

RECOMENDACIONES

El tratamiento de la salud mental en los medios audiovisuales

septiembre 2015



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



**Consell
de l'Audiovisual
de Catalunya**

Se permite la reproducción, la distribución y la comunicación pública siempre que se cite la procedencia (autoría, título, órgano editor) y que no se haga con finalidades comerciales. No se permite la creación de obras derivadas sin autorización expresa de los autores y del editor.

Consejo del Audiovisual de Cataluña
c. dels Vergós, 36-42
08017 Barcelona

Departamento de Salud
Travessera de les Corts, 131-159 (Pavelló Ave Maria)
08028 Barcelona

1a edición electrónica: septiembre 2015

Recomendaciones sobre el tratamiento de la salud mental en los medios audiovisuales

1. CONSIDERACIONES GENERALES

Los trastornos mentales se refieren a una amplia gama de condiciones de salud mental que afectan temporalmente y sustancialmente a la capacidad de las personas para afrontar las demandas de la vida diaria. Dicha condición puede causar alteraciones de pensamiento, de percepción, de estado de ánimo y de personalidad o comportamiento, aunque a veces es invisible y no aparente ante los demás. A diferencia de la discapacidad psíquica o de la demencia, el trastorno mental no disminuye ni deteriora las facultades mentales, sino que las altera de forma esporádica. Todas las personas somos tan susceptibles de tener problemas de salud mental como de sufrir cualquier otra enfermedad. Su tratamiento y recuperación son posibles y muchas personas con un diagnóstico en el ámbito de la salud mental viven una vida normalizada.

Por su influencia en la opinión pública, los medios de comunicación pueden ser una herramienta muy útil en la normalización de los trastornos mentales ayudando a combatir estereotipos. Si bien el tratamiento de los problemas de salud mental tiende a ser cuidadoso y sensible, a veces se exagera el riesgo de agresividad, se favorecen el miedo y la desconfianza y se amplía la brecha del desconocimiento sobre los temas de la salud mental.

El tratamiento de los problemas de salud mental en los medios de comunicación es complejo. Es por ello que asociaciones relacionadas con el ámbito de la salud mental de todo el mundo han manifestado la voluntad de cooperar con los medios de comunicación con el fin de mejorar el tratamiento que realizan de estos.

Hay que remarcar que los problemas de salud mental son:

Habituales: una de cada cuatro personas tiene o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida, según la Organización Mundial de la Salud. Estos problemas pueden aparecer en cualquier momento desde la infancia hasta la vejez.

De interés general: todo el mundo conoce a alguien en su entorno más próximo que ha experimentado alguno y todos estamos expuestos a sufrirlo a lo largo de nuestra vida.

Estigmatizados: muchas personas con un trastorno mental han sido víctimas del estigma y la discriminación y también muchas personas esconden que han sido diagnosticadas de ello por miedo al rechazo; el estigma dificulta la recuperación y agrava el padecimiento tanto como los síntomas del trastorno o incluso más que los síntomas.

2. ALGUNOS TRATAMIENTOS INADECUADOS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Tratar los temas de salud mental como infrecuentes o aislados.** *Evidencia:* los problemas de salud mental afectan al 25% de la población mundial.
- **Hablar de las personas con diagnósticos de salud mental como violentas, peligrosas o imprevisibles.** *Evidencia:* las personas con un trastorno mental no son más violentas que el resto de las que integran la sociedad.
- **Utilizar generalizaciones como “los enfermos mentales son...” o “los esquizofrénicos se comportan...” así como utilizar una etiqueta o diagnóstico como nombre propio.** *Evidencia:* cada persona vive los problemas de salud mental de manera propia y resulta afectada de forma diferente.
- **Considerar que se trata de personas incapacitadas y que los trastornos mentales son incurables e impiden llevar una vida normalizada.** *Evidencia:* 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 de sus hijos, etc.
- **Tratar a todas las personas con problemas de salud mental con compasión y paternalismo.** *Evidencia:* la amplia mayoría de las personas con un trastorno mental es capaz de llevar a cabo tareas en espacios laborales, comunitarios y sociales. Es el estigma el que limita muchas veces el acceso a dichos ámbitos.
- **Confundir trastorno mental con discapacidad psíquica o demencia.** *Evidencia:* a diferencia de la discapacidad psíquica o la demencia, el trastorno mental no disminuye las facultades mentales ni las deteriora, sino que las altera de forma esporádica.
- **Ilustrar las informaciones sobre salud mental con imágenes que despierten compasión o rechazo.** *Evidencia:* las personas con problemas de salud mental no

quieren ser mostradas visualmente de forma diferente que el resto de la sociedad.

- **Utilizar los términos *esquizofrénico* o *bipolar* para referirse a dos mentes o a personalidad dual o múltiple.** *Evidencia:* 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.**
- **Hablar del tratamiento farmacológico como la única vía de recuperación.** *Evidencia:* dependiendo del trastorno mental y de la evidencia científica, frecuentemente se combina el tratamiento farmacológico con la rehabilitación psicosocial, psicoterapias y apoyo familiar.

3. RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE EL LENGUAJE

Escoger las expresiones adecuadas para describir a las personas con problemas de salud mental es importante. El uso de términos inexactos puede reforzar los estereotipos y la estigmatización. El siguiente cuadro muestra algunas de las formas incorrectas más utilizadas así como algunas sugerencias alternativas.

Hay que evitar	Sería preferible decir	¿Por qué?
Un <i>psicótico</i> , un <i>esquizofrénico</i> , una <i>anoréxica</i> , un <i>autista</i> , etc.	Una persona que tiene o ha tenido <i>psicosis</i>, <i>esquizofrenia</i>, <i>anorexia</i>, etc. O bien, alguien que tiene un diagnóstico de...	Las personas son más que su diagnóstico de salud mental. Éste no los define.
Utilizar los términos <i>esquizofrénico</i> , <i>bipolar</i> , <i>psicosis</i> , <i>depresivo</i> para describir situaciones o cosas caóticas, irracionales, extravagantes.	Buscar adjetivos o recursos lingüísticos que no hagan referencia a la salud mental . Por ejemplo: Las declaraciones de aquella persona fueron incoherentes	Esta adjetivación negativa perpetúa falsas creencias y estereotipos.
Titulares alarmantes o morbosos que incluyen el tema de la salud mental de forma gratuita para captar la atención.	Mencionar los problemas de salud mental sólo cuando es imprescindible para entender correctamente una noticia y siempre de forma contextualizada .	Tener un problema de salud mental no es un factor causal de las conductas violentas.
<i>El enfermo mental</i> , <i>la persona que sufre de enfermedad mental</i> , <i>la víctima</i> , <i>la aflicción del enfermo mental</i> .	Persona con problemas de salud mental, personas que tienen o conviven con un trastorno mental.	Muchas personas con problemas de salud mental viven una vida llena y se recuperan.
<i>Reclusos</i> , <i>internos</i> , <i>encerrados en manicomios o psiquiátricos</i> .	Pacientes o usuarios de centros de salud mental, ingresos hospitalarios y procesos de rehabilitación.	Las personas son tratadas en un hospital, no encerradas en un manicomio (término anticuado y ofensivo) ni en la prisión.
<i>Loco</i> , <i>maníaco</i> , <i>tarado</i> , <i>lunático</i> , <i>perturbado</i> , <i>demente</i> .	Una persona con un problema de salud mental, que tiene un trastorno mental .	Estas palabras suelen estar vinculadas a peligrosidad, comportamiento extraño o burla.

4. RECOMENDACIONES PARA PROGRAMAS INFORMATIVOS

Dentro de este apartado se establece una serie de recomendaciones para los programas informativos en diferentes formatos, como informativos de televisión o boletines de noticias radiofónicas, magazines, pequeños reportajes, espacios de debate y entrevistas, etc. En la información sobre los problemas de salud mental, puede ser positivo incluir el testimonio de alguna persona que los haya sufrido. Mostrar una historia real puede derribar falsas creencias y estereotipos y hacer que el resultado sea más interesante. En las entrevistas a personas con un problema de salud mental, se tienen que considerar los siguientes aspectos:

- **Es necesario escuchar y respetar** el alcance y la profundidad que la persona entrevistada quiera dar a sus declaraciones. Debe tenerse en cuenta que comparte experiencias que a menudo son dolorosas.
- Es positivo conferir el valor que corresponde a las **historias de superación personal, de recuperación, empoderamiento y vida normalizada**. Los detalles sobre cómo alguien se ha recuperado pueden ayudar a muchos espectadores con respecto a los propios problemas.
- **Hay que evitar el sensacionalismo** en la información, incluso cuando se traten acontecimientos traumáticos de la persona entrevistada. Los titulares también tienen que respetar la moderación.
- Y, siempre que sea posible, **hay que animar a los telespectadores a pedir ayuda** si creen que pueden tener un problema de salud mental.

Con respecto a las informaciones sobre sucesos violentos, los estudios demuestran que el vínculo entre la salud mental y la violencia es falso. Ante dichas piezas es necesario realizar una serie de reflexiones previas:

- **¿Es relevante para la historia que la persona que se menciona 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 testigos del vecindario para demostrar el estado de salud mental de una persona o se basan en suposiciones?** Deben evitarse todas las especulaciones sobre la salud mental de las personas implicadas en un suceso 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 del programa?** Hay que respetar el derecho a la intimidad de las personas con problemas de salud mental y de sus familiares, tal como establece el Código deontológico de la profesión periodística en Cataluña.

5. RECOMENDACIONES PARA DOCUMENTALES Y REPORTAJES EN PROFUNDIDAD

Las obras menos sujetas a la actualidad, como un documental o un reportaje en profundidad sobre los problemas de salud mental, pueden ayudar a informar y sensibilizar a la población sobre estos problemas, y conseguir cambios de actitudes y comportamientos con respecto al colectivo que convive con ellos, especialmente si se tiene en cuenta su voz y experiencia. Así, conviene tener presentes los aspectos que se mencionan a continuación.

5.1. Investigación

- Es conveniente dirigirse a **entidades relacionadas con las personas con problemas de salud mental** para buscar a los testigos con experiencia en primera persona para el documental.
- Es positivo obtener **la mayor cantidad posible de voces diferentes**, dado que cada persona vive los problemas de salud mental de manera propia y resulta afectada de forma diferente.
- Es necesario tener en cuenta que las entidades de salud mental pueden **asesorar en relación con el tratamiento de los contenidos** o la revisión del guión, así como ofrecer datos e información relevante para la obra.
- Es importante tomar en consideración que las **personas expertas** en los diferentes ámbitos del conocimiento relacionados con la salud mental contribuyen a ofrecer una visión fundamentada en la ciencia.

5.2. Rodaje

- Hay que respetar **el bienestar** de las personas entrevistadas y de sus familias.
- Se recomienda **explicar previamente los aspectos sobre los cuales trata la entrevista** porque ello facilita que los entrevistados compartan sus experiencias

personales.

- Es conveniente **mostrar a una amplia gama de personas** para ilustrar una historia en torno a la salud mental: cualquier persona, de cualquier edad, género, profesión y estatus social puede sufrir un trastorno mental.
- Es importante saber que la gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no están hospitalizadas a causa de su condición, de manera que es más realista **mostrarlas en los espacios públicos y privados que frecuenten**.
- Hay que **evitar imágenes y audios que transmitan aislamiento social**, oscuridad, compasión o rechazo y que pueden ayudar a **perpetuar estereotipos en lugar de normalidad**.

6. RECOMENDACIONES PARA OBRAS DE FICCIÓN QUE QUIERAN DIVULGAR UNA IMAGEN NORMALIZADA

Las creaciones que quieran divulgar una imagen normalizada en relación con las enfermedades mentales, cuando la construcción del guión y de los personajes lo permita, tienen que considerar los aspectos siguientes.

- **Realizar investigación escuchando.** Cuando se quiera dotar de autenticidad una historia con personajes con problemas de salud mental, es enriquecedor hablar con personas que los hayan experimentado realmente. Hay que asegurarse de que, en el contexto de la obra, la vivencia del personaje sea auténtica: sintomatología real del trastorno, opciones de tratamiento y servicios disponibles. Obtener el asesoramiento de personas expertas y de entidades de salud mental también ayuda a incrementar la autenticidad.
- **Mostrar a los personajes con enfermedades en sus demás roles en la vida**, más allá del problema de salud mental. Que el personaje experimente un problema de salud mental no quiere decir necesariamente que su personalidad cambie por completo. Es conveniente que, si la obra lo permite, se represente como la misma persona de siempre que sólo pasa por un momento de enfermedad.
- **Mostrar cómo reaccionan otros personajes.** El estigma y la discriminación afectan negativamente a las vidas de las personas con problemas de salud mental y es interesante mostrar el rechazo o la empatía de los demás con respecto a la persona afectada y el impacto negativo o positivo que tiene sobre ella.
- Cuando el formato lo permita, **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 aparecen de un día para otro. Igualmente, la recuperación también puede ser un proceso largo.

- **El humor puede ser útil.** Se pueden abordar las cuestiones de salud mental con humor y calidez, pero es necesario evitar la ridiculización o caer en estereotipos.

7. COMUNICACIÓN DE CONTENIDOS INADECUADOS

Cualquier persona que encuentre un contenido o representación que considere inadecuado o estigmatizante con respecto a los problemas de salud mental en los medios de comunicación, ya sea en la programación o la publicidad de cualquier radio o televisión, pública o privada, puede dirigirse a las siguientes instituciones:

- **Defensa de la Audiencia del Consejo del Audiovisual de Cataluña**

Las personas usuarias de los medios audiovisuales pueden dirigirse al Consejo del Audiovisual de Cataluña (CAC) para expresar sus quejas, opiniones, sugerencias o consultas. Las cuales pueden realizarse sobre la programación y la publicidad de cualquier radio o televisión, ya sean públicas o privadas.

Enlace: www.cac.cat, clicando en el apartado “Defensa de la audiencia”.

- **Alerta Estigma de Obertament**

Alerta Estigma es un programa coordinado por un equipo de activistas, personas con problemas de salud mental, en el cual ponen el foco en los mensajes de los medios de comunicación, y los advierten y educan cuando emiten mensajes estigmatizantes, ofensivos o que fomentan estereotipos de la salud mental.

Enlace: <https://obertament.org/ca/alerta-estigma>

Entidades, asociaciones e instituciones

Entidades impulsoras de las recomendaciones

Consejo del Audiovisual de Cataluña
Departamento de Salud. Generalitat de Cataluña
Obertament

Entidades consultadas

Asociación Catalana de Concesionarios Privados de TDT Local
Asociación Catalana de Profesionales de la Salud Mental
Asociación Catalana de Radio
Asociación de Medios de Proximidad
Asociación de Usuarios de la Comunicación (AUC)
Asociación Empresarial de Publicidad
Asociación Pro Salud Mental de Cataluña
Colegio de Publicitarios y Relaciones Públicas de Cataluña
Colegio Profesional del Audiovisual de Cataluña
Colegio de Periodistas de Cataluña
Consejo de la Información de Cataluña
Consortio de Salud y Social de Cataluña
Corporación Catalana de Medios Audiovisuales
Emisiones Digitales de Cataluña
Federación Catalana de Entidades de Salud Mental Primera Persona
Federación de Medios de Comunicación Locales de Cataluña
Federación Salud Mental Cataluña
Foro de entidades de personas usuarias del audiovisual
Foro de Salud Mental
Fundación Congreso Catalán de Salud Mental
Sindicato de Periodistas de Cataluña
Sociedad Catalana de Psiquiatría y Salud Mental
Telespectadores Asociados de Cataluña (TAC)
Unión Catalana de Hospitales
Red Audiovisual Local - La Xarxa



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



**Consell
de l'Audiovisual
de Catalunya**
