



## **OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL FORMACIÓ ACTIVISTES ON-LINE ILLES BALEARS 2021 (6a edició)**

**Objectiu:** teixir una xarxa d'activistes contra l'estigma, persones afectades en primera persona per un problema de salut mental que reben una formació específica per transmetre la seva experiència en la difusió pública, sensibilitzar col·lectius específics i alertar i donar resposta a informacions i pràctiques discriminatòries.

### **Perfil activistes:**

- Persona que viu o ha viscut un trastorn mental, en fase de recuperació
- Edat: a partir de 18 anys
- Habilitats comunicatives i relacionals
- Capacitat de treball en equip
- Disposició a participar amb responsabilitats i compromís
- Disposar d'un ordinador o Tablet per seguir les sessions amb connexió a internet
- Domini a nivell usuari d'eines informàtiques (Word, correu electrònic, aplicacions per fer videotrucades, etc.)
- Interès i voluntat en parlar de la seva pròpia vivència de trastorn i discriminació

**Via:** Plataforma en línia ZOOM (rebreu l'enllaç de cada sessió al vostre correu dies abans)

**Durada:** 6 sessions formatives (15 hores totals)

## Continguts:

### Sessió 1: Formació inicial activistes

<b>Objectius</b>	-Consolidar les bases de la lluita contra l'estigma -Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació -Treballar l'autoestigma
<b>Continguts</b>	1.Salut Mental, l'estigma i la discriminació 2.La interiorització de l'estigma 3.Visibilitat / invisibilitat
<b>Temporització</b>	1 sessió de 2h 30min
<b>Mitjà</b>	Aplicació on-line Zoom
<b>Dates i horari</b>	Dissabte 6 de novembre de 10:30 a 13h
<b>Metodologia</b>	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Sessió 2: Formació inicial activistes

<b>Objectius</b>	- Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació
<b>Continguts</b>	1.Tipologies de discriminació 2. Efectes de la discriminació i l'estigma
<b>Temporització</b>	1 sessió de 2h 30min
<b>Mitjà</b>	Aplicació on-line Zoom
<b>Dates i horari</b>	Dissabte 13 de novembre de 10'30 a 13h
<b>Metodologia</b>	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Sessió 3: Elaboració de la Història de vida

<b>Objectius</b>	-Impulsar la creació d'històries de recuperació -Fomentar la creació d'històries de normalització de les persones amb un trastorn de salut mental - Conèixer experiències de campanyes de lluita contra l'estigma en salut mental
<b>Continguts</b>	1.Principis de la comunicació 2.Conceptes bàsics de comunicació 3.Història de vida - Proposta d'estructura: la muntanya 4.Activisme i lluita contra l'estigma
<b>Temporització</b>	1 sessió de 2h 30min
<b>Mitjà</b>	Aplicació on-line Zoom
<b>Dates i horari</b>	Dissabte 20 de novembre de 10'30 a 13h
<b>Metodologia</b>	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Sessions 4 i 5: Portaveus

<b>Objectius</b>	-Conèixer el funcionament de la xarxa de portaveus de lluita contra l'estigma, els seus missatges clau i temes recomanats -Comprendre el rol del portaveu: experiència individual / lluita col·lectiva -Treballar aspectes tant de contingut com formals a l'hora de relatar l'experiència en els mitjans de comunicació -Reflexionar sobre el propi procés i conseqüències de l'exposició als mitjans
<b>Continguts</b>	1. D'on venim? 2. Introducció al programa de portaveus 3. La xarxa de portaveus i el gabinet de premsa d'Obertament Balears 4. Tot comunica 5. Informació i eines per a l'autoprotecció 6. Els mitjans de comunicació 7. Les campanyes de difusió
<b>Temporització</b>	1 sessió de 2h 30min
<b>Mitjà</b>	Aplicació on-line Zoom
<b>Dates i horari</b>	Dissabte 27 de novembre i 11 de desembre de 10'30 a 13h
<b>Metodologia</b>	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Sessió 6: Compartim Històries de vida

<b>Objectius</b>	-Compartir històries de vida
<b>Continguts</b>	1.Compartim històries de vida amb activistes d'Obertament Balears 2.Posada en comú històries de vida
<b>Temporització</b>	1 sessió de 2h 30min
<b>Mitjà</b>	Aplicació on-line Zoom
<b>Dates i horari</b>	Dissabte 18 de desembre de 10'30 a 13h
<b>Metodologia</b>	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

