

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

# Desde tu Cuento



## SESIÓN 3 ROMPIENDO EL ESTIGMA





CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

# Desde tu Cuento

SESIÓN 3  
ROMPIENDO EL ESTIGMA



# SESIÓN 3

## ROMPIENDO EL ESTIGMA

A menudo las personas con enfermedades mentales graves son percibidas negativamente por los demás, es decir, son estigmatizadas, se les marca o señala como distintos.

- ¿Cómo crees que repercute eso en las personas afectadas, en tí y en la sociedad?

El relato que leerás a continuación contiene una estructura narrativa más compleja que lo habitual. En ella se presentan varias voces que se entrecruzan con la del protagonista. Del mismo modo, su autor incorpora la técnica de "corriente de la conciencia", que expresa el pensamiento del personaje de forma directa, sin las restricciones que tienen los textos en general (como, por ejemplo, la puntuación).

### Shitpost

Andrés Urrutia

Hace una hora que debí empezar ese trabajo para el liceo y sigo esrolleando infinito en esta cagá de celular que no puedo soltar TODO ES CULPA MÍA no puedo dejar de mirar las fotos de mis compañeros felices y los memes de autoodio porque soy una MIERDA soy como el hoyo mis compañeros me mandaron a la cresta porque nunca les mandé mi parte del trabajo y me sacaron del grupo y yo

Estoy muy preocupada de mi hermano, lleva horas en el celular, pero eso no es lo que me da miedo, es su cara, no está aquí, no está presente, su cara me da mucho terror, es como si fuese a hacer algo tan malo como la otra vez que le pegó una patada al Toby (el perro) cuando él le pedía atención, si es cierto que el perrito fue hinchapelota, pero no era para tanto, algo malo le pasa a mi hermano y no lo deja salir de su celular.

sigo esrolleando sigo esrolleando, like, like,

Algo le pasa al Seba, ya no nos pesca tanto como antes, está super raro, está todo el día pegado en el celu, pero no contesta los mensajes que le mandamos. Le pedimos en todos los tonos que nos mandara su parte del trabajo y no nos pescó. Está como en otro mundo, lejos de nosotros, todo le da paja, solo está para revisar los perfiles de Instagram con memes suicidas y ver videos rancios de gente funable en youtube.

like, tremendo meme grande el admin página en decadencia, humano en decadencia en realidad, mientras más depre más danks los memes, shitpost, memes de suicidio, memes de cortarse, memes de que no hay futuro, solo hay escroll infinito, solo estoy yo pegado a la pantalla mientras mi vida se va a la mierda.

Mi mamá me webea que nada me interesa, que nunca salgo a hacer nada ¿Hay algo que sea interesante? ¿Algo

qué buscar en realidad?  
NADA. Nada me

interesa, quiero desaparecer. Solo eso. Quisiera que nadie me buscara a mí tampoco. Quiero fundirme con la pantalla brillante ¿es tanto pedir que me dejen tranquilo? Si lo que me pasa es mío y es de nadie más. A nadie le debería interesar. Deberían dejar que me pudra tranquilo aquí...

- 
- 
- 
- 
- 

Ya no sé qué hacer con el Sebita, no me hace caso, no toma en cuenta las cosas que le digo... no, no es como antes, cuando chico parecía que siempre andaba en la luna, ahora es distinto, está siempre pegado en el celular... no, no como todos los niños, por ejemplo, la Maquita pasa en el teléfono, pero me hace juicio cuando le hablo. Está como perdido, no es mi hijo, es alguien más, lo desconozco, no sé quién es, cuando me mira lo hace con rabia, no sé de dónde, yo siempre le he dado todo. ¿Qué más puede necesitar?

- Seba, quería preguntarte
  - por las guías de historia
  - de 1° medio, estoy super
- perdida y me tincaba que tú las podías tener por ahí... ¿estás bien? ¿Me estás escuchando? Seba, necesitai ayuda, esto no puede seguir así...

