

# INFORMAR SIN ESTIGMATIZAR

Feafes Salud Mental Extremadura



Guía de buenas prácticas en la información sobre  
Salud Mental para los Medios de Comunicación

# SALUD MENTAL, ESTIGMA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La Salud Mental es parte integral del bienestar general. No existe salud sin Salud Mental, y es importante entender que “también está bien no estar bien” para no patologizar la vida y sus sinsabores.

Por tanto, el malestar no se debe entender como un problema de Salud Mental. Éstos suelen aparecer tras periodos prolongados de sufrimiento.

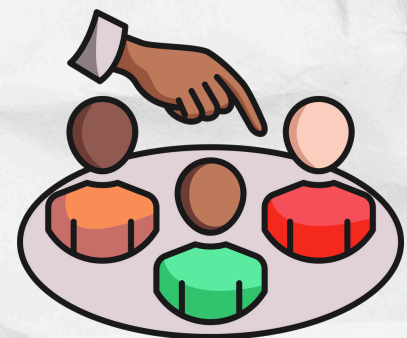
En cambio, los trastornos mentales graves (como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la depresión o la ansiedad) generan gran sufrimiento emocional, necesitan atención especializada continuada y pueden implicar un alto grado de discapacidad.

Las personas con trastorno mental grave se deben enfrentar continuamente a situaciones estigmatizantes, de rechazo y discriminación, lo que afecta negativamente su bienestar y el de sus familias.

Los prejuicios y estereotipos erróneos, como vincular los trastornos mentales con la violencia, alimentan el estigma social, lo que dificulta que las personas expresen sus emociones o busquen apoyo.

En este contexto, los medios de comunicación juegan un papel fundamental. La difusión de imágenes o mensajes erróneos contribuye a perpetuar estereotipos. Sin embargo, también ser potenciales aliados en la difusión de información veraz, rigurosa y sensibilizadora. Se estima que cerca del 90% de la información que recibe la población sobre Salud Mental proviene de los medios de información y comunicación.

Por ello, la sensibilización social y la promoción de una imagen positiva y respetuosa de las personas con trastornos mentales son esenciales para reducir el estigma, garantizar sus derechos y favorecer su inclusión plena en la sociedad.





# FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Personas con Trastorno Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias extremeñas, con un total de 10 asociaciones federadas.

## MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.

## VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.

## VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación,  
Democracia, Transparencia,  
Autodeterminación, Justicia, Eficacia,  
Solidaridad y Equidad.



## PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:



### MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

### EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

### RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

### LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

# COMUNICAR **CON** ESTIGMA

- Etiquetar a las personas por su diagnóstico.
- Usar titulares alarmistas o sensacionalistas.
- Frivolizar o banalizar la Salud Mental.
- Utilizar términos clínicos fuera de contexto.
- Confundir salud mental con peligrosidad.
- Hablar de diagnósticos o “problemas psiquiátricos” con impunidad (Ley de protección de datos. Protección alta.)

**“IR AL PSICÓLOGO ES SOLO PARA LOCOS.”**

**“Las personas con trastornos mentales no pueden trabajar o vivir de forma autónoma.”**

**“Las personas con trastornos mentales son peligrosas o violentas.”**

**“LA SALUD MENTAL ES SEÑAL DE DEBILIDAD.”**

**“Solo los adultos tienen problemas de Salud Mental.”**

**“Quien intenta suicidarse solo quiere llamar la atención.”**

Feafes Salud Mental Extremadura impulsa el Observatorio de Salud Mental, una iniciativa que analiza cómo los medios de comunicación abordan la Salud Mental, detectando mensajes estigmatizantes y promoviendo una comunicación más responsable.

# COMUNICAR **SIN** ESTIGMA

- Hablar de personas, no de etiquetas.
- Informarse antes de opinar o publicar.
- Fomentar el respeto y la empatía.
- Tratar el tema con naturalidad y seriedad.
- Romper mitos con datos reales.

