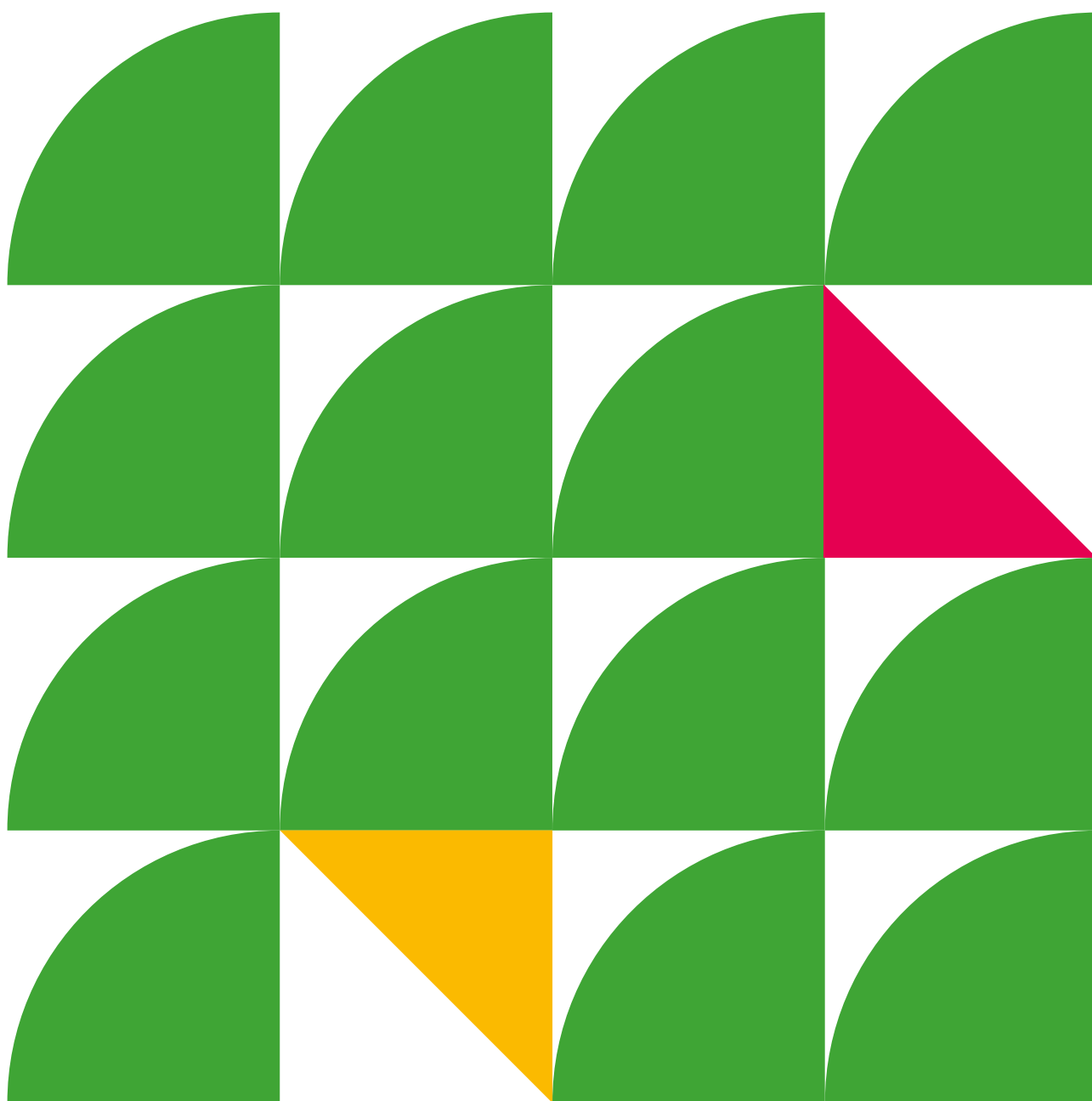


Guia per a l'impuls d'accions de
lluita contra
l'estigma



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Introducció	3
Accions de lluita contra l'estigma	4
Principis de la comunicació	5
La programació	6
Mètodes didàctics	8
Posada en pràctica	10

1. Introducció

Quan les persones passem per alguna problemàtica de salut mental, patim les conseqüències dels prejudicis socials. L'estigma constitueix l'impediment principal per recuperar el nostre projecte de vida.

