUNICACIÓN

"NUESTRA VOZ IMPORTA"



Este manual in-formativo va dirigido a las personas voluntarias del Comité en Primera Persona y la Red de mujeres de Feafes Salud Mental Extremadura.

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

ÍNDICE

1. CONCEPTO DE COMUNICACIÓN.....Pág 3

2. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.....Pág 4

3. TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ.....Pág 5

4. TIPOS DE INTERVENCIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....Pág 7
   a. Según el medio de comunicación
   b. Según el tipo de intervención

5. EL PODER DEL LENGUAJE: HABLEMOS DE SALUD MENTAL..... Pág 10

6. DECÁLOGO EN SALUD MENTAL.....Pág 12

7. EL IMPACTO DE NUESTRAS PALABRAS.....Pág 13

8. "TU SALUD MENTAL IMPORTA, PERO NO DEFINE QUIÉN ERES" .....Pág 15

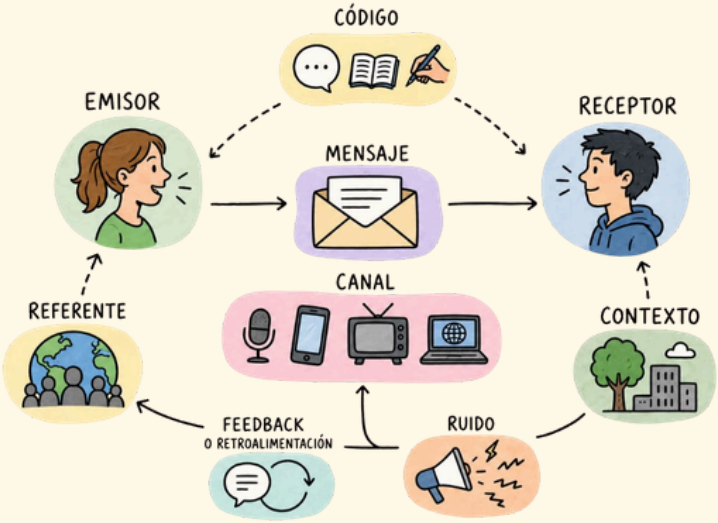
Este manual ha sido elaborado con perspectiva de género y conforme a los principios de igualdad y no discriminación.

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

La comunicación es la transmisión efectiva de un mensaje a través de un canal desde un **emisor** hasta un **receptor**.

Si el receptor consigue recibir la información y entenderla, podremos hablar de comunicación. Y si además contesta a nuestra pregunta o afirma la recepción del mensaje hablaremos de una relación de **feedback**.

Para que se de una buena y completa comunicación hay distintos factores que debemos tener en cuenta:



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

Hablar forma parte de nuestra vida cotidiana y, muchas veces, lo hacemos de manera automática. Sin embargo, comunicar implica mucho más que transmitir palabras: supone **expresar ideas** con claridad, sensibilidad y responsabilidad, especialmente cuando nos dirigimos a un público determinado.

La forma en que nos expresamos refleja nuestros **valores** y contribuye a **construir la percepción** que la sociedad tiene sobre **diferentes realidades.** Por ello, cuando hablamos de Salud Mental, es importante compartir experiencias, conocimientos y opiniones utilizando un lenguaje claro, respetuoso y libre de prejuicios. El uso de términos adecuados ayuda a **evitar estigmas** y favorece una **visión más inclusiva** de las personas con problemas de Salud Mental o discapacidad psicosocial.

COMUNICACIÓN VERBAL



COMUNICACIÓN NO VERBAL



FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

1. PREPARA TU MENSAJE 

Si tú tienes claro el mensaje, será más fácil que los demás lo entiendan.

2. COMUNICA CON CLARIDAD 

Evita tecnicismos innecesarios y utiliza frases sencillas y directas.

3. PRACTICA ANTES DE INTERVENIR 

Cuanto más practiques, mayor confianza transmitirás.

4. CREE EN TU MENSAJE 

La confianza es contagiosa. Cree en lo que dices habla con convicción y confia en tus conocimientos y experiencia.

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

5. PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA 

Escuchar bien es tan importante como hablar bien.

6. CUIDA TU POSTURA CORPORAL 

Una postura relajada transmite confianza y refuerza el impacto de tu mensaje.

7. UTILIZA UNA EXPRESIÓN FACIAL POSITIVA 

Tu expresión facial puede ayudar a que el mensaje llegue con más fuerza.

8. UTILIZA EJEMPLOS Y EXPERIENCIAS REALES 

Utiliza ejemplos y experiencias reales para hacer que tu mensaje sea más cercano, creíble y fácil de recordar.

TIPOS DE INTERVENCIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la difusión de información y en la construcción de la opinión pública.

Cada intervención representa una **oportunidad para informar, sensibilizar y generar confianza** en la audiencia. Sin embargo, para lograrlo, es necesario adaptar la comunicación al tipo de medio y al formato de participación, ya sea una entrevista, una rueda de prensa, una declaración pública o una intervención en radio o televisión.

Es importante **adaptar nuestro mensaje** al tipo de comunicación que vamos a utilizar. A continuación, explicamos brevemente cada tipo de medio de comunicación:

SEGUN EL MEDIO DE COMUNICACIÓN

- RADIO 
- TELEVISIÓN 
- PRENSA ESCRITA 

SEGUN EL TIPO DE INTERVENCIÓN

- COMO PERSONA FORMADORA 
- COMO PERSONA ENTREVISTADA 

A) SEGÚN EL MEDIO DE COMUNICACIÓN

1) LA RADIO

Es el espacio de comunicación mas íntimo, solo se escucha nuestra voz.



- Lanza mensajes directos
- Evita divagaciones
- Utiliza una entonación modulada

2) LA TELEVISIÓN

Se compone de dos factores: imagen y sonido



- Haz uso del lenguaje sencillo, evita tecnicismos
- Ten claro el mensaje
- Utiliza respuestas breves y claras
- Debe mantener una postura corporal correcta
- Debe mantener contacto visual directo con la persona entrevistadora

3) PRENSA ESCRITA

Este medio de comunicación es donde podemos tener más comodidad y a la vez mas desconcierto.



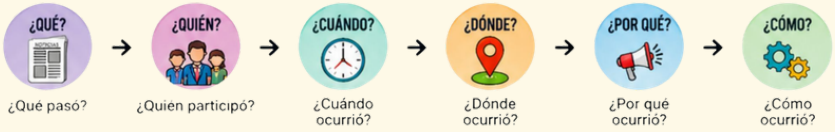
- Entrevistas previas
- Posibilidad de modificar
- Mayor subjetividad

B) SEGÚN EL TIPO DE INTERVENCIÓN

1) COMO PERSONA INFORMADORA

Es importante que tengamos la información bien estructurada con el fin de que todas las personas capten el mensaje.

Para estructurar la información utilizaremos lo que se conoce como las "5W" (what: qué ; who: quién ; when: cuándo ; where: dónde ; why: por qué ; how: cómo)
**La pregunta ¿Por qué? corresponde a la tendencia interpretativa*



2) COMO PERSONA ENTREVISTADA

ENTREVISTA PROGRAMADA

- ✓ Saber que tipo de medio es (regional, local, etc).
- ✓ Posibilidad de conocer las preguntas que nos van a realizar.
- ✓ Se puede preparar bien el mensaje que queremos transmitir.
- ✓ Se debe transmitir naturalidad y sencillez.
- ✓ Eleccion de temas a tratar.

ENTREVISTA INESPERADA

- ✓ Saber en qué tipo de medio voy a hablar.
- ✓ La persona entrevistada debe conocer muy bien el tema del cual se va a hablar.
- ✓ Es imprescindible la naturalidad para conseguir cercanía con el espectador.
- ✓ El mensaje debe ser claro y conciso.
- ✓ Hay que evitar tecnicismos y hablar con términos apropiados en función del público.

EL PODER DEL LENGUAJE: HABLEMOS DE SALUD MENTAL

Hablar forma parte de nuestra vida cotidiana y, muchas veces, lo hacemos de manera automática. Sin embargo, **comunicar implica mucho más que transmitir palabras.**

Tener un problema de Salud Mental no define a una persona. **Una persona es mucho más que un diagnóstico**, una dificultad o un momento complicado de su vida. Sin embargo, cuando utilizamos un lenguaje excesivamente crítico hacia nosotros mismos, corremos el riesgo de identificarnos únicamente con nuestras limitaciones y olvidar nuestras capacidades, logros y recursos personales.

La forma en que nos expresamos refleja nuestros valores y contribuye a construir la percepción que la sociedad tiene sobre diferentes realidades. Cuando hablamos de Salud Mental, es importante compartir experiencias, conocimientos y opiniones utilizando un lenguaje claro, respetuoso y libre de estigmas.

"Nuestras palabras pueden ser una barrera o un puente" Elegir un lenguaje respetuoso es una forma sencilla de contribuir a una sociedad más comprensiva e inclusiva.





Cada mensaje que transmitimos tiene un impacto. Nuestras palabras pueden contribuir a sensibilizar, informar y promover una comprensión más cercana y realista de la Salud Mental.

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

DECÁLOGO PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

1. Soy una persona, no un diagnóstico. Mi identidad va mucho más allá de mi problema de Salud Mental.



2. Reconozco mis capacidades además de mis dificultades.



3. Evito ponerme etiquetas que me anulan o estigmatizan.



4. Utilizo un lenguaje respetuoso hacia mi persona.



5. No me defino por los momentos más difíciles de mi vida.



6. Puedo hablar de mis necesidades sin sentir vergüenza.



7. Mi diagnóstico no determina mi talento ni potencial. Soy una persona válida para trabajar.



8. No permito que mi problema de Salud Mental determine mis expectativas de futuro.



9. No me defino por mis dificultades, soy parte activa del cambio que quiero construir en mi vida.



10. Me dirijo a mí mismo con respeto. No me insulto ni me menosprecio.



FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

EL IMPACTO DE NUESTRAS PALABRAS



"Soy un enfermo mental"



"Soy una persona que convive con un problema de Salud Mental, pero eso no me define"



"Está loc@"



"Estoy pasando por un momento difícil y necesito apoyo"



"No sirvo para nada"



"Tengo capacidad y cualidades, aunque en este momento me cueste reconocerlas"



"Soy inútil"



"Tengo dificultades como cualquier persona, pero también tengo muchas fortalezas"

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

EL IMPACTO DE NUESTRAS PALABRAS



"Mi vida es un fracaso"



"Estoy viviendo una etapa difícil pero sigo avanzando en el camino"



"Soy una carga para los demás"



"Pedir ayuda cuando la necesito es algo normal y no disminuye mi valor como persona"



"No puedo trabajar porque soy un/a enferm@ mental"



"Ahora mismo puedo necesitar apoyo o adaptación, pero eso no determina mis capacidades futuras"



"No me voy a recuperar nunca"



"La recuperación es un proceso y cada pequeño paso cuenta"

"TU SALUD MENTAL IMPORTA, PERO NO DEFINE QUIÉN ERES"

Tu Salud Mental es una parte importante de tu bienestar, pero no define quién eres. Eres mucho más que un diagnóstico, una dificultad o un momento complicado de tu vida. Por eso, es fundamental que te trates con respeto, reconozcas tus capacidades y recuerdes que tienes recursos para afrontar los desafíos que puedan surgir.

Cuidar tu Salud Mental implica aprender a aceptarte, reconocer tus logros, ser amable contigo mismo y participar activamente en tu proceso de crecimiento y recuperación. Cada paso cuenta. Recuerda que mereces respeto, comprensión y apoyo, empezando por el que te ofreces a ti mismo cada día.

FEAFES SALUD MENTAL
EXTREMADURA

C/ Bailén Nº15
06200 Almendralejo
682 63 21 00
info@feafesextremadura.com

FEAFES SALUD MENTAL
EXTREMADURA (CÁCERES)

Edificio Embarcadero. Módulo C
10195 Cáceres
613 26 42 94
feafesextremadura.caceres@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL
ALMENDRALEJO

C/ El Salvador s/n
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com

FEAFES SALUD MENTAL
CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL
CALMA

Av. Luis Álvarez Lencero, Nº1
06800 Mérida
651 99 26 07
asociacioncalma@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL
MÉRIDA

Av. de Lusitania, Nº10
06800 Mérida
924 30 04 57
coordinacion@feafesmerida.com

PROINES
SALUD MENTAL

C/Molino Nº6 Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77
proines@proines.es

FEAFES SALUD MENTAL
ZAFRA

C/Severiana Fernandez s/n
esquina con C/Enrique Cokk
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com

FEAFES SALUD MENTAL
NAVALMORAL

Av. Magisterio, Nº1-1ºB
10300 Navalmoral de la Mata
623 15 50 10
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL
PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, recinto
Valcorchero Pabellón 9
10600 Plasencia
927 41 98 87
gerencia@feafesplasencia.org

APAFEM
FEAFES BADAJOZ

Av. de Godofredo Ortega y
Muñoz, Local 2
06011 Badajoz
924 26 70 10
teresa.caldito.botello31@gmail.com

SALUD MENTAL
AEMIS

C/ Rafael Cabezas Nº4 Local A
06005 Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com

Elaborado por:

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

EDICIÓN Y DISEÑO: *Feafes Salud Mental Extremadura.*

Año de Edición: *2026*

JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia y Consejería de Desregulación, Servicios Sociales y Familia