Mi hermana me habla, ¿qué?, ¿ah? No, no sé qué me estabas diciendo, no, estoy bien, deja de molestar. ¡No! Por la chucha, deja de webearme, sí, estoy tranquilo ¡PARA DE HABLARME ME DA LO MISMO! ¡POR LA

CHUCHA SE CAYÓ EL CELU! AHHHHH SE ROMPIÓ LA PANTALLA SE QUEBRÓ EL CRISTAL. Alguien toma el teléfono y lo tira a la pared la cuestión estalla, vidrio y cables salen disparados por todo el living y un sonido horrible alerta a todos en la casa y vienen a ver quién lanzó el celular y esa persona está en medio de la sala furioso, furioso con todos, los odia y sobre todo se odia a sí mismo por romper el celular, odia a su hermana por hablarle, porque a su boquita se le ocurrió la brillante idea de dialogar y sus pequeñas palabritas lo irritaron mil Y NO ES SU CULPA ES CULPA DE TODOS pero no, en realidad la persona que lanzó el teléfono fui yo y es mi culpa como siempre.

Miro el espejo que está en la pared, un poco más arriba de donde se estrelló la cosa, y me veo rojo, resoplando, me desconozco, ya no sé quién soy, y está todo mal conmigo...



Seba, no te queremos dejar solo. Seba, te vamos a acompañar siempre, pero no nos puedes alejar así. Si te cierras, jamás podremos ayudarte. Te quiero mucho hermano.

Sé que el colegio es difícil, que estamos abrumados, muchos ya no damos más, pero queremos estar aquí para ayudarte, Seba, te queremos caleta , creemos que eres alguien bakán, y nos duele verte mal. No te separes de nosotros, tal vez no podamos solucionar tus problemas, pero te podemos acompañar hasta que te sientas cómodo contigo mismo.

Quizás tu papá y yo hemos cometido muchos errores, eso no quiere decir que no queramos estar contigo, ayudarte a crecer, ser una mejor persona. Te queremos ver triunfando, con gente que te quiera, y tal vez es mucha presión, tal vez esperamos cosas que tú no quieres, eso no quiere decir que no nos preocupemos. Danos una oportunidad de estar contigo, no nos alejes todavía de tu lado...

Todos  
me quieren ayudar  
y a veces siento que no puedo  
pero me gustaría tanto poder abrirme  
y decir las cosas que me cruzan por la mente  
los pensamientos que no puedo detener y que corren  
por mi cerebro sin límite sin comas la ansiedad que me devora  
y yo solo quiero vivir bien para ellos. ¿O tal vez debería vivir bien para mí?  
Y con ellos, así todos podríamos ser felices... a veces siento que no puedo parar  
de cuestionarme todo, y la pantalla tiene soluciones tan fáciles, mi mente se va a  
**negro** y no tengo nada más que pensar.

La verdad hace tiempo que no estoy bien. ¿Me pueden ayudar?





# ACTIVIDADES

1. ¿Qué crees que le está ocurriendo a Sebastián? Toma los siguientes aspectos como orientación para tu respuesta:

Sus acciones

Las emociones  
que experimenta

Lo que ocurre  
en su entorno

2. ¿Cómo consideras que Sebastián incorpora los diversos prejuicios o etiquetas que recibe desde la sociedad?
3. ¿Hay elementos positivos en su entorno? Si es así, ¿qué pasa con ellos?, ¿crees que Sebastián los percibe?, ¿qué significado les da?



Para profundizar en lo que le ocurría a Sebastián, lee y comenta la información que se entrega en la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 3 (páginas 39 a 43). Una vez que lo hayas hecho, desarrolla la actividad a continuación.

4. Para desarrollar esta actividad requerimos primero de un espejo. Te invitamos a observarte detenidamente en él por cinco minutos. ¿Qué ves en ese reflejo? ¿Cómo te percibes?
5. En una hoja de papel anota cómo crees que los demás te ven. Intenta clasificar tus ideas en una lista de percepciones positivas y otra de percepciones negativas.
6. Luego reflexiona junto a tu grupo:
  - a. ¿Qué aspectos impactan más en la percepción de tu autoimagen, los positivos o los negativos?
  - b. ¿De dónde provienen las percepciones negativas?
  - c. ¿Qué elementos positivos de tu vida te pueden ayudar a contrarrestarlas, deshacerte de ellas, dejarlas atrás?

← Esta actividad tiene como finalidad la autoexploración y la reflexión acerca de cómo nos percibimos y de dónde proviene la mirada que construimos sobre nosotros mismos.

Recuerda que, además del estigma social, las personas podemos construir un **autoestigma** vinculado con las percepciones personales y subjetivas que generamos a partir de nuestras interacciones con el propio entorno. La mayoría de las veces, el autoestigma se basa en prejuicios.

## ¿QUÉ ES EL ESTIGMA?

El estigma son todas esas emociones, pensamientos y reacciones automáticas de desvalorización, desacreditación y rechazo que experimentamos cuando nos encontramos con otras personas a las que le atribuimos ciertas características negativas, producto de la pertenencia a un grupo distinto al nuestro.

En el caso de las personas con trastornos mentales, algunos medios de comunicación, en especial las películas, han contribuido a instalar al menos cuatro conceptos erróneos:

01. son **maníacos** homicidas a los que hay que temer
02. son **rebeldes** y de espíritu libre
03. son **dependientes** y viven en el mundo de una manera desajustada a su edad
04. son **débiles** y responsables de su trastorno



Hay estigmas hacia los migrantes, hacia las personas LGTBQ+, hacia las mujeres, hacia los mapuches, hacia las personas afrodescendientes, entre muchos otros.

El estigma hacia las personas con problemas o trastornos mentales es un fenómeno universal que ocurre en todas las edades y en todas las partes del mundo, incluso en tu sala de clase.

Imagina que este año se suma una persona nueva a tu curso y les cuenta, el primer día de clases, que tiene un trastorno mental.

- ¿Pensarías que debería estar en un hospital psiquiátrico y no en la escuela?
- ¿Quisieras alejarte de ella?
- ¿Te daría un poco de pena o lata por ella?
- ¿Te molestaría que tu escuela la deje matricularse?
- ¿Sentirías miedo de sentarte al lado de ella?



La investigación sugiere que a muchas personas les pasa algo así. En las páginas siguientes revisaremos algunos ejemplos.



## ¿CREES QUE UNA PERSONA CON UN TRASTORNO MENTAL GRAVE Y DURADERO PUEDE TRABAJAR?

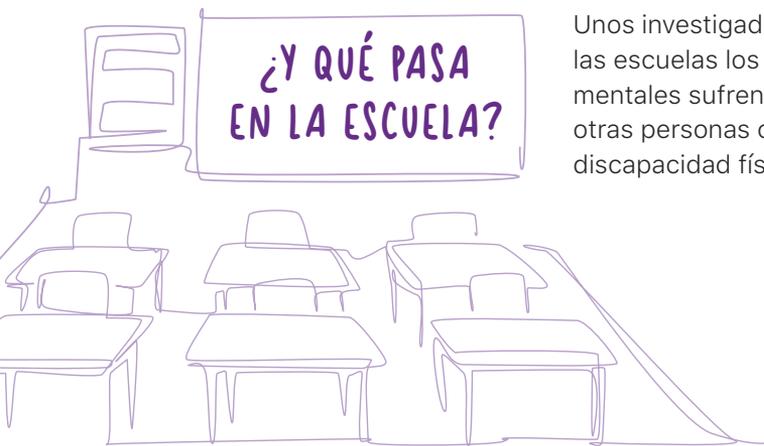
En España un equipo de investigadores realizó esta pregunta a 257 personas de entre 15 y 20 años. Más del 66 % respondió con un "sí, pero", lo cual demostró que los jóvenes condicionaban la integración social al control o manejo de ciertas características negativas atribuidas a las personas con trastornos mentales.

Entre las respuestas se encontraron planteamientos como:

Sí, pero siendo controlados y ayudados por alguien..., tienen que trabajar (controlados) para sentirse bien.

Sí, pero se diferencia en la limitación de sus capacidades. No estarían tan preparados a la hora de trabajar, ni mucho menos en la forma de trabajar por su discapacidad, pero trabajar aún sin hacerlo bien, como una persona dotada de buena salud psicológica... pueden.

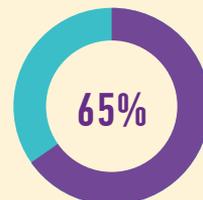
Para estos jóvenes, una persona con un trastorno mental grave y duradero ES peligrosa, ES impredecible, ES incapaz, ES dependiente. Todas estas etiquetas son producto del estigma que las sociedades imponen sobre las personas con trastornos mentales.



Unos investigadores británicos encontraron que en las escuelas los y las estudiantes con trastornos mentales sufren más **estigmatización** que otras personas con dificultades de aprendizaje, discapacidad física o enfermedad médica.

Cuando una persona comparte que tiene un trastorno mental, rápidamente recibe los mensajes de discriminación, prejuicios y rechazo. Puede que estos no sean directos ni verbales, pero los siente igual, dado que comunicamos con todo el cuerpo. Basta una mirada, un gesto, una distancia...

¿Alguna vez has recibido un mensaje de otra persona sin que te diga nada?, ¿solo con mirar o sentir a otros?



DE LA COMUNICACIÓN ES NO VERBAL



¿Cómo crees que se siente una persona cuando la sociedad la ve así o piensa esas cosas de ella? ¿Qué puede pensar de sí misma? ¿Qué sentirías tú?

Las personas también internalizamos los estigmas sociales y comenzamos a vernos como creemos que nos ven los demás. De hecho, la investigación muestra que aquellas personas que pertenecen a grupos donde los estigmas sociales y públicos son más visibles y firmes, se autoestigmatizan más que aquellas que pertenecen a grupos más inclusivos y abiertos. Esto es especialmente relevante en sociedades **colectivistas**, en las que la relación entre el estigma público y la autoestigmatización es más fuerte que en sociedades **individualistas**.

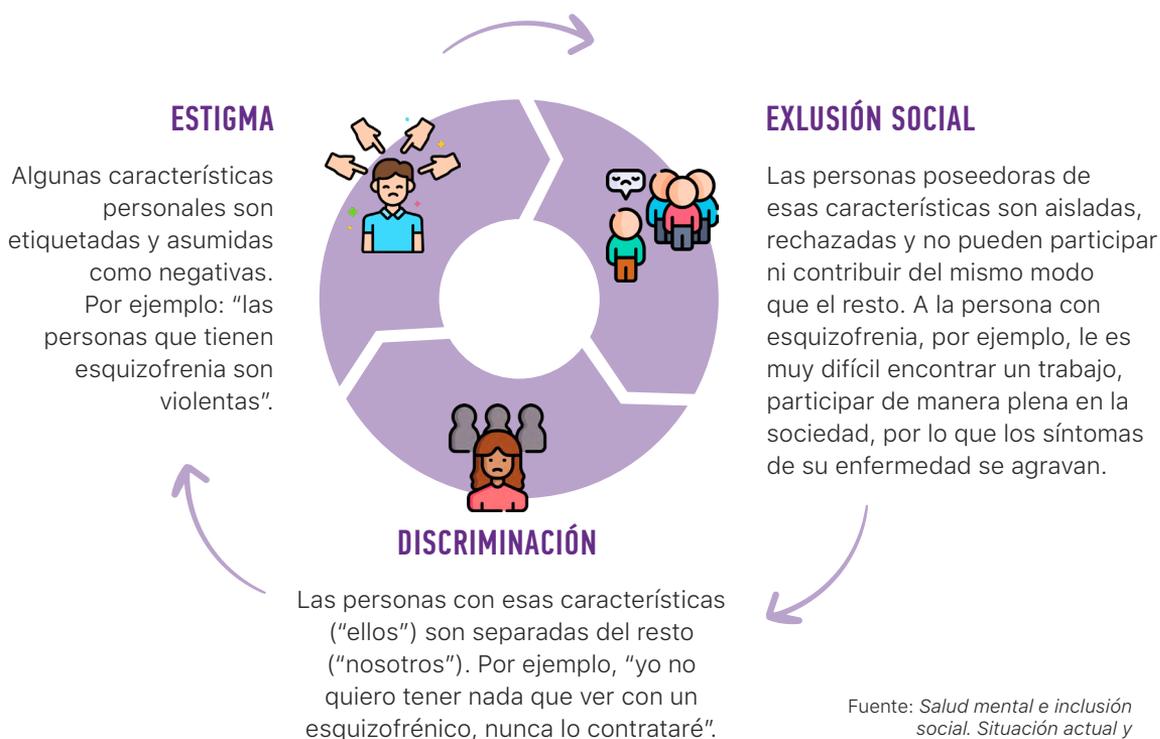


¿Qué tipo de sociedad crees que es Chile, individualista o colectivista?



## CONSECUENCIAS DEL ESTIGMA EN LA SALUD MENTAL

Cuando se instala el estigma comienza el ciclo que se observa en la figura más abajo. Las personas estigmatizadas terminan siendo discriminadas, rechazadas y excluidas de la sociedad. En el caso de los jóvenes y adolescentes con trastornos mentales, estos son obligados a dejar la escuela o el liceo, aislarse de sus amigos, no trabajar, no buscar ayuda.



Fuente: *Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma*. Confederación Salud Mental España.

Una de las consecuencias más importantes del estigma de la salud mental es la restricción que produce sobre los servicios de apoyo profesional, los que operan siguiendo el mismo ciclo.

En detalle, funciona más o menos así:

1. El estigma reduce la demanda de servicios de promoción, prevención, atención, asesoría y rehabilitación en salud mental.
2. Dados los estigmas estructurales y el bajo riesgo para la salud física, la mayoría de los países destinan una mínima proporción del presupuesto a la atención en salud mental. Si bien en Chile se ha avanzado en políticas y legislación, el presupuesto en salud mental aún sigue siendo menos del 5% del presupuesto total de salud pública.
3. Las personas diagnosticadas con trastornos mentales reciben servicios de baja calidad y tienen pocas probabilidades de rehabilitarse e incluirse en la sociedad.
4. En este contexto de adversidades y desigualdad en salud, las personas con trastornos mentales durante el periodo de síntomas agudos aumentan sus probabilidades de consumir drogas, implicarse en delitos y tener un contacto con el sistema legal.
5. Al ocurrir todo esto, la sociedad minimiza la vulnerabilidad de las personas que sufren trastornos mentales e invisibiliza los riesgos que sufren.

### ¿Sabías qué?

Las personas con trastornos mentales tienen mayor riesgo de victimización, abuso y maltrato.

Y en la calle, cuando ellos salen a caminar, tienen dos a diez veces más probabilidades de ser víctimas de delitos respecto de quienes no tienen un trastorno mental.

¿Conoces algunos de los siguientes conceptos?

Igualdad y no discriminación

Universalidad

Indivisibilidad

Interdependencia

Son conceptos fundamentales de los derechos humanos.



**PRINCIPIO DE IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN**



Busca reducir al máximo todas las desventajas que nos han impedido o dificultado el pleno goce de los derechos humanos.

Si bien la igualdad y la no discriminación son necesarias para la sociedad en su conjunto —puesto que los problemas económicos, políticos y sociales los vive en mayor o menor medida toda la población del mundo—, para algunas personas este principio requiere ser aplicado de manera urgente. ¡Aquellas más propensas a sufrir discriminación!

Algunas razones que hacen a unos grupos más vulnerables que otros son:

- origen étnico
- nacionalidad
- edad
- situación de discapacidad
- ser migrante
- ser parte una disidencia sexo-genérica

Por eso es importante que los países se comprometan con promover la igualdad y combatir la discriminación a través de políticas, leyes y acciones inclusivas basadas en los derechos humanos.