**El sufrimiento emocional puede afectar a cualquiera, y existen recursos para acompañar en la recuperación.**

**Buscar ayuda profesional es un paso positivo hacia el bienestar emocional.**

**Las personas con trastorno mental grave pueden tener relaciones afectivas sanas y construir una familia.**

**“Ir al psicólogo o al psiquiatra es una forma importante de cuidar la salud emocional”**

**“Cuidar la Salud Mental es una muestra de fortaleza y autocuidado”**

Cada año se publica el Informe #AlertaEstigma, que recoge ejemplos reales de prensa, radio, televisión y redes sociales, evaluando su impacto social y proponiendo buenas prácticas. Pueden consultar los informes en [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

# DECÁLOGO EN SALUD MENTAL

1

**ESCUCHA EN PRIMERA PERSONA:** Da voz a quienes viven con problemas de Salud Mental. Sus experiencias rompen estereotipos.

2

**DOCUMÉNTATE:** Usa fuentes fiables. Feafes Salud Mental Extremadura puede orientarte: SIO 682 632 100.

3

**CONÓCENOS:** Un trastorno no define a la persona.

4

**SOMOS COMO TÚ:** Sentimos, amamos y vivimos como cualquier otra persona.

5

**MATERIAL GRÁFICO:** Representa con respeto. La Salud Mental no tiene rostro definido.

# #ALERTAESTIGMA



6

**CUIDA EL LENGUAJE:** Evita términos ofensivos como “loco” o “enfermo mental”.

7

**RECUERDA:** 1 de cada 4 personas tendrá un problema de Salud Mental. Cada caso es único.

8

**EVITA TITULARES DAÑINOS:** No relaciones Salud Mental con actos violentos sin base.

9

**SIN PATERNALISMO:** No paternalices. Destaca capacidades, no limitaciones.

10

**ERES UNA PARTE IMPORTANTE DE NUESTRA CAUSA:** Una buena comunicación combate el estigma y favorece la inclusión.

# BUENAS PRÁCTICAS EN LA INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

*Cómo informar con responsabilidad sin contribuir al estigma ni al riesgo.*

**SÍ,  
POR FAVOR**

## **Da el contexto justo.**

Habla de suicidio sin colocarlo en el centro de la noticia.

## **Usa fuentes fiables.**

Cita datos oficiales y expertos en Salud Mental. No utilices las experiencias en primera persona como única herramienta.

## **Evita los detalles sensibles.**

No digas cómo, ni dónde, ni con qué.

## **Ofrece esperanza y apoyo.**

Informa sobre recursos de atención, comparte información didáctica, recomienda lecturas.

## **Difunde recursos de ayuda.**

**Línea 024** – Atención a la conducta suicida (gratuita, anónima y 24/7).

**SIO: 682 632 100** – Servicio de Información y Orientación en Salud Mental.

## **Muestra señales de alerta.**

Informa sobre indicios de riesgo desde la prevención.

**El suicidio se puede prevenir.** *Hablar con cuidado, informar con criterio y compartir recursos adecuados puede marcar la diferencia. Porque sí, comunicar bien también es una forma de cuidar.*

**NO,  
POR FAVOR**

**No lo conviertas en noticia principal.**  
Evita el foco innecesario o la repetición constante.

**No presentes el suicidio como solución.**  
Jamás debe parecer algo comprensible o inevitable.

**No difundas mitos ni frases simplistas.**  
Evita frases como “lo tenía todo” o “fue por amor”.

**No glorifiques ni banalices.**  
Tampoco hables de cobardía o valentía.

**No compartas notas, vídeos ni mensajes.**  
Ni aunque estén en redes sociales.

**No ignores el impacto en los supervivientes.**  
Tu tratamiento informativo también les afecta a ellos.

*¿Sabías que...?*

*A las personas que han perdido a un ser querido por suicidio se las llama supervivientes. Su duelo es único y especialmente duro. Por respeto a ellas —y por su salud mental— es esencial tratar la información con empatía, rigor y humanidad.*

# HABLAR SALVA VIDAS

*El suicidio NO es lo que crees*

Romper mitos salva vidas. El suicidio sigue rodeado de ideas erróneas que solo agravan el sufrimiento y alejan a las personas de la ayuda.

**NO es:**

- Egoísmo.
- Valentía ni cobardía.
- Una llamada de atención.
- Un pecado o una vergüenza.
- Un impulso sin más
- Algo “contagioso”.



