



## Guía de medios

# Recomendaciones para informar sobre salud mental



## ¿Por qué hay que leer esta guía?

Los problemas de salud mental son un tema sobre el que, a menudo, resulta difícil informar, al mismo tiempo que cuesta describirlos de forma exacta.

Por su influencia en la opinión pública, los medios pueden ser una herramienta muy útil en la normalización de los trastornos mentales, puesto que ayudan a combatir estereotipos.

No obstante, una parte de la cobertura periodística exagera el riesgo de agresividad, favorece el miedo y la desconfianza, y ensancha la brecha del desconocimiento sobre la salud mental.

Esta guía quiere ser una herramienta útil de consulta para los profesionales de la comunicación, facilitándoles recursos y recomendaciones para elaborar contenidos precisos relacionados con la salud mental.

### LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON:

**Habituales:** 1 de cada 4 personas tiene o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**De interés general:** Todo el mundo conoce a alguien en su entorno cercano que ha experimentado algún problema de salud mental en primera persona y todos estamos expuestos a tenerlos.

**Estigmatizantes:** Muchas personas con un trastorno mental han sido víctimas del estigma y la discriminación, de forma que se dificulta su recuperación y se agrava su padecimiento. Algunas esconden que han sido diagnosticadas por miedo al rechazo.



## Errores más frecuentes

-  **Tratar los temas de salud mental como un fenómeno infrecuente o aislado.**  
Los problemas de salud mental afectan al 25 % de la población, según la OMS.
-  **Hablar de las personas con diagnósticos de salud mental como violentas, peligrosas o imprevisibles.**  
Las personas con un trastorno mental no son más violentas que el resto de la sociedad.
-  **Emplear generalizaciones como «los enfermos mentales son» o «los esquizofrénicos se comportan».**  
Los problemas de salud mental se viven y afectan a cada persona de forma diferente.
-  **Tratar a las personas con problemas de salud mental con compasión y paternalismo.**  
La amplia mayoría de personas con un trastorno mental es capaz de participar en espacios comunitarios, laborales y sociales. Es el estigma lo que limita muchas veces el acceso a estos ámbitos.
-  **Confundir trastorno mental con discapacidad psíquica o demencia.**  
El trastorno mental no disminuye ni deteriora las facultades mentales de una persona, sino que las altera de forma esporádica.
-  **Considerar que se trata de personas incapacitadas, que los trastornos mentales son incurables y que impiden tener una vida normalizada.**  
Con un tratamiento adecuado y un entorno social y familiar favorable, una persona puede superar las limitaciones del trastorno mental, trabajar, mantener relaciones sociales, cuidar sus hijos, etc.
-  **Ilustrar las informaciones sobre salud mental con imágenes que transmiten aislamiento social, sufrimiento, oscuridad o que despierten compasión o rechazo.**  
Las personas con problemas de salud mental no quieren ser representadas visualmente de manera diferente a la del resto de la sociedad.
-  **Utilizar *esquizofrénico* o *bipolar* para referirse a personalidad dual o múltiple.**  
La esquizofrenia y el trastorno bipolar no son trastornos de personalidad. La esquizofrenia es un trastorno psicótico y el trastorno bipolar un trastorno del estado de ánimo.



## Lenguaje

Escoge el lenguaje adecuado para describir a las personas con problemas de salud mental. El uso de términos inexactos puede reforzar los estereotipos y la estigmatización.

Se debe evitar	Sería preferible	¿Por qué?
Un <i>psicótico</i> , un <i>esquizofrénico</i> , una <i>anoréxica</i> ...	Una persona que tiene o ha tenido psicosis, esquizofrenia, anorexia... o bien, alguien que tiene un diagnóstico de...	Las personas son más que su diagnóstico de salud mental. Este no las define.
Utilizar los términos <i>esquizofrénico</i> , <i>bipolar</i> , <i>psicótico</i> , <i>depresivo</i> para describir situaciones o cosas caóticas, irracionales o extravagantes.	Buscar recursos lingüísticos o adjetivos que no apelen a la salud mental.	Esta adjetivación negativa perpetúa mitos y estereotipos.
Titulares alarmantes o morbosos que nombran un diagnóstico de salud mental para captar la atención de manera gratuita.	Nombrar los problemas de salud mental sólo cuando es <b>imprescindible para entender</b> la noticia y siempre de manera contextualizada.	Tener un problema de salud mental no es un factor causal de conductas violentas.
El enfermo mental, la persona que sufre de enfermedad mental, la víctima, la aflicción del enfermo mental.	<b>Personas</b> con problemas de salud mental, <b>personas</b> que tienen o conviven con un trastorno mental.	Muchas personas con problemas de salud mental se recuperan y viven una vida plena.
<i>Loco</i> , <i>maníaco</i> , <i>tarado</i> , <i>lunático</i> , <i>perturbado</i> , <i>demente</i> ...	Una persona con un <b>problema de salud mental</b> , que tiene un trastorno mental.	Estas palabras se suelen vincular a peligrosidad, comportamiento extraño o burla.



## Piezas informativas

En la información sobre los problemas de salud mental, el testimonio de alguna persona que los haya padecido es lo más valioso. Mostrar una «historia humana» puede hacer caer mitos y estereotipos y que el contenido sea más interesante.

En las entrevistas a personas con un problema de salud mental, se tiene que considerar lo siguiente:

- **Evitar empezar la entrevista con la pregunta del diagnóstico.** Esperar a que sea la persona entrevistada quien lo haga saber o efectuar la pregunta al final eludirá marcar toda la entrevista con los estereotipos derivados del diagnóstico.
- **Escuchar y respetar** el alcance y la profundidad que la persona entrevistada quiera dar en sus declaraciones. Se tiene que tener en cuenta que comparte experiencias personales a menudo dolorosas.
- Es recomendable poner en valor **las historias de superación personal, de recuperación y vida normalizada.** Y hay que evitar transmitir sufrimiento, aislamiento social o compasión en el tono del texto, las imágenes o audios de recurso.
- **Evitar el sensacionalismo** en la información y el titular o dar un papel preponderante a las experiencias traumáticas o morbosas de la persona entrevistada.

### Noticias de sucesos

Si tenéis que cubrir una historia que involucra a alguien que creéis que puede tener un problema de salud mental, se debe hacer una serie de reflexiones previas:

- **¿Es relevante para la historia que la persona que se nombra tenga un trastorno mental?** Tener un diagnóstico de salud mental no justifica un carácter o comportamiento agresivo y no siempre es la causa de un acto violento.
- **¿Cuáles son las fuentes utilizadas? ¿Se puede confiar en los testimonios del vecindario?** Se tiene que evitar toda especulación sobre la salud mental de las personas implicadas si no se dispone de esta información verificada.
- **¿Es apropiado que se mencione el trastorno mental de la persona en el titular o al inicio?** Hay que respetar el derecho a la intimidad de las personas con problemas de salud mental y de sus familiares.
- **¿Cuál ha sido el contexto en el que una persona con un trastorno mental ha estado involucrada en un acto violento?** Las personas con problemas de salud mental tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia que de perpetrar este tipo de actos.



## Documentales y reportajes

Un trabajo periodístico en profundidad puede ayudar a informar y sensibilizar a la población sobre los problemas de salud mental, y conseguir cambios de actitudes y comportamientos hacia el colectivo, si se tiene en cuenta su voz y experiencia.

### Investigación

- Es conveniente dirigirse a **entidades de personas con problemas de salud mental** para buscar los testigos con experiencia en primera persona.
- Es positivo obtener **tantas voces diferentes como se pueda** ya que los problemas de salud mental se viven y afectan a cada persona de forma diferente.
- Las entidades de salud mental pueden **asesorar en relación con el tratamiento de los contenidos** o la revisión del guión, así como ofrecer datos y testimonios de expertos.

