



Taller formatiu: amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental?

Obertament Balears organitza aquest taller formatiu dirigit a persones que han viscut o viuen un trastorn de salut mental, que volen reduir l'autoestigma i plantejar-se si volen ser activistes en la lluita contra l'estigma i la discriminació. Aquest taller és una adaptació del [programa HOP](#) nascut als Estats Units i que ja té uns anys de trajectòria i diverses rèpliques i experiències d'èxit a tot el món.

La formació, que es desenvoluparà a Mallorca en tres sessions els mesos de gener i febrer, serà impartida per Pilar Ponce, psicòloga i coordinadora de 3 Salut Mental, i Mar Abrines, educadora social, activista i tècnica d'Obertament Balears. Comptarà també amb la participació d'altres activistes d'Obertament Balears.

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-ho, si és el cas, i d'explicar la història d'una forma personalment significativa.

Obertament Balears, projecte vinculat a 3 Salut Mental, compta amb el finançament de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF.

DATES: Dissabtes 25 de gener i 1 i 22 de febrer (de 9,30 a 14 h)

LLOC: Garrover Estació (C/ Pérez Galdós, 109, Inca). A pocs minuts del tren.

PLACES: 15

COST: La participació és gratuïta però requereix constància i implicació. Obertament Balears es fa càrrec de les despeses de desplaçament.

PREINSCRIPCIÓ:

Clicau en aquest enllaç

Per a dubtes i consultes: coordinacio@3salutmental.com

MÒDULS:

1. Consideram els pros i contres de fer públic el trastorn

Honest, Transparent, Orgullós és la decisió correcta per a moltes persones, però no per a tothom. Aquest bloc és una guia per ajudar a decidir quina és la millor decisió per a cadascú respecte a revelar o no la problemàtica de salut mental:

- 1.1. Discutim la idea d'identitat i de malaltia mental perquè puguis decidir de quina manera la teva problemàtica de salut mental marca la teva identitat.
- 1.2. T'ajudam a considerar els costos i beneficis de donar-ho a conèixer perquè puguis decidir si vols revelar-ho o no.

2. Les diverses formes de revelar

Hi ha diverses formes de donar-se a conèixer:

- 2.1. Descriurem cinc maneres i et guiarem a través de la consideració dels costos i beneficis associats a cada estratègia.
- 2.2. Et guiarem a través del procés de seleccionar la persona a qui estàs considerant per a revelar-ho.
- 2.3. Després considerarem la manera en què els altres podrien respondre a la teva revelació.

3. Explicant la teva història

És possible que després dels mòduls 1 i 2 hagi decidit fer públic el teu trastorn o, fins i tot, participar més activament en la lluita contra l'estigma. Per això, en aquest bloc proposam:

- 3.1. Aprendre una manera d'explicar la teva història d'una forma personalment significativa.
- 3.2. Identificar les persones que et podran ajudar en el procés de donar a conèixer la teva experiència.
- 3.3. Revisar com et sents en explicar la teva història.

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

Obertament Balears organiza este taller formativo dirigido a personas que han vivido o viven un trastorno de salud mental, que quieren reducir el autoestigma y considerar la opción de ser activistas en la lucha contra el estigma y la discriminación. Este taller es una adaptación del [programa HOP](#) nacido en los Estados Unidos, implementado desde hace años y con varias réplicas y experiencias de éxito en todo el mundo.

La formación, que se desarrollará en tres sesiones durante los meses de enero y febrero, será impartida por Pilar Ponce, psicóloga y coordinadora de 3 Salut Mental, y Mar Abrines, educadora social, activista y técnica de Obertament Balears. Contará también con la participación de otros activistas de Obertament Balears.

A partir de ejercicios dinámicos se creará un espacio para reflexionar sobre la decisión de hacer público el trastorno y los posibles costes y beneficios de hacerlo; se trabajarán herramientas prácticas y estrategias encaminadas a cómo revelarlo, 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 25 de enero y 1 y 22 de febrero (de 9,30 a 14 h)

LUGAR: Garrover Estació (C/ Pérez Galdós, 109, Inca). A pocos minutos del tren.

PLAZAS: 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: coordinacio@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.