#### Formadores:

Pilar Ponce Rigo, psicòloga i coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista i responsable de Comunicació de 3 Salut Mental

Mar Abrines Ramírez, educadora social i activista d'Obertament Balears

**Places:** 15

**Inscripcions:** Fins dia 2 de novembre de 2021 a [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

**Cost:** La participació és gratuïta però requereix constància i implicació.

**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.**

## ABRIMOS PUERTAS CONTRA EL ESTIGMA POR RAZONES DE SALUD MENTAL FORMACIÓN ACTIVISTAS ONLINE ISLAS BALEARES 2021 (6a edición)

**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.

### Perfiles 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
- Disponer de un ordenador o Tablet para seguir las sesiones con conexión a internet
- Dominio a nivel de usuario de herramientas informáticas (Word, correo electrónico, aplicaciones para hacer video llamadas, etc.)
- Interés y voluntad en hablar de su propia vivencia de trastorno y discriminación

**Vía:** Plataforma en línea ZOOM (recibiréis el enlace de cada sesión en vuestro correo días antes)

**Duración:** 6 sesiones formativas (15 horas en total)

### Contenidos:

#### Sesión 1: Formación inicial activistas

<b>Objetivos</b>	-Consolidar las bases de la lucha contra el estigma -Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación - Trabajar el autoestigma
<b>Contenidos</b>	1.Salud Mental, el estigma y la discriminación 2.La interiorización del estigma 3.Visibilidad / invisibilidad
<b>Temporalización</b>	1 sesión de 2h 30min
<b>Medio</b>	Aplicación on-line Zoom
<b>Fecha y horario</b>	Sábado 6 de noviembre de 10:30 a 13h
<b>Metodología</b>	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

## Sesión 2: Formación inicial activistas

<b>Objetivos</b>	-Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación
<b>Contenidos</b>	1. Tipologías de discriminación 2. Efectos de la discriminación y el estigma
<b>Temporalización</b>	1 sesión de 2h 30min
<b>Medio</b>	Aplicación on-line Zoom
<b>Fecha y horario</b>	Sábado 13 de noviembre de 10'30 a 13h
<b>Metodología</b>	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

## Sesión 3: Elaboración de la Historia de vida

<b>Objetivos</b>	-Impulsar la creación de historias de recuperación -Fomentar la creación de historias de normalización de las personas con un trastorno de salud mental -Conocer experiencias de campañas de lucha contra el estigma en salud mental
<b>Contenidos</b>	1. Principios de la comunicación 2. Conceptos básicos de comunicación 3. Historia de vida – Propuesta de estructura: la montaña 4. Activismo y lucha contra el estigma
<b>Temporalización</b>	1 sesión de 2h 30min
<b>Medio</b>	Aplicación on-line Zoom
<b>Fecha y horario</b>	Sábado 20 de noviembre de 10'30 a 13h
<b>Metodología</b>	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

## Sesiones 4 i 5: Portavoces

<b>Objetivos</b>	-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.
<b>Contenidos</b>	1. ¿De dónde venimos? 2. Introducción al programa de portavoces 3. La red de portavoces y el gabinete de prensa de Obertament Balears 4. Todo comunica 5. Información y herramientas para la autoprotección

	6. Los medios de comunicación 7. Campañas de difusión
<b>Temporalización</b>	1 sesión de 2h 30min
<b>Medio</b>	Aplicación on-line Zoom
<b>Fecha y horario</b>	Sábado 27 de noviembre i 11 de diciembre de 10'30 a 13h
<b>Metodología</b>	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

### Sesión 6: Compartimos Historias de vida

<b>Objetivos</b>	-Compartir historias de vida
<b>Contenidos</b>	1.Compartimos histories de vida con activistas de Obertament Balears 2.Puesta en común de historias de vida
<b>Temporalización</b>	1 sesión de 2h 30min
<b>Medio</b>	Aplicación on-line Zoom
<b>Fecha y horario</b>	Sábado 18 de diciembre de 10'30 a 13h
<b>Metodología</b>	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

#### 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 y activista de Obertament Balears

**Plazas:** 15

**Inscripciones:** Hasta el día 2 de noviembre de 2021 en [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

**Coste:** La participación es gratuita, pero requiere constancia e implicación.

**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.**