

# Instagram: participació a la campanya #UnDiaNormal

## Protocols i funcionament de la campanya:

1. Obertament publicarà, des del seu compte d'Instagram, exclusivament les imatges rebudes pels activistes que compleixin les directrius a nivell de continguts (adequació a la crida, nivell estètic, rellevància de la imatge).
2. Les imatges es publicaran preferentment dins del període que hagi determinat com a propi de la crida o temàtica vinculada amb la imatge, però també es podrà reutilitzar fora d'aquests períodes.
3. El flux de publicació de les imatges també tindrà en compte principis d'equanimitat, i Obertament cercarà un equilibri en la difusió de les imatges de les diverses persones que participin.
4. Obertament gestionarà la recepció de les imatges a través d'un grup de Whatsapp, tot i que també podran ser vàlides les imatges rebudes per altres vies, com el correu electrònic o els missatges privats a xarxes socials o al mòbil del tècnic d'Obertament que modera el grup.

## Normes d'ús i funcionament del grup de Whatsapp:

- I. Per accedir al grup de Whatsapp, serà necessari emplenar un formulari publicat a la web d'Obertament: el fet d'emplenar-lo comportarà l'acceptació de la cessió de drets d'imatge d'aquells arxius que es comparteixin dins el grup, que l'entitat podrà emprar a Instagram, però també a través dels seus espais a Twitter, Facebook o la seva web. A més, també podran ser utilitzades per il·lustrar materials impresos d'Obertament o per cedir a tercers a l'hora d'il·lustrar missatges o informacions contra l'estigma (per exemple, a mitjans de comunicació), tot i que en aquests dos casos, es demanarà permís a la persona que va enviar la imatge prèviament. Emplenar el formulari també comportarà l'acceptació de la inclusió al grup de Whatsapp, la recepció d'informació de crides de participació per Instagram per aquesta via, així com les normes de participació al grup.
- II. Els activistes inclosos al grup de Whatsapp es comprometen a emprar aquest espai només per enviar imatges per ser publicades al compte d'Instagram d'Obertament (si s'escau, també poden enviar algun breu comentari, descripció o reflexió sobre la imatge). Els membres del grup respectaran les imatges enviades per altres membres, s'abstindran de comentar-les i es comprometen a no fer-ne cap ús. El canal no és, en cap cas, de consulta ni un fòrum participatiu, i Obertament només emetrà missatges per fer crides, notificar les recepcions dels materials i moderar la participació en cas d'un ús inapropiat. La reiteració en els usos inapropiat del canal per part de qualsevol dels seus membres

poden comportar la seva exclusió del grup de Whatsapp.

- III. Els activistes del grup de Whatsapp tenen el dret de cancel·lació o rectificació de l'ús de les seves dades i imatges, que podran ser esborrades en cas que la persona ho sol·liciti.
- IV. La persona que moderarà el grup serà el tècnic de Comunicació Digital d'Obertament.

## **CONTINGUTS: què es publicarà al canal d'Obertament i què no**

1. Les publicacions sempre aniran vinculades a algun tema quotidià, cercant així respondre a la pregunta 'Com es representa gràficament o s'il·lustra la salut mental?' amb imatges que reflecteixin un dia a dia recognoscible i no estigmatitzant i trenquin amb els prejudicis habitualment lligats amb la salut mental a nivell gràfic: negativitat, inestabilitat, perillositat, fosc, fragilitat, preocupació, aïllament, etc.
2. Obertament s'encarregarà d'editar les publicacions per acompanyar les imatges amb una marca d'aigua que les ajudi a identificar com a conjunt o col·lecció, així com amb un *hashtag*, #UnDiaNormal, que servirà pel mateix i també ajudarà a plantejar qüestions sobre la 'normalitat' i sobre els prejudicis en salut mental.
3. Les imatges que es passin on apareguin menors només seran publicades en cas que es compti amb l'autorització expressa i per escrit dels pares o els tutors legals dels mateixos, ja sigui l'activista que envia la imatge o no. En cas contrari, s'esborraran del grup i no seran publicades per Obertament a cap canal ni material.
4. Algunes directrius o consells a nivell estètic o de contingut, respecte el que interessa publicar des d'Obertament i el que no:
  - Sí: imatges positives o neutres que contradiguin els prejudicis associats a la salut mental.
  - Sí: imatges o composicions que, per elles mateixes, reflecteixin o expliquin algun moment del dia a dia de forma significativa.
  - Sí: imatges o composicions, senzilles o bé originals, que incloguin elements (un objecte, un cafè, la llum del sol), gestos (un somriure, una abraçada, un salt), paraules (cartells, pintades, fragments de llibres) o persones que contribueixin a reproduir una imatge no estigmatitzant de la salut mental ni de cap altra causa o col·lectiu.
  - Sí: imatges estèticament atractives i on s'aprecii bé a nivell visual allò que es vol representar.
  - Sí: imatges que, tot i que no siguin actuals o no s'hagin fet després d'una crida concreta (com un record de la infantesa o una imatge de fa uns anys), reuneixin les característiques descrites en els anteriors punts.
  - NO: imatges negatives o neutres que contribueixin d'alguna manera a perpetuar els prejudicis en salut mental.

- NO: imatges que generin un debat sobre altres temàtiques, vinculades o no amb la salut mental (p. ex. medicació, institucions, política), de forma que el focus temàtic de la mateixa s'allunyi de l'objectiu principal de combatre els prejudicis i l'estigma sobre la salut mental i, en concret, sobre la seva representativitat gràfica.
  - NO: imatges que no reflecteixin o expliquin moments del dia a dia de forma significativa.
  - NO: imatges que, per algun motiu, resultin estigmatitzants cap a la salut mental o cap a qualsevol altra causa o col·lectiu.
  - NO: imatges estèticament poc cuidades o atractives, o on no s'aprecii clarament allò que es vol retratar (mogudes o mal enfocades, mal enquadrades, molt fosques o molt sobreexposades).
  - NO: imatges amb filtres ja aplicats o editades de forma que puguin trencar amb l'ús corporatiu de les mateixes al perfil d'Instagram d'Obertament.
5. Tot i que, generalment, les fotografies fetes amb un dispositiu mòbil o una càmera de fotos ja aporten els següents formats, mides i característiques formals per defecte, cal esmentar algunes directrius o consells a nivell formal:
- Les imatges han de tenir formats fàcilment legibles, reproduïbles o tractables, com .jpg, .jpeg o .png.
  - Les imatges han de tenir un tamany i unes formes que es puguin adaptar a les exigències de la plataforma d'Instagram: que siguin quadrades o bé lleugerament rectangulars (tant en horitzontal com en vertical). Les imatges massa allargades, massa petites, massa grans o amb formes irregulars no es publicaran.
  - Les imatges han de tenir una resolució acceptable (no menys de 72 ppp), de forma que puguin ser identificades correctament un cop publicades a Instagram.
  - Les imatges han de tenir un pes acceptable i que no afecti a la qualitat de la imatge ni impossibilitin publicar-la (per exemple, quan pesen menys de 10 Kb o més de 10 Mb, poden donar problemes).