L'estigma és la principal barrera per a la salut i pot tenir efectes negatius en el benestar i la recuperació en molts sentits: pot reduir les oportunitats laborals, d'educació i de participació a la comunitat, entre d'altres. L'exclusió social que produeix l'estigma en salut mental pot tenir efectes d'aïllament social de la persona.

D'altra banda, els prejudicis i el tabú al voltant de la salut mental i els trastorns dificulten que les persones puguin parlar obertament amb l'entorn sobre la seva salut mental; incrementa el secretisme i afavoreix haver d'amagar el diagnòstic per evitar la discriminació. No demanar ajuda empitjora la salut i, alhora, aquest tabú que es genera contribueix a enfortir mites i prejudicis socialment arrelats.

Aquests comportaments es poden abordar de diverses maneres: activisme, accions de sensibilització i d'informació, incidència política i generació de nous protocols. En aquesta ocasió posem a la vostra disposició una petita guia de recomanacions, pràctica i clara, orientada a dissenyar projectes de lluita contra l'estigma en salut mental per a entitats locals.

Més concretament, aquesta guia persegueix els objectius següents:

1. Conèixer les habilitats comunicatives necessàries per dur a terme accions de lluita contra l'estigma.
2. Valorar la importància de la programació en les accions de lluita contra l'estigma.
3. Identificar situacions conflictives i possibles vies d'actuació.
4. Comprendre la pertinència de cada mètode didàctic, atenent diferents situacions.
5. Aplicar coneixements adquirits en situacions reals.

Però, què és la salut mental?

L'OMS descriu la salut mental com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, "pot treballar de manera productiva i fructífera" i és capaç de fer contribucions a la comunitat.

Segons aquesta definició, cal remarcar que s'entén la salut mental des d'una perspectiva holística i no significa absència de malaltia: és a dir, tenir salut mental va més enllà de tenir o no un diagnòstic, implica tenir un espai dins la comunitat i poder dur a terme el nostre dia a dia.

Què és l'estigma?

El terme *estigma* fa referència a una atribució de qualitats desacreditadores i negatives sobre una persona, la qual passa a ser vista, pensada i tractada com a inferior.

L'autoestigma apareix quan les persones interioritzen els atributs negatius associats als problemes de salut mental i se'ls autoatribueixen, de manera que es generen efectes negatius en el procés de recuperació, d'apoderament i de millora de l'autoestima, i es reforcen l'aïllament, la retracció i la negació a comunicar la necessitat d'ajuda.

L'estigma es compon d'estereotips i prejudicis, en els quals els primers es refereixen a les creences generalitzades sobre un grup i el segon són les sensacions negatives que desenvoluparem cap a aquest grup si donem per vàlid l'estereotip.

2. Accions de lluita contra l'estigma

L'estratègia que ha demostrat ser més efectiva en la lluita contra l'estigma són els projectes que segueixen la metodologia que anomenem TLC3: adreçats a col·lectius concrets, implementats de forma local, creïbles, avaluable i que fomentin el contacte continuat positiu amb persones amb trastorn mental o sense. Cada col·lectiu genera unes formes d'estigma característiques, d'aquí la importància d'adreçar-se a col·lectius diana, i especialment als seus comportaments concrets.

En primera persona

La lluita contra l'estigma únicament és eficaç si la desenvolupen persones amb **experiència viscuda** de trastorn mental que estan en procés de recuperació o recuperades.

Contacte social

Els projectes més efectius són experiencials i actius, basats en històries personals de recuperació i el contacte personal continu.