**UNIVERSALIDAD, INDIVISIBILIDAD E INTERDEPENDENCIA SON CARACTERÍSTICAS ESENCIALES DE LOS DERECHOS HUMANOS**



- Universales quiere decir que todos los seres humanos tenemos los mismos derechos por el simple hecho de ser humanos, sin excepción.
- Indivisibles e interdependientes significa que los derechos humanos no pueden cumplirse de manera aislada, ni que por cumplir unos se pueden pasar a llevar otros: todos los derechos tienen la misma importancia.

Para que la igualdad y la participación sean derechos efectivos para las personas que viven con problemas de salud mental, se requiere la implementación de mecanismos específicos, como:

- Accesibilidad, que implica que todo puede ser utilizado por todas las personas.
- Ajuste razonable, que implica que las adaptaciones requeridas no suponen una carga desproporcionada.
- Diseño universal, que se proyecta en su origen para que todas las personas puedan utilizarlo.

¿Crees que las personas con trastornos mentales constituyen un grupo vulnerable?, ¿por qué?



# REFERENCIAS



Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- Campo-Arias, A.; Oviedo, H.; Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43(3), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.07.001>
- Dubreucq, J. ; Plasse, J. ; Franck, N. (2021). Self-stigma in Serious Mental Illness: A Systematic Review of Frequency, Correlates, and Consequences. *Schizophrenia bulletin*, 47(5), 1261–1287. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa181>
- Kaushik, A.; Kostaki, E.; Kyriakopoulos, M. (2016). The stigma of mental illness in children and adolescents: A systematic review. *Psychiatry research*, 243, 469–494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.042>
- Rüsch, N.; Angermeyer, M.; Corrigan, P. (2005). Mental illness stigma: concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists*, 20(8), 529–539. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2005.04.004>
- Vaquero, C.; Escudero, M. A.; Cebollero, M.; Ureña, E.; Saiz, J. (2015). Enfermedad mental y estigma en jóvenes. Un estudio cualitativo. *Rehabilitación Psicosocial*, 11(2), 1–8. [https://www.researchgate.net/publication/282315358\\_Mental\\_illness\\_and\\_stigma\\_in\\_young\\_people\\_A\\_qualitative\\_study\\_Enfermedad\\_mental\\_y\\_estigma\\_en\\_jovenes\\_Un\\_estudio\\_cualitativo](https://www.researchgate.net/publication/282315358_Mental_illness_and_stigma_in_young_people_A_qualitative_study_Enfermedad_mental_y_estigma_en_jovenes_Un_estudio_cualitativo)
- Yu, B.; Chio, F.; Mak, W.; Corrigan, P.; Chan, K. (2021). Internalization process of stigma of people with mental illness across cultures: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Clinical Psychology Review*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102029>



Desde tu cuento. Cuadernos de alfabetización en salud mental es una obra colectiva, creada y diseñada por un equipo multidisciplinario en el contexto del proyecto **Desde tu cuento**.

**Programa de alfabetización en salud mental para adolescentes y jóvenes**, financiado por el **Ministerio de Ciencia, Tecnología, Crecimiento e Innovación** y ejecutado desde la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

## DIRECTOR DEL PROYECTO

RODRIGO ROJAS-ANDRADE

## EQUIPO DE CONTENIDOS

Antonieta Lanás Canales

Francisca Jaque Morales

Macarena Pi Davanzo

Rodrigo Rojas-Andrade

## EQUIPO PEDAGÓGICO

Claudia Dueñas Santander

Hugo Hinojosa Lobos

## ENCARGADA DERECHOS HUMANOS

Isabel Plaza Lizama

## EQUIPO DE COMUNICACIONES

Diego Jiménez Mundaca

Angelina Astete Alcaíno

Juan Eduardo Bustamante Molina

Mónica Fuentealba Martínez

Daniela González Canales

Catalina Schneider Errázuriz

## EDICIÓN

Claudia Dueñas Santander

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sebastián Lagunas López

## ILUSTRACIONES

Jorge Roa

El cuento que se incluye en esta sesión fue creado especialmente para este programa y es propiedad intelectual de su autor.

Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes.