

## ABRIMOS PUERTAS CONTRA EL ESTIGMA POR RAZONES DE SALUD MENTAL

### FORMACIÓN ACTIVISTAS 2019

**Objetivo:** tejer una red de activistas contra el estigma, personas afectadas en primera persona por un problema de salud mental que reciben una formación específica para transmitir su experiencia en la difusión pública, sensibilizar a colectivos específicos y alertar y dar respuesta a informaciones y prácticas discriminatorias.

#### Perfil activistas:

- Persona que vive o ha vivido un trastorno mental, en fase de recuperación
- Edad: a partir de 18 años
- Habilitados comunicativas y relacionales
- Capacidad de trabajo en equipo
- Disposición a participar con responsabilidades y compromiso
- Dominio a nivel de usuario de herramientas informáticas (correo electrónico)
- Interés y voluntad en hablar de su propia vivencia de trastorno y discriminación

**Duración:** 4 sesiones formativas (18 horas incluida pausa café)

#### Contenidos:

##### Formación inicial activistas

Objetivos	-Consolidar las bases de la lucha contra el estigma -Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación -Trabajar la autoestima y el autoestigma
Contenidos	1. Salud Mental, estigma y discriminación 2. La interiorización y el miedo 3. Visibilidad / invisibilidad 4. Efectos de la discriminación y el estigma
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluida pausa-café). Total: 4,5 h
Fecha y horario	Sábado 4 de mayo de 9:30 a 14 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona

### Elaboración de la Historia de vida

Objetivos	-Impulsar la creación de historias de recuperación -Fomentar la creación de historias de normalización de las personas con un trastorno de salud mental
Contenidos	1.Principios de la comunicación 2.Conceptos básicos de comunicación 3.Activistas 4.Historia de vida 5.El porqué 6.Marcar los objetivos y aspectos clave 7.Propuesta de estructura: la montaña
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluida pausa-café) Total: 4,5 h
Fecha y horario	Sábado 11 de mayo de 9:30 a 14 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

### Compartimos Historias de vida

Objetivos	-Compartir historias de vida
Contenidos	1.Compartimos historia de vida con activistas de Obertament Balears 2.Puesta en común de historias de vida
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluye pausa-café) Total: 4,5 h
Fecha y horario	Sábado 18 de mayo de 9:30 a 14 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona

### Portavoces

Objetivos	-Conocer el funcionamiento de la red de portavoces de lucha contra el estigma, los mensajes clave y temas recomendados. -Comprender el rol del portavoz: experiencia individual / lucha colectiva. -Trabajar aspectos tanto de contenido como formales para relatar la experiencia ante los medios de comunicación. -Reflexionar sobre el propio proceso y consecuencias de la exposición a los medios.
Contenidos	1. ¿De dónde venimos? 2. Introducción al programa de portavoces 3. La red de portavoces y el gabinete de prensa de Obertament 4. Todo comunica 5. Información y herramientas para la autoprotección 6. Los medios de comunicación 7. Las campañas de Obertament
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluye pausa-café).
Fecha y horario	Sábado 25 de mayo de 9:30 a 16h (incluida pausa-café y comida)
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo

**Lugar:** Espai Garrover C/ Sencelles 1. 07300 Inca

**Formadoras:**

Pilar Ponce Rigo, psicóloga y coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista y responsable de Comunicación de 3 Salut Mental

Mar Abrines Ramírez, educadora social, técnica y activista de Obertament Balears

**Inscripciones en** [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

**Obertament Balears, proyecto vinculado a 3 Salut Mental, cuenta con la financiación de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares con cargo a la asignación del 0,7% del IRPF.**