Històries de recuperació

No totes les històries en primera persona funcionen. Han de ser **històries de recuperació** i de vida quotidiana.

Adreçada a col·lectius diana

No existeix el "públic general"; totes les actuacions, **incloent-hi les campanyes i el contacte social**, s'han de destinar a un col·lectiu concret: per exemple, joves periodistes, caps de recursos humans, amics i familiars, etc.

Treball continuat

Les iniciatives contra l'estigma no poden ser activitats puntuals, han de ser **continuades**.

Local

La lluita contra l'estigma **és local** i s'ha de fer **implicant-hi els agents locals**. El paper d'organitzacions com la nostra és la de ser catalitzadores de la lluita, generadores de coneixement i proporcionar acompanyament i recursos al teixit local.

El primer que hem de fer en qualsevol acció de lluita contra l'estigma és fixar els objectius amb les persones participants:

1. Preguntar per les expectatives dels participants.
2. Exposar els objectius de la nostra activitat.
3. Connectar les expectatives dels participants amb els nostres objectius.

Hi ha tres factors clau que influeixen en una acció:

- El clima de la sala. L'efecte de les expectatives: l'efecte Pigmalí o profecia autocomplerta.
- La motivació dels participants. Podem detectar tres tipus de motivació:

1. **Perfectament i intrínsecament motivats:** persones que gaudeixen veritablement de l'activitat i que hi treballaran tot el temps sense necessitat d'incentius.

2. Perfectament i extrínsecament motivats: aquells per als quals la feina no té interès i que ho faran només si tenen incentius o recompenses externes.

3. Imperfectament i intrínsecament motivats: les persones s'ho passen bé només a estones però no sempre. Treballaran només fins a un cert punt, a partir del qual necessitaran rebre estímuls o obtenir recompenses externes per continuar.

- La programació:
 1. La fixació d'objectius d'aprenentatge
 2. Els continguts
 3. Les activitats
 4. Els materials
 5. L'avaluació

3. Principis de la comunicació

La comunicació és un element central en totes les accions de lluita contra l'estigma. Per això, val la pena destacar-ne els principis més importants abans de detallar aspectes més pràctics relacionats amb la implementació dels projectes.

Comunicació

En primer lloc, cal diferenciar la comunicació verbal i no verbal:

- La **comunicació verbal**: la informació es transmet a partir de les paraules i els seus significats, sigui de manera oral o escrita.
- La **comunicació no verbal**: la informació es transmet sense paraules ni lletres. La informació es transmet a partir del que anomenem llenguatge corporal.

Feedback

Anomenem *feedback* o retroalimentació l'acció de comunicar (comunicació verbal i no verbal) als nostres interlocutors el que percebem o sentim sobre determinats fets.

Les persones rebem i donem *feedback*.

L'acte de donar *feedback* permet mostrar els nostres sentiments i pensaments davant un determinat fet. El *feedback* permet mostrar-nos als altres i permet conèixer els altres.

Empatia

Anomenem empatia la capacitat per posar-nos en el lloc dels altres davant una situació determinada.

Aquesta capacitat ens permet entendre les motivacions o les causes que estan explicant el comportament i els sentiments dels altres.

Assertivitat

L'assertivitat és el comportament que permet a les persones explicar, demanar o dir el que senten sobre un fet determinat sense menysprear els altres.

Les conductes assertives són les que ens permeten expressar clarament els nostres desitjos i sentiments a les altres persones mantenint-nos respectuosos amb els seus punts de vista.

L'assertivitat no implica un judici de la conducta dels altres.

