

OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL FORMACIÓ ACTIVISTES ILLES BALEARS (Palma, 2026)

**T'interessa
l'activisme
en salut mental?**
Primavera²⁶

**Formació
inicial d'activistes**

9, 16, 23 i 30 de maig
13 i 20 de juny

Més informació i inscripció a:
www.obertamentbalears.org

Organitzat: **3 tres** salut mental
Amb la col·laboració de: **obertament** balears
Amb el finançament de: **Fundació "la Caixa"**, **Govern de les Illes Balears** Conselleria de Famílies, Benestar Social i Atenció a la Dependència, **0.7% IRPF Social**

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 concrets 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
- 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

Lloc: C/ Manacor, 140, baixos, local 1 (Palma, seu de Gira-Sol)

Durada: 6 sessions formatives (15 hores en total)

Continguts:

Sessió 1: Formació inicial activistes

Objectius	-Consolidar les bases de la lluita contra l'estigma -Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació -Treballar l'autoestigma
Continguts	1.Salut Mental, l'estigma i la discriminació 2.La interiorització de l'estigma 3.Visibilitat / invisibilitat
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	presencial
Dates i horari	09/05/2026 de 10.00 a 12.30h
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 2: Formació inicial activistes

Objectius	- Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació
Continguts	1.Tipologies de discriminació 2. Efectes de la discriminació i l'estigma
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	Presencial
Dates i horari	16/05/2026 de 10.00 a 12.30h.
Metodologia	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

Objectius	-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
Continguts	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
Temporització	1 sessió de 2,5 h

Mitjà	Presencial
Dates i horari	23/05/2026 de 10.00 a 12.30h
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 4: Compartim Històries de vida

Objectius	-Compartir històries de vida
Continguts	1.Compartim històries de vida amb activistes d'Obertament Balears 2.Posada en comú històries de vida
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	Presencial
Dates i horari	30/05/2026 de 10.00 a 12.30h.
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 5 i 6: Portaveus

Objectius	-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
Continguts	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
Temporització	Dues sessions de 2,5 hores cada una
Mitjà	Presencial
Dates i horari	13/6/2026 de 10 a 12.30 h 20/6/2026 de 10 a 12.30 h
Metodologia	Participativa amb presentacions, vídeos i dinàmiques de grup a partir d'experiències en primera persona

Formadores:

Mabel Enrique Torres, educadora social i coordinadora d'Obertament Balears.
Victòria Campins Rotger, responsable de Comunicació de 3 Salut Mental.

Places: 15

Inscripcions: Fins al dia 1 de maig de 2026 a 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, i amb el suport de la Fundació "la Caixa".

ABRIMOS PUERTAS CONTRA EL ESTIGMA POR RAZONES DE SALUD MENTAL FORMACIÓN ACTIVISTAS ILLES BALEARS (Palma, 2026)

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 concretos 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
- Habilidades comunicativas y relacionales
- Capacidad de trabajo en equipo
- Disposición a participar con responsabilidades y compromiso
- 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

LLOC: C/Manacor 140 bajos. Local 1. Palma. Sede Gira-Sol.

Duración: 6 sesiones formativas (15 horas en total)

Contenidos:

Sesión 1: Formación inicial activistas

Objetivos	-Consolidar las bases de la lucha contra el estigma -Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación - Trabajar el autoestigma
Contenidos	1.Salud Mental, el estigma y la discriminación 2.La interiorización del estigma 3.Visibilidad / invisibilidad
Temporalización	1 sesión de 2h 30min
Medio	Presencial
Fecha y horario	09/05/2026 de 10.00 a 12.30h
Metodología	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

Sesió 2: Formació inicial activistas

Objetivos	-Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación
Contenidos	1. Tipologías de discriminación 2. Efectos de la discriminación y el estigma
Temporalización	1 sesión de 2h 30min
Medio	Presencial
Fecha y horario	16/05/2026 de 10.00 a 12.30h.
Metodología	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

Sesió 3: 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 -Conocer experiencias de campañas de lucha contra el estigma en salud mental
Contenidos	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
Temporalización	1 sesión de 2h 30min
Medio	Presencial
Fecha y horario	23/05/2026 de 10.00 a 12.30h
Metodología	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

Sesió 4: Compartimos Historias de vida

Objetivos	-Compartir historias de vida
Contenidos	1. Puesta en común de historias de vida
Temporalización	1 sesión de 2h 30min
Medio	Presencial
Fecha y horario	30/05/2026 de 10.00 a 12.30h.
Metodología	Participativa con presentaciones PowerPoint, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

Sesió 5 y 6: Portavoces

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De dónde venimos? 2. Introducción al programa de portavoces 3. La red de portavoces y el gabinete de prensa de ObertamentBalears 4. Todo comunica 5. Información y herramientas para la autoprotección 6. Los medios de comunicación 7. Campañas de difusión
Temporalización	2 sesiones de 2,5 horas cada sesión
Medio	Presencial
Fecha y horario	13/06/2026 de 10.00 a 12.30 h 20/06/2026 de 10.00 a 12.30 h
Metodología	Participativa con presentaciones, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

Formadoras:

Mabel Enrique Torres, educadora social y coordinadora de Obertament Balears.

Victòria Campins Rotger, responsable de Comunicación de 3 Salut Mental.

Plazas: 15

Inscripciones: Hasta el día 1/5/2026 en 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 les Illes Balears, con cargo a la asignación del 0,7% del IRPF, y el apoyo de Fundación “la Caixa”.