### Rodaje y montaje

- Es conveniente mostrar una amplia gama de personas para ilustrar una historia sobre la salud mental: cualquier persona, de cualquier edad, género, profesión y estatus social, puede sufrir un trastorno mental.
- **Hay que respetar el bienestar** de las personas entrevistadas y sus familias.
- Proporcionar las **preguntas que se harán con antelación** permitirá a los entrevistados considerar la mejor manera de compartir sus experiencias personales.
- La gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no están hospitalizadas, de forma que es más realista mostrarlos en **espacios públicos y privados** que frecuenten.
- Hay que evitar imágenes y audios que transmitan aislamiento social, oscuridad, peligrosidad, compasión o rechazo y que pueden perpetuar estereotipos.
- **El uso de material de archivo de películas** como *Psicosis*, *El resplandor* o *Alguien voló sobre el nido del cuco* para mostrar los problemas de salud mental es inexacto y **contribuye a reproducir estereotipos** anticuados.



## Series i películas

Las obras de ficción pueden ayudar a divulgar una imagen de normalidad en relación a los trastornos mentales. Ofrecemos varios consejos para ser fieles a la realidad y evitar que los espectadores afectados por un trastorno mental (1 de cada 4) se molesten por un retrato sesgado o estereotipado:

### Creación de personajes

- **Investigar escuchando.** Es enriquecedor hablar con personas que han experimentado problemas de salud mental para construir los personajes y hacer una historia creíble.
- **La autenticidad es fundamental.** Hay que asegurarse de que la vivencia del personaje es auténtica: síntomas reales de los trastornos, opciones de tratamiento y servicios disponibles. Se debería obtener asesoramiento de expertos y entidades de salud mental.
- **La misma persona.** Que el personaje experimente un problema de salud mental no quiere decir necesariamente que su personalidad cambie por completo, ni que experimente altibajos exagerados.
- **La vida continúa.** Una persona es más que su problema de salud mental. Es importante mostrar al personaje en sus otros roles en la vida.

### Creación del guion

- Se debe dar a la historia el **tiempo suficiente para desarrollarse.** Los síntomas de los problemas de salud mental se manifiestan en un periodo de tiempo y crecen en intensidad, no salen de un día por el otro.
- **La recuperación también puede ser un proceso largo.** En general, las personas no empiezan a sentirse mejor en el momento que ven a un médico o inician un tratamiento.
- Mostrar **como reaccionan otros personajes.** El estigma afecta negativamente a las vidas de las personas con problemas de salud mental y es interesante mostrar el rechazo o la empatía de los demás hacia la persona afectada y el impacto negativo o positivo que tiene sobre esta.
- **El humor puede ser útil.** Se pueden abordar la salud mental con humor y calidez, pero sin ridiculizarla.
- **Un trastorno mental no hace mala a la persona,** por lo tanto, no se debe usar para tratar de explicar un comportamiento peligroso o extraño.



# Consejos finales

- Escoger el **lenguaje adecuado** para describir a las personas con problemas de salud mental.
- Romper mitos y estereotipos sobre los trastornos mentales, gracias al **testimonio en primera persona**. Incluir **experiencias sobre recuperación, superación personal y vida normalizada**.
- No relacionar el trastorno mental como la causa de violencia o peligrosidad tanto de los casos reales como en las historias de un personaje de ficción.
- Evitar **mostrar imágenes o audios que transmitan aislamiento social, sufrimiento, compasión o rechazo**.
- **Alentar a las personas a pedir ayuda** si creen que pueden tener un problema de salud mental.



## ¿Qué puede hacer Obertament por ti?

Obertament es la alianza catalana de lucha contra el estigma y la discriminación que sufren las personas a causa de tener un trastorno mental. Trabajamos con los medios de comunicación, documentalistas y cineastas para alentarlos a contar historias de salud mental realistas y sensibles. Algunos de los servicios que ofrecemos son:

- Consulta y asesoramiento para la realización de noticias y documentales.
- Contacto con portavoces afectados por un problema de salud mental dispuestos a hablar de su experiencia.
- Encuentros con profesionales de la comunicación para estimular el debate y la reflexión.

## Contactáanos

[www.obertament.org](http://www.obertament.org)

[premsa@obertament.org](mailto:premsa@obertament.org) Tel. 93 175 03 37

[@noalestigma](https://twitter.com/noalestigma) [f Obertament](https://www.facebook.com/Obertament)

Colaboran:



Àrea d'Atenció a les Persones