4. La programació

Preguntes inicials

A l'hora de començar a programar una acció de lluita contra l'estigma, hi ha un seguit de preguntes clau que val la pena plantejar-se en primer lloc:

1. Quines persones constitueixen el grup? Quines necessitats tenen? Com és l'entorn on es troben?
2. Quines dificultats tenen aquestes persones? Què puc fer per ajudar a solucionar aquestes dificultats?
3. Quins objectius d'aprenentatge hauré de fixar per:
 - Satisfer la necessitat de l'entitat que promou el curs.
 - Satisfer les necessitats dels participants del curs.
 - Satisfer la meua missió com a activista de lluita contra l'estigma.
4. Com estructuraré l'ensenyament / la ponència / el taller i quins mètodes didàctics o dinàmiques de grup utilitzaré per assolir els objectius fixats?

Objectius

A continuació cal definir els objectius específics de l'acció antiestigma. Els objectius han d'estar definits de manera operativa. Els assistents no tan sols han d'acumular coneixements sinó que també han de poder transformar aquests coneixements en accions concretes. A més, han de ser mesurables o verificables per poder ser avaluats.

Alguns objectius habituals de les accions de lluita contra l'estigma inclouen:

1. Mostrar les capacitats de les persones que viuen amb un trastorn mental.
2. Mostrar els efectes nocius que té la discriminació i l'estigma en la vida de la persona.
3. Mostrar el procés de recuperació de la persona amb trastorn mental.
4. Mostrar els efectes nocius de l'autoestigma per raons de salut mental.

Programa

Hi ha alguns consells pràctics que cal tenir en compte a l'hora de programar una acció antiestigma:

- És necessari i prioritari aclarir els objectius d'aprenentatge amb els participants del curs.
- Es recomana la divisió del curs en blocs de 90 minuts.
- Per norma general, no s'haurien d'impartir més de sis hores al dia.
- L'interval per dinar haurà de tenir uns 90 minuts. Cal programar una fase activa després del dinar per evitar que els participants s'adormin.
- Cal generar un entorn positiu (temperatura, llum, ventilació, silenci).
- Cal anar alternant fases passives (les persones participants són receptores) i fases actives (les persones participants han de fer alguna cosa).

A tall d'exemple, a continuació presentem una programació dissenyada tenint en compte aquest conjunt de factors:

Horari	Definició de la sessió	Objectiu	Activitat/tècnica
10.00 a 10.10 h	Recepció i presentació		
10.10 a 10.30 h	Avaluació pre		
10.30 a 11.00 h	Estigma i discriminació	Definir les formes bàsiques d'estigma i discriminació.	Classe magistral
11.10 a 11.30 h	Apoderar el grup	– Prendre confiança en el grup. – Sentir el poder de ser part del grup. – Entendre com el grup pot ajudar a apoderar l'individu.	Dinàmica de grup
11.30 a 11.50 h	Descans		
11.50 a 12.10 h	La relació de voluntaris i Obertament	– Explicar el rol de voluntari. – Situar la persona voluntària davant el tema d'Obertament.	Classe magistral
12.10 a 13.30 h	Selecció de programes per participar	Tancar els grups de les formacions, portaveus, alerta estigma i formadors i formadores.	Dinàmica de grup
13.30 a 15.00 h	Dinar		
15.00 a 16.30 h	La Torre de Babel	– Crear consciència de grup. – Conèixer els principis bàsics de la comunicació.	Dinàmica de grup
16.30 a 17.00 h	Resolució de dubtes		
17.00 a 17.30 h	Feedback/avaluació		

Com es planifica un curs?

Hi ha un seguit de factors clau que cal tenir en compte a l'hora de planificar un curs:

1. És necessari i prioritari aclarir els objectius d'aprenentatge amb els participants del curs.
2. Es recomana la divisió del curs en blocs de 90 minuts.
3. Per norma general, no s'haurien d'impartir més de sis hores al dia.
4. L'interval per dinar haurà de tenir uns 90 minuts. Cal programar una fase activa després del dinar per evitar que els participants s'adormin.
5. Cal generar un entorn positiu (temperatura, llum, ventilació, silenci).
6. Cal anar alternant fases passives (les persones participats són receptores) i fases actives (les persones participants han de fer alguna cosa).

5. Mètodes didàctics

La sessió magistral

La sessió magistral és un dels mètodes didàctics més utilitzats en qualsevol tipus de formació, incloent-hi les accions antiestigma. Tanmateix, abans de decidir-se a programar una sessió magistral cal aturar-se un segon a valorar-ne els avantatges i els inconvenients.

Entre els **avantatges**, cal tenir en compte:

1. Es pot utilitzar en grups sense que n'importi el nombre de participants.
2. Permet un bon aprofitament del temps disponible per exposar una matèria donada.
3. Possibilita l'ús de mitjans audiovisuals.
4. Proporciona un flux continu d'informació en seqüència ininterrompuda, per la qual cosa es presta a exposicions de síntesi i resums d'una matèria.
5. Treu partit de la paraula parlada i de l'eloqüència que permet (capacita la persuasió).

Per contra, entre els **inconvenients** trobem que:

1. Té el perill de ser escoltada però no veritablement apresada pel grup, ja que no hi ha necessàriament una participació activa dels components.
2. Hi ha poc contacte personal recíproc entre instructor i assistents. Com més gran és el grup, menys contacte hi ha entre l'instructor i els assistents.
3. Es cau fàcilment en el desinterès o la manca d'atenció, depenent de l'atmosfera que creï l'instructor.
4. No es permet la comprovació adequada i immediata del grau de comprensió del grup.
5. Hi ha el perill d'una atenció discontinua dels assistents, especialment quan han de prendre apunts.

Role-playing

En segon lloc, el *role-playing* és un mètode didàctic que es basa en la representació de rols amb la finalitat d'exemplificar en directe experiències viscudes en diferents situacions reals o imaginàries. Consisteix a fer que els participants simulin personatges definits amb antelació i, d'aquesta manera, es posin en el lloc de rol i puguin observar des de diferents perspectives els comportaments de cada actor segons el paper que exerceix.

Entre els **avantatges** que té, trobem que els participants:

1. S'acostumen a no formar judicis massa lleugers sobre les persones i els seus comportaments.
2. Comprenen que no hi ha una solució absolutament correcta per un problema.
3. Observen que la mateixa situació pot ser sentida de manera totalment diferent pels diferents actors o actrius.
4. Constaten que molts prejudicis no es justifiquen amb l'experiència.
5. Aprenen a reconèixer el valor que generalment tenen les discussions amb els nostres iguals.
6. Aprenen a desfer-se de conceptes idealitzats o més o menys irreal.

Tanmateix, igual que la resta dels mètodes didàctics, comporta un seguit d'**inconvenients** que també cal valorar:

1. No és aconsellable que es faci en grups grans.
2. No és aconsellable si es vol transmetre una gran quantitat de continguts en poc temps.
3. Implica que el grup classe o l'auditori tingui un grau de maduresa adequat per practicar aquest format.

Dinàmiques de grup

Finalment, un mètode didàctic llargament utilitzat en les formacions antiestigma és la dinàmica de grup. Consisteix en processos d'interacció entre persones mitjançant situacions fictícies, plantejades amb objectius concrets. En aquest procés es mostra la conducta global i les variacions de la conducta individual dels membres sota la influència del grup. L'objectiu de les dinàmiques és l'aprenentatge, teòric i pràctic, mitjançant l'experiència vivencial participativa: a partir del que cada participant "sent i viu".

Per tal de conduir les dinàmiques de grup cal seguir un conjunt de pautes generals:

1. Explica clarament l'objectiu de la dinàmica.
2. Explica el funcionament de la dinàmica (normes, rols, fases, durada, etc.).
3. Un cop acabada l'explicació, pregunta a l'auditori si tenen algun dubte.
4. Orienta la dinàmica cap a l'objectiu quan aquesta es desviï molt cap a altres temes.
5. Tingues en compte en tot moment el temps que tens per fer la dinàmica.
6. Recull els resultats de la dinàmica i fes un retorn a la classe.

Un factor clau en les dinàmiques de grup és el rol que assumeix el facilitador o persona que condueix la dinàmica. A continuació, es presenten una bateria de consells per tal d'orientar aquesta tasca:

1. No jutgis ni menyspreïs l'opinió o els sentiments de cap dels participants.

2. Fes que els participants es respectin mútuament.
3. Deixa que cada persona pugui explicar-se sense ser interrompuda.
4. Fomenta la participació de tothom. Demana l'opinió a les persones que no parlen. Evita amablement la reiteració de les persones que participen constantment.
5. Recorda que el facilitador no ha de parlar gaire. És més important que parli el grup classe.
6. Com a facilitador no has de donar cap resposta definitiva o millor que les que s'han exposat a la classe.

A mode de conclusió, podem entendre la combinació d'aquests tres mètodes didàctics com una bona combinació per assolir els objectius de les nostres accions:

Sessió magistral	Dinàmica grupal	Role-playing
Transmetre un saber, uns coneixements o unes experiències a l'auditori	Ajudar l'auditori a participar i opinar sobre un saber, coneixement o experiències	Ajudar l'auditori a experimentar el que ha après
L'objectiu és que l'auditori pugui conèixer, entendre i aplicar allò que esteu transmetent	L'objectiu és que l'auditori pugui expressar i explicar amb harmonia allò que se li proposa	L'objectiu és que l'auditori pugui viure en primera persona certes situacions o emocions

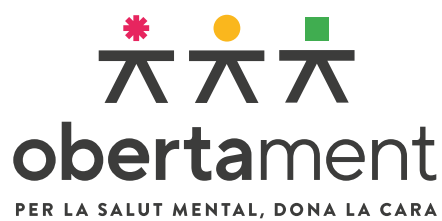
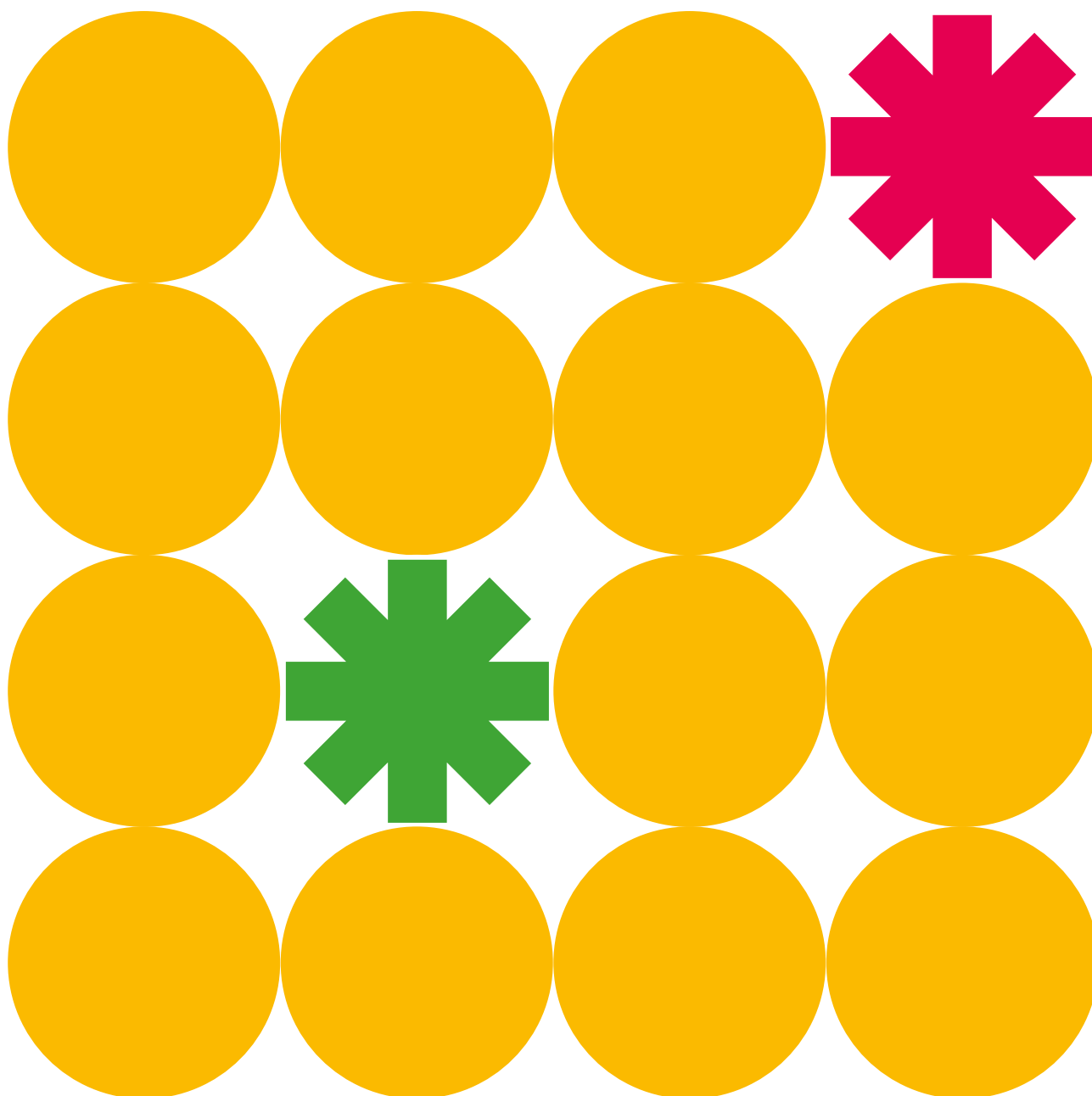
6. Posada en pràctica

A l'hora de implementar un acció antiestigma, és important no tractar el col·lectiu diana com a enemics o en to acusatori. Això crearia una barrera entre els responsables de la formació i les persones participants i restaria efectivitat a la formació. Cal tenir en compte que, justament, la majoria dels comportaments estigmatitzadors que es donen a la nostra societat es deuen a la manca de sensibilització sobre la realitat de les persones que experimenten un problema de salut mental, no per mala fe o conductes malintencionades. El que cal és, per tant, canviar aquesta mirada de la manera més efectiva possible.

En aquest sentit, cal buscar la complicitat dels col·lectius diana en les accions formatives. Això passa per escoltar les seves realitats quotidianes, els seus punts de vista i els dubtes que puguin sorgir, i donar-los eines de manera constructiva per canviar l'estigmatització de la salut mental en els àmbits respectius.

Finalment, cal tenir en compte que la informació i la prevenció sobre salut mental per si soles no són eficaces per combatre l'estigma, sinó que cal acompanyar-les d'aquests quatre elements clau:

- **En primera persona.** Recordeu incorporar la veu de la primera persona per mitjà de la dinamització o codinamització de la sessió, la participació de testimonis en primera persona o vídeos. En cas de no poder comptar amb la participació de persones en directe, sempre podeu recórrer als [vídeos](#) que ha elaborat Obertament per als projectes antiestigma.
- **Focalització.** En cada col·lectiu es produeixen unes situacions d'estigma i discriminació diferents. Per això, hem d'adaptar les nostres intervencions a les diferents situacions concretes. Podeu consultar i aprofundir en aquestes conductes a través dels resultats de l'estudi [L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya 2016](#).
- **Continuïtat.** Les accions puntuals tenen un impacte molt menys efectiu a llarg termini. Per això, és preferible impulsar petites accions de manera dilatada en el temps que no contingut comprimit en unes poques sessions molt seguides en el temps.
- **Dinamisme.** Combinem la teoria amb components vivencial o expressió d'opinió.



Ronda de Sant Pere, 28-30,
entresol C, 08010, Barcelona
931 123 717
obertament@obertament.org
www.obertament.org

📷 obertament_sm
🐦 @obertament_sm
📘 obertament

Amb el suport de:

