

## Taller formatiu: Salut mental en primera persona

Basat en la metodologia **HOP**  
Honest, Open, Proud

**9 i 23 de febrer**  
**i 6 d'abril** (de 10 a 14 h)  
a **Espai Garrover** (Inca)

Més informació i inscripció a:  
[www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

Organitza:



Amb el finançament de:



# Amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental



## Taller formatiu: ¿esconder, reservar o revelar un trastorno de salud mental?

Obertament Balears organitza un nou taller formatiu dirigit a persones que han vivit o viuen un trastorn de salut mental, que volen reduir el autoestigma i considerar la opció de ser activistes en la lluita contra el estigma i la discriminació. Este taller és una adaptació del [programa HOP](#) nascut en els Estats Units, implementat des de fa anys i amb diverses rèpliques i experiències d'èxit en tot el món.

La formació, que es desenvoluparà en tres sessions durant els mesos de febrer (els dies 9 i 23) i abril (dia 6), serà impartida per Ariadna Rogero, tècnica de premsa i portavocs de Obertament, i dos talleristes-activistes amb experiència en primera persona i trajectòria professional i formativa en els àmbits de l'educació social i la docència: Mar Abrines i Guillem Daviu.

A partir d'exercicis dinàmics es crearà un espai per reflexionar sobre la decisió de fer públic el trastorn i els possibles costos i beneficis de fer-ho; es treballaran eines pràctiques i estratègies encaminades a com revelar-lo,

en su caso, y explicar la historia de una forma personalmente significativa.

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.

**FECHAS:** Sábados 9 y 23 de febrero y 6 de abril (de 10 a 14 h)

**LUGAR:** Espai Garrover (C/ Sencelles, 1, Inca). A pocos minutos del tren y con mucha facilidad de aparcamiento.

**PLAZAS:** 12-15

**COSTE:** La participación es gratuita pero requiere constancia e implicación. Obertament Balears se hace cargo de los gastos de desplazamiento en la isla.

**PREINSCRIPCIÓN:**

[Clicad en este enlace](#)

Para dudas y consultas: comunicacio@3salutmental.com

**MÓDULOS:**

1. Consideramos los pros y contras de hacer público el trastorno

*Honesto, Transparente, Orgulloso* es la decisión correcta para muchas personas, pero no para todo el mundo. Este bloque es una guía para ayudar a decidir cuál es la mejor decisión para cada persona respecto a revelar o no la problemática de salud mental:

1.1. Discutimos la idea de identidad y de enfermedad mental para que puedas decidir de qué manera tu problemática de salud mental marca tu identidad.

1.2. Te ayudamos a considerar los costes y beneficios de darlo a conocer para que puedas decidir si quieres revelarlo o no.

## 2. Las diversas formas de revelar

Hay varias formas de darse a conocer:

2.1. Describiremos cinco maneras y te guiaremos a través de la consideración de los costes y beneficios asociados a cada estrategia.

2.2. Te guiaremos en el proceso de seleccionar a la persona a quien te planteas revelarlo.

2.3. Después consideraremos cómo los otros podrían responder a tu revelación.

## 3. Explicando tu historia

Es posible que después de los módulos 1 y 2 hayas decidido hacer público tu trastorno o, incluso, participar más activamente en la lucha contra el estigma. Por ello, en este bloque proponemos:

3.1. Aprender una manera de explicar tu historia de una forma personalmente significativa.

3.2. Identificar a las personas que te podrán ayudar en el proceso de dar a conocer tu experiencia.

3.3. Revisar cómo te sientes al explicar tu historia.

.