El suicidio es el resultado de un sufrimiento profundo y complejo, causado por múltiples factores:

- **Problemas de Salud Mental**
- **Soledad o aislamiento**
- **Maltrato, abuso o experiencias traumáticas**
- **Pérdida de seres queridos o rupturas**
- **Pobreza o desempleo**
- **Adicciones**
- **Antecedentes familiares**

## ¿Qué podemos transmitir?

1

**Hay sufrimiento detrás de cada conducta suicida.**

Escuchar sin juzgar puede salvar una vida.

2

Existen señales de alerta:

- Frases como: “No sirvo para nada”, “Soy una carga”, “Todo es inútil”.
- Cambios de comportamiento: aislamiento, tristeza profunda, agresividad, desmotivación.
- Consumo de alcohol u otras sustancias.

3

**Pedir ayuda es clave.**

Hay recursos disponibles, gratuitos y confidenciales:

- Línea 024 – Apoyo emocional y prevención del suicidio.
- SIO 682 632 100 – Información y orientación en salud mental. (Red Feafes Extremadura)

El papel de los medios también importa.

- **Informar con respeto, sin estigmas ni morbo, ayuda a prevenir.**
- **Hablar bien del suicidio puede salvar vidas.**
- **Callar o comunicar mal, puede hacer justo lo contrario.**

## ENTIDADES FEAFES #ENRED Haciendo Salud Mental en Extremadura



### FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

C/Bailén, 15 - local  
06200 Almendralejo  
682 632 100  
[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
<https://www.feafesextremadura.com>

### DELEGACIÓN DE FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA EN CÁCERES

613 264 294  
Edificio Embarcadero. Módulo C  
10195 Cáceres  
[Feafesextremadura.caceres@gmail.com](mailto:Feafesextremadura.caceres@gmail.com)

### FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero  
Pabellón 9 - 10600 Plasencia  
927 41 98 87  
[feafesplasencia7@gmail.com](mailto:feafesplasencia7@gmail.com)  
[www.feafesplasencia.wordpress.com](http://www.feafesplasencia.wordpress.com)

### FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B  
10300 Navalmoral de la Mata  
623 155 010  
[Feafesnavalmoraldelamata@gmail.com](mailto:Feafesnavalmoraldelamata@gmail.com)  
<https://www.feafesnavalmoraldelamata.org>

### FEAFES SALUD MENTAL CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1 A  
10800 Coria  
927 50 43 62  
[coordinador.smcoria@gmail.com](mailto:coordinador.smcoria@gmail.com)  
[www.feafescoria.wordpress.com](http://www.feafescoria.wordpress.com)

### FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2  
06300 Zafra  
924 55 59 43  
[gerencia@feafeszafra.com](mailto:gerencia@feafeszafra.com)  
<https://www.feafeszafra.com>

### APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.  
06011 Badajoz  
924 267010  
[Teresa.caldito.botello31@gmail.com](mailto:Teresa.caldito.botello31@gmail.com)

### SALUD MENTAL AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A  
06005 Badajoz  
924 23 84 21  
[aemis.ocio@gmail.com](mailto:aemis.ocio@gmail.com)  
<https://saludmentalaemis.org>

### FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.  
06800 Mérida  
924 30 04 57  
[gerencia@feafesmerida.com](mailto:gerencia@feafesmerida.com)  
<https://www.feafesmerida.com>

### FEAFES SALUD MENTAL CALMA

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1  
06800 Mérida  
651 992 607  
[asociacioncalma@gmail.com](mailto:asociacioncalma@gmail.com)  
<https://feafescalma.es>

### PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924 80 50 77  
[proines@proines.es](mailto:proines@proines.es)  
<https://proines.es/>

### FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B  
06200 Almendralejo  
924 66 46 77  
[info@feafesalmendralejo.com](mailto:info@feafesalmendralejo.com)  
<https://www.feafesalmendralejo.com>



ALERTA  
STIGMA 682 632 100

[feafesextremadura@gmail.com](mailto:feafesextremadura@gmail.com)

[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

Financiado por:

