

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento



SESIÓN 4 YO ME CUIDO, TÚ ME CUIDAS



CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento

SESIÓN 4
YO ME CUIDO, TÚ ME CUIDAS



SESIÓN 4

YO ME CUIDO, TÚ ME CUIDAS

El estigma constituye una práctica discriminatoria y que puede resultar muy dañina para las personas que lo experimentan. Tomar conciencia de esta problemática y emprender acciones para superarla es una tarea de todos como sociedad.

- ¿Qué acciones o actitudes identificarías como contrarias a la estigmatización?
- ¿Qué crees que hacen las personas que experimentan el estigma para protegerse a sí mismas?

Un amuleto es un objeto al que se atribuye la capacidad de protegernos o darnos suerte. El personaje de este cuento —que nos habla en primera persona, como narrador protagonista— se aferra a distintos elementos de la realidad que convierte en sus amuletos. ¿Por qué hará esto?, ¿qué efecto tendrá en ella?



Mi amuleto de la suerte

Daniela Viviani



A veces me encapricho con un objeto cualquiera y lo denomino mi “amuleto de la suerte”. Por ejemplo, esta tarde de otoño mi elección ha recaído en unas hojas de plátano oriental que se asoman por mi ventana. El verde casi se ha ido de ellas, pero lo poco que les queda destaca con tal intensidad que su existencia se ha transformado en una fugaz obra de arte. Hojas de otoño, mi amuleto de la suerte. Ellas terminarán soltándose de sus ramas, pero yo no las olvidaré. Mientras pueda divisarlas por el rabillo del ojo, repetiré para mis adentros: “hoy tendré mucha, pero mucha suerte”.

—¿Qué hora es?

—Las cuatro y media —respondo con una sonrisa.

—¡Ah, bien! Todavía tenemos tiempo.

La voz de Diego me trae de vuelta al listado de *phrasal verbs* que debo aprender para el examen de inglés de mañana.

—¿Alguien sabe si la profe va a preguntar los significados solamente o va a pedir que hagamos oraciones?

—Va a pedir que los apliquemos en contexto —me apresuro a contestarle a Marcela—. Habrá que reconocerlos en oraciones y también crear oraciones. Aquí lo tengo anotado.

Mi compañera me sonrío antes de regresar a sus apuntes. Yo hago lo mismo, pero no por mucho tiempo. Como embrujada por un hechizo, regreso la vista a la ventana.

Quiero volver a ver las hojas doradas de la suerte.

Quiero que mi mirada se cruce con la de Víctor.

—¿Teresa?

Al ver cumplido mi deseo, un sonrojo furioso colorea mis mejillas y me largo a reír. Él hace lo mismo para el desconcierto del resto. Siempre es así con nosotros. Un "siempre" que apenas cumple seis meses exactos desde que nos conocimos en nuestro primer día de universidad.

A veces me parece que Víctor y yo nos comunicamos casi por gestos y eso me maravilla de una forma inexplicable. Esta tarde, sin embargo, he decidido ponerle más palabras a nuestra relación. Cuando nos quedemos solos, le diré "me gustas mucho" con la esperanza de que sus labios me regalen un "y tú a mí".

Sonrío esperando nuestro futuro y voy tras mi amuleto de la suerte para repetir una vez más: "hoy tendré mucha, pero mucha suerte".

—Oigan, ¿qué les parece si practicamos inventar oraciones con *phrasal verbs*?

La idea de Marcela es recibida con entusiasmo por el grupo.

—Víctor, empieza tú que cachas más —sugiere alguien.

Él asiente, pero no alcanza a soltar una frase antes de ser interrumpido.

—No, no —dice Marcela, un tanto nerviosa—. ¿Y si mejor ejercitamos reconocerlos y traducirlos? Trabajemos con alguno de los textos que salen en el libro de apoyo.

Pese al inesperado cambio de planes, todos aceptamos continuar con las traducciones.

—A ver, espérense un poco —Marcela nuevamente cambia de parecer—. Mejor volvamos a crear oraciones. Teresa dijo que eso también entra en la prueba, así que mejor no arriesgarse y...

—¡Ya, para, Marcela!

Víctor había levantado la voz tal vez por primera vez desde que lo conocía. El rubor que invade su rostro me da a entender que el arrebató lo avergüenza profundamente.

—Ah, perdón, Marcela...

Entonces hace ese gesto: dirige su dedo índice hasta la altura de sus sienes y lo hace girar en círculos.

—Es que... ¡ni que fueras bipolar!

Todos ríen, menos yo. Mi sonrisa quebrada se asoma apenas por reflejo.

—Sí, Marcela —agrega Diego—. Deja de cambiar de planes o nos vamos a volver locos como tú.

A ella el comentario no le afecta en lo más mínimo. Pero a mí me lastima. Muchísimo. Tanto así que, llegada la noche, me escondo tras una mentira.

—¿Cómo? ¿Es que te gusta Arturo, el de segundo año?

—Sí, Víctor, me gusta mucho, pero, por favor, no se lo cuentes a nadie.

—Obvio que no.

—¿Qué pasa?

—No, nada —dice pensativo—. ¡Qué raro!

Intento sonreír, pero no lo logro. El pasado sigue quemándome por dentro. Ese dedo que giró y giró hasta clavarse en mi corazón. Esas palabras ignorantes que buscaron hacer reír a costa de un prejuicio. Porque yo sí tengo trastorno bipolar y, de todas las personas de este mundo estaba segura de que él sí sería una que podría entenderme.

—¿Qué raro qué, Víctor?

—No sé, Teresa. Pensé que me ibas a decir otra cosa...

El rubor termina la frase por él; un rubor tan persistente que no se lo puede sacar de encima por más aire que se eche con las manos. Intento auxiliarlo con un cuaderno como abanico, pero solo consigo que se ponga más colorado aún y en eso terminamos muertos de la risa, como pasa siempre entre amigos.

"Amigos, es mejor así", pienso.

—Buenas noches, Teresa. ¡Nos vemos el lunes!

Le sonrío de vuelta y en un fugaz vistazo a la ventana, compruebo que las hojas de plátano oriental siguen en su lugar.

...

El invierno ha llegado, las vacaciones están por terminar, no sé qué hora es, busco a regañadientes mis medicamentos para esconderme lo antes posible bajo las sábanas. Solo quiero dormir y esconderme del mundo. Pienso que me lo merezco, después de todo. Cumplí con todos mis compromisos pese al insomnio que me acechaba desde hace días. Sí. Merezco dormir y sentirme triste.

Un vaso de agua, fluoxetina y olanzapina... Miro las pastillas antes de echármelas a la boca mientras me obligo a aceptar el estrés propio de los exámenes. "Ya pasaron, saqué buenas notas... Era obvio que iba a terminar destruida", repito una y otra vez, antes de un buen sorbo de agua.

Pienso: "es mejor dormir que llorar".

Esa es mi locura. Una euforia inexplicable. Una tristeza inexplicable. Y así...

Mientras regreso el vaso al velador, mi vista queda fija en la ventana. Las gotas de lluvia se han teñido de una luz dorada por efecto de mi lámpara de sal y se ven hermosas, como piedras de ámbar. Las observo maravillada y, sin darme cuenta, de repente las tengo frente a mis ojos con todos sus detalles. Entonces sonrío y en un susurro les concedo el honor de ser mi nuevo amuleto. Mal que mal, me han sacado de la cama después de tantos días de sueño.

El teléfono suena.

—¿Aló?...

Víctor y yo nos hemos convertido en mejores amigos.

—De verdad que estoy bien... Solo tengo muchas ganas de dormir.



Él sabe de mi tristeza, pero no entiende cómo curarla. Le parece extraña y confusa, pero aun así no se atreve a preguntar qué me pasa realmente ni yo me atrevo a decírselo.

No quiero que piense que estoy loca.

Recuerdo que la primera vez que Víctor me vio así, creyó que mi pesimismo se debía a la flojera. Para mi segundo episodio, aburrimiento. Ahora simplemente procura estar cerca mío durante esos bajones y si pasan más de cuatro días sin señales mías, se aparece por mi casa.

—¿Qué? Pero si yo sigo en pijama...

El tono de mi voz no refleja la alegría que siento. Mientras lo escucho decir que llegará en veinte minutos, mi campo visual se repleta de perlas de ámbar. Cientos de gotas de suerte solo para mí.

—Suerte para vencer los miedos —murmuro.

El timbre no tarda en sonar. Víctor me sonríe con una gran caja de pizza en sus manos, pero lo que era una sonrisa se torna preocupación cuando me ve en pijama, pálida y desganada.

—Teresa —me dice mientras deja la pizza sobre la mesa y regresa para abrazarme—, te vi tan contenta cuando terminaste los exámenes, tan confiada, entusiasta, pensé que la alegría por los resultados te iba a durar más.

—¿Contenta...?, ¿entusiasta...? Puede ser. Pero tal vez euforia calza más. La verdad es que estaba con una energía desbordante y la puse toda en estudiar. Pero ahora, no sé...

Me cuesta respirar. Al tomar conciencia de mi propia voz, me doy cuenta de que es la primera vez que hablo de mi condición con alguien que no sean mis papás o la psiquiatra y eso me provoca una pena terrible.

Lo miro. Él me anima a seguir hablando.

—Es que después de episodios así vienen los bajones...

—¿Cómo el que estás pasando?

—Sí.

Los goterones de lluvia golpean la ventana. Retumban fuerte en el silencio que reina entre los dos. Entonces sus ojos buscan los míos también y al contemplarlos de cerca, descubro en ellos una pizca de verde que destella sobre un mar de ámbar y que en sus enormes pupilas estoy yo con los labios entreabiertos, a punto de pronunciar las palabras que me liberarán del encierro. Entonces entiendo que no necesito nada más. Soy yo, mi amuleto. Mientras ame a esa mujer que me observa desde los confines de un reflejo, no dejaré de tener mucha, pero mucha suerte.

ACTIVIDADES

1. ¿Cómo es la relación entre Teresa y Víctor? Descríbela considerando el contexto en que se relacionan y las emociones que se producen entre ambos.
2. ¿Qué es lo que hace Víctor que hiera a Teresa? Identifica el gesto, lo que dice y qué lo provoca.
3. ¿Por qué Marcela no se siente ofendida con la acción de Víctor y Teresa sí?
4. ¿Qué hace Teresa después de este incidente? Reconstruye las acciones considerando los siguientes momentos o etapas:

Después de que Víctor hace el gesto

TERESA

Durante el periodo de exámenes

Presta atención a lo que ella cuenta y a lo que se puede inferir de su relato

5. Interpreta el final del cuento y concluye:
 - ¿Cómo crees que se siente Teresa?
 - ¿Qué ha cambiado en ella?
6. ¿Qué elementos colaboran a su cambio? Identifica tanto sus propios pensamientos, emociones y acciones como las de Víctor.



Para profundizar en lo que le ocurría a Teresa, lee y comenta la información que se entrega en la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 4 sobre acciones contra el estigma (páginas 50 a 53). Luego continúa desarrollando las actividades.

7. ¿Qué costumbres, prejuicios o creencias operaron en Víctor cuando trató de "bipolar" a Marcela?
8. A partir de lo que aprendiste, si tú hubieras estado ahí: ¿qué podrías haber hecho cuando Víctor actúa así?, ¿le habrías dicho algo? Comenta en grupo.
9. Junto a tu grupo, desarrolla las siguientes actividades:

- a. Hagan una lluvia de ideas de conceptos relacionados con la salud mental que a veces ocupan como insulto o descalificativo.
- b. Revísenla y comenten en qué ocasiones ocupan esas palabras y qué prejuicios o ideas erradas se dan cuenta de que hay tras ellas.
- c. Escojan tres conceptos e investiguen en profundidad para comprenderlos y comprometerse a no usarlos más de forma ofensiva ni para reproducir estereotipos.

Aprovechen lo que aprendan en esta pequeña investigación para crear eslóganes y hacer afiches contra la estigmatización.



Actuar contra el estigma es una acción necesaria para favorecer la integración y bienestar de las personas con enfermedades mentales. Y esto no es algo que debemos hacer solo porque nos consideramos “buenas personas”, sino también porque es un deber ciudadano.

En Chile, la ley N°21.331 reconoce y protege los derechos fundamentales de las personas diagnosticadas con trastornos mentales. Revisa el artículo 9 y reflexiona sobre las implicancias de cada uno de sus incisos:

Artículo 9.- La persona con enfermedad mental o discapacidad psíquica o intelectual es titular de los derechos que garantiza la Constitución Política de la República. En especial, esta ley le asegura los siguientes derechos:

1. A ser reconocida siempre como sujeto de derechos.
2. A participar socialmente y a ser apoyada para ello, en caso necesario.
3. A que se vele especialmente por el respeto a su derecho a la vida privada, a la libertad de comunicación y a la libertad personal.
4. A participar activamente en su plan de tratamiento, habiendo expresado su consentimiento libre e informado. Las personas que tengan limitaciones para expresar su voluntad y preferencias deberán ser asistidas para ello. En caso alguno se podrá realizar algún tratamiento sin considerar su voluntad y preferencias.
5. A que, para toda intervención médica o científica de carácter invasivo o irreversible, incluidas las de carácter psiquiátrico, manifieste su consentimiento libre e informado. [...]
6. A que se reconozcan y garanticen sus derechos sexuales y reproductivos, a ejercerlos dentro del ámbito de su autonomía, a que le sean garantizadas condiciones de accesibilidad y a recibir apoyo y orientación para su ejercicio, sin discriminación en atención a su condición.

7. A no ser esterilizada sin su consentimiento libre e informado. Queda prohibida la esterilización de niños, niñas y adolescentes o como medida de control de fertilidad. [...]
8. A recibir atención sanitaria integral y humanizada y al acceso igualitario y equitativo a las prestaciones necesarias para asegurar la recuperación y preservación de la salud.
9. A recibir una atención con enfoque de derechos. [...]
10. A recibir tratamiento con la alternativa terapéutica más efectiva y segura y que menos restrinja sus derechos y libertades, promoviendo la integración familiar, laboral y comunitaria.
11. A que su condición de salud mental no sea considerada inmodificable.
12. A recibir contraprestación pecuniaria por su participación en actividades realizadas en el marco de las terapias que impliquen producción de objetos, obras o servicios que sean comercializados.
13. A recibir educación a nivel individual y familiar sobre su condición de salud y sobre las formas de autocuidado, y a ser acompañada durante el proceso de recuperación por sus familiares o por quien la persona libremente designe.
14. A que su información y datos personales sean protegidos [...].
15. A no ser discriminado por padecer o haber padecido una enfermedad mental o discapacidad psíquica o intelectual.
16. A no sufrir discriminación por su condición en cuanto a prestaciones o coberturas de salud, así como en su inclusión educacional o laboral.

Reflexiona y comenta

- ¿Qué deberes le imponen estos derechos al Estado? Es decir, ¿qué deben hacer las autoridades y las instituciones para que los derechos de las personas con enfermedad mental se respeten?
- ¿Qué deberes significan para las personas? Es decir, ¿qué debemos hacer cada uno de nosotros para contribuir a respetar estos derechos?

Pese a la existencia de un marco jurídico, realizar acciones contra el estigma es una labor ardua y agotadora, porque implica contrarrestar costumbres, prejuicios y creencias culturales.

Además de usar la ley, ¿qué podemos hacer para proteger los derechos de las personas con enfermedades mentales?

Aumentar la conciencia sobre estos temas y...

¡COMBATIR EL ESTIGMA!

¿Por qué es necesario actuar para abordar el estigma?

Porque si aceptamos el estigma contra personas con problemas de salud mental establecemos una barrera para su recuperación y contribuimos a empeorar lo que ya vivencian. Por lo tanto, actuar para eliminarlo es actuar para mejorar la calidad de vida de estas personas.

Además, la sociedad también se beneficia, pues la aceptación de la diferencia promueve entornos sociales sanos y justos para todos.

Por último, cuando estigmatizamos a una persona con algún trastorno mental, perdemos la posibilidad de que desarrolle sus habilidades y talentos, con lo que no solo pierde la persona afectada, sino toda la comunidad.



¿Sabías que el estigma imposibilita que una persona se desarrolle plenamente en la sociedad?

Por eso, la acción contra el estigma promueve que las personas con problemas de salud mental sean consideradas como miembros de la sociedad, con derechos que abran oportunidades para ellas.

Las acciones contra el estigma se realizan en diversos niveles. Por ejemplo:

- ✓ Las leyes, su implementación y uso.
- ✓ Las acciones a nivel individual y familiar para comprender mejor la situación y contribuir a eliminar el estigma entre las personas y grupos del entorno cercano.
- ✓ El trabajo a nivel comunitario o con grupos particulares destinado a reducir las prácticas discriminatorias y excluyentes hacia quienes tienen problemas de salud mental.

A nivel personal

Es importante que sepas reconocer de modo consciente cómo se encarna el estigma en tu vida. Es decir, cómo experimentas los procesos sociales relacionados con la enfermedad mental y qué sentidos le otorgas a la salud mental y a la enfermedad.

A su vez, procura educarte respecto de los problemas y enfermedades mentales que conoces en tu entorno, pues así evitarás alimentar estereotipos inexactos o suposiciones incorrectas y podrás basar tus ideas y acciones en la evidencia científica. Para esto, puedes buscar ayuda en un profesional de la salud mental.

¿Y si eres tú quien vivencia la estigmatización?

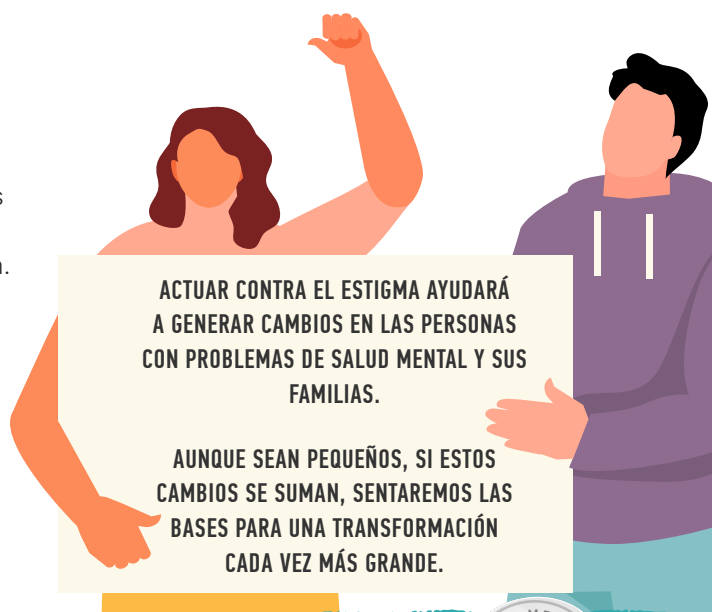
¡No subestimes tus capacidades y tus habilidades, aun cuando presentes un trastorno mental! Ten presente que el centro de interés recae en tus necesidades y que es indispensable tener un punto de vista positivo, aunque las dificultades sean considerables.

Como cualquier ser humano que sufre un trastorno mental, no aceptes una actitud "discapacitadora", puesto que, de ser así, la percepción sobre ti mismo se afectará y, con ello, las posibilidades de desarrollarte en la vida. (Además, contribuirás a reforzar estereotipos negativos y excluyentes).

Otra forma de accionar es cuidarte de experimentar el autodesprecio y la autoculpabilización. En muchos casos es posible desarrollar un proceso de reconstrucción de tu identidad que se relaciona con capacidades de interconexión hacia la sociedad.

¿Qué más podemos hacer?

- Denuncia el estigma y participa en movilizaciones que busquen eliminar las imágenes negativas de los trastornos mentales y las personas que lo padecen.
- Aprende sobre salud mental y participa en cursos que aborden temas relacionados con bienestar, estigma y trastornos mentales.
- Conoce y relaciónate con personas que están diagnosticadas con un trastorno mental. Participa en reuniones y actividades con ellas.



El estigma es una práctica discriminatoria, por lo tanto, atenta contra los derechos humanos de las personas.

Para actuar frente al estigma en concordancia con los principios que defienden los derechos humanos ten presente:

- Buscar información actualizada sobre el tema.
- Promover el respeto, la autoestima y la tolerancia en los diversos espacios en que te desenvuelves.
- Desarrollar actitudes positivas hacia las personas que te parecen diferentes, abrirte a conocerlas y respetar siempre sus derechos.
- Construir redes en tu comunidad, uniéndote a grupos y asociaciones que promueven los derechos humanos. Si es necesario, emprender acciones y levantar demandas ante organismos pertinentes para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos mentales.



¿Cuáles de estas acciones ya realizas?
¿Qué más podrías hacer?



REFERENCIAS

Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- Blum, G.; Bins, R.; Rabelo-da-Ponte, F.; Passos, I. (2021). Stigmatizing attitudes toward psychiatric disorders: A cross-sectional population-based survey. *Journal of psychiatric research*, 139, 179–184. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.05.033>
- Branca, F.; Macchiarulo, E.; Costanza, A.; Ambrosetti, J.; Amerio, A.; Aguglia, A.; Serafini, G.; Amore, M.; Merli, R. (2021). Stigma, mental illness, and COVID-19 from a frontline clinician perspective: a way to go against the grain? *Acta bio-médica : Atenei Parmensis*, 92(S6), e2021442. <https://doi.org/10.23750/abm.v92iS6.12235>
- Corbiere, M.; Samson, E.; Villotti, P.; Pelletier, J.F. (2012). Strategies to Fight Stigma toward People with Mental Disorders: Perspectives from Different Stakeholders. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-10. <https://doi.org/10.1100/2012/516358>
- Health Scotland & World Health Organization (2008). *Stigma: A Guidebook for Action*. <https://consaludmental.org/publicaciones/Stigmag>
- 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>
- Walsh, D.; Foster, J. (2021). A Call to Action. A Critical Review of Mental Health Related Anti-stigma Campaigns. *Frontiers in public health*, 8, 569539. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.569539>

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 Lanas 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 autora.

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.