



CONTRA EL ESTIGMA

ESTEREOTIPOS, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SALUD MENTAL

Laura L. David

Pasan las tres del mediodía del 6 de julio de 2016 y el *Telediario* se adentra en la sección de sucesos. Titular: «Liberado un joven que llevaba dos años encerrado por su padre». Ya en el cuerpo de la noticia, un veterano periodista de investigación de TVE explica que el padre es «de origen hindú» y que tenía «supuestos problemas mentales». «Apenas le alimentaba y los malos tratos eran habituales». Además, «algunos vecinos –ilustra el reportero– dicen que el padre era una persona conflictiva en el barrio». No entramos a juzgar esta vez si la procedencia del hombre es relevante para entender la noticia y nos detenemos en los «supuestos problemas mentales» o la «posible enfermedad mental» a la que todos los medios que han difundido la noticia se han referido. Esta información que menciona el supuesto diagnóstico del agresor proviene de fuentes de la investigación policial y las redacciones no se han atrevido a cuestionar esta versión. La noticia, decíamos, corresponde al 6 de julio de 2016, pero podría ser de otro día, porque los medios de comunicación están llenos de noticias como estas. Se trata de una muestra reciente escogida al azar de una mala praxis extendida y continua. Así lo corroboran los informes de 2014 y 2015 del Observatorio de Medios y Salud Mental, que arrojan datos preocupantes. Elaborados por la entidad Obertament con la colaboración del Grupo de Periodistas Ramon Barnils, ambos informes se centran en derribar mitos y estereotipos sobre la salud mental y en hacer ver cómo la prensa escrita, la radio o la televisión relacionan esta materia de forma errónea con los hechos violentos.

Del casi millar de noticias de prensa escrita analizadas en 2014 que contenían palabras clave sobre trastornos mentales, más de la mitad (51 %) han maltratado la salud mental. Y, de estas, un cuarto establecen una relación de causa-efecto entre los hechos violentos o criminales y el trastorno mental. Dos tercios usan de manera peyorativa conceptos psiquiátricos, por ejemplo con titulares como «La ciudad experimenta una psicosis colectiva» o «Se viven momentos de esquizofrenia» para describir una situación o ambiente de

intranquilidad provocada por un suceso usando como metáfora de manera errónea un diagnóstico médico.

En el caso del 2015, se estudiaron 945 noticias de los periódicos *Ara*, *La Vanguardia*, *El Punt Avui*, *El País* y *El Periódico*. En el informe de este año se añadió también como experiencia piloto el análisis de una selección aleatoria de 97 piezas de radio y 81 de televisión de Catalunya Ràdio, RNE, Rac1, COPE, Cadena Ser, Onda Cero, TVE, Antena 3, Telecinco, TV3 y BTB que contenían palabras clave sobre salud mental. En 2015, el porcentaje de las noticias negativas fue un poco menor (47 %) y las proporciones de relaciones con la violencia (35 %) o el uso ofensivo (55,5 %), semejantes. Los términos *psicosis* y *esquizofrenia* con un uso peyorativo seguían, sin embargo, presentes en cualquier sección de los medios para explicar situaciones como por ejemplo los atentados en la sala Bataclan de París, que no tienen nada que ver con la salud mental.

«LA PRENSA ESCRITA,
LA RADIO O LA TELEVISIÓN
RELACIONAN DE FORMA
ERRÓNEA LA ENFERMEDAD
MENTAL CON LOS HECHOS
VIOLENTOS»

■ ALERTA CON EL ÍNDICE DE ESTIGMA

De comparar el porcentaje de las noticias valoradas como positivas, negativas y neutras en Obertament, una plataforma que integra cinco entidades catalanas y lucha contra la discriminación que sufren las personas a causa de algún problema de salud mental, se extrae lo que denominan el *índice de estigma*. En 2014, este índice se situó en el 5,2 sobre 10, lo que supera la barrera «nada recomendable» del 5 y pisa la «zona peligrosa» media-alta, ya que toda puntuación superior a 0 denota, aunque sea en menor medida, la existencia de estigma e indica que los temas de salud mental no se tratan lo suficientemente bien todavía. En 2015 este índice era del 4,33, lo que indica que no se ha mejorado sustancialmente con respecto al año anterior. Pero lo que alarma más aún a los autores del informe es que el porcentaje de noticias positivas haya disminuido y haya pasado del 10 % del 2014 al 7 % del 2015. El hecho de que el índice de estigma haya descendido un punto con respecto al año anterior se debe a que, aunque las no-

Hay que evitar	Es 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>psicosis</i> , <i>depresivo</i> para describir situaciones o cosas caóticas, irracionales, extravagantes.	Buscar recursos lingüísticos o adjetivos que no apelen a la salud mental. Ej: las declaraciones de tal persona fueron incoherentes.	Esta adjetivación negativa perpetúa mitos y estereotipos.
Titulares alarmantes o morbosos que incluyen el tema de salud mental de forma gratuita para captar la atención.	Mencionar los problemas de salud mental solo cuando es imprescindible para entender correctamente la noticia y siempre de forma 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.	Persona con problemas de salud mental, personas que tienen o conviven con trastorno mental.	Muchas personas con problemas de salud mental viven una vida plena y se recuperan.
<i>Reclusos</i> , <i>internos</i> , <i>encerrados en manicomios</i> o <i>psiquiátricos</i> .	Pacientes, 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>maniaco</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.

Recomendaciones del lenguaje para periodistas realizadas por la asociación Obertament. Este tipo de connotaciones negativas o usos peyorativos de términos psiquiátricos aparece especialmente en espacios de opinión televisivos como tertulias, donde la inmediatez y la improvisación hace caer en estereotipos y prejuicios. Ante hechos violentos, la asociación también recomienda a los periodistas preguntarse qué aporta a la historia el hecho de que la persona tenga un trastorno mental y si es necesario destacarlo en el titular o al inicio de la información, así como la relevancia de las declaraciones de vecinos que a menudo se basan en suposiciones y especulaciones.

ticias negativas hayan descendido un poco, las neutras —que tratan la salud mental sin estigmatizarla, pero sin promover valores positivos— se incrementaron.

Ángel Urbina es activista a tiempo completo de Obertament y forma parte de la asociación tarraconense de personas con enfermedad mental La Muralla. También es miembro de la Federación de Salud Mental de Cataluña, a la que representa en la Confederación Salud Mental España. Un día apareció en TV3 como portavoz de Obertament y a raíz de eso todo el mundo lo conoció. «La gente empezó a acercarse a mí y a preguntarme. Se sorprendían un poco porque el concepto que tenían de una persona con un problema de salud mental no correspondía con la realidad. Me decían cosas como “¿Mira, si tú eres normal!” y yo pensaba, “sin embargo, ¿qué pasa?, ¿que quien tiene un problema de salud mental tiene cuernos y rabo?”», recuerda Urbina, que es ingeniero industrial en Repsol en Tarragona, está casado y tiene una hija. Explicar su día a día en la televisión tuvo un

impacto «muy positivo» para él, porque le ha permitido desarrollar «capacidades que tenía y ser conocido por este problema», asegura el ingeniero, que explica que ahora en la empresa ya no es «un número» más, sino Ángel Urbina, «que tiene un problema de salud mental», y sirve de referente para muchas personas del trabajo que tienen un problema de salud mental en casa.

■ LA PERTINENCIA DE MENCIONAR EL DIAGNÓSTICO

No obstante, Urbina se queja de que en las noticias, «cada vez que hay un problema, se magnifica» y que «está mal representado el impacto de problemas de salud mental con respecto a problemas de orden público». Por eso pide que los periodistas, cuando hablan de salud mental, «simplemente» reflejen la realidad. Y que no se haga referencia a la enfermedad «si no es pertinente». Hay que recordar, además, que el diagnóstico médico

es confidencial y que los datos sanitarios están especialmente protegidos por la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), que los considera sensibles por su especial influencia en la intimidad, los derechos fundamentales y las libertades públicas del individuo.

Sin embargo, ¿es correcto vincular la salud mental con la violencia? Desde el punto de vista de Enric Arquès, psicólogo clínico, terapeuta familiar y miembro de la junta directiva de Obertament, la respuesta es no. «Es claramente un prejuicio cultural muy instaurado y profundo, aunque todas las aproximaciones objetivas y cuantitativas que se han hecho en todo el mundo en diversas investigaciones dejan claro que no existe asociación», señala, mientras apunta que «solo en el caso de la autoviolencia», es decir, en caso de suicidio, las personas que sufren un problema de salud mental ejercen más violencia que con respecto al resto de la población. También, explica, los enfermos mentales «son más receptores de violencia» que la que provocan en realidad. El problema, subraya, es que la asociación de la enfermedad mental a la violencia, en tanto que prejuicio, es una idea «cualitativa».

«Si no hay un motivo que yo entienda, es que esta persona tiene un problema, porque pensamos que nuestra especie no hace eso, cuando la historia de la humanidad está llena de historias de maldad», razona Arquès, que rechaza que sea «tan fácil» atribuir y determinar que un acto de violencia está ligado a un problema de salud mental, «incluso con una persona que tiene un diagnóstico». La conducta de aquella persona, dice el también presidente del Foro Salud Mental de Cataluña, debería tener que ver «con la confusión mental; con haber perdido la facultad sobre ella misma y no ser consciente de sus actos». Él, con más de 35 años de experiencia profesional y unos 3.000 casos tratados, solo ha visto la relación trastorno-violencia en una ocasión.

■ PREJUICIOS CULTURALES PROFUNDOS: EL «MONSTRUO» Y EL «POBRECITO»

«Decir que una persona está mal es una explicación plausible para nuestra cultura. Si el mal es causal, nos ahorramos muchas explicaciones. Es difícil de entender una cultura y una especie que mata a un amigo por dinero», reflexiona Arquès, para quien a veces las rutinas a las que se ven sometidos los periodistas en su trabajo les llevan a hacer una especie de ejercicio de imaginación. «Se intenta explicar de forma simple la realidad, eso nos lleva a confundirnos y corremos el riesgo de convertir en delincuentes a un colectivo», concluye. Hay que tener en cuenta, además, que definir socialmente a alguien por un problema de salud mental es muy negativo. «La mirada del otro es que tú eres un monstruo», explica el



Términos como *psicosis* o *esquizofrenia* son utilizados de forma peyorativa y en muchos casos en noticias que no tienen nada que ver con la salud mental. Tras los atentados contra la revista satírica *Charlie Hebdo* en París o los atentados de noviembre de 2015 en varios puntos de la capital francesa, los diarios hicieron referencia a la «psicosis terrorista». En las imágenes, un artículo del periódico *El País* del 20 de noviembre de 2015 que destaca en la entrada: «El sentimiento de amenaza y la psicosis provocada por la posibilidad de un nuevo atentado terrorista [...] recorren París» y varios titulares de otras cabeceras que usan la palabra *psicosis* como sinónimo de *pánico*.

«LOS TÉRMINOS ‘PSICOSIS’ Y ‘ESQUIZOFRENIA’ CON UN USO PEYORATIVO SE UTILIZAN PARA EXPLICAR SITUACIONES COMO LOS ATENTADOS A LA SALA BATACLAN DE PARÍS, QUE NO TIENEN NADA QUE VER CON LA SALUD MENTAL»

especialista, quien sitúa al otro lado de los prejuicios y los estereotipos la visión «del pobrecito, del frágil o del incompetente».

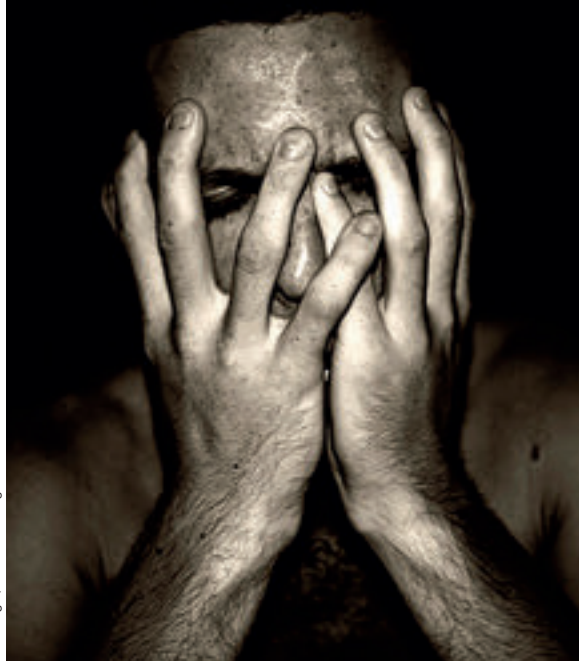
Sin embargo, tal y como explica Arquès, el estigma hacia el enfermo de salud mental está «en todas partes», no solo dentro de la profesión periodística. Así, mientras que para la policía son «peligrosos», en el campo médico, dice, posiblemente se materializa como «paternalismo». Aunque no es el caso de Arquès, sí hay algunos especialistas en salud mental que participan en tertulias o como fuente de la prensa de manera inmediata cuando se producen noticias como, por ejemplo, la del accidente de Germanwings. La tragedia, el avión de esta compañía alemana que hacía la ruta Barcelona-Düsseldorf que se estrelló en los Alpes franceses y que dejó 150 personas muertas, dio mucho que hablar en el Observatorio de 2015. Prácticamente todos los medios relacionaron el siniestro con una acción intencionada del copiloto Andreas Lubitz, de quien en seguida se dijo que había estado en tratamiento por depresión, como consecuencia de sus problemas mentales. «No se puede hacer un diagnóstico de salud mental en diferido y a 2.000 kilómetros», se muestra categórico Arquès, que estima que estas apariciones hechas por sus colegas dejan a los profesionales de psicología una responsabilidad «muy grande».

Según el estudio, «el uso incorrecto del lenguaje es el factor que contribuye de manera más importante a promover el estigma». Como, por ejemplo, utilizar nombres de trastornos mentales para describir situaciones negativas que no tienen nada que ver con la salud mental y utilizar expresiones populares que hacen referencia al trastorno mental de manera banal o frívola. Cuando se hace este mal uso, alertan desde Obertament, se está contribuyendo «a que en el imaginario colectivo la salud mental se sitúe en la parte de lo que no es deseable, da miedo, no gusta o es motivo de burla».

Este estigma tiene también consecuencias negativas en la recuperación de los pacientes de unas patologías que no son irreversibles, y hace que mucha gente no quiera decir que tiene un problema de salud mental, lo esconde en casa y en el trabajo, y no pide ayuda por una enfermedad que puede sufrir todo el mundo. De hecho, los investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM), organismo del Instituto de Salud Carlos III, dependiente del Ministerio de Energía y Competitividad, calculan que una de cada cuatro personas en el Estado español sufre o sufrirá alguna enfermedad mental durante su vida.

«Existe otro mito: la gente piensa que una persona que tiene un problema de salud mental ha nacido con él y que es como una especie de síndrome de Down, y no es así; con treinta, cuarenta o cincuenta años puedes sufrir un problema de salud mental. Eso la gente lo desconoce y eso es el estigma», apunta Ángel Urbina, para

EL PODER DE LAS IMÁGENES



Free Images/Christer Rønning Austad

Las imágenes son uno de los elementos que más transmite el estigma y, por tanto, pueden ser determinantes para combatirlo o reforzarlo. Por ello, para ilustrar informaciones sobre salud mental, Obertament recomienda no usar imágenes –fijas o de vídeo– que reproduzcan espacios oscuros, pasadizos de hospitales desenfocados; personas que no miran a cámara; que se esconden o están de espaldas; que se cogen la cabeza con las manos; que niegan con las manos o que muestran hostilidad; que están aisladas, tristes o cabreadas; que muestran expresiones o apariencias extravagantes; que están despeinadas o con el maquillaje corrido. Un claro ejemplo de falta de sensibilidad y empatía es –indica el Observatorio de 2014– la muy recurrente utilización del cuadro de Edvard Munch, *El grito*, para ilustrar un artículo en el que se hace un uso metafórico de la salud mental. En cambio, son recomendables escenas que muestren que se puede buscar ayuda profesional para hacer frente al trastorno o enseñan la importancia de compartir la situación con amigos y familiares, porque la vida de las personas que conviven con problemas de salud mental es, la inmensa mayoría del tiempo, semejante a la de las personas que no tienen problemas de este tipo.

L. L. D.

Newcast Online



Las malas praxis periodísticas están más influidas por la inmediatez que por falta de formación o información. La función social de los medios de comunicación les obliga a dar explicaciones y a buscarlas activamente, lo que a menudo hace que se difundan diagnósticos sin base o datos suficientes.

quien el mejor antídoto es que las personas que sufren algún trastorno mental expliquen su realidad a los medios, denunciando las malas prácticas y dando la cara. «Lo primero es romper el tabú y eso se hace hablando con los otros. Ayudar a otras personas es la mayor terapia de todas. Las personas que hemos pasado por un problema de salud mental tenemos la responsabilidad social de dar testimonio y mostrar nuestra realidad día a día, tenemos que demostrar que somos personas absolutamente normales para hacer derribar mitos y estereotipos», insiste.

Volviendo al campo de la información, la importancia de no caer en estigmatizar a personas que sufren trastornos como esquizofrenia, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), brotes psicóticos o ansiedad es sobre todo un tema de responsabilidad por la proyección social que tiene el discurso de los periodistas, que llega a más público.

■ LA CLAVE: LA DOCUMENTACIÓN Y LA SALUD MENTAL COMO PROTAGONISTA

«Cuando un periodista se puede documentar, no cae en el estigma», asevera sin ambages el psicólogo clínico Arquès, que no considera que esta mala praxis sea por falta de formación o información. Influye más —según los propios profesionales de la información han expli-

cado a Obertament en varios encuentros de trabajo— la inmediatez a la que están sometidos los periodistas y la función social de los medios de comunicación, que les obliga a dar explicaciones y a buscarlas activamente. Una afirmación que se corrobora tanto en el estudio del 2014 como en el correspondiente al 2015, ya que cuando la salud mental es el tema principal de la noticia las informaciones se valoran en general más positivamente, porque construyen «una visión normalizada de éxito» de personas con problemas de salud mental. En el caso del 2015, además, la radio se sitúa como el medio que mejor trata la salud mental y que la aborda como tema principal de sus noticias en más del doble de piezas en que la aborda como asunto secundario. Los ejemplos positivos, recoge el anuario, son numerosos: noticias bien documentadas sobre la depresión o la esquizofrenia en que el tono y las fuentes son correctos; tertulias en que las opiniones vienen de la mano de profesionales, o reportajes basados en estudios procedentes de centros de prestigio reconocido. Por el contrario, en el caso de la televisión, cuando entra en juego la espontaneidad de una tertulia que no está centrada específicamente en la salud mental es cuando emergen rápidamente los estereotipos negativos reproducidos de forma acrítica. ☺

Laura L. David. Periodista, Valencia. Colaboradora del Grupo de Periodistas Ramon Barnils y del informe *Salut mental i violència* (Observatorio de Medios y Salud Mental).