

---

# **HONESTO, TRANSPARENTE,** **ORGULLOSO**

**Para Eliminar el Estigma de la Enfermedad Mental**

## ***MANUAL***

PARA LOS MODERADORES DEL PROGRAMA



Patrick W. Corrigan, Robert K. Lundin, Katherine Nieweglowski y  
Maya A. Al-Khouja

Traducción: Sara González-Domínguez, J. Lorena Lara, y  
Deysi Paniagua-Pérez

*Honesto, Transparente, Orgulloso* es una versión en español de Coming Out Proud to Eliminate the Stigma of Mental Illness. Para más información, contactar con Patrick Corrigan ([Corrigan@iit.edu](mailto:Corrigan@iit.edu)) o visitar la página de web ([www.hopprogram.org](http://www.hopprogram.org)).

Versión: 08/2017

---

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>LECCIÓN 1: Considerando los Pros y Contras de la Revelación.....</b>	<b>8</b>
Tarea 1. ¿Te Identificas a ti Mismo como una Persona con Enfermedad Mental? .....	8
Tarea 2. Considerando los Pros y los Contras de Revelar .....	12
<b>LECCIÓN 2: Hay Diferentes Formas de Revelar.....</b>	<b>23</b>
Tarea 1. Diferentes Formas de Revelar .....	23
Tarea 2. ¿A Quién Le Puedes Revelar? .....	35
Tarea 3. ¿Cómo Podrían Otros Responder a Tu Revelación?.....	41
<b>LECCIÓN 3: Contando Tú Historia.....</b>	<b>44</b>
Tarea 1. Cómo Contar tu Historia .....	44
Tarea 2. ¿Cómo Te Fue? .....	50
Tarea 3. Honesto,Transparente, Orgulloso a través de la SOLIDARIDAD y el Apoyo entre Iguales .....	52
Tarea 4. Poniéndolo Todo Junto.....	56
<b>SEGUIMIENTO 1: La Decisión De Revelar .....</b>	<b>59</b>
Tarea 1. ¿Era Tu Intención Revelar?.....	59
Tarea 2. ¿Cómo Te Fue la Revelación?.....	61
<b>SEGUIMIENTO 2: Programas de Apoyo Entre Iguales .....</b>	<b>65</b>
Tarea 1. ¿Buscaste Algún Programa de Apoyo Entre Iguales?.....	65
<b>SEGUIMIENTO 3: ¿Qué Ha Cambiado? .....</b>	<b>69</b>
Tarea 1. Revisando los Costos y Beneficios de Revelar.....	69
Tarea 2. ¿Cómo Contarás Ahora Tu Historia?.....	73
<b>APÉNDICES.....</b>	<b>81</b>
<b>APÉNDICE 1: Desafiando Personalmente el Auto-estigma Dañino.....</b>	<b>82</b>
<b>APÉNDICE 2: Protecciones Contra la Revelación no Deseada .....</b>	<b>84</b>
<b>APÉNDICE 3: ¿Te Ayudó Este Programa? .....</b>	<b>88</b>
<b>APÉNDICE 4.....</b>	<b>94</b>
Tablas Adicionales .....	94
Hojas de Trabajo.....	96

---

# PREFACIO

Este es el manual complementario al libro de trabajo de HTO. El programa tiene la intención de ser flexible y puede realizarse de diferentes formas basándose en la opinión de los moderadores de HTO.

- HTO puede ser completado en un seminario de un solo día, de aproximadamente nueve a diez horas de duración, y con una sesión de refuerzo de aproximadamente tres horas, un mes después.
- Puede realizarse en cuatro sesiones de 2-3 horas que incluye la sesión de refuerzo un mes después. Cada sesión corresponde a una de las tres lecciones y a la sesión de refuerzo.
- HTO puede ser administrado en nueve sesiones de una hora correspondientes a cada una de las tareas de cada lección (como se indica en la tabla de contenidos. Este enfoque incluye tres sesiones de refuerzo un mes después, cada sesión de refuerzo corresponde a los seguimientos cómo se indica en la tabla de contenidos.

Los moderadores deberán decidir entre estas opciones basándose en los ajustes necesarios para los participantes en el programa.

En este manual, las lecciones/tareas están distribuidas en objetivos de aprendizaje, preguntas de discusión y ejercicios en grupo. Las lecciones individuales corresponden directamente con las secciones del manual del programa. Este programa funciona mejor, con la participación de entre cuatro a ocho personas. Una o dos personas deberían moderar, preferiblemente personas con experiencia vividas de enfermedad mental. Todo lo que se necesita para el funcionamiento del programa es un espacio privado, manuales para los entrenadores y copias en papel del libro de trabajo para cada participante. Todo el material de este programa: este manual y el libro de trabajo puede ser descargado gratuitamente en la página web: ([www.hopprogram.org](http://www.hopprogram.org)).

Para más información, favor de contactar a:  
Patrick Corrigan, Director, [corrigan@iit.edu](mailto:corrigan@iit.edu)  
Jon Larson, Director, [larsonjon@iit.edu](mailto:larsonjon@iit.edu)

---

## ***Un Poco Sobre la Historia***

*Honesto, Transparente, Orgulloso* (en inglés HOP: *Honest, Open, Proud*), comenzó como un capítulo de Corrigan y Lundin sobre la revelación en “*No me llames loco*”: *Afrontando el estigma de la enfermedad mental* (DCMN; publicado en Recovery Press, Tinley Park, IL, 2001). Corrigan y Lundin, un investigador y una consumidora de servicios, respectivamente, fueron un enérgico equipo que combinó su sabiduría en un texto práctico (DCMN) con el propósito de enfrentar un cambio en el estigma. En 2011, iniciamos un esfuerzo para actualizar el capítulo en un programa independiente guiado por dos metas. En primer lugar, se buscó un comité de personas con enfermedad mental para revisar la relevancia y utilidad del programa, en el proceso se les pidió que pusieran a prueba los componentes del programa. En segundo lugar, hemos tratado de hacer lo mismo con la colaboración de colegas de todo el mundo. Nuestro propósito fue construir un programa con el intento de ser culturalmente sensible y relevante. Hasta ahora hemos recibido la opinión de personas con experiencias en primera persona de Australia, Alemania, Suiza, Reino Unido, Canadá y Los Estados Unidos.

## ***Dos Reglas para Decidir Sobre la Revelación***

Proponemos dos reglas en general para guiar cualquier consideración de estrategias para la revelación de la enfermedad mental. La Regla 1 sugiere cuidado. Parafraseando a un juez del tribunal supremo estadounidense, “Es difícil silenciar la campana que suena”. La verdad puede ser evidente. Una vez que hayas revelado, es difícil retractar las noticias. De acuerdo con la *Regla del Mínimo Riesgo con Poca Información*, revelar y luego retractar es más difícil que ser conservador y dejar que la gente se entere poco a poco. Considera este ejemplo:

*“Le dije a algunas personas en el club sobre mi depresión maniática. Y después aquel muchacho mató a dos guardias en el capitolio estadounidense. Ahora, todos mis amigos me miran muy sospechosamente”.*

Algunos pueden pensar que este hombre no estaría en esta situación si él hubiera esperado para contarlo. La Regla 1 aconseja precaución en general cuando se revela información privada.

Por otro lado, la Regla 2, *Decisión Aplazada es Oportunidad Perdida*, sugiere que la precaución conduce a una tardanza innecesaria. Siempre habrá gente desagradable e ignorante que

---

querrán castigarte por hablar sobre tu enfermedad mental. No dejes que esas personas impidan tu revelación a personas cariñosas y que te apoyan.

*“Y pensar que todo este tiempo tenía miedo decirle a mi grupo de teatro que fui hospitalizado por esquizofrenia. Asombrosamente me dieron mucho apoyo. Me alegro de haberlo hecho finalmente porque ahora nos entendemos mejor”.*

Aunque estas reglas representen sabios consejos para guiar estas difíciles decisiones, obviamente se contradicen una a la otra. Por eso no hay una respuesta clara a la pregunta sobre la revelación. Solo tú puedes saber con seguridad que decisión es la mejor para ti. Tienes que considerar todos los costos y beneficios y decidir por ti mismo.

### ***Sobre el Lenguaje***

Este manual está escrito directamente para personas con una enfermedad mental. Por lo tanto, en lugar de un lenguaje en tercera persona como el que representa a la mayoría de los programas y manuales, escribimos el documento con un lenguaje en primera (yo) y segunda (tú) persona. La revelación es una decisión personal. Por consiguiente, este manual está escrito de esa forma. No queremos decir que estas ideas de aquí son irreverentes para aquellos que no tienen enfermedad mental. Cualquiera que busque ayudar a otros que luchan por darse a conocer se beneficiará de este manual. Miembros de la familia, proveedores de servicios, o amigos cercanos pueden adoptar los principios y prácticas de este manual para ayudar en las decisiones sobre si revelar o no. Solo recuerda: al final, la última decisión recae en la persona, en ella o él mismo.

La segunda consideración sobre el lenguaje: la comunidad de salud mental en todo el mundo varía en la forma que se refiere a las personas con enfermedad mental. Seguimos con la noción de lenguaje de “*primera persona*”. En otras palabras, nos referimos a personas con una condición, no como “*pacientes,*” “*esquizofrénicos,*” o “*depresivos*”. El lenguaje en primera persona destaca a la persona como individual y primaria. Más allá, hemos escogido “*persona con enfermedad mental,*” en lugar de “*persona con experiencia vivida,*” un término que está creciendo en popularidad. Esta decisión fue basada en nuestra creencia de que es la propia enfermedad mental lo que trae las preocupaciones al “*darse a conocer*”; y por lo tanto, no queríamos distanciar al lector de este pensamiento. Todavía, “*enfermedad mental*” puede ser una palabra dolorosa. Por lo tanto, uno de los

---

primeros trabajos en la lección 1 es ayudar a los participantes a identificar los términos,-- por ejemplo, enfermedad mental, desafíos de salud mental-- que funcionan para ellos.

### ***Libro de Trabajo***

Un libro de trabajo ha sido escrito como complemento de este manual. (*Honesto, Transparente, Orgulloso: Para Eliminar el Estigma de la Enfermedad Mental- Libro de Trabajo*). El libro de trabajo resume brevemente los puntos clave de cada lección y también provee ejercicios útiles que ayudan a los participantes a tomar decisiones al igual que a implementar acciones alrededor/relacionadas con la revelación. Este libro de trabajo (al igual que copias adicionales de este manual) estará disponible gratuitamente en la sección “Manual y Recursos” de la página web [www.hopprogram.org](http://www.hopprogram.org).

### ***Agradecimientos***

Las ideas de este documento son un trabajo preliminar en progreso y son la responsabilidad de sus dos autores. Muchas gracias, sin embargo, a aquellos que nos dieron sus opiniones en el trabajo preliminar incluyendo Keith Mahar, Ingrid Ozols, Blythe Buchholz, Janice Parker, Nicolas Rüsich, Natalie Gela, Patrick Michaels, Michael Gause, Malia Javier Fontecchio, Stephen Valdez, David Castro, Kristin Kosyluk, Sue McKenzie, Dinesh Mittal, Richard Krzyzanowski, Carl Blumentahl, Ali Torres, y Jon Larson. También queremos agradecer a los colegas del Departamento de Veteranos de los Estados Unidos y sus Programas de apoyo entre iguales: Daniel Obrien-Mazza, Joyce Bell, Michelle Andra, y Linda Carlson.

### ***Sobre los Autores***

Patrick Corrigan, Psy. D, es una persona con enfermedad mental (depresión mayor y trastorno de ansiedad) y un distinguido profesor de psicología en el Instituto de Tecnología de Illinois (Illinois Tech), Chicago, Illinois, USA. Robert Lundin es una persona con enfermedad mental (trastorno esquizoafectivo) y un proveedor de iguales en el equipo de rehabilitación psicosocial en los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de DuPage (DuPage County Behavioral Health Services), Wheaton, Illinois, USA. Katherine Nieweglowski es una estudiante de post grado en la maestría del programa de rehabilitación y consejería de salud mental y Maya Al-khouja es una estudiante de pre-grado de psicología en Illinois Tech. Ambas son asistentes de investigación para el Consorcio Nacional sobre el Empoderamiento del Estigma (National Consortium on Stigma Empowerment).

---

## ***Sobre los Traductores***

Este programa ha sido traducido y adaptado al español por Sara González-Domínguez, una estudiante de doctorado en la Universidad Complutense de Madrid, J. Lorena Lara y Deysi Paniagua-Pérez son asociadas de investigación, ambas en el departamento de psicología en el Instituto de Tecnología de Illinois (Illinois Tech).

## ***Empezando Cada Lección***

Lo primero que queremos hacer al comienzo de cada lección es configurar el ambiente. Para esto, los moderadores empiezan diciendo sus nombres y alguna otra información introductoria que les gustaría compartir con el grupo. Después ellos deberían de ir alrededor del espacio y pedir a cada participante que comparta su nombre (apellidos y títulos no son necesarios al menos que la persona quiera compartir esa información con el grupo). Después de las presentaciones, los moderadores deberían decir el propósito general del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso (HTO)*:

*“Nuestra meta aquí es considerar cuales son los costos y beneficios de revelar la propia experiencia con la enfermedad mental. También buscamos analizar estrategias para darte a conocer de forma más efectiva si decides hacerlo.”*

También, los moderadores deberían establecer algunas reglas generales con el grupo:

- Confidencialidad: lo que se dice en este espacio se queda en este espacio.
- la opinión de todos cuenta, y
- nos respetamos los unos a los otros.

Los moderadores también deben discutir con el grupo si existen otras reglas que podrían ayudar. Se debería buscar el consenso si se proponen reglas extras. Las presentaciones y reglas deberían repetirse al principio de todas las lecciones siguientes. La meta es crear un ambiente donde las personas se sientan cómodas compartiendo sus opiniones y sentimientos si es que deciden hacerlo.

---

# LECCIÓN 1: Considerando los Pros y Contras de la Revelación

## VISIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

*Honesto, Transparente, Orgulloso* es la decisión correcta para muchas personas, pero no para todas. Esta sección es una guía para ayudar a las personas a decidir cuál es la mejor decisión para ellas.

Nos aproximamos a la decisión en dos partes:

- |         |  |
|---------|--|
| Tarea 1 | Discutimos la idea de IDENTIDAD y de enfermedad mental para que puedas decidir cómo marcar tu identidad.               |
| Tarea 2 | Te ayudamos a que consideres los costos y beneficios de darte a conocer para que puedas decidir si vas o no a revelar. |

---

## **Tarea 1. ¿Te Identificas a ti Mismo como una Persona con Enfermedad Mental?**

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Algunas personas no quieren verse a sí mismas como una persona con enfermedad mental. Esta sección ayuda a las personas a comprender si es quieren identificarse y como se identifican a ellas mismas.
- Las palabras son la clave al estigma. Los participantes consideran como les gustaría calificar sus experiencias que le conducen al estigma: enfermedad mental, retos de salud mental u otro término.
- Algunas personas están de acuerdo con el estigma y como resultado se castigan a sí mismas. Los participantes del programa podrían querer considerar el Apéndice 1 cuando estén en esta situación.



---

---

## EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 1 ayuda a las personas a decidir si “Yo me identifico como una persona con enfermedad mental”. Véase la Hoja de Trabajo 1 en el apéndice de este manual .***

---

Aquí consideramos dos maneras diferentes en las que una persona podría responder a esta pregunta:

**María** tiene 32 años de edad y ha estado más de doce años luchando contra la esquizofrenia. A pesar de esta discapacidad, las cosas están funcionando bien: no ha tenido una hospitalización en cinco años, tiene un buen trabajo, mantiene un buen hogar y vive con un marido que la apoya. Según los estándares de muchas personas, ella ha vencido su enfermedad mental. Aun así, María asiste frecuentemente a grupos de ayuda mutua, donde proporciona apoyo a compañeros que luchan contra problemas más graves relacionados con su enfermedad. Es una activista contra el estigma. Testifica en audiencias gubernamentales donde se da a conocer como una persona con enfermedad mental quien está indignada por las imágenes irrespetuosas de la enfermedad mental que predominan en nuestra sociedad. **María es una persona que se identifica a sí misma como “enferma mental”.**

**Juan Enrique** tiene un historial muy similar a María. Él ha luchado contra la esquizofrenia desde que tenía 19. Ahora, tiene 32, está casado y tiene un gran puesto de trabajo en un despacho de abogados. No ha estado hospitalizado en cinco años y casi nadie en el trabajo ni en su círculo social sabe sobre su enfermedad. Juan Enrique lo quiere de esa manera. No solo elige no permitir que los demás sepan sobre su pasado, sino que además no se ve a sí mismo como una persona con enfermedad mental.

*“Soy un ser complejo con solo una muy pequeña parte de mí que tiene que ver con la enfermedad mental”.* **Juan Enrique es una persona que no se identifica a sí mismo como “enfermo mental”.**

El enfoque de la pregunta aquí no es si las personas con enfermedad mental deben etiquetarse públicamente como enfermos mentales. Revelar abiertamente las experiencias propias de enfermedad mental es una decisión compleja que cada persona tiene que hacer por sí misma. El propósito del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso* es proporcionar estrategias que ayuden a las personas a tomar decisiones sobre la revelación y la narración de sus historias. El punto de discusión aquí es como el individuo responde a la pregunta de auto-identificación: “*¿Sí o no! ¿Me veo a mi mismo como enfermo mental?*” En nuestro ejemplo, dos personas con las mismas experiencias se ven a sí mismas y

---

a su enfermedad mental de forma diferente. María piensa que es una parte significativa de su identidad. Juan Enrique niega que su enfermedad mental sea una parte central de su vida. Vamos a ver de cerca cada una de sus respuestas. La Sección I de *la Hoja de Trabajo 1* ayuda a los participantes a considerar estas opciones.

### ***La Auto-Identificación No es una Pregunta de Sí -No***

Es probable que te hayamos dado la idea de que la identificación de uno mismo como enfermo mental es una decisión simple y en blanco y negro: es decir, te agrupas con otros con enfermedad mental, o no. En realidad, la decisión es un poco más gris. En algunos aspectos, las personas pueden identificarse con la enfermedad mental completamente (ej., el impacto inolvidable de la depresión, y/o enfrentarse a los efectos secundarios de la medicación), mientras que en otros aspectos, no se identifican (ej. la ira contra un sistema de salud mental restrictivo). Por otra parte, las formas en las que nos identificamos con la enfermedad mental cambian con el tiempo. La enfermedad mental puede tener un significado diferente para nosotros dependiendo si las discapacidades psiquiátricas todavía están presentes, o si una persona ha experimentado recientemente el estigma de la enfermedad mental.

### ***¿Qué es lo que hay en un Nombre?***

El programa *Honesto, Transparente, Orgulloso*, es subtítulo *Para Eliminar el Estigma de la Enfermedad mental*. Aunque términos como *personas con salud mental* y *personas en recuperación* puedan herir menos, pueden confundir al público. Nosotros creemos que la enfermedad mental es estigmatizada por la población. Es la enfermedad mental y no la salud mental la que conduce a prejuicios y a discriminación. Aun así, las palabras pueden herir y a algunas personas no les gusta identificarse como una persona con enfermedad mental. Por lo tanto, la segunda parte de *la Hoja de Trabajo 1* ayuda a las personas a considerar términos que funcionen para ellas, cómo ellas desean identificarse. La Sección II de *la Hoja de Trabajo 1* dirige a los participantes a través de estas cuestiones. La identificación no es una decisión de una vez. La gente puede cambiar de opinión sobre como desean ser llamados, lo cual está bien.

### ***Dirigiéndose al Propio Auto-estigma.***

*Honesto, Transparente, Orgulloso* está basado en la afirmación de que los estereotipos y prejuicios no solo son falsos sino injustos.

- 
- Las personas con enfermedad mental son **violentas e impredecibles**.
  - **Elijen** ser enfermos mentales.
  - Son **débiles e incompetentes**.

Los estereotipos como estos están en la misma categoría inmoral que los comentarios racistas, sexistas, y contra la edad. Desafortunadamente, algunos participantes del programa con enfermedad mental están de acuerdo con creencias estigmatizantes como estas y las internalizan.

- Yo tengo una enfermedad mental por lo tanto debo ser **violento e impredecible**.
- Yo tengo una enfermedad mental por lo tanto **elijo** ser un enfermo mental.
- Yo tengo una enfermedad mental por lo tanto debo ser **débil e incompetente**.

El Apéndice 1 incluye una estrategia que ayuda a la gente a controlar su auto-estigma, aprendiendo a reemplazar las creencias falsas sobre el peligro o la incompetencia con actitudes afirmantes de recuperación y auto-determinación.

La última parte de *la Hoja de Trabajo 1* incluye una breve evaluación para que los participantes puedan determinar si ellos podrían beneficiarse de o participar en las estrategias de control de auto-estigma en el Apéndice 1. Podría ser que los moderadores y participantes deseen considerar una sesión de 90-minutos extra para aquellos con puntuación por encima de 20 en la escala. Por favor ten en cuenta: la escala está destinada a fomentar una discusión. Un participante de NINGUNA MANERA debe completar el Apéndice 1 si es que no lo desea, independientemente de su puntuación.

---

---

## Tarea 2. Considerando los Pros y los Contras de Revelar

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Hay tanto beneficios como costos al darse a conocer.
- Solo tú puedes considerarlos para decidir si vale la pena darte a conocer.
- Los costos y beneficios varían dependiendo del entorno; por ejemplo, en el trabajo o con tus vecinos.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Hoja de Trabajo 2, “Algunas Razones Por las que las Personas Deciden Revelar Su Enfermedad Mental”* da varias razones por las que las personas deciden darse a conocer y proporciona un espacio para escribir tus propias razones. Véase la *Hoja de Trabajo 2* en el apéndice de este manual.

Las tablas son proporcionadas para enumerar los costos y beneficios de revelar y no revelar tu enfermedad mental (véase *la Tabla A* y *la Tabla B* en el apéndice de este manual).

Mira la tabla completa (*Tabla C*) que muestra los costos y beneficios de la revelación de Alan a corto y largo plazo.

*La Tabla D* considera una lista de ventajas y desventajas para ideas adicionales sobre costos y beneficios.

*La Hoja de trabajo 3, “la Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios para la Revelación de Mi Enfermedad Mental”* proporciona una manera de exponer los costos y beneficios de la revelación en diferentes entornos y a personas diferentes. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a tomar una decisión sobre cómo te gustaría seguir adelante con la cuestión de la revelación. Véase la *Hoja de Trabajo 3* y *la Hoja de Trabajo 3-Tarea Para Casa* en el apéndice de este manual.

---

### *Algunos Costos y Beneficios de la Revelación*

Hay varias razones por las que puedes elegir no revelar tu experiencia con la enfermedad mental. Estas podrían ser consideradas **costos**, o razones por las que puedes lamentar la revelación. Por otra parte, los **beneficios** son razones por las que la revelación te ayudará. *La Hoja de Trabajo 2* da ejemplos de beneficios, razones por las que las personas decidieron revelar su enfermedad

mental. Después de leer los ejemplos, debes considerar tus propias razones por las que revelar y escribirlas en los espacios vacíos. Más ejemplos de costos y beneficios se resumen en *la Tabla D*. Vamos a considerar los beneficios primero, las razones por las que el hecho de permitir que otras personas conozcan tus discapacidades psiquiátricas puede ayudarte.

<b>Tabla D: Ejemplos de Costos y Beneficios de Darte a Conocer con Tu Enfermedad Mental</b>	
<b>Beneficios</b>	<b>Costos</b>
No tienes que preocuparte por ocultar tu enfermedad mental.	Otras personas pueden desaprobarte tu enfermedad mental o tu revelación.
Podrás ser más sincero sobre tus asuntos del día a día.	Otras personas pueden hablar mal sobre ti.
Otras personas pueden expresar su aprobación.	Otras personas pueden excluirte de las reuniones sociales.
Otras personas pueden tener experiencias similares.	Otras personas pueden excluirte del trabajo, vivienda, y/u otras oportunidades.
Puedes encontrar a alguien que te ayude en el futuro.	Es probable que te preocupes más acerca de lo que la gente piense de ti.
Estás promoviendo tu sentido de poder personal.	Es probable que te preocupes de que la gente te compadezca.
Eres un testimonio vivo en contra del estigma.	Las recaídas futuras pueden ser más estresantes porque todos estarán observando.
	Tus familiares y otras personas pueden enfadarse porque revelaste.

**Las ventajas de revelar.** Una ventaja de contarles a otros es que *ya no tienes que preocuparte de que tu secreto salga a la luz*. Al minuto que otros sepan, el secreto desaparece. Libera a la persona del miedo relacionado con mantener secretos así como del resentimiento que se deriva al tener que esconder parte de sí misma. Revelarte a otra gente *te ayuda a sentirte más sincero acerca de tus experiencias del día a día*. Por ejemplo:

*“Yo solía preocuparme por que los chicos en el trabajo descubrieran que salía temprano para ir a ver a mi psiquiatra. Ahora, ya no me importa. En su lugar, puedo quejarme con ellos sobre cómo odio esperar al doctor, así como me quejo sobre tener que esperar al dentista”.*

---

Lo que puede dar miedo es que cuando los demás se enteren, te desaprobren o te humillen. Por lo contrario, un beneficio agradable de la revelación podría ser **recibir la aprobación y el apoyo de los demás**. Por ejemplo:

*“Oh Dios mío, Carolina Yo no sabía que luchabas contra la depresión. Estoy muy impresionado con lo bien que lo manejas”.*

La mayoría de la gente está enfrentándose con algún tipo de juicio personal o aflicción, incluso si no es una enfermedad mental. Pueden estar impresionados por tu capacidad de afrontamiento y pueden respetarte por eso.

Puede ser que estés agradablemente sorprendido al descubrir que **otros tienen problemas similares**. Frecuentemente, la gente descubre que cuando admiten los problemas psiquiátricos, otros responden “yo también”. Dado que en algún momento más del 20% de la población está luchando contra algún tipo de enfermedad mental (y el 8% de la población está tratando con enfermedades severas como la esquizofrenia o trastorno bipolar), es probable que vayas a tener una experiencia de “yo también” al contarles a los demás.

Como resultado de la revelación, puedes construir amistades con aquellas personas que tengan problemas similares. Después estos amigos pueden estar disponibles para **ayudarte en el futuro**.

*“Beatriz me dijo que a veces también se deprime. Eso realmente me ayudó. La siguiente vez que me sentí un poco triste en el trabajo, pasé por la mesa de Beatriz y hablamos. Ella fue capaz de decirme el tipo de cosas que atravesaría lo largo del día”.*

Revelar tus experiencias con enfermedad mental es a menudo el primer paso para encontrar toda una red de gente con problemas similares. Los grupos de auto-ayuda proporcionan un lugar donde puedes revelar tus secretos. Son lugares donde las personas con enfermedad mental encuentran almas gemelas, donde no se preocupan sobre la revelación y obtienen apoyo. De manera alternativa, encontrar un grupo pequeño de amigos con quienes compartir tus problemas puede ser igualmente liberador.

Guardar un secreto sobre la enfermedad mental promueve un sentimiento de vergüenza. **Contar tu historia promueve una sensación de poder personal**. Como discutiremos más adelante, una sensación de poder personal es lo contrario de ser victimizado por la vergüenza.

---

*“Me sorprendí cuando le dije al grupo de lectura sobre mis experiencias con la depresión maníaca. Ya no me sentí como un cordero manso. Tenía algo que decir, los miré a los ojos, y lo dije”.*

Esta sensación de poder sobre tu vida es un gran paso en la lucha contra el estigma.

Por último, contar tu secreto actualmente **desafía muchas de las actitudes estigmatizantes que otros tienen sobre la enfermedad mental**. Eres un testimonio vivo contra muchos de los mitos dichos y no dichos sobre la discapacidad psiquiátrica.

*“Fue una gran enseñanza para mí trabajar al lado de Jaime. Yo pensaba que todos los pacientes mentales eran peligrosos y que no podían trabajar. Jaime era el mejor empleado en la tienda y uno de los más grandes señores que un hombre podría conocer”.*

**Los costos de revelar.** Aunque hay varios beneficios al revelar tus experiencias, necesitas considerar los costos también, éstas son las razones por las que no le estás contando a la gente nada acerca de tus experiencias. Los costos también son revisados en *la Tabla D* y deben ser considerados cuidadosamente para que la revelación de tu secreto no termine haciéndote daño. Un gran grupo de razones por las que puedes optar por no revelar son las repercusiones de los demás. **Algunas personas puede que te desapruében por contar tus experiencias.** Puede que teman a la enfermedad mental, o hayan sido ofendidas por personas que han sido hospitalizadas. Puede que conviertan estas emociones en tu contra. **Otros pueden resentirse porque reivindiques tu derecho al contar.**

*“Estoy enfermo y cansado del lloriqueo de toda esta gente oprimida. Africanos, latinos, muchachos en sillas de ruedas, y ahora Silvia porque es una enferma mental. ¿Por qué tengo que sufrir por todos estos otros chicos?”*

**La gente puede empezar a hablar de ti.** Las habladurías son la pesadilla en las oficinas y en los barrios. Contar a la gente sobre tus experiencias con la depresión, hospitales, o medicamentos puede proporcionar un material jugoso para las habladurías. **Algunas personas te van a evitar en reuniones sociales cuando escuchen tu historia.** Puede que tengan puntos de vista ignorantes sobre las personas con enfermedad mental y piensen que estas podrían llegar a ser peligrosas y querrán protegerse a sí mismos. De hecho, **algunas personas pueden excluirte de oportunidades en el trabajo o en la vivienda.** Un supervisor podría impedirte un trabajo bueno por hostilidad, por ejemplo: *“Yo no voy a tener a ese loco en mi equipo”*. O, un supervisor podría llegar a ser excesivamente protector: *“Iba a promoverlo al turno de día, pero no creo que pueda manejarlo”*.

---

Los costos de la revelación no son solo reales en relación a los demás. Puede que tú también tengas problemas con la revelación. ***Puede que te preocupes por lo que piensen los demás porque contaste tu secreto.*** Te preguntaras sobre lo que quiere decir la gente cuando te pregunten, “¿Cómo estás?” o cuando te digan, “no puedo reunirme contigo para el almuerzo”. ***Otros pueden estar preocupados porque los demás sientan lastima al enterarse:***

*“Ya era bastante difícil tener que mantener mi historia en secreto. Pero les dije a varios chicos del café local y fueron condescendientes. ‘No te estreses, cariño. No trabajes demasiado duro, ‘amigo’. Hubiera preferido tener su desprecio”.*

***Algunas de las personas que revelan pueden encontrar que las recaídas futuras son más difíciles.*** En lugar de atender a tus necesidades, es posible que te preocupes por lo que tus compañeros de trabajo, vecinos, o amigos están pensando.

***Por último, algunas personas pueden experimentar ira sobre la familia por revelar su enfermedad mental.***

*“Yo no quería que todos supieran que habías sido hospitalizado. Ahora, todos los chicos del almacén de madera se burlan de mí por mi hijo ‘psicópata’”.*

Las familias tienes sus propios problemas con el estigma, que se verán afectados por tu decisión de revelar.

**El impacto de la revelación en las ciudades grandes frente a los pueblos pequeños.** El tamaño de tu comunidad necesita ser considerado al decidir si revelar tu experiencia o no. Es fácil ser anónimo en una ciudad grande. Hay parte de verdad en el estereotipo de que, en grandes áreas metropolitanas los vecinos no se conocen a sí mismos o que los ciudadanos no se preocupan por los problemas ajenos. Por lo contrario, la información parece extenderse rápidamente en pueblos pequeños o áreas rurales. Estas comunidades suelen tener una red pequeña y muchas historias entre unos y otros. Por lo tanto, nueva información de alguien tiende a tener un gran impacto en la red y a extenderse rápidamente hacia todos los puntos. Contar tu historia en un lugar como Londres tendrá un impacto más limitado que compartir tu experiencia en un pequeño pueblo en Australia. Se tiene que considerar como la información se podría extender a otros cuando se decide si revelar o no.

Este efecto no está limitado a comunidades urbanas o rurales. Aunque trabajes en una ciudad grande, la información se extenderá rápidamente en el lugar de trabajo, iglesia, o en algún pequeño grupo social donde los miembros están familiarizados unos con otros. Como la comparación de un pequeño pueblo con Londres, la información sobre tu enfermedad mental puede extenderse más rápido



---

en un pequeño negocio, como el “*restaurante de la esquina*”, que en una fábrica grande o una empresa de envío de paquetes. Considera a Ruth, quien trabaja en una planta de fabricación de teléfonos que contrata a 2000 personas. Mientras cumpla sus cuotas y sus faltas estén entre los niveles permitidos, sus problemas de salud no son una preocupación para la Administración. Jaqueline por el otro lado, trabaja como mesera en un pequeño restaurante. Con no más de 12 empleados, el comportamiento de Jaqueline es fácil de analizar y sus compañeros de trabajo y jefe han notado sus cambios de humor y sus frecuentes faltas.

### ***Considerando los Costos y Beneficios de Revelar***

Solo tú puedes juzgar lo que suponen los diversos costos y beneficios para tu decisión de revelar. *La Hoja de Trabajo de Costos y Beneficios sobre la Revelación de Mi Enfermedad Mental (Hoja de Trabajo 3)* en el libro de trabajo se proporciona como una forma de ayudarte a tomar esta decisión. Pero primero, queremos que consideres otros asuntos asociados con la consideración de los costos y los beneficios de la revelación.

El impacto de los costos y beneficios a veces es relativamente inmediato; otras veces, el impacto tarda. Por ejemplo, en *la Tabla C* Alan identificó en relación con contarles a los compañeros de trabajo, los costos a corto plazo, (“*Si le digo a mis compañeros de trabajo que he estado hospitalizado por esquizofrenia tal vez no querrán reunirse conmigo el miércoles para almorzar*”) y los beneficios a corto plazo (“*Tal vez otras personas en mi oficina me podrían ayudar a tratar con el jefe si supieran de mi enfermedad mental*”). También identificó costos a largo plazo (“*Si le digo a mi supervisor que tengo episodios regulares de depresión, puede que no considere mi promoción el próximo año*”) y beneficios (“*Si se lo cuento a mi jefe, él podría estar dispuesto a proporcionarme algún ajuste en el trabajo después de que se complete el inventario*”). Generalmente, las personas tienden a ser más influenciadas por los costos y beneficios a corto plazo porque suceden más pronto. Sin embargo, los costos y beneficios a largo plazo frecuentemente tienen implicaciones mayores para el futuro. Por lo tanto, asegúrate que los consideras cuidadosamente por igual. Algunas veces las personas se censuran a sí mismas cuando enumeran los costos y beneficios. Por ejemplo:

*“Me preocupa que la gente no almuerce conmigo si les digo... No, eso es una idea tonta. La voy a quitar de la lista”*

**No rechaces ningún costo o beneficio por muy tonto que te parezca. Ponlos** todos en una lista para que puedas considerar todas las ventajas y desventajas juntas. Algunas veces las ideas que

quieres censurar pueden ser muy importante; Tal vez solo te avergüenza ese asunto. Si las ideas son realmente irrelevantes las ignoraras en el análisis final.

<b>Tabla C. Ejemplo de Alan</b>		<b>Situación: en la oficina</b>	
<b>Beneficios a Corto Plazo</b>		<b>Costos a Corto Plazo</b>	
-Otros me ayudan con nuestro jefe hostil.	-No lo tengo que mantener escondido.	-Puedo identificarme con compañeros de trabajo con problemas similares.	-Hacer más amigos en el trabajo.*
		-Los compañeros de trabajo no me invitaran a almorzar.	-Preocuparme de lo que otros hablen de mí.
		-Ser excluido de oportunidades en el trabajo.	
<b>Beneficios a Largo Plazo</b>		<b>Costos a Largo Plazo</b>	
-El jefe me proporcionara ajustes en el trabajo.	-Con ajustes conseguiré mejor paga.	-Estancia más larga en el trabajo. *	
		-El supervisor ignora mi promoción.	-Rumores sobre mí. *
		-Renuncio por la vergüenza.	-Me despiden.

Después de enumerar todos los costos y beneficios, pon un asterisco (\*) al lado de uno o dos de los que te parezcan más importante. Para Alan se resaltaron dos beneficios. Primero, él piensa que va poder quedarse en el trabajo más tiempo. En el pasado, él ha renunciado a buenos trabajos después de algunos meses, al preocuparse de que los otros descubrieran su secreto. Segundo, el quedarse en el trabajo más tiempo, lo ayudará a tener más amigos. También marco con asterisco un costo: Alan estaba preocupado porque la gente hablara de él y extendieran rumores sobre su enfermedad mental.

Las ideas importantes son aquellas que piensas durante más tiempo. Puedes marcar con un asterisco la información que te pone nervioso cuando piensas en ella (“*Si le cuento a mis amigos que estoy viendo a un psiquiatra, se reirían de mí como cuando se lo hicieron pasar mal a Harvey por ir a ver el doctor de los pies*”). O puedes marcar las ideas que te sugieren mucha esperanza (“*Tal vez si les cuento a los del equipo de fútbol, mis amigos podrán entender mejor porque no voy a los bares después de los partidos; No puedo mezclar el alcohol con los medicamentos*”). Algunas personas tienen en cuenta la lista de ventajas y desventajas en *la Tabla D* para obtener ideas adicionales sobre costos y beneficios. Sin embargo, no te límites a estas

---

opciones. Frecuentemente, podrás tener costos y beneficios que no están en la lista, pero que son especialmente relevantes para ti.

**Tu decisión depende de la situación.** Los costos y beneficios de revelar tu experiencia pueden variar según la situación en la que estés. El ejemplo de Alan era en su trabajo en la oficina. Contar a la gente tu historia de experiencias psiquiátricas es muy diferente en el trabajo que en tu vecindario o a tus compañeros de fútbol. Posiblemente puedas decidir contarles a las personas de tu trabajo, pero no a tu vecindario. O contarles a tus amigos cercanos, pero no al maestro de tu hijo. Por lo tanto, tienes que hacer una lista separada de los costos y beneficios de revelar tu enfermedad mental para cada una de las situaciones que sean importantes para ti. Puedes hacerlo usando las copias extras de *la Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios 3* proporcionadas en el Apéndice 4 del libro de trabajo. Pon el nombre de cada situación y el de la persona a la que es posible que reveles, en la primera línea en la parte de arriba de la hoja de trabajo: trabajo (compañero de trabajo), vecindario (tu vecino de al lado), grupos sociales (tu buen amigo), sinagoga (tu rabino) o tu familia (tu primo). Luego, escribe los costos y beneficios de revelar a esas personas en cada situación.

De hecho, los costos y beneficios de revelar pueden variar dentro de una situación. Un supervisor puede actuar de manera diferente ante tu revelación comparada con la de tus compañeros de la construcción. Por lo tanto, tal vez tendrás que definir la situación más al fondo. Mira las diferentes situaciones que Elvira consideró al tomar su decisión de revelar:

*“Hay cuatro grupos de personas diferentes que considerar en la iglesia. Mi pastora (1) es una mujer muy dinámica y claramente es una líder. Ella respondería diferente que las personas del coro (2), especialmente el maestro de coro. Y también conozco a personas en el grupo de biblia (3). Nos hemos estado reuniendo semanalmente desde el año pasado. Finalmente, no sé qué esperar si me alzo para dar mi testimonio en la congregación (4) durante el oficio del domingo”.*

¿**Cuál es tu decisión?** El propósito de *la Hoja de Trabajo 3* es conseguir una decisión sobre si revelar tu enfermedad mental o no. Dos decisiones son obvias:

- Sí, quiero que algunas personas sepan sobre mis experiencias con la enfermedad mental.
- No, no quiero que nadie sepa sobre mi enfermedad mental.

Aunque las opciones son claras, no hay una manera fácil de sumar los costos y beneficios y llegar así a una decisión. Las buenas decisiones son más que la suma de la columna derecha y la columna izquierda de *la Hoja de Trabajo 3*. Claramente, algunas ventajas o desventajas serán

---

más importantes y por lo tanto deberían tener un peso más fuerte en la decisión, son las ideas que tienen un asterisco en la lista.

*“Aunque obtuve tres beneficios y nueve costos, no puedo ignorar la esperanza de que puedo encontrar a otras personas con problemas similares. ¡Por eso he decidido darme a conocer en el trabajo!”*

Algunas personas quizás no podrán tomar una decisión sobre la revelación después de revisar los costos y beneficios; Tal vez necesites decidir posponer la decisión. Puedes elegir usar este tiempo adicional para obtener más información sobre la revelación.

**¿Cuál es tu meta en la revelación?** Después de considerar los costos y beneficios que has enumerado, revisa lo que hayas encontrado importante en *la Hoja de Trabajo 2 (Algunas Razones Por las que las Personas Deciden Revelar su Enfermedad Mental.)* Estas razones pueden cambiar cuando consideres más costos y beneficios de revelar. Cuando te des a conocer, ¿Qué es lo que quieres? En la casilla de la parte de abajo de *la Hoja de Trabajo 3*, enumera tus metas ¿Cuál es tu META al revelar?

**Si revelas, ¿qué es lo que esperas?** Las personas que han decidido darse a conocer tienen esperanzas y deseos sobre el impacto de su revelación. Estos están entre los beneficios de darse a conocer anotados en *la Hoja de Trabajo 3*. Uno o dos de estos beneficios hacen especialmente probable que llegues a tu decisión de revelarle a alguien. Enuméralos en la última casilla -¿Qué esperas que suceda después de revelar?- debajo de *la Hoja de Trabajo 3*. Estas son cuestiones importantes que pensamos que deberías marcar separadamente de las demás consideraciones de costos y beneficios. ¿De qué maneras positivas esperas que las personas reaccionen? Por cierto, las repuestas a estas preguntas ayudaran a guiar la evaluación personal de que tan bien darte a conocer ha funcionado para ti, en la siguiente lección.

Ten en cuenta que esta consideración solo es importante SI decides darte a conocer. Para algunas personas, la decisión de revelar no es la correcta, por lo tanto, la revelación no debería ser perseguida por el momento.

**¿Alguien te puede ayudar con esta decisión?** Revelar una enfermedad mental es una decisión difícil de tomar a solas. Ya que hay demasiados factores cargados emocionalmente para considerar, es difícil para una persona considerar todos los puntos positivos y negativos de forma calmada y racional. Tal vez querrás considerar la opinión y consejo de otros antes de que te

---

precipites a relevar. Recuerda, que si decides buscar consejo, vas a tener que revelar tu enfermedad a la persona a la que le pidas consejo.

Los miembros de la familia pueden ser una buena fuente de consejo. Dicho esto, no olvides que tu decisión puede tener impacto sobre ellos y sobre su posición en la comunidad, al igual que sobre la tuya. Ellos quizás traten de protegerte del posible dolor y de las consecuencias de revelar. Algunas familias quizás no darán apoyo. Otras, sin embargo, entenderán los beneficios de revelar y entenderán el derecho de revelar; Pueden animarte. Los miembros de tu familia pueden darte bastante apoyo emocional y personal justo cuando lo necesites. Los terapeutas también son un buen recurso para aconsejarte en tu decisión de revelar o no. Terapeutas con experiencia han aconsejado a muchas personas con enfermedad mental y han visto los éxitos y los problemas de la revelación.

Los iguales que tienen una enfermedad mental, especialmente aquellos que la han revelado, pueden ofrecer un consejo positivo o una advertencia dependiendo de su propia experiencia revelando una enfermedad mental. Aquellos que son defensores y que han tenido éxito en revelar posiblemente te aconsejaran que lo cuentes. Aquellos que han sufrido consecuencias negativas como resultado de la revelación, como la pérdida de un trabajo o el fracaso de una ruptura matrimonial, pueden decirte que mantengas tus labios sellados.

**Revelar es un viaje.** Revelar no es una decisión de una vez. Dependiendo de las circunstancias de la vida, tu interés en revelar va a cambiar sobre el trascurso del tiempo. Puedes decidir hoy no revelar, pero puedes cambiar de parecer en un mes.

*“Sabes, después de escuchar a esa defensora de la salud mental hablar de sus experiencias revelando su enfermedad mental, he decidido que quiero que otras personas lo sepan”.*

Y a la inversa, puedes decidir revelar hoy, pero retractarte después.

*“Deje que mi supervisor y compañeros cercanos de trabajo en mi oficina anterior lo supieran. Pero comienzo un nuevo trabajo la siguiente semana. No sé si puedo confiar en ellos”.*

Revelar tus experiencias con la enfermedad mental es un **viaje**, al igual que alguna otra decisión importante. Deberás decidir constantemente que tanta energía gastas en tus amigos, familia, trabajo, o en tu comunidad religiosa. Algunas veces estas dedicado al trabajo e ignoras la diversión. Otras veces te enfocas en la familia y pasatiempos. Deberás de hacer lo mismo con la revelación.

---

Por lo tanto, otra copia de *la Hoja de Trabajo 3* se da para que la hagas como tarea. Para completar la tarea debes pensar en algunos lugares o algunas personas que actualmente son importantes para ti y a quienes puedes revelar. Se te da esta tarea con el propósito de ganar práctica con la revelación, no se espera que la entregues o la compartas con alguien. Puedes encontrarte rellenando *la Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios* varias veces en tu vida y llegar a diferentes conclusiones cada vez. El Apéndice 4 del libro de trabajo tiene cinco copias en blanco de *la Hoja de Trabajo 3* para que las completes en el futuro.

---

# LECCIÓN 2: Hay Diferentes Formas de Revelar

## VISION GENERAL DE LA LECCIÓN

Puede parecer obvio, pero hay diferentes formas de darse a conocer.

- |         |  |
|---------|--|
| Tarea 1 | Aquí describimos cinco formas, y después te guiamos a través de la consideración de los costos y beneficios asociados con cada estrategia. |
| Tarea 2 | Te guiamos a través del proceso de seleccionar a una persona que estas considerando revelar.   |
| Tarea 3 | Después consideramos la forma en que otros podrían responder a tu revelación.  |

---

## Tarea 1. Diferentes Formas de Revelar

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Las personas podrían revelar sus experiencias de enfermedad mental y tratamientos correspondientes de diferentes formas.
- Entender los costos y beneficios de la revelación dentro de las cinco formas diferentes.
- Recuerda, que tú percibirás diferentes costos y beneficios asociados con cada una de las cinco formas. Los costos y beneficios que identifiques pueden variar según la situación.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Tabla E, “Cinco Formas de Revelar o No Revelar” resume las cinco formas en las que las personas podrían revelar sus experiencias con la enfermedad mental.*

*Hoja de Trabajo 4, “Los Costos y Beneficios de las Cinco Formas de Revelar: Ejemplo de Alicia Muñoz” aporta una forma de organizar los costos y beneficios de las cinco formas de la revelación para Alicia Muñoz. Véase la Hoja de Trabajo 4 en el apéndice de este manual.*

*La Hoja de Trabajo 5, “Los Costos y Beneficios de las Cinco Formas de Revelar” aporta una forma de organizar los costos y beneficios de las cinco formas de la revelación en tu lugar de trabajo. Véase la Hoja de Trabajo 5 en el apéndice de este manual.*

---

Dependiendo de tu decisión, hay una variedad de formas en las que tú podrías, revelar o no revelar tus experiencias con enfermedad mental; véase *la Tabla E* para una lista corta. Es probable que selecciones entre las estrategias enumeradas en *la Tabla E* dependiendo de la situación. Por ejemplo,

algunas personas pueden optar por revelar selectivamente en ciertas situaciones (ej., Contar a mi grupo de la iglesia y a mi supervisor inmediato en el trabajo), mantenerlo en secreto en otras situaciones (ej., no contar a ninguno de mis compañeros de trabajo), y evitar un tercer grupo de situaciones totalmente (ej., no ir a los bares después del trabajo, algunas de esas personas se burlarían de mí si se enteran).

<b>Tabla E: Cinco Formas de Revelar o No Revelar</b>	
<b>1. LA EVITACIÓN SOCIAL: No contarle a nadie sobre tu enfermedad mental y evitar situaciones en las que la gente podría enterarse de ello. Esto podría significar trabajar o vivir en un ambiente de trabajo protegido o apoyado, en la que solo puedas relacionarte con otras personas con enfermedades mentales.</b>	
<b>Beneficio:</b> No te encuentras con gente que injustamente te lastimaran	<b>Costo:</b> Pierdes la oportunidad de conocer a gente nueva que posiblemente pueda apoyarte.
<b>2. SECRETO: Participar en situaciones de trabajo y de la comunidad, pero manteniendo tu enfermedad mental en secreto.</b>	
<b>Beneficio:</b> Como la evitación social, ocultas información sobre tu enfermedad mental a los demás. Sin embargo, no evitas lugares importantes en el proceso como el trabajo o la comunidad.	<b>Costo:</b> Algunas personas se sienten culpables al mantener secretos. También podrías recibir menos apoyo de los demás porque no son conscientes de tu enfermedad mental.
<b>3. REVELACIÓN SELECTIVA: La revelación de tu enfermedad mental a individuos selectos, como compañeros de trabajo o vecinos, pero no a todos.</b>	
<b>Beneficio:</b> Encuentras a un pequeño grupo de personas que van a entender tus experiencias y te darán apoyo.	<b>Costo:</b> Puede que algunas de las personas a las que reveles, luego te hagan daño con la información. Es posible que tengas dificultad al hacer el seguimiento de quien sabe y quién no.
<b>4. REVELACIÓN INDISCRIMINADA: Tomas la decisión de ya no ocultar tu enfermedad mental; aunque esto no quiere decir que le irás contando tu historia a todos.</b>	
<b>Beneficio:</b> No te preocupas por quien sabe sobre tus problemas. Y es probable que encuentres personas que te apoyen.	<b>Costo:</b> Puede que algunas de las personas a las que se lo cuentes, luego te hagan daño con la información.
<b>5. TRANSMITIR TU EXPERIENCIA: Buscar activamente y educar a las personas sobre tu experiencia con la enfermedad mental.</b>	
<b>Beneficio:</b> No tienes que preocuparte por quien sabe sobre tu historial de enfermedad mental. Estás promoviendo un sentido de empoderamiento personal en ti mismo. Estás combatiendo el estigma.	<b>Costo:</b> Vas a encontrarte con personas que pueden tratar de hacerte daño con esta información. También vas a conocer a personas que desapruében de tu declaración política.



---

## 1. La Evitación Social

Irónicamente, la primera forma de manejar la revelación puede ser no contárselo a nadie. Esto significa evitar situaciones donde la gente pueda enterarse de la enfermedad mental de uno. Las personas que son victimizadas por el estigma pueden optar por no socializar con, vivir cerca de, o trabajar al lado de personas sin discapacidades. Más bien, ellos solo se relacionan con otras personas con enfermedad mental. Esto puede incluir a las personas con enfermedad mental que viven en una comunidad terapéutica, trabajan en un ambiente de trabajo protegido o apoyado. De esta manera, la persona puede evitar a la población “*normal*” que puede desaprobador de sus discapacidades o trabajar activamente para excluirlos.

En algunas formas, este enfoque es similar a la antigua noción de un *asilo*. Pocas personas tienen tales discapacidades psiquiátricas tan severas que necesitan un lugar seguro y agradable para vivir y trabajar, un lugar donde puedan escapar de las presiones y de la desaprobación de la sociedad. Lo que se conocía como la “*visión moral del cuidado psiquiátrico*” fue originalmente establecida por los hospitales estatales para este propósito. Esto incluyó hogares bonitos, entornos rurales y asistentes de apoyo que ayudan a las personas con discapacidades extremas a escapar de las tensiones de la sociedad, así como a escapar de esos ciudadanos de la sociedad que los estigmatizan. Desafortunadamente, son muy pocos los hospitales que han alcanzado esta meta, en parte porque la mayoría de las facilidades estatales y privadas están dominadas por pacientes con síntomas agudos, algunos de los cuales potencialmente podrían ser peligrosas para ellos mismos o para otros. La preocupación predominante por la protección de los pacientes contra la violencia frecuentemente reemplaza a muchos de los aspectos “*agradables*” de la vida del hospital.

Este tipo de asilo podría ser alcanzado más apropiadamente en programas basados en la comunidad. Las personas con discapacidades profundas, quienes optan por no hacer frente a los prejuicios de la comunidad contra la enfermedad mental, podrían vivir en recintos agradables y trabajar en ambientes protegidos lejos del resto de sus vecinos. Las personas podrían aprender a lidiar con sus síntomas o alcanzar sus metas interpersonales en un ambiente relativamente libre de la desaprobación de sus vecinos o compañeros de trabajo.

Desafortunadamente, hay aspectos negativos mayores en la evitación social. Las personas que optan por evitar el mundo “*normal*” pierden con ello todos los beneficios que este trae, como el acceso gratuito a un conjunto más amplio de oportunidades y a otros ciudadanos que apoyen sus experiencias con la enfermedad mental. Además, de alguna forma, la evitación social promueve el estigma y la

---

discriminación. Respalda la idea de que las personas con enfermedad mental necesitan estar encerradas del resto del mundo. Las personas que optan por evitar las situaciones sociales pueden estar dejando pasar un reto que deberán enfrentar con el tiempo. La evitación social puede ser una estrategia útil durante momentos en que los síntomas son intensos y la persona necesita un respiro de las demandas de la sociedad.

Pero, probablemente evitar el mundo “normal” por completo impedirá a las personas conseguir ampliamente sus objetivos de vida.

**Reconocer a que personas evitar.** Un enfoque más moderado para la evitación social puede ser mantenerse alejado de ciertos grupos de personas, los que estigmatizan, en lugar de mantenerse alejados de la comunidad por completo. Esto requiere que estés alerta de aquellas personas intolerantes de las personas con discapacidades psiquiátricas. *La Tabla F* enumera varias frases que la gente intolerante probablemente dice. Es posible que desees evitar las interacciones sociales con este tipo de personas. Evita al **intolerante**, aquel que ve a toda la gente, especialmente a las minorías y a los grupos desfavorecidos, con una perspectiva estereotipada, cruel e irrespetuosa. Por ejemplo:

*“Ninguna mujer sabe conducir, todos los judíos son avariciosos, los irlandeses son borrachos, y todos los homosexuales se merecen el SIDA”.*

Mantente alejado de estas personas. Los “*enfermos mentales*” son ridiculizados por los intolerantes que desprecian a todos los que están fuera de su estrecho rango de personas de razas aceptables.

Las personas con enfermedad mental a veces son molestadas por ciudadanos a los cuales podríamos referirnos como **habladores desconsiderados**, otro grupo de intolerantes de mentes estrechas que desprecian. Estas personas pueden con su lenguaje ofender con palabras incorrectas e insensatas, como “*locos*,” “*psicópatas*” y/o “*maniacos*”. O peor aún, los habladores desconsiderados perpetúan mitos sobre la enfermedad mental con frases como, “*¡Los locos deben ser encerrados y la llave tirada!*” o “*¡Mira, ese chico necesita un loquero!*”

Desafortunadamente, muchos programas de radio son invadidos por este tipo de pensadores.

También hay gente a las que nos referimos como **difamadores de miedo**. Sus actitudes negativas hacia la enfermedad surgen cuando alarman a sus amigos y vecinos sobre los supuestos peligros de las personas con enfermedad mental. Ellos podrían pensar que las calles están llenas de locos que, ya que no están encarcelados, tratarán de asesinar a presidentes u a otras figuras públicas. Según su perspectiva limitada, toda la población sin techo es enferma mental, y los abusadores de niños son siempre psicópatas.

Y, finalmente, hay otra población de gente a la que evitar, aquellos que no quieren darles una **oportunidad justa** a las personas con enfermedad mental. Ellos podrían decir “*Yo no quiero una casa de asistencia del gobierno en mi bloque*”. Pueden escribirle a su legislador y decirle que no apruebe leyes que beneficien a las personas con enfermedad mental. O pueden decirles a sus jefes que no quieren trabajar al lado de compañeros con enfermedades mentales. La gente que se opone a las oportunidades justas pueden infligir mucho daño ya que atraen los prejuicios de todos.

<b>Tabla F: La Gente que Debe Evitarse</b>
<p><b>Intolerantes Generales: Gente que no Respeta a Nadie</b></p> <p>“Ninguna mujer sabe conducir bien”.</p> <p>“Los judíos te robaran tu dinero”.</p> <p>“Todos los irlandeses son unos borrachos”.</p> <p>“¿Porque las personas en silla de ruedas reciben todos los descansos?”</p> <p>“Los homosexuales merecen ser castigados con SIDA”.</p>
<p><b>Habladores Desconsiderados: Gente que Usa un Lenguaje Irrespetuoso</b></p> <p>Lenguaje Aterrador:</p> <p>    “¿Qué se puede esperar de los locos?”</p> <p>    “Los locos no pueden cuidar de sí mismos”.</p> <p>    “Todos los asesinos son unos maniacos”.</p> <p>Humor Inapropiado:</p> <p>    “Las dobles personalidades tienen a dos personas con las que hablar”.</p> <p>    “Soy un chico salvaje y loco”.</p>
<p><b>Difamadores del Miedo: La Gente que Dice que los Problemas Sociales son Causados por la Enfermedad Mental</b></p> <p>“Muchas personas famosas son asesinadas por psicópatas que deberían estar encarcelados”.</p> <p>“Todos los vagabundos son sustituidos por pacientes mentales”.</p> <p>“Todos los pedófilos son enfermos mentales”.</p> <p>“Las escuelas son peligrosas debido a todos los locos”.</p>
<p><b>La Gente que Se Oponen a las Oportunidades Justas</b></p> <p>“No quiero un albergue en mi patio trasero”.</p> <p>“Estoy contra las leyes que protegen los derechos de los pacientes mentales”.</p> <p>“Yo nunca contrataría a un paciente mental”.</p>

## 2. Secreto

---

No hay necesidad de evitar situaciones de trabajo o de la comunidad para mantener tus experiencias con enfermedad mental en privado. Muchas personas eligen entrar en estos mundos, pero no compartir sus experiencias con otros. José fue un empleado popular en una gran tienda de comida durante seis años y nunca les dijo a sus compañeros de trabajo que había sido hospitalizado por esquizofrenia. Cintia compartió coche con los hijos de sus vecinos durante 18 meses y nunca les dejó saber sobre su depresión. Fariq fue semanalmente a la mezquita y nunca dejó que los demás supieran su historial de depresión y manía. No les fue demasiado difícil ocultar sus historiales psiquiátricos.

**¿Pero no pueden notar que soy un enfermo mental?** A veces, parece que todos pueden darse cuenta de que estás luchando contra los síntomas. La realidad, sin embargo, es que tu experiencia con la enfermedad mental puede ser escondida. Mantener la enfermedad mental en secreto es mucho más fácil que ocultar el género de uno, el origen étnico, o la discapacidad física.

- ***Muchas de tus experiencias con psicosis y depresión son privadas.*** La mayoría de la gente no sabe si estás escuchando voces o no. No conocen tus creencias. ¡No pueden determinar si estás triste o preocupado...a menos que tú se lo digas!
- ***Muchos de los signos de la enfermedad mental son ignorados.*** Los compañeros de trabajo pueden pensar que tu depresión es temporal. Tus vecinos pueden pensar que tu confusión es por ser dormilón. Hay una tendencia central en la condición humana que protege tu privacidad; es decir, la mayoría de la gente está enfocada en sí misma y se pierde mucho de lo que está pasado a su alrededor.
- ***Muchos de los signos son malinterpretados.*** El público malinterpreta la enfermedad mental y frecuentemente etiqueta la conducta excéntrica o inusual como mala. Las personas que visten pobremente son personas sin techo y enfermos mentales. La gente que peina su cabello al estilo punk o perforan sus orejas están locos. Si te vistes dentro de los límites de la norma, te ignoraran.

**¿Cómo puedo mantenerlo en secreto?** Hay dos partes para mantener tus experiencias con la enfermedad mental en secreto. La primera parte parece fácil: ***No se lo digas a nadie.*** No compartas tu historia de hospitalizaciones, médicos, medicamentos, ni síntomas.

*“He estado jugando en este grupo de póquer durante siete años. Hemos hablado del trabajo, de las esposas, de nuestros hijos, de pasatiempos, y de nuestros años universitarios. Pero cada vez que tocábamos la época de después de la universidad-esos pocos años yo estuve entrando y*

---

*saliendo del hospital antes de que mi manía estuviera bajo control-me callaba. O mejor aún, preguntaba a mi amigo sobre sus días en el ejército. Siempre podía contar con que Soledad empezará un tema”.*

Para algunas personas, el no hablar conduce a grandes brechas en su historia de vida. Por ejemplo, los currículos de trabajo tienen años en blanco de cuando estuviste en el hospital; o los álbumes de fotos no incluyen fotos de los años en los que estabas enfrentándote a tu enfermedad.

Hay costos al no hablar sobre tus experiencias. Tal vez podrás encontrar difícil estar siempre vigilando lo que dices acerca de ti mismo. Este tipo de vigilancia puede conducir al resentimiento. “*No he hecho nada malo. ¿Por qué tengo que ser tan cuidadoso todo el tiempo?*” Sin embargo, este simple acto de mantener partes de tu experiencia solo para ti mismo, puede grandiosamente abrir situaciones de trabajo y en la comunidad. “*Podría ir al trabajo y no preocuparme porque la gente piense que estoy loco*”.

La primera estrategia para mantener tus experiencias en secreto es un acto de omisión; la segunda es un acto de invención. ***Pueda que necesites rellenar algunas brechas en tu experiencia pasada y presente.*** Por ejemplo, muchas personas luchan con los huecos en su historial de trabajo. Considere la experiencia de Tamara; habían pasado dos años entre que la despidieron del ejército (realizaba operaciones de computación) y su cumpleaños 26, durante este tiempo estuvo entrando y saliendo de los hospitales por su trastorno esquizoafectivo. En lugar de dejar esos años en blanco en su currículum, ella escribió, “*entrenamiento avanzado en computación*”. Cuando le preguntaban en las entrevistas de trabajo lo que este entrenamiento significaba, ella hablaba honradamente sobre los cursos de educación de adultos que completó en administración de sistemas. Sin embargo, no hablaba de cómo estos cursos fueron intercalados con sus hospitalizaciones psiquiátricas.

También tienes que decidir cómo discutir las experiencias actuales relacionadas con tu enfermedad mental. Planea tus respuestas para los siguientes tipos de preguntas:

- “*¿Por qué cada mes te vas temprano para ver al doctor? ¿Para qué son esas medicinas que tomas durante el almuerzo?*”
- “*¿Por qué nunca tomas alcohol durante las fiestas de empresa?*”

Sin respuestas, estos vacíos pueden resaltar para algunos compañeros de trabajo o vecinos. Los amigos y familiares que están familiarizados con tu experiencia pueden necesitar estar incluidos en tu secreto. Como mínimo, no puedes permitir que tus padres le digan a tus compañeros de trabajo o a tus vecinos

---

tu historial psiquiátrico si estas tratando de mantener tu privacidad. Adicionalmente, es posible que quieras que se unan a tu escapatoria.

*“Papá, les dije a todos en la oficina que te llevo al doctor una vez al mes, en lugar de decirles que voy a mi psiquiatra. Necesito que me respaldes cuando Pedro del trabajo, venga a la fiesta de esta noche”.*

Para algunos, estos actos son desventajas del secreto. *“¿Porque tengo que mentir sobre mi enfermedad mental?”* Puede ser más difícil para algunos decirles a sus familiares o amigos que participen en el secreto. Como resultado, muchos elijen ignorar este aspecto del secreto. Otros, sin embargo, ven el llenar los espacios como un proceso de contar las experiencias propias de una manera agradable para otros en lugar de como una mentira. Recuerda el resumen de trabajo de Tamara. Ella no mintió sobre su tiempo en el hospital psiquiátrico. Más bien, se enfocó en algo positivo de ese tiempo: los cursos de informática que completó. En otras palabras, se trata de ajustar el enfoque de la información sobre tu historia para que esta no lleve a respuestas estigmatizantes por parte de los otros.

### **3. Revelación Selectiva**

Cuando mantienes tus experiencias de enfermedad mental en secreto, no puedes aprovecharte del apoyo y de los recursos de los otros. Para rectificar este problema, algunas personas toman el riesgo de revelar su enfermedad mental a compañeros de trabajo o vecinos. Estas personas están tomando un riesgo, por lo tanto, aquellos que se enteren pueden evitarlos.

- *“No quiero trabajar al lado de un paciente mental”.*
- *“No quiero a alguien que tuvo que estar encerrado en mi grupo de biblia”.*
- *“Voy a sacar a mi niño fuera de tu coche. No puedes conducir de forma segura cuando tomas medicación”.*

Con el riesgo viene la oportunidad. Las personas que revelan pueden encontrar otras personas que les apoyen. *“Ahora que le dije a María sobre mi depresión, puedo hablar con ella sobre los efectos secundarios de mi medicación”.* Además, no tendrás que preocuparte sobre mantener el secreto con quienes te has revelado. *“Una vez que Annette se enteró, fue un sentimiento tan liberador el sincerarme con ella”.*

### **4. Revelación Indiscriminada**

La revelación selectiva significa que hay un grupo de personas con quienes vas a compartir tus experiencias sobre la enfermedad mental y un grupo a quienes estás manteniendo la información en

---

secreto. Es más que probable, que el grupo que no conoce el secreto sea mucho más grande que aquellos con los que has compartido la información. Esto significa, que aún hay un gran número de personas con las que deberías ser cauteloso, individuos que no quieres que se enteren de tus experiencias. Además, esto significa que aún hay un secreto que puede representar una fuente de vergüenza.

*“Aunque le dije a mi jefe, a los muchachos en mi trabajo y a mi mejor amigo, la mayoría de la gente no lo sabe. Cada vez que conozco a alguien, parece que hay un gran secreto entre nosotros. Tengo que tener cuidado con lo que digo”.*

Las personas que escogen la revelación indiscriminada abandonan este secreto. Escogen ignorar cualquiera de las posibles consecuencias negativas que tiene el que la gente sepa sobre su enfermedad mental.

*“Me cansé de preguntarme quién sabía y quién no. Finalmente llegué al punto donde ya no me importó. Paré de intentar mantener mi pasado en secreto. Paré de ocultar mi medicación y mis citas con el doctor”.*

La decisión de no ocultar tu enfermedad mental más, no es lo mismo que contarles a todos tu historia. No mantenerlo en secreto significa que ya no lo quieres esconder. La persona se libera de la carga que supone el secreto.

Si eliges la revelación indiscriminada, aún tendrás que identificar y buscar a personas con quienes quieras compartir tu experiencia activamente. No todos van a responder bien a tu mensaje. Por lo tanto, las tres razones por las que podrías revelar (véase *la Tabla G* ) siguen siendo relevantes para seleccionar a las personas a quienes contarles. La diferencia es que ya no te preocupa esconder tu historia al mundo.

**Reformula tu experiencia:** La mayoría de las personas tienen que cambiar la forma en la que ven su enfermedad mental si deciden optar por la revelación indiscriminada. Esto puede significar fijar una actitud de por vida sobre la enfermedad mental en la sociedad. En el pasado, probablemente viste la enfermedad mental como algo menospreciado por otros, y que, por lo tanto, debería mantearse en secreto. Ese deseo de mantener la enfermedad mental en secreto necesita cambiar radicalmente para que tomes parte de la revelación indiscriminada.

Esta redefinición puede requerir aceptar la enfermedad mental como parte de quien eres. La enfermedad mental no es una parte mala de ti que necesita ser rechazada. Es una de las tantas

---

cualidades que te describen: Diestro, cabello oscuro, habilidoso en matemáticas, piel clara, ojos azules, alto, malo en deportes y esquizofrénico. No intentamos restar importancia a tu enfermedad mental; claramente afecta a tu vida y a tus metas vitales. Pero es solo una pequeña parte de lo que define quien eres y que supondrá tu futuro. Si la enfermedad mental fuera todo lo que importara entonces todas las personas con esquizofrenia serían iguales (¡No es cierto! Las personas con esquizofrenia son un grupo diverso como lo son los africanos, los artistas, o los anglicanos), y tus otras cualidades no tendrían relevancia (lo cual es un error: tu habilidad de afrontar afecta bastante el curso de tu discapacidad).

Habrás cambiado satisfactoriamente tu actitud sobre revelar cuando el hablar sobre la enfermedad mental ya no te provoque un sentimiento de indecisión o vergüenza. Debería de conducirte al mismo tipo de sentimientos que discutir sobre la casa de tu infancia, tu salud física o el color de tu cabello. No es bueno o malo; Solo ES. Las personas que han logrado este tipo de replanteamiento dicen cosas como:

- “Soy más que un saco de síntomas”.
- “No me importa lo que los demás piensen”.
- “Tómame tal como soy”.

**¿Puedes manejar la revelación?** La revelación, especialmente el tipo indiscriminada, requiere una personalidad resistente. Muchas más personas descubrirán y reaccionarán negativamente a tu enfermedad mental. Por lo tanto, necesitas ser capaz de enfrentarte a la desaprobación que derivará de las reacciones intolerantes. Una manera de decir si estás o no preparado para ello son los ejercicios de rol-play de situaciones intolerantes, como el de *la Hoja de Trabajo 7*.

### **5. Transmitir tu Experiencia**

La revelación indiscriminada significa que ya no tratas de esconder tu enfermedad mental. Por otro lado, probablemente no tendrás que desviarte de tu camino para informar a las personas. Transmitir tu experiencia significa educar a las personas sobre la enfermedad mental. Es algo similar a salir del armario en la comunidad LGTBQ; la meta es activamente dejar que las personas sepan acerca de tu experiencia con la enfermedad mental. Este tipo de revelación es mucho más que bajar la guardia y deshacerte del secreto. Tu meta es buscar a muchas personas con las cuales compartir tu historia pasada y tus experiencias actuales con la enfermedad mental.

Transmitir tu experiencia tiene los mismos beneficios que la revelación indiscriminada. Ya no tienes que preocuparte sobre mantener el secreto. También puedes encontrar a personas que gracias a



---

tu mensaje te entiendan, te apoyen y te asistan. Sin embargo, las personas que deciden transmitir su experiencia parecen obtener un beneficio adicional. Concretamente, parecen promover el sentido de poder sobre la experiencia de enfermedad mental y el estigma. Ya no tienen que acobardarse por los sentimientos de inferioridad.

*“Yo soy igual que los demás. No tengo nada que esconder”.*

Este tipo de toma de conciencia puede ayudarte a comprender que tus problemas de salud mental no son solamente el resultado de una limitación biológica. Las reacciones de la sociedad son igualmente culpables. Gritar esto te alivia de la opresión de la sociedad. De hecho, muchas personas que eligen transmitir su experiencia desean superar el objetivo limitado de hablar sobre su enfermedad mental. Y además expresan su insatisfacción con la manera en que han sido tratados por tener una enfermedad mental.

*“Estoy enojado; cada vez que cuestiono mi medicación, mi doctor piensa que estoy actuando fuera de control y me manda otra vez al hospital. Soy capaz de colaborar en mi tratamiento”.*

Este descontento está también dirigido a la sociedad: al enfadarse al ser visto como diferente, al perder oportunidades, y al tener que mantener secretos.

*“No he hecho nada malo. No soy un criminal. No robes mis oportunidades porque he sido hospitalizado.”*

**Prepárate para enfadarte y para distanciarte.** Transmitir tus experiencias dará lugar a respuestas desagradables al igual que en la revelación indiscriminada, incluso más. Los ciudadanos que escuchan la historia de alguien acerca de la enfermedad mental, frecuentemente, se enfrentan contra el mensaje y contra el mensajero. Al igual que la persona que elige la revelación indiscriminada, las personas que transmiten sus experiencias obtienen reacciones desagradables.

*“¿Porque tengo que vivir al lado de un chico loco, como tú? Eres peligroso para mi familia. Te estaré vigilando”.*

Aquellos que transmiten también obtienen respuestas de enfado hacia estos mensajes.

*“No quiero escuchar estas cosas. No soy un intolerante. Doy dinero a organizaciones benéficas para que mantengan los hospitales abiertos. ¿Por qué tienes que ir creando problemas? Vive tranquilamente en tu comunidad y no me cuentes todos tus problemas”.*

Los líderes de los derechos civiles han sufrido reacciones similares durante décadas. Los mensajes desafiantes de grupos raciales sobre la igualdad económica y las injusticias políticas alteran lo establecido por la sociedad (el estatus quo). Las personas con poder no quieren escuchar esto. De

---

una manera similar, hablar sobre tu enfermedad mental y tu descontento hacia las reacciones de la sociedad es perturbador. Los ciudadanos enfadados se pueden revelar en contra del mensajero rechazándolo.

*“Estas haciendo que las cosas parezcan mucho peores de lo que son. La vida hospitalizada no es tan mala”.*

Una vez más, tienes que asegurarte de que estás preparado para este tipo de reacciones. Para saberlo, puedes desear completar el ejercicio de rol-play en *la Hoja de Trabajo 7*. Determina si tus respuestas emocionales son excesivas.

---

---

## Tarea 2. ¿A Quién Le Puedes Revelar?

### OBEJETIVOS DE APREDIZAJE

- Es mejor revelarle a algunas personas que a otras.
- Aprender cómo identificar a una buena persona a quién podrías revelarle.
- Entender el procedimiento de “examinar” a la persona antes de revelar.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Tabla G, “Tipos de Relaciones y Características de una Buena Persona a Quien Revelarle”* agrupa a las personas en categorías para resumir varias razones de porqué escoger a una persona en específico para revelarle.

*La Hoja de Trabajo 6, “Examinando a la Persona Para Revelarle”, proporciona una manera de examinar si una persona podría ser una buena persona para revelarle. Véase la Hoja de Trabajo 6 en el apéndice de este manual.*

---

En la sección previa, mostramos que las personas pueden revelar sus experiencias con la enfermedad mental y con los tratamientos correspondientes de diferentes maneras. Si tú estás considerando la revelación selectiva, esta sección te ayudará a identificar a una posible persona para revelarle. Se consideran dos cosas:

1. ¿Cómo podrías identificar a una buena persona para revelarle?
2. Proponemos una forma con la que puedes “examinar” a la persona antes de revelarle completamente.

**¿Quién es una buena persona para revelarle?** La revelación selectiva no significa compartir tu experiencia con todos. Tienes que identificar a personas que probablemente respondan a tu mensaje positivamente. Hay varias razones por las que podrías tener que escoger a una persona en específico para revelarle. *La Tabla G* las agrupa en tres tipos de relaciones. **La relación funcional** es aquella donde la enfermedad mental es el motivo para que se establezca la relación. La relación con tu psiquiatra es un ejemplo de este tipo de relación. Él o ella te ve para diagnosticar y tratar tu enfermedad mental. Por lo tanto, tratar la enfermedad mental es la base para el desarrollo de la relación. El mismo tipo de relación podría darse con tu médico de familia, tu líder religioso, tu maestro, o hasta tu supervisor del trabajo. Puedes considerar revelarle a una persona con quien has desarrollado una **relación de apoyo**.

uedes estar bastante seguro de que las personas amables y gentiles te apoyarán cuando descubran que vives con una enfermedad mental. Puedes identificar a personas de apoyo por su amabilidad, su preocupación por los otros y su mentalidad abierta. Cuando alguien se interesa por ti y parece querer saber más de ti que tu nombre y tu ciudad natal, puede que sea un buen candidato para establecer una relación de apoyo.

Luego, hay otros quienes **empatizan** contigo. Frecuentemente serán personas que han vivido cerca de personas con experiencias similares, o ellos mismos tienen una enfermedad mental. “*Sé que es la humillación*”, pueden decir, “*También he tenido depresión*”.

Busca personas que parezcan estar dispuestas a escucharte, comprenderte, y que parezcan entender cuando escuchan el tema de la enfermedad mental.

**Tabla G: Tipos de Relaciones y Características Importantes de una Buena Persona a Quien Revelarle.**

**1. RELACIÓN FUNCIONAL**

La persona te proporciona alguna función y el hecho de conocer tus experiencias con enfermedad mental ayudaría a alcanzarla.

Una muestra de relaciones funcionales incluye:

- Psiquiatra
- Líder religioso
- Supervisor
- Maestro
- Doctor
- Compañero de coche
- Compañero de trabajo
- Miembro del equipo

**2. RELACIÓN DE APOYO**

La persona parece ser amable y te proporcionará apoyo y aprobación cuando se entere sobre tu experiencia.

Las características de este tipo de personas incluyen:

- Amabilidad
- Confianza
- Lealtad
- Preocupación por los demás
- Mentalidad abierta
- Buena voluntad

**3. RELACIÓN EMPÁTICA**

Algunas personas a las que podrías revelarte han tenido experiencias similares, aunque quizá menos dolorosas: “*Yo sé lo que es tener depresión*”. Estos tipos de personas pueden proporcionarte una relación empática.

Sus características incluyen:

- Disposición para escuchar
- Una comprensión natural
- Amabilidad
- Honestidad

---

Esto demuestra una faceta de empoderamiento del consumidor que está ganando una aceptación creciente en el mundo actual de la salud mental: la auto-ayuda o los grupos de apoyo mutuo. Quizás el participar en un grupo como este sea útil para la persona que está decidiendo revelar.

La enfermedad mental puede ser una enfermedad muy solitaria. Es necesario para muchas personas con enfermedad mental buscar y desarrollar amistades con otras personas con trastornos similares. Hay muchas organizaciones en las que esto puede realizarse, ejemplos en los Estados Unidos son: The Depression and Bipolar Support Alliance (La Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar) Emotions Anonymous (Emociones Anónimas), GROW, y otros.

**Examinar a una Persona para la Revelación.** Hay una manera buena y discreta para examinar si una persona es o no es buena para revelar. Concretamente, escribe un ejemplo de historias de algunas noticias recientes, artículos de revistas, programas de televisión, o películas relacionadas con la enfermedad mental; y después compártelo con un amigo. La *Hoja de Trabajo 6* ofrece un espacio para enumerar representaciones positivas de personas con enfermedad mental en los medios de comunicación. Después de hacer tu lista, considera hacer las preguntas dadas y determina si las respuestas de la persona sugieren que es una buena persona para revelar. Considera este ejemplo:

*“Oye María. ¿Viste E.R. en el Canal 5 la semana pasada? Sally Fields salió en él. Interpretó a una mujer con trastorno bipolar que trataba de ayudar a su hijo adulto quien luchaba con los primeros signos de la manía. Me quede muy impresionado con el programa; parece que hicieron un buen trabajo al describir los síntomas de sus enfermedades psiquiátricas; tú sabes, de una manera justa. ¿Qué piensas? ¿Conoces a alguien así? ¿Qué piensas sobre las personas que comparten sus experiencias sobre la enfermedad mental?”*

Después, pará y escucha la respuesta de María. ¿Cómo calificarías sus respuestas si ella hubiese dicho lo siguiente?

*“Si... Lo mire. Tengo una amiga con trastorno bipolar y los programas como E.R. realmente me ayudan a comprender mejor lo que ella debe hacer para que le vaya bien”.*

Se podrían calificar sus respuestas como altamente sensibles y amables; y por consiguiente podría ser una persona con la que poder revelarse. ¿Cómo podrían variar tus calificaciones si María hubiera dicho?,

*“Sabes, estoy harta y cansada de estos tipos de programas de llorones donde muestran la enfermedad mental como muy noble”.*

---

Se podría ver esta reacción como menos sensible y, por lo tanto, Mary podría no ser una buena candidata para la revelación.

**¿Qué revelarás?** La decisión de revelar a alguien no significa que tienes que revelarlo todo. La elección de revelar no significa renunciar a toda tu privacidad. Más bien, estás compartiendo información para romper el secreto, recibir algún ajuste, y disfrutar de alguna cercanía interpersonal. Por lo tanto, así como decidiste a quién revelar, también tienes que decidir lo que vas a compartir y lo que no. Es necesario determinar cuáles experiencias de tu **pasado** deseas tratar y cuales experiencias **actuales** quieres mantener en privado. El propósito de revelar tu pasado es dar a la gente algún conocimiento de tus problemas con la enfermedad mental. El objetivo no es una confesión. No te sientas obligado a compartir cosas de las que te avergüences. Todos tienen trapos sucios en casa, no tienes que sacarlos al sol con el fin de conseguir que los demás entiendan que te has recuperado de una enfermedad mental grave. Las cuestiones específicas que puedes desear compartir incluyen: tu diagnóstico, síntomas, historial de hospitalizaciones, y medicamentos.

*“Tengo una enfermedad mental grave llamada esquizofrenia. Como resultado, he oído voces, he tenido algunas creencias extrañas, y he estado agitado. He estado hospitalizado cuatro veces durante dos años por esto. Mi psiquiatra y yo hemos probado varios medicamentos diferentes. Ahora mismo, mis síntomas están bien manejados por un fármaco llamado Zyprexa”.*

¡Recuerda! No compartas experiencias pasadas que te hagan sentir avergonzado.

El propósito de compartir experiencias actuales con la enfermedad mental es doble. Primero, es posible que desees impresionar a la persona sobre el hecho de que la enfermedad mental grave tiene menos impacto en ti desde hace mucho tiempo; y quieras hacerle saber a la persona que tú puedes controlar los problemas menores que ocurren en tu vida.

*“No, ya no estoy enfermo mental en el sentido de que tenga que ser hospitalizado. A veces me pongo un poco depresivo. Pero lo puedo controlar”.*

El mensaje aquí es que la enfermedad mental no puede desaparecer por completo. Sin embargo, sigues siendo capaz de trabajar, formar una familia, y ser un miembro responsable de la sociedad.

El segundo objetivo de compartir tus experiencias actuales es alertar a la persona de que puedes tener problemas en el futuro y necesitaras un poco de ayuda. Algunas personas pueden responder con empatía: *“Yo sé lo que es tener problemas con la depresión y estoy aquí para ti”*. Otros pueden ofrecerte apoyo: *“¿Qué puedo hacer por ti cuando estés teniendo un ataque de pánico?”*

---

El revelar es un proceso, no un acto de una sola vez. Por lo tanto, a medida que vas conociendo a la persona con quien compartiste información, puedes ir decidiendo si proporcionar más detalles.

*“A medida que fui conociendo a Miguel, le dije más y más sobre mi hospitalización. Él nunca había sido hospitalizado, pero aun así supo de lo que yo estaba hablando. Él estuvo en el ejército y se sintió presionado, le decían que era lo que tenía que hacer allí”.*

Por lo contrario, puede que decidas apartarte de la gente que te decepciona después de haberles revelado. La decisión de compartir información no te impide parar después.

*“Cometí un error con Raquel. Yo pensaba que ella era de mentalidad abierta. Pero no parecía que pudiera manejarlo. Entonces, decidí dejar de sentarme con ella durante el almuerzo y compartir mis experiencias sobre la enfermedad mental. Fui cordial, pero me distancié un poco”.*

**¿Por qué quiero que tú lo sepas?** Puede que no sea suficiente con contar tu historia privada. Puede que también necesites decirle a la gente lo que quieres por haberles dicho tu secreto, “¿Por qué quiero que tú lo sepas?” Saber la respuesta a esta pregunta te permitirá juzgar si contar tu historia fue exitoso o no, al comparar la respuesta de la persona con lo que tu esperabas.

*“Tenía miedo de que la gente en el trabajo supiera. Quería que María y Fabiola del grupo de secretarias entendieran porqué tenía que dejar el trabajo los miércoles temprano por mi cita con el terapeuta. Y más importante aún, ya no quería tener que mantener mi enfermedad en secreto con ellas por más tiempo. Sus reacciones fueron una sorpresa agradable. Fabiola me ha buscado desde entonces para hablar de mis visitas a la oficina del Doctor Hernández. Y María me dijo que a veces ella sufre de depresión. Ahora, me siento menos sola”.*

Esto significa que es necesario considerar cuidadosamente tus razones para contarles a los demás sobre tu enfermedad mental. Puede que hayas tocado estas razones cuando enumeraste los beneficios de la revelación (*Hoja de Trabajo 3*). Estas razones deben ser traducidas a peticiones. Algunas razones y peticiones comunes para contarle a los iguales están resumidas en *la Tabla H*.

Muchas personas con enfermedad mental son impulsadas a revelar su condición como una forma de dispersar el secreto. No les gusta mantener el secreto de tener una enfermedad mental para sí mismos. Se sienten aliviados al tener el secreto fuera de sus hombros. Otros, en cambio, revelan con la esperanza de que le comprendan mejor. Ellos quieren que sus amigos comprendan su condición y los entiendan. Otras personas con enfermedad mental esperan poder aprovecharse de una gota de empatía y que alguien más le revelarse que también tiene una enfermedad mental.

---

---

***Tabla H: Algunas Razones por las que las Personas Deciden Revelar Su Enfermedad Mental***

**Para Contar el Secreto**

“Yo solo quería que alguien más supiera que me hospitalizan por depresión maniaca”.  
“No quiero tener que sentir que estoy escondiendo un secreto”.  
“Me sentía mal por tener que guardar un secreto. Ya no me quiero sentir mal”.

**Comprensión**

“Espero que otros no solo comprendan mi enfermedad mental, si no la dificultad de tratar de mantenerla en secreto”.  
“Me gustaría que alguien me dijera, ‘Yo también he tenido problemas’”.

**Apoyo y Asistencia**

“A veces me pongo triste. Estoy buscando amigos que puedan apoyarme”.  
“¿Me puedes llevar en coche al médico?”  
“A veces, solo necesito a alguien con quien hablar”.

**Ajustes Razonables**

“Es una ley. Cuando pido un ajuste razonable en el trabajo, tienes que dármela”.  
“¿Puedo entrar media hora tarde esta semana? Me siento un poco decaída. Puedo compensarlo la próxima semana”.

Una persona con enfermedad mental podría desear apoyo y asistencia al revelar una enfermedad mental. Esto podría ser en forma de asistencia directa, y tan simple como pedir que lo lleven en coche al centro comunitario. O podría ser una asistencia emocional, como obtener a alguien con quien hablar sobre su enfermedad.

Y finalmente, puede haber razones legales para revelar una enfermedad mental. La ley sobre los estadounidenses con discapacidades, por ejemplo, dice que las empresas deben realizar ajustes razonables para las personas con discapacidades si es que lo solicitan. Antes de poder solicitar un ajuste razonable, un empleado con una enfermedad incapacitante necesita revelar esta condición a su jefe.



---

## Tarea 3. ¿Cómo Podrían Otros Responder a Tu Revelación?

### LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- La revelación tendrá un impacto en las personas de tu alrededor.
- Las personas pueden responder de diferentes formas a tu revelación.
- Considerar las diferentes formas que las personas puede reaccionar a tu revelación.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Tabla I, “Como Podrían Responder a Tu Revelación” enumera varias reacciones a la revelación, que estén ordenadas en grupos de respuestas emocionales positivas versus negativas.*

*La Hoja de Trabajo 7, “¿Eres Capaz de Enfrentarte a la Revelación?” proporciona una presentación de rol-play con las reacciones negativas de las personas ante tu revelación, al igual que un lugar para calificar tus sentimientos en respuesta a estas declaraciones. Véase la Hoja de Trabajo 7 en el apéndice de este manual.*

---

Ten clara una cosa: la revelación tendrá un impacto en la gente a tu alrededor. Si eliges la revelación selectiva (donde la información es cuidadosamente compartida con una persona elegida cuidadosamente) o la transmisión (donde anuncias tus experiencias a la mayoría de gente posible), aquellos que descubren los hechos son propensos a reaccionar fuertemente. Tienes que considerar la variedad de formas en las que la gente puede responder, y por lo tanto planear acordemente tus reacciones. *La Tabla I* enumera varias reacciones ante la revelación, la cuales están categorizadas en grupos según dos factores.

Factor 1      Respuesta Emocional: La reacción emocional de la gente hacia ti puede ser positiva o negativa.

Factor 2      Respuesta Conductual: La gente puede decidir buscarte para expresar su emoción, o puede retirarse y tratar de evitarte.


### ***Experiencias Positivas***

Los ciudadanos que escuchan tu revelación pueden responder positivamente en una variedad de formas. Tres de ellas se involucran para echarte una mano. Pueden expresar **comprensión** hacía tus experiencias o empatizar con ellas.

*“Hacer frente a la enfermedad mental deber ser muy difícil. Estoy impresionado con lo bien que lo manejas”.*

Junto con la comprensión, pueden proporcionarte **apoyo interpersonal**. El apoyo puede incluir compromisos explícitos de estar a tu disposición si los necesitas. El apoyo interpersonal también podría incluir la **asistencia**.

*“Hazme saber si te puedo llevar en coche a la farmacia o si te gustaría venir y salir algún rato cuando te sientas sola”.*

<b>Tabla I: Como Podrían Responder a Tu Revelación</b>	
	
<b>Positiva</b>	<b>Negativa</b>
<p><b>Comprensión</b> <i>“Debe ser difícil vivir con tu enfermedad y el secreto”.</i></p> <p><b>Apoyo Interpersonal</b> <i>“Estoy aquí para ti si necesitas alguien con quien hablar”.</i></p> <p><b>Asistencia</b> <i>“¿Puedo llevarte en coche al médico?”</i></p>	<p><b>Irrespetuosa</b> <i>“No quiero a ningún loco peligroso como tú a mi alrededor”.</i></p> <p><b>Negación</b> <i>“No te voy a dar ningún descanso especial por tu enfermedad mental”.</i></p> <p><b>Venganza</b> <i>“Hare que te despidan. No tengo porque trabajar al lado de un loco como tú”.</i></p> <p><b>Miedo/Evitación</b> <i>“Eres peligroso. Me voy a alejar”.</i></p> <p><b>Chisme</b> <i>“Oye, ¿Escuchaste sobre José? Estuvo internado en un manicomio”.</i></p> <p><b>Culpa</b> <i>“Tengo el mismo tipo de problemas que Gabriela pero no voy por ahí chismorreándolos”.</i></p>

Curiosamente, otra experiencia positiva podría ser que alguien se **aleje** de ti. Alguien con problemas similares de enfermedad mental y estigma te podrá decir que te entiende. Sin embargo, también te pueden decir que actualmente no comparten tu solución de revelar y que por lo tanto, desean mantener

---

sus experiencias en secreto. Esto a veces, puede significar alejarse de interacciones para que estas no sean descubiertas.

*“Estoy muy impresionado con el valor que mostraste por dejar que los otros chicos de la tienda supieran sobre tus problemas psiquiátricos. Yo también los tengo. Pero me preocupa cómo la gente responderá. Así que, tal vez me aleje si estás hablando en la mesa del almuerzo, sobre una cita con el doctor. No quiero que nadie se gire hacia mí y me haga preguntas”.*

### ***Experiencias Negativas***

Desafortunadamente, escuchar tu historia de auto-revelación también llevará a respuestas negativas. Algunas de estas respuestas pueden ocurrir cuando ciudadanos te busquen para compartir sus reacciones. Esto incluye **faltas de respeto**, (“*Las personas como tú son todos unos locos*”), **negación** (“*Solo estás buscando lástima. No tienes ningún problema*”), y **venganza** (“*Me voy asegurar que los otros chicos del club de póker oigan esto. Estas fuera amigo*”). Las experiencias negativas también pueden ocurrir como resultado de alejarse. Las personas pueden tenerte **miedo** (“*Eres peligroso, tienes una enfermedad mental*”) y como resultado te evitan. Y aunque te eviten, puedes convertirte en el centro de las **habladurías** (“*¿Escuchaste sobre a Sofia? ¿Tiene que ver a un psiquiatra!*”). Algunas personas pueden **culparte** por tu decisión de revelar. (“*¿Porque tenías que revolver a todos con tu charla sobre tu enfermedad mental?*”) *La Hoja de Trabajo 7* te permite practicar escuchar respuestas negativas y calificar la reacción que tienes al escuchar estas oraciones dolorosas.

Como en todos los puntos en los que has trabajado sobre la revelación en este manual, dar a conocer la propia enfermedad mental tiene sus costos y beneficios. Solo tú puedes decidir si revelarles a otros es algo que vale la pena perseguir.

---

# LECCIÓN 3: Contando Tú Historia

## VISIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Como resultado de las lecciones 1 y 2, es posible que hayas decidido que quieres darte a conocer. Por lo tanto, esta última lección tiene varias metas.

- |         |   |
|---------|---|
| Tarea 1 | Aprender una manera de contar tu historia de una forma personalmente significativa. |
| Tarea 2 | Identificar a los iguales que te podrán ayudar en el proceso de darte a conocer.    |
| Tarea 3 | Revisar cómo te sentiste al contar tu historia.                                     |
| Tarea 4 | Poner junto todo lo que has aprendido para seguir adelante.                         |

---

## Tarea 1. Cómo Contar tu Historia

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Leer un ejemplo sobre como contar la propia historia de la experiencia con la enfermedad mental.
- Usar la guía proporcionada para construir tu historia de experiencia con enfermedad mental.
- Entender los valores y los problemas relacionados con hablar públicamente.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO

*La Tabla J, “La Historia de Kyle Uphoff-Wasowski” un ejemplo ilustrado por Kyle Uphoff-Wasowski de “No Me Llames Loco”.*

*La Hoja de Trabajo 8, “Una guía para Crear una Historia sobre Tus Experiencias con la Enfermedad Mental” proporciona un modelo para construir tu historia sobre tus experiencias con enfermedad mental. Véase la Hoja de Trabajo 8 en el apéndice de este manual.*

*La Hoja de Trabajo 9, “Calidad de la Experiencia” proporciona una oportunidad para evaluar la calidad de tu experiencia al contar tu historia sobre tus experiencias con la enfermedad mental. Véase la Hoja de Trabajo 9 en el apéndice de este manual.*

---

Muchas personas que se han dado a conocer deciden contar su historia hablando públicamente a grupos sobre sus experiencias. Esta decisión activa, ayuda a las personas a promover el sentido de su propio empoderamiento personal. Además, hablar públicamente ayuda a disminuir el estigma público que daña a las personas con etiquetas. La meta de esta lección, al igual que de la siguiente, es considerar estrategias que hagan que darse a conocer sea una experiencia lo más efectiva posible.

---

Contar tu historia a un grupo funciona mejor cuando está claro en la agenda de ese grupo. No quieres ser agregado al programa como una idea tardía. A una típica presentación de este tipo, se le puede estimar una hora. Puedes usar treinta minutos para presentar tu historia, y los treinta minutos siguientes para preguntas y respuestas al igual que una discusión público general.

Como ejemplo, incluimos una historia desarrollada y presentada por Kyle Uphoff-Wasowski en el libro de trabajo (*Véase la Tabla J*). Kyle ha luchado contra el trastorno bipolar durante más de quince años. Ella es una esposa y madre de dos niños que vive en las afueras del oeste de Chicago.

### **Tabla J: La Historia de Kyle Uphoff-Wasowski**

*Hola mi nombre es Kyle Uphoff-Wasowski y estoy aquí para contarte sobre mi enfermedad llamada trastorno bipolar o depresión maniaca.*

*Este trastorno que tengo, cuando no es tratado puede causar cambios severos de humor. El trastorno actual ocurre en el cerebro y en las vías nerviosas. Enfermedades como la depresión, la depresión maniaca, y la esquizofrenia son conocidas como trastornos neurobiológicos cerebrales.*

*Fui diagnosticada con depresión maniaca hace ya siete años - a penas después del nacimiento de mi primer hijo. Tuve una depresión grave que fue tan devastadora que empecé a pensar en acabar con mi vida. Esta no es el tipo de depresión en la que la mayoría de las personas piensan. Debería de haber una palabra diferente para aquellos de nosotros que experimentamos una enfermedad mental. Es como una parálisis de todo el cerebro - ¡Yo no le llamaría depresión a nada como eso! Honestamente me sentí físicamente incapacitada - como si hubiera tenido un derrame o algo. Solo salir de mi cama y cepillarme los dientes era un desafío increíble. ¡No había alegría en nada! - hasta mi recién nacido a quien amo más que a mi vida, y que no por su culpa, era un recordatorio constante de que tan inútil era. Antes de que mi enfermedad me golpeará, yo vivía una vida como todos los demás, creo yo. Soy una de cinco hijos en mi familia. Tenemos unos padres amorosos que nos dan apoyo y vengo de una clase media alta. Siempre fui activa en la escuela, practicaba deportes, tenía amigos y era bastante popular en la secundaria. Era porrista y gimnasta y me juntaba con en el “grupo popular”. No te digo nada de esto para causarte buena impresión sino para recalcar que mi vida no fue anormal desde el principio.*

*Mis propios estereotipos de enfermedad mental hicieron imposible que aceptara el diagnóstico al principio. No encajaba en los estereotipos, entonces ¿cómo podía tener una enfermedad mental? No era solitaria de niña. Tuve padres amorosos que me apoyaban y nunca fui abusada sexualmente ni traumatizada de niña- nada “retorcido” me paso. ¡Por lo tanto los doctores tenían que estar equivocados!*

*Cuando tenía 28 años, tuve mi primer hijo. Mi hijo, Luke, nació en Edison, Nueva Jersey, y vivimos allí felizmente durante otros siete meses. Queríamos regresar al medio oeste porque ahí crecimos los dos y nuestras familias estaban ahí. Mi esposo fue trasladado. El estrés de la mudanza, tener un bebé, las dificultades físicas que estaban pasando en mi cuerpo (en ese tiempo mi hijo estaba gradualmente en el destete) y que estaba pre-dispuesta a tener una enfermedad mental- todo esto creó el ambiente adecuado para que esta enfermedad apareciera.*

*Antes de mudarnos a Illinois, me sentí tremendamente aletargada y estaba perdiendo peso al igual que teniendo problemas para dormir. Atribuía todos estos síntomas a lo que estaba pasando en*

mi vida- no a la enfermedad mental. El irreconocible “punto” de depresión que ocurrió en Nueva Jersey fue remplazado por un episodio completo de manía en Illinois. ¡Al principio mi esposo y yo pensábamos que era grandioso! Pasé de no tener energía y sentirme con ánimos bajos a sentirme grandiosamente, y desempaquetar la casa entera a la que nos mudamos, pinte los cuartos, y organicé toda la casa en un día ¿A quién no le iba a encantar esto?

Hablaba mucho y tenía ideas tremendas para todas las cosas. Mi esposo pensó que yo era brillante. Luego mis maravillosas, reveladoras charlas se volvieron difícil de seguir y algo extrañas. Había perdido mucho peso, y también tenía problemas para dormir. Pero al haber tenido un bebe recientemente, pensé que era algo bueno que estaba perdiendo peso - y pensé que estaba teniendo problemas para dormir por el estrés. ¡Aun teníamos nuestra casa en Nueva Jersey y desgraciadamente estábamos pagando la hipoteca en las dos casas! Mi esposo estaba preocupado pero se decía a sí mismo que iba estar bien. Finalmente, un día él llegó a casa de un viaje de negocios y encontró la casa un desastre (muy poco característico de mí) y me estaba riendo y llorando muy inapropiadamente sobre cosas. Aunque tan enferma estaba, yo siempre cuide bien de me mi hijo- ¡él no estaba sentado con un pañal sucio en ninguna esquina!

En ese instante, mi esposo estaba bastante asustado de mis rápidos cambios de humor y llamó al 911. La ambulancia llegó, me llevaron al hospital y me tuvieron ahí en contra de mi propia voluntad. Es interesante señalar que mi enfermedad se hizo más severa en el momento que fui forzada a quedarme en el hospital. Me volví delirante y paranoica y estaba convencida de que todo el personal estaba planeado una historia sobre el porqué me quedaba en la unidad psiquiátrica cuando no necesitaba estar ahí - y todos los sabían. Yo pensé literalmente que había una llave que tenía que encontrar para salir de ahí y que la única forma de conseguirla era obteniendo la información del personal. Cuando obtuviera la “información” encontraría la llave. La primera hospitalización fue lo más doloroso que me ha pasado - saber que tu mente se puede ir así sin ninguna advertencia y que puedes pensar y hacer cosas tan tontas es terriblemente espantoso. Hay mucha vergüenza en esta enfermedad. Me fui a casa y caí en una depresión severa que duró nueve meses. Perdí toda la autoconfianza y estaba avergonzada. Mi único foco era asegúrame que nadie supiera sobre mi enfermedad y tratar de verme “normal” todo el tiempo. Fue el comienzo de tener que esconder mi gran desagradable secreto.

Mucho de esta enfermedad tiene que ver con el estigma. En mi experiencia la mayoría del estigma fue autoprovocado. ¡Me hice más daño a misma del que alguien podría hacerme! Me preocupé demasiado sobre lo que las personas podían pensar si se enteraran y me convencí a mí misma de que no iba ser aceptada. Vivía con un miedo absoluto de que la gente se fuera a enterar. Me preocupaba que mis amigos no quisieran salir conmigo si supieran o que los vecinos no dejarán que sus hijos jugaran con los míos. Me preocupaba sobre lo que mi familia “realmente” pensaba de mí. Incluso llegué a pensar tan lejos, que pensé sobre lo que el cartero pensaba de mí porque recibía correo de la National Alliance for the Mentally Ill (Alianza Nacional para el Enfermo Mental). Fui consumida por el miedo de ser descubierta.

¡Empecé a ponerme mejor a medida que crecía la aceptación de mi enfermedad! Hice esto educándome a mí misma. Leí todos los libros que pude encontrar sobre depresión maniaca. También me uní a un grupo de apoyo que me ayudó a ver que las personas si se recuperan. Encontré un nuevo doctor que me apoya, y me anima y nunca me ha hecho sentir que soy responsable de mi enfermedad de ninguna manera. ¡Tampoco me ha hecho sentir que mis padres lo son!

Una de las cosas que he hecho y que más ha mejorado mi recuperación es hablar sobre mi enfermedad. De lo que me he enterado es que la enfermedad mental es extremadamente común y nada

*de lo que avergonzarse. El hablar de mi enfermedad mental privada y públicamente ahora ya durante cuatro años me ha hecho sentir liberada y aliviada.*

*Coordinó la Oficina de Conferencias en la Alianza Nacional para el Enfermo Mental y animó a otras personas con enfermedad mental a que hablen de sus experiencias. Vamos a colegios, institutos, grupos de iglesia etc. Realmente, he encontrado que mi enfermedad mental es algo de lo que puedo obtener una tremenda recompensa. De hecho, sin la enfermedad nunca hubiera conocido la recompensa que ahora experimento. De otra forma yo no sería alguien que habla en público. Estoy constantemente asombrada y satisfecha con el número de personas que vienen a mí después de que hablo y comparten sus historias sobre enfermedad mental - ya sean de ellos mismos o de familiares y amigos.*

*Desde mi diagnóstico, he tenido una segunda hija, mi hija, Madison. Ella es un regalo. No solo pensé que ya no iba tener más niños después de que mi hijo naciera, y estaba tremendamente triste y perdida por esto, sino que además, sentí que mi vida nunca sería la misma y era irreparable. Mi hija nació en el mismo hospital donde tuve mis hospitalizaciones y esto me ha ayudado a cambiar la forma en la que lo veo. ¡El hospital es un lugar de salud y vida!*

**Elementos para una historia poderosa.** La historia de Kyle ilustra algunos elementos esenciales para romper el estigma que posiblemente puedan cambiar las actitudes públicas. Lo primero, *tu historia tiene que ser personal*. Necesitas reflexionar sobre tus experiencias e impresiones. Esto se puede lograr usando palabras en primera persona como “yo” y “mío”. No hables sobre tu experiencia en tercera persona ni lo hagas en un lenguaje muy formal, por ejemplo: *“Las experiencias de personas como las de un servidor, son comparables con aquellas exigencias que desfavorablemente son impuestas a todos los grupos alienados”*.

Llévatelo a tu terreno contando buenas historias ilustradas con experiencias concretas. Anota como Kyle lo hizo: ella ilustró su historia con personas específicas, lugares y horarios. Las personas aprenden mucho mejor con ejemplos explícitos (*“algunas veces me pongo tan deprimida que me acuesto en la cama y lloro durante tres días o más”*). Al contrario que con la abstracción (*“la depresión es como un paño oscuro que causa una tristeza absoluta”*). Los oyentes se pueden imaginar claramente estar en la cama por 72 horas, mientras que la metáfora de un paño oscuro es imprecisa y más difícil de entender.

Al mismo tiempo, ***no evites términos profesionales cuando estos ilustran un punto.*** Puede proporcionar una oportunidad para informar a los oyentes sobre un problema importante relacionado con la enfermedad mental. Kyle usa su historia como una oportunidad para educar al oyente sobre la experiencia del trastorno bipolar. Esto trasmite al público que las personas con enfermedad mental tienen capacidad para aprender sobre la enfermedad mental.

---

Las presentaciones tienen que ser verdaderas. No trates de adornarlas. **No trates de contar tu historia con un tono demasiado positiva:** “La enfermedad mental no es algo tan malo. Sobreviví a mis tres intentos de suicidio con facilidad”. Los oyentes podrían hacerse la idea de que tu depresión no fue realmente un desafío o que tú no tienes una enfermedad mental “real”. **Tampoco deberías tratar de pintar una imagen muy mala:** “Estar en un hospital psiquiátrico es como vivir en una casa infectada de ratas”. Aunque es cierto que perder la libertad para entrar y salir de una unidad de pacientes internos es desmoralizador, algunas personas posiblemente pueden pensar que tienes un programa político y que estás representando erróneamente las experiencias cuando usas ejemplos extremos. Además, cuando te desvías de los hechos, es más probable que digas algo que no es verdadero - “¿realmente estabas amarrado y no te alimentaban durante toda una semana?”- y como resultado pierdes tu credibilidad. Asegúrate que tu historia de lucha contra la enfermedad mental sea lo suficientemente atrayente como para obtener la atención de la mayoría de los oyentes.

Puede haber algunos aspectos de la enfermedad mental con los que tú aún estés luchando y no quieras contarlos públicamente. **No sientas que tienes que discutir todo.** Respetar tu propio sentido de privacidad. Si por ejemplo, te sientes desconcertado o avergonzado sobre un miedo poco realista de subirte a los ascensores, no hay necesidad de contar este problema a los demás. Solo comparte aquellas preocupaciones que ya has resuelto en tu vida. No te presiones a contar tu historia hasta que estés listo. Hablar con los ciudadanos sobre la salud mental puede ser una actividad empoderada, pero también arriesgada. No te expongas a estos desafíos extras al menos que sientas que te beneficiaras de la experiencia.

La historia de Kyle incluye varias áreas sobre las que el narrador quiere proporcionar ejemplos específicos. **Enumera algunos eventos de tu juventud que son típicos en la vida de la mayoría de las personas y/o que pueden reflejar el principio de tu enfermedad mental.** Kyle, por ejemplo, anotó que tuvo padres amorosos y que no fue traumatizada de niña. Este tipo de mensajes desafía la noción de que la enfermedad mental siempre resulta de padres malos y de un mal desarrollo. **Comparte tus sentimientos sobre el impacto repentino de la enfermedad mental.** Este discurso provoca empatía en el oyente. Todos entienden el terror de una vida exitosa a punto de paralizarse por una intrusión repentina de una enfermedad mental grave. **Habla sobre como el impacto de tu enfermedad mental duro más allá del período relativamente breve del inicio.** Los oyentes necesitan escuchar que no es solo otra breve crisis emocional. Tú estás luchando con un trastorno biológico que descarrila metas en la vida como cualquier enfermedad física mayor.



---

*“La enfermedad fue muy desastrosa para mi vida. Nunca había sido un cobarde. Nunca había fallado en nada de lo que me había propuesto hacer. Pero las cosas fueron muy diferentes”.*

***También puedes hablar sobre como tus experiencias de enfermedad mental afectaron a tu familia.*** Los narradores pueden contar como los padres y hermanos frecuentemente se agobian por la enfermedad mental. Los familiares pueden progresar por una variedad de reacciones que incluyen enfado hacia la persona por su enfermedad mental, tristeza hacia los síntomas y aceptación de la incapacidad. Este tipo de mensaje abre la puerta a la discusión sobre el estigma experimentado por las familias.

El mensaje final de la historia de Kyle viene a continuación; debe ser un momento culminante en tu presentación. ***A pesar de las dificultades de la enfermedad mental, has aceptado tus discapacidades, y ahora estás logrando tus metas de vida.*** Kyle habla sobre el significado de sus logros.

*“Desde mi diagnóstico, he tenido una segunda hija, mi hija Madison. Ella es un regalo... ¡Mi hija nació en el mismo hospital donde tuve mis hospitalizaciones y esto me ha ayudado a cambiar la forma en la que lo veo ahora!”*

Este punto desafía directamente el mito de que la enfermedad mental es insuperable. Las discapacidades se pueden superar. La mayoría de las personas con enfermedad mental viven vidas productivas.

Sin embargo, la historia no puede terminar aquí. ***También tienes que decirle a los que te escuchan como el estigma empeoró tus experiencias de enfermedad mental.*** Kyle dijo:

*“Vivía con un miedo absoluto de que la gente se fuera a enterar. Me preocupaba que mis amigos no quisieran salir conmigo si se enteraban, o que los vecinos no dejarán que sus hijos jugaran con los míos”.*

Tienes que golpear al público con este punto; por sí solo un público estigmatizador ya hace el difícil curso de la enfermedad mental mucho peor. Estas afirmaciones conducen a la moraleja de tu historia: ***¡Yo contribuyo, vivo, y participo igual que tú!*** Las personas con enfermedad mental son capaces y pueden lograr sus metas de vida. No busques favores especiales. Con el apoyo adecuado, todo lo que necesitas son las mismas oportunidades concedidas a todos los ciudadanos.

**Vamos a hacer una prueba.** Usando la *Hoja de Trabajo 8* como tú guía, toma unos cuantos minutos para escribir tú historia. Cuando hayas terminado, forma pareja con alguien y cuéntale tú historia. Completa la *Hoja de Trabajo 9: Calidad de la Experiencia* para calificar tu experiencia.

---

---

## Tarea 2. ¿Cómo Te Fue?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Aprender a evaluar un caso específico de revelación.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 10, “Detalles de tu Revelación: ¿Cómo te Fue?” proporciona un formato para evaluar un acto específico de revelación. Véase la Hoja de Trabajo 10 en el apéndice de este manual.***

---

Esta sección proporciona una guía sobre como evaluar un caso específico de revelación. *La Hoja de Trabajo 10* establece los pasos para evaluar si la interacción en la que revelaste a otra persona fue positiva o negativa. Para completar *la Hoja de Trabajo 10*, primero indica a quién le revelaste, la fecha en la que la conversación se llevó a cabo, y la ubicación. Esto será de ayuda para hacer un seguimiento de las características exitosas y fallidas de la revelación, y puede ayudarte a alterar tu estrategia la próxima vez que decidas revelar. Luego, considera cuales fueron tus objetivos para revelarle a esta persona. En la siguiente casilla, anota lo que le dijiste a esa persona; ¡recuerda ser específico! De nuevo, esto te ayudara a hacer el seguimiento de las palabras claves que fueron exitosas o fallidas al comunicar tu argumento central. En la casilla a la mitad de la página, escribe como la persona reaccionó a tu revelación. También, puede que sea importante para ti anotar el tono de voz y el lenguaje corporal de la persona, especialmente si no coincide con su contenido verbal. Finalmente, califica que tan satisfecho estuviste con el intercambio, y que tan positivo pensaste que fue el intercambio en la escala sobre siete puntos proporcionada. Suma las dos calificaciones en una puntuación total. Un total mayor que 10 sugiere que la experiencia fue exitosa y vale la pena hacerlo de nuevo. Los totales menores que 6 significan que no te fue tan bien y puede que quieras evaluar más a fondo que fue lo que sucedió. Los totales entre 6 y 10 significan que requieres más información para seguir adelante.

---

## Hoja de Trabajo 10

### *Detalles de Tu Revelación: ¿Cómo Te Fue?*

Nombre de la persona a la que le revelaste: \_\_\_\_\_

Fecha de la revelación: \_\_\_\_\_ Lugar de la revelación: \_\_\_\_\_

<p>Tu(s) Meta(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Lo que dijiste</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>La Reacción de la Persona</p>	

\_\_\_ ¿Qué tan satisfecho estás con el intercambio?

<b>para nada satisfecho/a</b>			<b>ni satisfecho/a ni insatisfecho/a</b>				<b>muy satisfecho/a</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

\_\_\_ ¿Qué tan positivo fue el intercambio?

<b>para nada positivo</b>			<b>ni positivo ni negativo</b>				<b>muy positivo</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>
-----------------------------

<p><b>MÁS QUE 10:</b> Una experiencia buena; vale la pena hacerlo de nuevo.</p> <p><b>MENOS QUE 6:</b> No tan bien; ¿Qué salió mal?</p> <p><b>ENTRE 6 Y 10:</b> Se requiere más información para el futuro.</p>
---

---

---

## Tarea 3. Honesto, Transparente, Orgulloso a través de la SOLIDARIDAD y el Apoyo entre Iguales

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Existen muchos tipos y características de servicios entre iguales

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 11, “¿Dónde Puedo ir Para Encontrar Apoyo Entre Iguales?” proporciona una oportunidad para que los participantes generen una lista maestra de programas a los que pueden unirse. Véase la Hoja de Trabajo 11 en el apéndice de este manual.***

---

### *Programas Dirigidos por Iguales*

Los programas dirigidos por iguales han sido vinculados a comunidades con largas historias de vida o información de base y sistemas de apoyo, opuestos al modelo medicinal. La enfermedad mental puede ser la experiencia común que atrae a las personas a servicios dirigidos por el consumidor. Pero, a diferencia del tratamiento clínico tradicional, no es aquí donde el impacto de los servicios dirigidos por el consumidor termina. Estos servicios proporcionan una comunidad de cuidado y que comparte; una comunidad donde la persona puede encontrar la comprensión necesaria y el reconocimiento que la sociedad en general no es capaz de dar. Tampoco existe una jerarquía de roles en programas dirigidos por iguales; todos los miembros son iguales que se benefician de las interacciones con iguales. No hay límites en la cantidad de tiempo que la persona puede estar involucrada en un programa. Dependiendo de las necesidades personales, algunos miembros van y vienen mientras que otros pueden mantenerse conectados a través del curso de sus vidas.

Hay una distinción fundamental entre los programas de auto-ayuda y de asistencia mutua. Los programas de auto-ayuda son desarrollados por iguales para ayudarlos a ayudarse a sí mismos. Como tal, los beneficios de estos grupos resultan del aprendizaje de habilidades de afrontamiento y de la obtención del apoyo de los otros. La auto-ayuda sugiere un espíritu de individualismo robusto en el que la persona toma las ideas de afrontamiento y el apoyo de otros con el fin de lograrlo por su cuenta. La ayuda mutua reconoce un elemento importante proporcionado por estos grupos: las personas se benefician al ayudarse mutuamente. Este tipo de asistencia se extiende más allá del intercambio de información sobre las habilidades de afrontamiento o formas de manejar el sistema de salud mental.

---

La experiencia tanto de dar como de recibir ayuda, mejorara el sentido de pertenencia de la persona en la comunidad, así como su bienestar general. *“Había estado recibiendo de otros durante tanto tiempo que me olvide de que tenía algo que dar. No puedo decirte lo importante que fue para mí darme cuenta que mi consejo puede ser útil para los demás. Apenas la semana pasada, por ejemplo, ayude a Samanta con sus problemas con su niñera. Fue la mejor medicina para la depresión que podría haber tomado”*.

Los iguales también han distinguido entre los grupos de ayuda mutua y las organizaciones de ayuda mutua. Los grupos son algo de limitado alcance. Los miembros asisten a reuniones regulares donde los individuos se benefician del proceso, apoyo, e intercambio de información. Las organizaciones tienen una estructura similar a la de reuniones y procesos. Sin embargo, la organización de ayuda mutua continuamente crece debido a los regulares eventos sociales para los miembros. Muchas de las organizaciones de ayuda mutua también proporcionan asistencia residencial, vocacional, alimentaria y legal, transporte, y servicios temporales de vivienda para que los miembros puedan abordar las necesidades apropiadas de funcionamiento de rol.

Los programas entre iguales usan a menudo enfoques novedosos. Algunos programas usan formas diferentes de arte: interpretación, canto, danza, dibujo, o escultura. Aquí, la narración de historias es a menudo importante, así como lo es en los grupos de escritura. Otros son espirituales y algunos tienen origen en tradiciones cristianas mientras que otros podrían reflejar perspectivas asiáticas o de nativos americanos. Algunos se combinan con la abogacía, organizándose para generar impacto en la agenda de servicios de salud mental de su área.

### ***¿Dónde Puedo Encontrar Grupos de Iguales?***

Una discusión entre los participantes del curso es un gran lugar para comenzar; *la Hoja de Trabajo 11* está para facilitar esta discusión. Después de completar la hoja de trabajo, los participantes formarán parejas de dos personas y discutirán sus listas. Luego se unirán como grupo y harán una lista maestra.

---

**Otros lugares para buscar:**

Los programas entre iguales están emergiendo poco a poco alrededor del mundo. Aquí enumeramos recursos para saber cómo pueden encontrarse estos programas en diferentes lugares:

**Los Estados Unidos de América.** La National Mental Health Consumer's Self Help Clearinghouse (El Centro de Información Nacional de Salud Mental de Auto-ayuda para el Consumidor) tiene un increíble directorio en línea de servicios impulsados por el consumidor: <http://www.cdsdirectory.org>. El directorio enumera servicios por estado o código postal y se puede buscar entre programas según una variedad de categorías incluyendo la abogacía, el apoyo entre iguales, o la educación de recuperación. Los servicios dirigidos por el consumidor están cambiando rápidamente en América. Cada estado tiene ahora el equivalente a una Oficina de Protección al Consumidor (Consumer Protection Office); información de contactos para estas oficinas se pueden encontrar en <https://www.usa.gov/state-consumer>. Hemos alentado al consumidor y a otros grupos de abogacía a crear páginas de web similares para ayudar a los lectores a encontrar servicio dirigidos por el consumidor en sus países.

**La Unión Europea.** The European Network of (ex) Users and Survivors of Psychiatry (La Red Europea de (ex) Usuarios y Sobrevivientes de Psiquiatría) enumera organizaciones en países individuales en el idioma de cada país: <http://www.enusp.org>.

---

## Hoja de Trabajo 11

### *¿Dónde Puedo ir Para Encontrar Apoyo Entre Iguales?*

Enumera todos los programas de apoyo entre iguales que conozcas y que es lo que te gusta sobre ellos.

<b>Nombre del Programa</b>	<b>Dónde e información de contacto</b>	<b>Lo que me gusta de él</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		

---

---

## Tarea 4. Poniéndolo Todo Junto

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Resumir las reflexiones de las hojas de trabajo proporcionadas en este libro de trabajo.
- Decidir cómo te gustaría seguir adelante con el tema de la revelación.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 12 “Reflexiones y Direcciones Futuras” proporciona preguntas de discusión para fomentar una reflexión sobre qué es lo que has aprendido del programa. Véase la Hoja de Trabajo 12 en el apéndice de este manual.***

---

Terminamos el programa con una pausa para la reflexión y la dirección. En *La Hoja de Trabajo 12*, se proporcionan preguntas para que los participantes puedan resumir las reflexiones y decidir sobre direcciones futuras. Estas preguntas se resumen a continuación en *la Hoja de Trabajo 12*. Complétalas y luego comparte tus respuestas con un compañero. Después de terminar la discusión con el compañero, regresa al grupo en su conjunto y discute una o dos decisiones que hayas tomado sobre darte a conocer en el futuro.



---

## Hoja de Trabajo 12

### *Reflexiones y Direcciones Futuras*

Reflexiona sobre lo que has aprendido durante este programa y contesta a las siguientes preguntas. Estas preguntas pretenden promover la discusión, así que por favor siéntete libre de escribir en la parte de abajo cualquier otro comentario o preocupación que tengas que discutir con el grupo.

#### ***Preguntas de Discusión:***

- ¿Qué aprendiste sobre el estigma y sobre darte a conocer en este programa?
  
- ¿Cuáles son los costos y beneficios de darte a conocer? ¿Podrías darte a conocer en algunos lugares? ¿Dónde? (*Hoja de Trabajo 3*).
  
- ¿Qué formas podrían funcionar para ti en relación a darte a conocer? (*Hoja de Trabajo 5*)
  
- ¿A quién le podrías revelar? (*Hoja de Trabajo 6*)
  
- ¿Cómo te sientes sobre las respuestas estigmatizantes de los otros? (*Hoja de Trabajo 7*)
  
- ¿Qué piensas de tu historia? ¿Cómo podrías mejorarla? (*Hojas de Trabajo 8 y 9*)
  
- ¿Hay programas dirigidos por el consumidor que podrían funcionar para ti? (*Hoja de Trabajo 10.*)
  
- Enumera tres cosas que podrías hacer en relación a darte a conocer en el futuro.
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

---

# SESIÓN DE REFUERZO

## **Seguimiento 1. La Decisión De Revelar**

Tarea 1 ¿Era tu decisión revelar?

Tarea 2 ¿Cómo Te Fue la Revelación?

## **Seguimiento 2. Programas de Apoyo Entre Iguales**

Tarea 1¿Buscaste Algún Programa de Apoyo Entre Iguales?

## **Seguimiento 3. ¿Qué Ha Cambiado?**

Tarea 1 Revisando los Costos y Beneficios de Revelar

Tarea 2 ¿Cómo Contarás Ahora Tu Historia?

---

---

# SEGUIMIENTO 1: La Decisión De Revelar

## VISIÓN GENERAL DEL SEGUIMIENTO

Darse a conocer es la decisión correcta para algunas personas, pero no para todas. Esta sección está diseñada con el fin de revisar tu decisión de revelar desde que completaste la primera etapa del programa: *Honesto, Transparente, Orgulloso* hace aproximadamente un mes. Dividimos este seguimiento en dos partes:

- Tarea 1. Revisamos las intenciones previas de revelar tu enfermedad mental, incluyendo a quién, cuándo y dónde decidiste revelar, así como, lo que esperabas de la revelación.
- Tarea 2. Discutimos si revelaste y te ayudamos a evaluar cómo fue la experiencia y cómo puede afectar a revelaciones futuras.

---

## Tarea 1. ¿Era Tu Intención Revelar?

### OBJETIVOS DEL SEGUIMIENTO

- Revisar tus intenciones para revelar después de haber completado la primera etapa del programa HTO.

---

### **EN EL LIBRO DE TRABAJO:**

*La Hoja de Trabajo 13* ayuda a los participantes a revisar su “*Intención de Revelar- ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué?*” Véase la *Hoja de Trabajo 13* en el apéndice de este manual.

Hace un mes, identificamos a personas que podrían ser adecuadas para revelarles. Se incluyeron tres tipos principales de relaciones: funcional (ej., psiquiatra o supervisor), de apoyo (ej., alguien de confianza), y empática (ej., alguien comprensivo). Usa *la Hoja de Trabajo 13* para revisar las intenciones que tuviste para revelar después de que completaras la primera etapa del programa.

### **INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR:**

Cuando todos terminen, haz que los participantes formen parejas de dos para discutir sus intenciones de revelar o de no hacerlo. Aquellos que no tuvieron ninguna intención de revelar deberían intentar formar pareja con un igual que si la tuvo.

---

*Hoja de Trabajo 13*  
**Intención de Revelar- ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué?**

Cuando completaste la primera etapa del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso* hace aproximadamente un mes, ¿Era tu intención revelar?

Sí  No

Si la respuesta es que sí, por favor completa esta tabla.

<b>¿A quién decidiste revelar?</b>	
<b>¿Cuándo planeaste revelar?</b>	
<b>¿Dónde planeaste revelar?</b>	
<b>¿Qué esperabas de la revelación?</b>	

<b>¿Si no fue así, por qué decidiste no hacerlo?</b>
--

---

---

## Tarea 2. ¿Cómo Te Fue la Revelación?

### OBJETIVOS DEL SEGUIMIENTO

- Si revelaste, describe cómo te fue y califica la calidad del intercambio.
- Explica como la experiencia cambio tu opinión sobre la revelación.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 14, “¿Revelaste? ¿Cómo te Fue? proporciona un formato para evaluar un acto específico de revelación y da espacio a los participantes para discutir si es que la experiencia ha cambiado su idea sobre revelar en el futuro. Véase la Hoja de Trabajo 14 en el apéndice de este manual.***

---

Durante la primera etapa del programa, aprendimos como evaluar un caso específico de revelación. *La Hoja de Trabajo 14*, es la misma que completaste anteriormente. Esta muestra los pasos para evaluar si las interacciones en las que tú revelaste a otros, fueron positivas o negativas. Puedes haber revelado. Si es así, discute aquí como te fue. Si no, todavía podemos aprender de los demás. Llena la hoja de trabajo COMO SI hubieras revelado con una persona real en una situación real.

*La Hoja de Trabajo 14* está adaptada a *la Hoja de Trabajo 10* de la primera etapa del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso*. Primero indica a quién le revelaste, la fecha en la que tuvo lugar la conversación, y la ubicación. Esto te será de ayuda para hacer un seguimiento de los elementos exitosos y fallidos de la revelación, y puede ayudarte a alterar tu estrategia la próxima vez que decidas revelar. Segundo, considera cuales fueron tus objetivos para revelarle a esta persona y anota lo que le dijiste; ¡recuerda ser específico! Después, escribe cómo reaccionó la persona a tu revelación. También podría ser importante para ti anotar el tono de voz y su lenguaje corporal, especialmente si esto no parece coincidir con su contenido verbal. Finalmente, califica que tan satisfecho estuviste con el intercambio y que tan positivo pensaste que fue el intercambio en la escala proporcionada sobre siete puntos. Suma las dos calificaciones en una puntuación total. Un total mayor que 10 sugiere que la experiencia fue exitosa y vale la pena hacerlo de nuevo. Un total menor que 6 significa que no te fue tan bien y puede que quieras evaluar más a fondo que fue lo que sucedió. Las puntuaciones entre 6 y 10 significan que requieres más información antes de seguir adelante.

---

**INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR:**

Cuando todos hayan terminado, por favor haz que aquellos que **en efecto** revelaron, formen pareja con un participante que no lo hizo para que puedan compartir sus pensamientos. Los participantes que no revelaron deberían usar esta oportunidad para entender lo que la revelación podría significar para ellos en el futuro.

## Hoja de Trabajo 14

### *¿Revelaste? ¿Cómo Fue?*

Por favor completa esta página sobre una revelación del mes pasado.

Nombre de la persona a la que le revelaste: \_\_\_\_\_

Fecha de la revelación: \_\_\_\_\_ Lugar de la revelación: \_\_\_\_\_

Tu(s) Meta(s)	Lo que dijiste
•	•
•	•
•	•
La Reacción de la Persona:	

\_\_\_ ¿Qué tan satisfecho estuviste con el intercambio?

Para nada satisfecho(a)	2	3	Ni satisfecho(a) ni insatisfecho(a)	4	5	6	Muy satisfecho(a)	7
1	2	3	4	5	6	7		

\_\_\_ ¿Qué tan positivo fue el intercambio?

Para nada positivo	2	3	Ni positivo ni negativo	4	5	6	Muy positivo	7
1	2	3	4	5	6	7		

<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>
-----------------------------

<p><b>MÁS QUE 10:</b> Una experiencia buena; vale la pena hacerlo de nuevo.</p> <p><b>MENOS QUE 6:</b> No tan bien; ¿Qué salió mal?</p> <p><b>ENTRE 6 Y 10:</b> Se requiere más información para el futuro.</p>
---

---

¿Ha cambiado tu idea sobre si revelarás en el futuro o no debido a tu experiencia?

Sí  No

**¿Cómo ha cambiado?**



---

# SEGUIMIENTO 2: Programas de Apoyo Entre Iguales

## VISIÓN GENERAL DEL SEGUIMIENTO

Algunas personas encuentran de gran ayuda buscar grupos de apoyo entre iguales para compartir experiencias y luchar contra la enfermedad mental; y para compartir cómo superar el miedo a la revelación. Como recordatorio, los servicios de apoyo entre iguales, que pueden incluir programas de auto-ayuda y de asistencia mutua, pueden hacer que el darse a conocer sea más fácil, porque una persona se está uniendo a otras para apoyarse conjuntamente. Esto incluye aquellos que ya se han dado a conocer y aquellos que aún están pensando en darse a conocer. Esta sección evalúa tus experiencias con programas de apoyo entre iguales desde que completaste la primera etapa del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso*.

Tarea 1. Discutimos el significado de apoyo entre iguales e identificamos los beneficios y desventajas de los programas de apoyo entre iguales. Al mismo tiempo, te ayudamos a calificar la calidad de tu experiencia relacionada con el apoyo entre iguales.

---

## **Tarea 1. ¿Buscaste Algún Programa de Apoyo Entre Iguales?**

### OBJETIVOS DEL SEGUIMIENTO:

- Discutir qué significa para ti el apoyo entre iguales.
- Identificar las ventajas y desventajas de los programas de apoyo entre iguales.
- Evaluar tu experiencia relacionadas con el apoyo entre iguales y discutir sobre el apoyo entre iguales en tu vida futura.

---

### **EN EL LIBRO DE TRABAJO**

***La Hoja de Trabajo 15 “¿Buscaste Algún Programa de Apoyo entre Iguales?”*** ayuda a los participantes a enumerar las ventajas y desventajas de los programas de apoyo entre iguales y proporciona un formato para calificar cualquier programa al que hayas podido asistir. Véase la *Hoja de Trabajo 15* en el apéndice de este manual.

Hace un mes, todos en el grupo hicieron una lluvia de ideas sobre una lista de programas de apoyo entre iguales a los que podrían asistir. En la **Sección I** de la *Hoja de trabajo 15* escribe que significa para ti el apoyo entre iguales. La **Sección II** te ayudará a evaluar cualquier experiencia de

---

apoyo entre iguales que hayas podido tener desde que completaste la primera etapa del programa. Cuando termines de completar la **Sección I**, por favor discute tus ideas con el grupo antes de seguir con **Sección II**.

**INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR:**

Guía a los participantes del grupo en la discusión sobre el significado de apoyo entre iguales y sus ventajas y desventajas, antes de que califiquen cualquier programa de apoyo entre iguales al que hayan podido asistir. Cuando hayan terminado de calificar sus experiencias relacionadas con los programas de apoyo entre iguales, pregunta si a alguien le gustaría compartir sus experiencias con el grupo.



---

**SECCIÓN II.** ¿Desde qué completaste la primera etapa del programa HTO, has asistido a un programa de apoyo entre iguales?

Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cómo se llama el programa? \_\_\_\_\_

¿Cuándo fue la reunión? \_\_\_\_\_

¿Dónde fue la reunión? \_\_\_\_\_

Por favor completa la siguiente escala sobre el programa de apoyo entre iguales al que asististe.

**Me gustó el programa de apoyo entre iguales**

totalmente ni de acuerdo ni totalmente  
en desacuerdo en desacuerdo de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Iré otra vez al programa de apoyo entre iguales**

totalmente ni de acuerdo ni totalmente  
en desacuerdo en desacuerdo de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Recomendaría este programa de apoyo entre iguales a otros**

totalmente ni de acuerdo ni totalmente  
en desacuerdo en desacuerdo de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**¿Vas a regresar a este programa de apoyo entre iguales? ¿Por qué sí, o por qué no?**

**¿Vas a buscar otro programa de apoyo entre iguales? ¿Por qué sí, o por qué no?**

---

# SEGUIMIENTO 3: ¿Qué Ha Cambiado?

## VISIÓN GENERAL DEL SEGUIMIENTO

Las experiencias desde que completaste la primera etapa del programa *Honesto, Transparente, Orgulloso* pueden haber cambiado tus pensamientos en relación a darte a conocer. En esta sección nosotros:

- Tarea 1: Reevaluaremos los costos y beneficios de revelar y los compararemos con tu lluvia de ideas de hace un mes.
- Tarea 2: Evaluaremos que funcionó o que no funcionó al contar tu historia y decidiremos cómo puedes cambiar la historia.

---

## Tarea 1. Revisando los Costos y Beneficios de Revelar

### OBJETIVOS DEL SEGUIMIENTO:

- Enumerar los costos y beneficios de revelar tal como los veas ahora.
- Comparar los costos y beneficios con tu lista de ideas anteriores.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

***La Hoja de Trabajo 16 “Revisando los Costos y Beneficios de Revelar Mi Enfermedad Mental” ayuda a los participantes a pensar en los costos y beneficios de revelar por segunda vez y a compararlos con lo que han enumerado anteriormente. Véase la Hoja de Trabajo 16 en el apéndice de este manual.***

---

En *la Hoja de Trabajo 16* te proporcionamos una tabla para enumerar los costos y los beneficios de revelar a corto y a largo plazo que ahora piensas. Ten en cuenta que NO queremos que solo enumeres los nuevos costos y beneficios que tienes. Más bien, queremos que incluyas TODO lo que se te venga a la mente en este momento, aunque te acuerdes de haberlo incluido anteriormente. Como recordatorio, los beneficios representan la razón por la que deberías revelar o lo positivo que esperas que pase como resultado de revelar a otros. Los costos son las razones por las que no lo deberías hacer, lo negativo o el daño que puede resultar de la revelación.

---

**Igual que antes, no ignores ningún costo o beneficio no importa que tan tonto parezcan.**

Ponlos todos en una lista para que puedas considerar todas las ventajas y desventajas juntas. Algunas veces las ideas que quieres censurar son realmente importantes; tal vez solo te avergüenza ese asunto. Después de enumerar todos los costos y beneficios ponles un asterisco (\*) al lado de uno o dos de los que sean especialmente importantes. Cuando hayas terminado, se te entregará la hoja de trabajo anterior con tus costos y beneficios para compararlos y contestar a las preguntas del seguimiento.

**INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR:**

Cuando los participantes hayan terminado de completar la tabla de los costos y beneficios al principio de *la Hoja de Trabajo 16*, por favor devuélveles *la Hoja de Trabajo 3* del libro de trabajo de la primera etapa del programa HTO- *Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios para Revelar Mi Enfermedad Mental*- para que hagan comparaciones y contesten a las preguntas en la segunda mitad de la hoja de trabajo. Cuando todos los participantes hayan terminado, se pueden ofrecer voluntarios para compartir cualquier costo y beneficio nuevo con el grupo.

---

## Hoja de Trabajo 16

### *Revisando los Costos y Beneficios de Revelar Mi Enfermedad Mental*

Situación:

A Quién:

**Desde que complete la primera etapa del programa HTO:**

He decidido **revelar** mi enfermedad mental. \_\_\_\_\_

He decidido **NO revelar** mi enfermedad mental.

He decidido **posponer** mi decisión.

Por favor, usa las siguientes tablas para enumerar los costos y beneficios que tienes ahora, aproximadamente un mes después de completar la primera etapa del programa HTO.

-Al igual que anteriormente no censures ninguna idea. Escríbelas todas.

-Pon un asterisco (\*) al lado de los costos y beneficios que sean especialmente importantes.

-Asegúrate de especificar la situación y el público (ej., trabajo, familia, etc.) al que los costos y beneficios se refieren. Si son más de un costo y/o beneficio incluye todos.

Beneficios a Corto Plazo	Costos a Corto Plazo
Beneficios a Largo Plazo	Costos a Largo Plazo

---

Por favor, revisa en el libro de trabajo de la primera etapa de HTO, tu copia de *la Hoja de Trabajo 3 - Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios para Revelar Mi Enfermedad Mental-* y pon un círculo alrededor de las ideas que son iguales en las dos hojas de trabajo. Cuando hayas terminado, por favor contesta a las siguientes preguntas:

**¿Hubo algunas diferencias en las ideas con asterisco en las dos hojas de trabajo?**

**¿Le pusiste un asterisco a alguna de las nuevas ideas que creías especialmente importante? ¿Si es así, a cuáles?**

**¿Por qué crees que has hecho estos cambios, si ha habido alguno?**



---

---

## Tarea 2. ¿Cómo Contarás Ahora Tu Historia?

### OBJETIVOS DEL SEGUIMIENTO

- Describir qué funcionó y qué no funcionó al contar tu historia.
- Hacer una lluvia de ideas para añadir y para eliminar de tu historia.
- Recibir opiniones de tus iguales.
- Determinar si las metas de la revelación han cambiado.
- Reescribir tu historia y revisar cómo te sentiste al contarla.

---

### EN EL LIBRO DE TRABAJO:

Esta sección incluye tres hojas de trabajo. *La Hoja de Trabajo 17 “¿Cómo ha Cambiado Tu Historia?”* ayuda a los participantes a evaluar su historia de darse a conocer y a decidir algunos cambios sobre ella. La siguiente, *Hoja de Trabajo 18* les proporciona “*Una Guía para Crear una Historia sobre Tus Experiencias con la Enfermedad Mental*”. Y finalmente, *la Hoja de Trabajo 19* les permite calificar la “*Calidad de la Experiencia*” después de contar sus historias. Véase las *Hojas de Trabajo 17, 18, y 19* en el apéndice de este manual.

---

Hace un mes, te proporcionamos una guía sobre como formular tu historia de dar a conocer. Ésta incluyó las siguientes partes:

1. Tu nombre y como llamas a tu enfermedad mental;
2. Algunos eventos de tu juventud que son típicos en la vida de la mayoría de las personas y/o que podrían reflejar los inicios de tu enfermedad mental;
3. La forma en la que tu enfermedad mental surgió y la edad a la que esto te ocurrió;
4. Como tu enfermedad mental no desapareció y tus consiguientes luchas;
5. Tus logros y éxitos a pesar de tu enfermedad mental;
6. El propósito de tu historia y las luchas contra el estigma;
7. Y la moraleja de tu historia:

**YO, COMO TODAS LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL, VIVO,  
CONTRIBUYO Y PATICIPO AL IGUAL QUE TÚ.  
POR LO TANTO, POR FAVOR TRÁTAME IGUAL QUE A LOS DEMÁS. NO ME  
MIRE NI ME RESPONDAS BASÁNDOTE EN NINGUN ESTEREOTIPO INJUSTO.**

---

Se te dará la guía de historia que completaste hace un mes y tendrás la oportunidad de usarla para completar la siguiente hoja de trabajo. La *Hoja de Trabajo 17* tiene dos partes. Deberías completar la **Sección I** solamente si ya has revelado. Esto te dará la oportunidad de reflexionar sobre partes de tu historia que no funcionaron. En la **Sección II** se te preguntará si hay cosas que te gustaría añadir o eliminar de tu historia. Si no has revelado, solo deberías completar la **Sección II**. Cuando hayas terminado tu lluvia de ideas, por favor ponte en pareja y discute tus ideas con un igual. En la última parte de la hoja de trabajo se te pedirá que expliques si la meta de tu revelación ha cambiado, como resultado de reescribir tu historia. Una vez que hayas terminado, la *Hoja de Trabajo 18* te servirá como una nueva copia de la guía de la historia para que realices algunos de los cambios que hayas decidido hacer en la *Hoja de Trabajo 17*.

### **INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR**

Antes de que los participantes comiencen la *Hoja de Trabajo 17*, devuélveles la *Hoja de Trabajo 8* del libro de trabajo de la primera etapa de HTO- Una Guía para Crear una Historia sobre tus Experiencias con la Enfermedad Mental- para que cada participante pueda decidir lo que podría cambiar de su historia. La *Hoja de Trabajo 18* del libro de trabajo sirve como una nueva copia de la guía de historia para que realicen algunos de los cambios que decidan hacer en la *Hoja de Trabajo 17*.

---

## Hoja de trabajo 17

### ¿Cómo Ha Cambiado Tu Historia?

Por favor, revisa tu copia de la *Hoja de Trabajo 8* del libro de trabajo de la primera etapa de HTO: **Una Guía Para Crear Una Historia Sobre Tus Experiencias Con La Enfermedad Mental**. Pon atención a todas las ideas enumeradas, incluyendo las ideas que tachaste.

**SECCIÓN I.** Si revelaste, por favor usa la siguiente tabla para enumerar las ideas que funcionaron y las que no funcionaron cuando compartiste tu historia. **Si aún no has revelado, por favor pasa a Sección II de la siguiente hoja.**

Qué Funcionó	Qué No Funcionó

---

**SECCIÓN II.** Por favor, usa la siguiente tabla para enumerar cualquier idea que desees añadir a tu historia (incluyendo las ideas que pueden haber sido tachadas previamente). Por favor, escribe también cualquier idea que desees quitar de tu historia.

<b>Cosas que Añadir</b>	<b>Cosas que Eliminar</b>

**¿Ha cambiado la META de tu revelación como resultado de reescribir tu historia? Por favor, explícalo.**

---

# Hoja de Trabajo 18

## Una Guía para Crear una Historia Sobre Tus Experiencias Con la Enfermedad Mental

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_

y tengo una enfermedad mental llamada \_\_\_\_\_.

### Cuéntame sobre tu niñez.

Enumera algunos eventos de tu juventud que son típicos en la vida de la mayoría de las personas y/o que puedan reflejar los inicios de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Mi enfermedad mental comenzó cuando tenía alrededor de \_\_\_\_\_ años.

Enumera algunas de las cosas difíciles que te pasaron cuando te diste cuenta del inicio de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Desafortunadamente, mi enfermedad mental no desapareció rápidamente.

Enumera algunas de las cosas contra las que luchaste los últimos años debido a tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**He encontrado un camino hacia la recuperación viviendo con mi enfermedad.** Lo que ha funcionado (funciona) para mí incluye:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**En el camino, he experimentado cierta estigmatización y respuestas injustas hacia mi enfermedad.** Enumera algunas experiencias injustas y reacciones duras que la sociedad te ha hecho experimentar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A pesar de mis dificultades, y algunas veces gracias a ellas, he logrado varias metas.** Enumera algunas de las cosas que has logrado en cuanto a tu trabajo, a tus relaciones y a otras metas personales.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Quiero terminar con estos dos puntos:

1. **Yo, como todas las personas con enfermedad mental, vivo, contribuyo y participo igual que tú.**
2. **Por lo tanto, por favor, TRÁTAME IQUAL QUE A LOS DEMAS. No me mires o me respondas basándote en ningún estereotipo injusto.**

**QUÉ ES LO QUE QUIERES DECIR?**

Probablemente no quieres comunicar **TODO** en la hoja de trabajo.  
Recuerda tu **META** (de *la Hoja de Trabajo 17*).

1. **PONLE UN CIRCULO** a la información de la hoja que pienses que sea importante que la persona escuche.
2. **TACHA** la información que:
  - a. crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años).  
puede que la persona no entienda (alguna vez escucho la voz de Dios).

---

## HAY QUE INTENTARLO

Escribir tu historia y contarla en voz alta son dos experiencias muy diferentes. Ahora tienes la oportunidad de contar tu historia reescrita en voz alta. Primero revisa los puntos que creaste en la *Hoja de Trabajo 18*. Esta será tu nueva historia. Tomate cinco minutos, encuentra un espacio silencioso y repásalo en tu mente. Tal vez quieras escribir tu historia en una hoja de papel separada. Ahora es el momento de hacerlo.

Luego busca una pareja y cuéntale tu historia. Cuando termines, completa la *Hoja de Trabajo 9 "Calidad de la Experiencia"*. Trata de escribir en la casilla cualquier cosa que no haya sido capturada en las cuatro preguntas previas. Cuando termines, escucha la historia de tu pareja. Luego únete al grupo y comparte tu experiencia.

### **INSTRUCCIONES PARA EL MODERADOR:**

Cuando los participantes hayan terminado de calificar la calidad de la experiencia al contar su historia, invítalos a comunicar cualquier pregunta, comentario o preocupación. Pregúntales que pensaron acerca de los seguimientos y agradéceles sus contribuciones en la parte de refuerzo del programa. Luego continúa con una discusión final sobre la revelación con el grupo. Deja que los participantes expresen sus pensamientos, miedos y que discutan sobre la posibilidad de revelar en el futuro. Recuérdales a los participantes la información de contacto en caso de que se sientan angustiados.

---

## Hoja de Trabajo 19

### Calidad de la Experiencia

Usa la siguiente escala de siete puntos para calificar la calidad de tu experiencia al contar tu historia sobre la enfermedad mental. Si hubo otros sentimientos que experimentaste al contar tu historia, por favor escríbelos debajo de esta página. No menosprecies ningún sentimiento que hayas tenido, incluso si crees que otros pueden pensar que son tontos; estos son importantes en el desarrollo de tu estrategia para la revelación.

**¿Qué tan empoderado te sientes después de contar tu historia?**

<b>para nada empoderado/a</b>			<b>moderadamente empoderado/a</b>			<b>muy empoderado/a</b>
1	2	3	4	5	6	7

**¿Ha sido terapéutico contar tu historia?**

<b>para nada terapéutico</b>			<b>moderadamente terapéutico</b>			<b>muy terapéutico</b>
1	2	3	4	5	6	7

**¿Qué tan ansioso te sentiste mientras contabas tu historia?**

<b>para nada ansioso/a</b>			<b>moderadamente ansioso/a</b>			<b>muy ansioso/a</b>
1	2	3	4	5	6	7

**¿Qué tan positiva fue tu experiencia al contar tu historia?**

<b>para nada positiva</b>			<b>moderadamente positiva</b>			<b>muy positiva</b>
1	2	3	4	5	6	7

**Por favor anota cualquier cosa que no se haya discutido sobre la calidad de tu experiencia al contar tu historia.**



---

# APÉNDICES

**Apéndice 1:** Desafiando Personalmente el Auto-estigma Dañino

**Apéndice 2:** Protecciones Contra la Revelación no Deseada

**Apéndice 3:** ¿Te Ayudó Este Programa?

Apéndice 4: Tablas Adicionales, Hojas de Trabajo, y Copias Extras

---

---

# APÉNDICE 1: Desafiando Personalmente el Auto-estigma Dañino

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Algunas personas internalizan el estigma y como resultado se sienten avergonzados.
- Esta lección enseña formas de manejar pensamientos relacionados con la internalización del estigma o el auto-estigma.

---

## EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Tabla K: “Ejercicio de Alan Para el Cambio de Actitudes” da un ejemplo de cómo completar la Hoja de Trabajo 20. Véase la Tabla K en el apéndice de este manual.*

*La Hoja de Trabajo 20 proporciona una forma de desafiar las actitudes estigmatizantes en el: “Ejercicio para Cambiar Nuestras Actitudes”. Véase la Hoja de Trabajo 20 en el apéndice de este manual.*

**Enumera algunas de las actitudes dolorosas que tienes sobre tu experiencia con enfermedad mental.**

---

Los estigmas son las actitudes dañinas sobre las personas.

- Las personas con enfermedad mental son **violentas e impredecibles**.
- Ellos **eligen** estar mentalmente enfermos.
- Ellos son **débiles** e incompetentes.

Algunas personas con enfermedad mental pueden estar de acuerdo con creencias estigmatizantes como estas e internalizarlas.

- Tengo una enfermedad mental por lo tanto, debo de ser **violento e impredecible**.
- Tengo una enfermedad mental por lo tanto, yo **elijo** estar mentalmente enfermo.
- Tengo una enfermedad mental por lo tanto, debo de ser **débil e incompetente**.

Hay cinco pasos para cambiar actitudes personales dañinas como estas.

Paso 1. Empieza con una afirmación clara de las actitudes dañinas usando esta fórmula:

Yo **debo ser** \_\_\_\_\_ **porque** \_\_\_\_\_.

“*Debo ser una persona inferior porque soy débil debido a mi enfermedad mental*”.

Si defines aún más esta actitud negativa, dos suposiciones claves parecen explicar los malos sentimientos asociados con mantener tu enfermedad mental en secreto:

- 
1. *Creer que las personas “normales” nunca se sienten débiles debido a los desafíos de la vida y*
  2. *Es vergonzoso tener una enfermedad mental.*

Para desafiar estas dos suposiciones primero tienes que **preguntarles a otros** si creen que son ciertas o no. Probablemente renunciaras a tus actitudes dañinas cuando descubras que sus suposiciones implícitas son en realidad falsas. Así que, comencemos por retar a la primera suposición: *creer que las personas “normales” nunca se sienten débiles debido a los desafíos de vida*. Para hacer esto, busca un círculo de personas en las que confíes para recibir opinión; por ejemplo, un grupo de estudio de biblia. En este ejemplo, también podrías decidir verificarlo con tu pastora, en quien confías mucho. De tu grupo de estudio de biblia descubres que seis de siete personas admiten “*sentirse débil*” algunas veces. Entonces, tu pastora te dice que ella a veces se siente agobiada por el trabajo de la iglesia y se siente débil. Tanto tu pastora como las personas en el grupo de estudio de biblia dicen que hay muchas razones por las que las personas se sienten débiles y que no necesariamente se refieren a la ENFERMEDAD MENTAL. Después de hablar con ellos, entiendes que tu creencia dañina (*las personas “normales” nunca se sienten débil debido a los desafíos de la vida*) no es verdad. El último paso es convertir tus hallazgos en una actitud que **contrarreste** la creencia dañina. Por ejemplo:

*“No soy inferior por sentirme débil. A Todos les pasa”.*

Puede que desees escribir esto último, en una tarjeta para que lo recuerdes mejor. Entonces, la próxima vez que te sientas mal por la debilidad, saca la tarjeta. Recuérdate a ti mismo que todo el mundo se siente débil de vez en cuando y que no hay nada malo en ello. Usa el Libro de trabajo, específicamente *La Hoja de Trabajo 20* y el ejemplo proporcionado por Alan (*Tabla K.*) para ver como la segunda suposición: “*es vergonzoso tener una enfermedad mental*”, fue desafiada y contrarrestada.

---

## APÉNDICE 2: Protecciones Contra la Revelación no Deseada

Para decidir si revelar tu experiencia con enfermedad mental, primero tienes que considerar como tu derecho de privacidad está protegido. La mayoría de los sistemas gubernamentales han aprobado leyes que garantizan que en las interacciones con los profesionales de salud mental se mantenga la confidencialidad. Las cosas pueden variar un poco de país a país. Se te proporciona en *la Tabla L* una hoja informativa resumiendo los puntos claves de estas leyes.

### ***Tabla L: Una Hoja Informativa Sobre las Leyes de Confidencialidad***

Todos los estados en la Unión tienen una legislación que requiere que los trabajadores de salud mental NO revelen ninguna información sobre ti sin tu permiso. Dependiendo del Estado, esto generalmente significa lo siguiente para los adultos.

- Cada interacción que tengas con una organización de salud mental es considerada confidencial y no puede revelarse sin tu permiso.

Esto incluye cuestiones obvias como la psicoterapia individual y de grupo, reuniones con un psiquiatra, la participación en reuniones comunitarias y exámenes médicos realizados por el personal de enfermería.

Además, esto significa literalmente cada interacción. Hablar con la recepcionista, esperar en la sala de espera, montarte en el vehículo del centro, encontrarte con el portero, todas estas interacciones son confidenciales. Nadie tiene derecho a saber nada de lo que haces en una organización de salud mental sin tu previo permiso por escrito.

De hecho, nadie tiene derecho a saber que ASISTES a una organización de salud mental sin tu permiso.

- Las leyes de confidencialidad también se aplican a todos los registros relacionados con la salud mental: tarjetas escritas, cintas de video, o archivos informáticos. No pueden revelarse sin tu permiso.
- La confidencialidad se aplica a todos los que trabajan para una organización: desde el director médico al portero, incluso a los voluntarios.

*La Tabla L*  
continúa en la página siguiente.

- Nadie-incluyendo tu empresa, el dueño de tu alquiler, o los miembros de tu familia-puede obtener información confidencial sobre ti sin tu permiso por escrito.
- Tu confidencialidad está protegida para siempre, incluso después de tu muerte. Los empleados de una organización de salud mental deben respetar tu confidencialidad para siempre, incluso después de dejar la organización.
- Puede que decidas revelar cualquier parte de tu historial o de tus interacciones con una organización de salud mental. Solo puedes hacerlo cuando hayas firmado un comunicado por escrito con la información específica sobre que materiales deben ser liberados (La historia de John Doe en el Programa de Oportunidades Vocacionales del 1 de octubre al 1 de diciembre de 1998) y a donde se están enviando (al Dr. Jones en el Centro Blackhawk de Salud Mental).
- La única autoridad que puede ordenar a un profesional de salud mental que viole tu confidencialidad es un juez de un tribunal de justicia cuando estés involucrado en asuntos civiles o criminales.

### ***Leyes de Confidencialidad***

Muy pocos sistemas gubernamentales permiten a los profesionales de salud mental revelar información sobre tu historial sin tu permiso. Esto incluye tanto las interacciones clínicas con el sistema de salud mental como la psicoterapia, la terapia de grupo y la participación en reuniones comunitarias. Pero, usualmente también significa que cada interacción que tengas en una situación relacionada con la salud mental, como una conversación con un recepcionista o mientras vas de camino en un vehículo del hospital a una excursión. Nadie tiene el derecho a saber que tú has estado en un hospital o has asistido a un centro comunitario de salud mental, sin tu previo permiso por escrito.

Después de salir de un hospital o de un programa comunitario, la confidencialidad se aplica a todos tus historiales. Estos historiales no pueden ser publicados sin tu permiso explícito. Estos incluyen, tarjetas escritas, cintas de video, o archivos informáticos. Del mismo modo, tus fichas médicas se le negarán a cualquier persona que las busque, a no ser que tengan tu permiso, ya sea el dueño de tu alquiler, tu empresa, incluso miembros de tu familia. Tus historiales están guardados de todos los demás, incluso después de tu muerte. Puedes compartir tu historial a otra organización de salud mental o persona, pero solo con un permiso previo por escrito. Considera estas dos condiciones. Primero, el permiso debe obtenerse antes de la comunicación de la información; rara vez es legal hacerlo después de compartir la información. Los centros de salud mental no pueden pedirte que

---

firmes un permiso cuando ya han entregado material sobre ti a otra persona. Se añade que, este permiso debe ser escrito y debe especificar qué información debe ser transmitida, donde se va a enviar, quien la recibirá, y hasta cuando la publicación se va a realizar. Por cierto, tienes derecho a una copia de esa publicación y puedes revocarla después si es que cambias de opinión. Además, ningún centro puede presionarte de ninguna manera para firmar una publicación de información.

La única persona que puede anular este sistema de confidencialidad, en algunas situaciones, es un juez que preside sobre un caso civil o criminal en el cual tú estés involucrado. Él o ella puede ordenar que tú centro de salud mental proporcione información sobre tus asuntos antes del juicio. Puedes decidir apelar esta decisión (usualmente con la ayuda de un abogado que represente tus intereses). Sin embargo, la decisión final en estos casos usualmente es del tribunal.

**A quienes las leyes se aplican y a quienes no.** Las leyes de confidencialidad se aplican claramente a los psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros, y a otro personal que proporcione servicios de salud mental. De hecho, estas leyes se aplican a todos los empleados pagados de un centro incluyendo recepcionistas, conductores de autobuses, trabajadores del servicio de alimentos, y personal de limpieza. Además, estas leyes se aplican a los trabajadores asociados con el programa de salud mental que no reciben pago: como voluntarios de actividades de recreo, estudiantes de terapia, abogados externos, y miembros de la junta directiva. Sin embargo, ten en cuenta, que las leyes no se aplican a ningún grupo de personas con las que regularmente te encuentras en un programa de salud mental: las otras personas que reciben servicios. Las leyes de confidencialidad no se aplican a los consumidores como tú que conoces en una unidad psiquiátrica de un hospital, o que conoces en terapia de grupo en un programa comunitario. Tampoco los miembros de familia que asisten a sesiones de terapia deben proteger tu confidencialidad -- es cierto que el personal solicita que los demás miembros del grupo respeten tu confidencialidad y probablemente los demás desean las mismas protecciones para sí mismos- pero no existen leyes que exijan que sea así.

Otras leyes gubernamentales pueden proteger tu privacidad fuera de las instituciones de salud mental. La difamación, calumnia, e injuria son leyes que impiden que falsedades sobre ti sean publicadas o diseminadas de alguna manera. Por ejemplo, el título 18 del Código Americano (Title 18 of the U.S. Code) impide que las personas descubran información sobre ti al leer tu correo. Por lo tanto, la correspondencia de tu psiquiatra, por ejemplo, está protegida por la ley.

Claramente existen muchas protecciones legales para asegurar tu privacidad. Pero, desafortunadamente, estas protecciones no son absolutas; las habladurías siempre pueden propagarse.

---

Por ejemplo, no hay leyes que impidan a los compañeros de trabajo contar historias, ni que vecinos o amigos pasen información sobre ti de una manera maliciosa. Por lo tanto, tendrás que tomar una decisión explícita sobre si deseas o no revelar tus experiencias con enfermedad mental.

---

# APÉNDICE 3: ¿Te Ayudó Este Programa?

---

## EN EL LIBRO DE TRABAJO:

*La Hoja de Trabajo 21.A, “Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal,” proporciona una forma de evaluar tu sentido de empoderamiento personal y comunitario ANTES y DESPUÉS de haber participado en el programa. Véase la Hoja de Trabajo 21.A en el apéndice de este manual.*

*La Hoja de Trabajo 21.B, “Comparando tus Calificaciones en el Empoderamiento Personal y Comunitario- ¿Tus Calificaciones Mejoraron?” proporciona una forma de comparar visualmente tus calificaciones. Véase la Hoja de Trabajo 21.B en el apéndice de este manual.*

---

Una forma en la que creemos que el programa HTO puede demostrar que ayuda es a través del aumento del sentido de empoderamiento personal. En esta última lección, proporcionamos una escala para evaluar el empoderamiento personal, una medida que podría utilizarse para evaluar el impacto del programa. Esta medida es descrita a fondo en este libro de trabajo, así como al final de esta última lección. Primero, sin embargo, definimos brevemente el empoderamiento personal.

El empoderamiento personal es lo opuesto al auto-estigma. Las personas que se sienten bien consigo mismas y se defienden de la sociedad no son victimizadas por el auto-estigma. Por lo tanto, una forma de definir el empoderamiento es la ausencia de auto-estigma. Desafortunadamente, este tipo de definición sugiere que el empoderamiento personal representa la ausencia de patología. El empoderamiento personal es mucho más que la ausencia del auto-estigma. El empoderamiento personal también es un enfoque positivo sobre la vida de uno mismo y sobre su comunidad. De acuerdo con la discusión sobre la Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal, describimos el empoderamiento en dos formas positivas: el modo afirmativo en la que los individuos se ven a sí mismos, y el modo afirmativo en la que las personas interactúan con su comunidad.

### *El Empoderamiento y El Sentido de Si Mismo*

Las personas que tienen un fuerte sentido de empoderamiento personal tienen una alta autoestima. Se ven positivamente; las auto-declaraciones de uno mismo incluyen las creencias de que ellos son individuos capaces.

*“Soy una buena persona. Claro, puedo tener una enfermedad mental. Pero, también soy un hijo; un hermano; un marido, un amigo, y un amante; un estudiante, un compañero de trabajo,*



---

*un miembro de la congregación de la iglesia. La suma de estas cosas juntas, da una persona importante que tiene mucho que ofrece en este mundo”.*

Esta perspectiva supera la visión de la ausencia-de la-enfermedad del auto-estigma.

*“No todo lo que soy es malo, aunque tenga una enfermedad mental”.*

La visión de la ausencia de enfermedad es casi defensiva; las personas se definen negando su enfermedad. Las personas empoderadas también niegan las auto-declaraciones negativas sobre sí mismas. Pero, lo que es más importante, las personas empoderadas reconocen sus atributos positivos incontables en lugar de obsesionarse con sus defectos. Afirman que son una persona importante en el mundo. Claro, reconocen los errores ocasionales que nos persiguen a todos. Pero, ellos reconocen estos errores y aun así valoran su papel en el mundo.

Las personas con sentido de poder personal tienen confianza en su capacidad de tener éxito. Los psicólogos lo llaman esto autoeficacia. Ellos creen que pueden alcanzar sus metas competentemente y enfrentarse a los problemas que pueden surgir en el futuro.

*“Antes pensaba que por tener una enfermedad mental no podría enfrentarme al trabajo real. ¿Para qué molestarse en intentar hacer un buen trabajo? Pero ahora entiendo que tengo la misma mezcla de fortalezas y debilidades que los demás. Puedo hacer uso de estas fortalezas para ayudarme a sobresalir en mi nuevo trabajo como secretaria administrativa”.*

Este tipo de perspectiva ayuda a las personas a tener control sobre su futuro. En lugar de ser una víctima de sus discapacidades, son capaces de tomar decisiones sobre cómo alcanzar sus metas personales. Las personas que están auto-empoderadas son optimistas. En lugar de agobiarse por sus síntomas y a veces por el trato de un sistema coercitivo, ellos creen que tendrán éxito. Aquellos lectores que no hayan experimentado la pérdida de esperanza que es fomentada por un sistema de trato paternalista pueden no darse cuenta de lo importante que es recuperar el optimismo y el control sobre el futuro de uno.

*“Mis doctores siempre tuvieron buenas intenciones. Pero me robaron el control sobre mi vida. Dijeron que no me casaría, que no podría vivir solo, que nunca podría enfrentarme a un trabajo, que me olvidara de ganar dinero real. Me sentí como un espectador viendo mi vida pasar. Y fue una sensación horrible. Ahora tengo una perspectiva diferente. Puedo cumplir mis metas. No necesito esperar a los demás. Recuperar el poder personal me ha hecho súper humano”.*

---

El auto-empoderamiento no significa ocultarte de tus discapacidades. Las personas optimistas y con un sentido de control sobre sus vidas no niegan que han sufrido síntomas psiquiátricos en el pasado. Tampoco piensan que nunca experimentarían síntomas en el futuro. En cambio, estas personas reemplazan el estar agobiados por los síntomas con la aceptación de su discapacidad.

*“Tener una discapacidad psiquiátrica es una parte de quien soy, como ser mujer, blanca o zurda. También existen desventajas en estas otras cualidades. Mi maestra de primaria me castigaba cuando levantaba mi pluma con la mano incorrecta”.*

Con la aceptación también viene la comprensión de que la persona es mucho más que un diagnóstico. ¡Mucho más! Las personas con empoderamiento personal aceptan sus problemas. Pero, también reconocen que “*quienes son*” va más allá de un conjunto de síntomas. El total sentido de uno mismo incluye varios roles y metas que conforman la vida. El empoderamiento personal y la autoestima positiva representan la apreciación de la amplitud y de la profundidad de estas metas y roles.

### ***El Empoderamiento y Tu Comunidad***

Las personas con un sentido de empoderamiento personal no son intimidadas por una sociedad a veces hostil. Más bien, están seguras de que pueden pelear contra la ignorancia de su sociedad y vencer al estigma.

*“Otros grupos lo han hecho. Las acciones a favor de los derechos civiles de los años 50 y 60 cambiaron las actitudes sobre la raza. Nosotros podemos hacer lo mismo con la enfermedad mental”.*

Las personas que están empoderadas pueden sentir ira justificada: la ira contra las imágenes irrespetuosas de personas con enfermedad mental en la TV, en revistas y en internet; hacia dueños de alquiler y empresas que no los contratan porque han sido hospitalizados; y hacia profesionales de salud mental que dicen que nunca lo lograrán más allá de las paredes de una institución. Las personas empoderadas han renunciado a su sentido de impotencia frente a una mayoría opresiva. Y en su lugar, se enfrentan a la manera estigmatizante en la que la sociedad reacciona ante las personas con enfermedad mental.

Las personas empoderadas no se dejan llevar por la ira. Más bien, son capaces de usar esta ira en actividades que disminuyen el estigma, o para otras oportunidades. Las personas empoderadas pueden promover un cambio haciéndose activas en programas anti-estigma que protestan ante las imágenes dañinas de la enfermedad mental, uniéndose a grupos de ayuda-mutua que promueven el

---

empoderamiento entre iguales, u obteniendo credenciales apropiadas y tratando de cambiar el sistema de salud mental desde dentro como proveedor. El punto aquí es que la ira justificada puede energizar a las personas, permitiéndoles tomar el control de sus vidas en lugar de ser victimizadas por el estigma y la discriminación.

### ***Escala de Auto-evaluación de Empoderamiento Personal***

Una forma de medir el empoderamiento es completar la Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal en *la Hoja de Trabajo 21*. Los lectores deben responder a las preguntas de esta escala para determinar si se dañan a sí mismos con el estigma, o si tienen algún sentido de empoderamiento personal. Alternativamente, los lectores podrían compartir esta prueba con iguales que tengan preguntas sobre sus niveles de empoderamiento. El manual explica las claves de corrección para esta escala así como la interpretación de las directrices. Completa toda la escala antes de comprobar la clave de corrección.

---

La *Escala de Auto-evaluación* proporciona dos calificaciones para las personas que completen el examen: auto-empoderamiento y empoderamiento-comunitario. Estas representan las dos formas en las que el empoderamiento influye en la persona con enfermedad mental. Las personas que se sienten empoderadas tienen una autoestima alta, creen que son eficaces en la vida y son optimistas sobre su futuro. Las calificaciones bajas en esta escala (menores que 8) sugieren que las persona no se siente auto-empoderadas. Alternativamente, el empoderamiento puede afectar la opinión de la persona sobre su comunidad. Puede que las personas empoderadas muestren ira justificada hacia el prejuicio y de hecho participen en acciones civiles dirigidas hacia el estigma. Las calificaciones bajas en esta escala (menores que 8) significan que la persona es intimidada por el estigma público y hace poco para contradecirlo.

La *Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal* se proporciona para ayudar a la persona a comprenderse mejor a sí misma. A veces, tanto los examinados, así como los profesionales cometen el “gran error de la verdad” al usar información de evaluación. Asumen que, si una prueba lo dice, entonces debe ser verdad.

*“No pensé que tuviera bajo empoderamiento. Pero puntué menos que 8 entonces debo dudar de mí mismo”.*

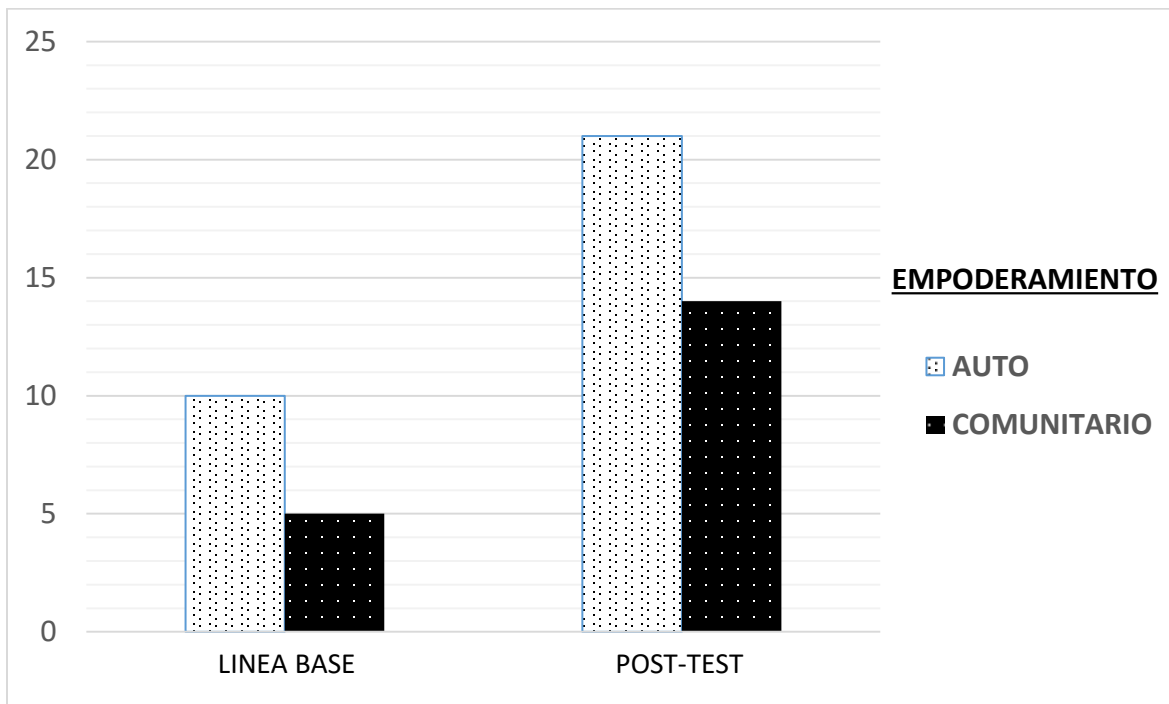
La información en estas pruebas está destinada a ayudar a las personas a considerar sus problemas de auto-estigma y empoderamiento. El indicador final de si la información de la prueba es correcta o incorrecta es la persona realizando la prueba. Si la información tiene sentido o ayuda a la persona a detenerse y a pensar sobre esta cuestión, entonces es probable que la información sea útil y que la persona desee tenerla en cuenta. Pero, si los resultados de la prueba no reflejan la experiencia de la persona, entonces la información puede ser incorrecta. Algunas pruebas no funcionan correctamente para algunas personas. En estos casos, puede ser mejor ignorar los hallazgos/resultados de la prueba en su conjunto.

### ***Evaluación del Programa***

La *Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal* también puede usarse para evaluar la efectividad de un ensayo específico del Programa HTO. Para hacer esto, todos los participantes en el programa deben completar la escala dos veces: antes de comenzar cualquier parte del programa (llamada la línea base), y después de su finalización (llamado post-test). Usualmente la

---

evaluación de la línea base es administrada al mismo tiempo que la primera sesión, lección I, inmediatamente antes de comenzar cualquier aspecto del programa. Todos los participantes del programa reciben copias de papel de la medida y se les pide que la completen. El post-test se entrega al completar la última sesión, lección III. Después los moderadores de grupo deben determinar el promedio del grupo de las calificaciones de la línea base separadamente del post-test para la Casilla 1 [*Empoderamiento y Uno Mismo*] y la Casilla 2 [*Empoderamiento y Comunidad*]. Después deben representarse en una gráfica de barra simple como en la gráfica que se muestra a continuación:



Como puede verse en este ejemplo, el auto-empoderamiento ha aumentado de aproximadamente 12, en la línea base, a más de 22 en el post-test. El empoderamiento para la comunidad ha crecido de 15, en la línea base, a 24 en el post-test. Los investigadores y estadísticos se esfuerzan por entender de cuánto es el aumento que representa un crecimiento significativo o significativo, un debate que va más allá del alcance de este manual. En pocas palabras, proponemos que cualquier aumento de cinco puntos podría ser considerado un éxito.

---

## APÉNDICE 4: Tablas Adicionales

***Tabla A: Algunos Costos y Beneficios de Darte a Conocer con Tu Enfermedad Mental***

<b>Beneficios</b>	<b>Costos</b>

***Tabla B: Algunos Costos y Beneficios de No Revelar***

<b>Beneficios</b>	<b>Costos</b>

---

---

**Tabla K: Ejercicio de Alan Para el Cambio de Actitudes**

**1. Declara la creencia dañina.**

DEBO SER una persona débil PORQUE tengo una enfermedad mental.

**2. Define las Suposiciones Verdaderas-Falsas:**

Las personas fuertes no tienen enfermedades mentales.

Débil significa inferior. Todas las personas que tienen problemas son inferiores.

**3. ¿Con quién vas a comprobar las suposiciones para desafiarlas?**

- Preguntaré a las personas en mi grupo social After Hours. Ellos han sido mis amigos por un tiempo y me darán una respuesta honesta.
- Mi hermana mayor. Ella es inteligente y siempre me dice la verdad.

**4. Recoge pruebas que desafíen las suposiciones.**

- Todos mis amigos en el club social dijeron que han tenido problemas psiquiátricos, como depresión leve o ansiedad pero no creen que sean débiles.
- Dijeron que la lucha contra los problemas y el ser inferior son claramente dos cosas diferentes.
- Mi hermana me dijo que enfrentarse a problemas psiquiátricos es una clara señal de fuerza, no de debilidad.

**5. Replántate la actitud para que no te haga daño. A esto le llamaremos CONTRA-DECLARACIÓN.**

No soy débil o inferior porque tengo una enfermedad mental.

De hecho, debo ser un héroe por seguir adelante con mi vida.

---

# Hojas de Trabajo Adicionales

## Hoja de Trabajo 1 Revelación y Más

### SECCIÓN I. IDENTIFICACIÓN CON LA ENFERMAD MENTAL

¿Cuáles son los pros y los contras de la decisión de Marie?

<b>PROS</b>	<b>CONTRAS</b>

¿Cuáles son los pros y los contras de la decisión de Henry?

<b>PROS</b>	<b>CONTRAS</b>

¿Te identificas a ti mismo como una persona con enfermedad mental?



<b>SI</b>	<b>NO (pon un círculo)</b>
<b>¿POR QUÉ SI, O PORQUE NO?</b>	

## SECCION II: ¿QUÉ ES LO QUE HAY EN UN NOMBRE?

¿De qué formas-aparte de ENFERMEDAD MENTAL- podría llamarse al objeto del estigma?

•	
•	
•	
•	
•	

¿Cómo te gustaría que se refirieran a ti?: \_\_\_\_\_

## SECCIÓN III: HACIENDOME DAÑO A MI MISMO CON EL AUTO-ESTIGMA

Es difícil darse a conocer cuando se internaliza el auto-estigma. *Honesto, transparente, orgulloso* incluye una estrategia para controlar el auto-estigma que se encuentra en el Apéndice 1, *Desafiando Personalmente el Dañino Auto-estigma*. Por favor responde a las siguientes preguntas para decidir si podrías beneficiarte de la esta lección extra. Usa la escala de acuerdo de 7 puntos:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
----- ----- ----- ----- ----- -----						
<b>Muy en desacuerdo</b>			<b>Muy de acuerdo</b>			
_____	Algunas veces estoy de acuerdo con el estigma. Las personas con enfermedad mental son débiles.					
_____	Algunas veces estoy de acuerdo con el estigma. Debería sentir vergüenza de mí mismo.					
_____	Algunas veces estoy de acuerdo con el estigma. Creo que soy una persona inferior					

---

debido a la enfermedad mental.

\_\_\_\_\_ Algunas veces estoy de acuerdo con el estigma. No puedo lograr mis metas debido a la enfermedad mental.

Suma todos los números.  
Escribe aquí la puntuación total.

Quizás quieras hacer la lección extra- *Desafiando Personalmente el Dañino Auto-estigma*- si has obtenido una puntuación mayor de 20.

---

---

## Hoja de Trabajo 2

### Algunas Razones por las que las Personas Deciden Revelar Su Enfermedad Mental

<p><b>1. Para Contar el Secreto</b>          “Yo solo quería que alguien más supiera que me hospitalizan por depresión maniaca.”          “No quiero tener que sentir que estoy escondiendo un secreto.”          “Me sentía mal por tener que guardar un secreto. Ya no me quiero sentir mal.”</p>	
<p><b>2. Comprensión</b>          “Espero que otros no solo comprendan mi enfermedad mental, si no la dificultad de tratar de mantenerla en secreto.”          “Me gustaría que alguien me dijera, ‘Yo también he tenido problemas.’”</p>	
<p><b>3. Apoyo y Asistencia</b>          “A veces me pongo triste. Estoy buscando amigos que puedan apoyarme.”          “¿Me puedes llevar en coche al médico?”          “A veces, solo necesito a alguien con quien hablar.”</p>	
<p><b>4. Ajustes Razonables</b>          “Es una ley. Cuando pido un ajuste razonable en el trabajo, tienes que dármela.”          “¿Puedo entrar media hora tarde esta semana? Me siento un poco decaída. Puedo compensarlo la próxima semana.”</p>	
<p><b>5.</b></p>	
<p><b>6.</b></p>	
<p><b>7.</b></p>	

---

## Hoja de Trabajo 3

### Los Costos y Beneficios para la Revelación de Mi Enfermedad Mental

Situación: \_\_\_\_\_ A Quién: \_\_\_\_\_

No censures ninguna idea. Escríbelas todas.

Pon un asterisco (\*) al lado de los costos y beneficios que pienses que sean especialmente importantes.

Beneficios a Corto Plazo	Costos a Corto Plazo
Beneficios a Largo Plazo	Costos a Largo Plazo

Según estos costos y beneficios:

- He decidido **revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **NO revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **posponer** mi decisión.

¿Cuál es su **META** al revelar? (Considera las razones que enumeraste en *la Hoja de Trabajo 1*)

¿Qué esperas que suceda después de revelar?

---

## Hoja de Trabajo 3—Tarea Para Casa

### Los Costos y Beneficios para la Revelación de Mi Enfermedad Mental

Situación: \_\_\_\_\_ A Quién: \_\_\_\_\_

No censures ninguna idea. Escríbelas todas.

Pon un asterisco (\*) al lado de los costos y beneficios que pienses que sean especialmente importantes.

Beneficios a Corto Plazo	Costos a Corto Plazo
Beneficios a Largo Plazo	Costos a Largo Plazo

Según estos costos y beneficios:

- He decidido **revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **NO revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **posponer** mi decisión.

**¿Cuál es su META al revelar? (Considera las razones que enumeraste en la Hoja de Trabajo 1.)**

**¿Qué esperas que suceda después de revelar?**

---

**Hoja de Trabajo 4**  
**Costos y Beneficios de las Cinco formas de Revelar:**

<b>Alicia Muñoz, es asistente jurídico en un bufete de abogados en Chicago.</b>	
<b>Costos</b>	<b>Beneficios</b>
<b>1. Evitación social</b>	
<b>2. Secreto</b>	
<b>3. Revelación Selectiva</b>	
<b>4. Revelación Indiscriminada</b>	
<b>5. Transmisión de tu Experiencia</b>	

---

## Hoja de Trabajo 5

### Costos y Beneficios de las Cinco formas de Revelar

<b>Situación:</b> _____	
<b>Costos</b>	<b>Beneficios</b>
<b>1. Evitación social</b>	
<b>2. Secreto</b>	
<b>3. Revelación Selectiva</b>	
<b>4. Revelación Indiscriminada</b>	
<b>5. Transmisión de tu Experiencia</b>	





---

Ahora, califica las respuestas de la persona en la siguiente escala de acuerdo sobre siete puntos.

**¿Las respuestas de la persona son sensibles?**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**

**Totalmente  
de acuerdo**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**¿Son sus respuestas amables?**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**

**Totalmente  
de acuerdo**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**¿Son el tipo de respuestas que me gustaría obtener si le revelara?**

**Totalmente  
en desacuerdo**

**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**

**Totalmente  
de acuerdo**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Suma las puntuaciones

Debajo hay una descripción de las puntuaciones totales.

<b>Escribe el total aquí.</b>
-----------------------------------

<b>16-21:</b> Probablemente sea una buena persona para revelar. <b>3-9:</b> Probablemente no sea una buena persona para revelar. <b>10-15:</b> Incierto.
--

---

¿Hay algo más que anotar sobre sus respuestas? Si es así, escríbelo aquí.

## Hoja de Trabajo 7

### ¿Eres Capaz de Enfrentarte a la Revelación?

#### Encuentra un compañero para realizar el siguiente rol-play

Estas con varios compañeros de trabajo y dice

*"He estado hospitalizado por esquizofrenia alrededor de seis veces"*

Escribe tu ejemplo aquí \_\_\_\_\_

Tu pareja de rol-play dice:

*"Wow. ¿Te dejan salir?"*

*"Eso es un hecho positivo para ti. Así cualquiera puede conseguir un trabajo aquí"*

*"Estoy pidiendo un traslado. No quiero trabajar con gente como tú"*

*"Está bien cariño, cubriré tus fallos"*

*"¿Vives en un hospital de noche?"*

**Después de escuchar estos comentarios, rellena las siguientes escalas según tú opinión. Pon en un círculo en la puntuación que mejor represente como te has sentido en respuesta a estas declaraciones.**

<b>Nada</b>					<b>Moderadamente</b>					<b>Muy</b>
<b>avergonzado/a</b>					<b>avergonzado/a</b>					<b>avergonzado/a</b>
1	2	3	4	5	6	7				

<b>Nada</b>					<b>Moderadamente</b>					<b>Muy</b>
<b>nervioso/a</b>					<b>nervioso/a</b>					<b>nervioso/a</b>
1	2	3	4	5	6	7				

<b>Nada</b>					<b>Moderadamente</b>					<b>Muy</b>
<b>triste</b>					<b>triste</b>					<b>triste</b>
1	2	3	4	5	6	7				

<b>Nada</b>					<b>Moderadamente</b>					<b>Muy</b>
<b>enfadado/a</b>					<b>enfadado/a</b>					<b>enfadado/a</b>
1	2	3	4	5	6	7				

---

## Hoja de Trabajo 8

### Una Guía para Crear una Historia Sobre Tus Experiencias Con Enfermedad Mental

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_

Y tengo una enfermedad mental llamada \_\_\_\_\_.

#### Cuéntame sobre tu niñez

Enumera algunos eventos de tu juventud que son típicos en la vida de la mayoría de las personas y/o que puedan reflejar los inicios de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Mi enfermedad mental comenzó cuando tenía \_\_\_\_\_ años.**

Enumera algunas de las cosas difíciles que te pasaron cuando te diste cuenta del inicio de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Desafortunadamente, mi enfermedad mental no desapareció rápidamente.**

Enumera algunas de las cosas contra las que luchaste los últimos años debido a tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**He encontrado un camino hacia la recuperación viviendo con mi enfermedad.** Lo que ha funcionado (funciona) para mí incluye:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**En el camino he experimentado cierta estigmatización y respuestas injustas hacia mi enfermedad.** Enumera algunas experiencias injustas y reacciones duras que la sociedad te ha hecho experimentar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A pesar de mis dificultades, y algunas veces gracias a ellas, he logrado varias metas.**

Enumera algunas de las cosas que has logrado en cuanto a tu trabajo, a tus relaciones y otras metas personales.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Quiero terminar con estos dos puntos:**

1. **Yo, como todas las personas con enfermedad mental, vivo, contribuyo y participo al igual que tú.**
2. **Por lo tanto, por favor, trátame igual que a los demás. No me mires o me respondas basándote en ningún estereotipo injusto.**

**¿QUÉ ES LO QUE QUIERES DECIR?**

Probablemente no quieres comunicar TODO en la hoja de trabajo.  
Recuerda tu meta (de *la Hoja de Trabajo 3*).

1. **PONLE UN CIRCULO** a la información de la hoja que pienses que sea importante que la persona escuche.
2. **TACHA** la información que:
  - b. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - a. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).

## Hoja de Trabajo 14

### ¿Revelaste? ¿Cómo Te Fue?

Por favor completa esta página sobre una revelación del mes pasado.

Nombre de la persona a la que le revelaste: \_\_\_\_\_

Fecha de la revelación: \_\_\_\_\_ Lugar de la revelación: \_\_\_\_\_

<p>Tu(s) Meta(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Lo que dijiste</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>La Reacción de la Persona:</p>	

\_\_\_ ¿Qué tan satisfecho estuviste con el intercambio?

<b>Para nada</b>							
<b>Satisfecho/a</b>			<b>Ni satisfecho/a ni</b>			<b>Muy</b>	
			<b>insatisfecho/a</b>			<b>satisfecho/a</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

\_\_\_ ¿Qué tan positivo fue el intercambio?

<b>Para nada</b>							
<b>positivo</b>			<b>Ni positivo</b>			<b>Muy</b>	
			<b>ni negativo</b>			<b>positivo</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

**PUNTUACIÓN TOTAL**

**MÁS QUE 10:** Una experiencia buena; vale la pena hacerlo de nuevo.

**MENOS QUE 6:** No tan bien; ¿Qué salió mal?

**ENTRE 6 Y 10:** Se requiere más información para el futuro.

---

¿Ha cambiado tu idea sobre si revelarás en el futuro o no debido a tu experiencia?

Sí     No

**¿Cómo ha cambiado?**

---

## Hoja de Trabajo 15

### ¿Buscaste Algún Programa de Apoyo Entre Iguales?

#### SECCIÓN I.

Por favor proporciona una descripción breve sobre lo que significa para ti el apoyo entre iguales.

Usa la tabla de abajo para enumerar las ventajas y desventajas de asistir a un programa de apoyo entre iguales.

Ventajas	Desventajas



---

**SECCIÓN II.** ¿Desde qué completaste la primera etapa del programa HTO, has asistido a un programa de apoyo entre iguales?

Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cómo se llama el programa? \_\_\_\_\_

¿Cuándo fue la reunión? \_\_\_\_\_

¿Dónde fue la reunión? \_\_\_\_\_

Por favor completa la siguiente escala sobre el programa de apoyo entre iguales al que asististe.

**Me gustó el programa de apoyo entre iguales**

totalmente en desacuerdo                      ni de acuerdo ni en desacuerdo                      totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Iré otra vez al programa de apoyo entre iguales**

totalmente en desacuerdo                      ni de acuerdo ni en desacuerdo                      totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Recomendaría este programa de apoyo entre iguales a otros**

totalmente en desacuerdo                      ni de acuerdo ni en desacuerdo                      totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**¿Vas a regresar a este programa de apoyo entre iguales? ¿Por qué sí, o por qué no?**

**¿Vas a buscar otro programa de apoyo entre iguales? ¿Por qué sí, o por qué no?**

---

## Hoja de Trabajo 16

### Revisando los Costos y Beneficios de Revelar Mi Enfermedad Mental

Situación: \_\_\_\_\_ A Quién: \_\_\_\_\_

**Desde que complete la primera etapa del programa HTO:**

- He decidido **revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **NO revelar** mi enfermedad mental.
- He decidido **posponer** mi decisión.

Por favor, usa las siguientes tablas para enumerar los costos y beneficios que tienes ahora, aproximadamente un mes después de completar la primera etapa del programa HTO.

-Al igual que anteriormente no censures ninguna idea. Escríbelas todas.

-Pon un asterisco (\*) al lado de los costos y beneficios que sean especialmente importantes.

-Asegúrate de especificar la situación y el público (ej., trabajo, familia, etc.) al que los costos y beneficios se refieren. Si son más de un costo y/o beneficio incluye todos.

<b>Beneficios a Corto Plazo</b>	<b>Costos a Corto Plazo</b>
<b>Beneficios a Largo Plazo</b>	<b>Costos a Largo Plazo</b>

---

Por favor, revisa en el libro de trabajo de la primera etapa de HTO, tu copia de *la Hoja de Trabajo 3 - Hoja de Trabajo de los Costos y Beneficios para Revelar Mi Enfermedad Mental-* y pon un círculo alrededor de las ideas que son iguales en las dos hojas de trabajo. Cuando hayas terminado, por favor contesta a las siguientes preguntas:

**¿Hubo algunas diferencias en las ideas con asterisco en las dos hojas de trabajo?**

**¿Le pusiste un asterisco a alguna de las NUEVAS IDEAS que creías especialmente importante? ¿Si es así, a cuáles?**

**¿Por qué crees que has hecho estos cambios, si ha habido alguno?**



---

**SECCIÓN II.** Por favor, usa la siguiente tabla para enumerar cualquier idea que desees añadir a tu historia (incluyendo las ideas que pueden haber sido tachadas previamente). Por favor, escribe también cualquier idea que desees quitar de tu historia.

<b>Cosas que Añadir</b>	<b>Cosas que Eliminar</b>

**¿Ha cambiado la META de tu revelación como resultado de reescribir tu historia? Por favor, explícalo.**

---

## Hoja de Trabajo 18

# Una Guía para Crear una Historia Sobre Tus Experiencias Con la Enfermedad Mental

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_

y tengo una enfermedad mental llamada \_\_\_\_\_.

### **Cuéntame sobre tu niñez.**

Enumera algunos eventos de tu juventud que son típicos en la vida de la mayoría de las personas y/o que puedan reflejar los inicios de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Mi enfermedad mental comenzó cuando tenía alrededor de \_\_\_\_\_ años.**

Enumera algunas de las cosas difíciles que te pasaron cuando te diste cuenta del inicio de tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Desafortunadamente, mi enfermedad mental no desapareció rápidamente.**

Enumera algunas de las cosas contra las que luchaste los últimos años debido a tu enfermedad mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**He encontrado un camino hacia la recuperación viviendo con mi enfermedad.** Lo que ha funcionado (funciona) para mí incluye:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**En el camino, he experimentado cierta estigmatización y respuestas injustas hacia mi enfermedad.** Enumera algunas experiencias injustas y reacciones duras que la sociedad te ha hecho experimentar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A pesar de mis dificultades, y algunas veces gracias a ellas, he logrado varias metas.**

Enumera algunas de las cosas que has logrado en cuanto a tu trabajo, a tus relaciones y otras metas personales.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Quiero terminar con estos dos puntos:**

1. **Yo, como todas las personas con enfermedad mental, vivo, contribuyo y participo al igual que tú.**
2. **Por lo tanto, por favor, TRÁTAME IQUAL QUE A LOS DEMAS. No me mires o me respondas basándote en ningún estereotipo injusto.**

**¿QUÉ ES LO QUE QUIERES DECIR?**

Probablemente no quieres comunicar **TODO** en la hoja de trabajo.  
Recuerda tu **META** (de *la Hoja de Trabajo 17*).

**PONLE UN CIRCULO** a lo que pienses sea información importante y que la persona debería escuchar.

1. la información de la hoja que pienses que sea importante que la persona escuche.
2. **TACHA** la información que:
  - a. crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años).
  - b. Puede que la persona no entienda (alguna vez escucho la voz de Dios).

---

## Hoja de Trabajo 19

### Calidad de la Experiencia

Usa la siguiente escala de siete puntos para calificar la calidad de tu experiencia al contar tu historia sobre la enfermedad mental. Si hubo otros sentimientos que experimentaste al contar tu historia, por favor escríbelos debajo de esta página. No menosprecies ningún sentimiento que hayas tenido, incluso si crees que otros pueden pensar que son tontos; estos son importantes para desarrollar tu estrategia para la revelación.

**¿Qué tan empoderado te sientes después de contar tu historia?**

Para nada Empoderado/a			moderadamente empoderado/a			Muy empoderado/a
1	2	3	4	5	6	7

**¿Ha sido terapéutico contar tu historia?**

Para nada terapéutico			moderadamente terapéutico			Muy terapéutico
1	2	3	4	5	6	7

**¿Qué tan ansioso te sentiste mientras contabas tu historia?**

Para nada ansioso/a			moderadamente ansioso/a			Muy ansioso/a
1	2	3	4	5	6	7

**¿Qué tan positiva fue tu experiencia al contar tu historia?**

Para nada positiva			moderadamente positiva			Muy positiva
1	2	3	4	5	6	7



---

**Por favor anota cualquier cosa que no se haya discutido sobre la calidad de tu experiencia al contar tu historia.**

---

## Hoja de Trabajo 20

### Ejercicio Para Cambiar Nuestras Actitudes

Completa los cinco pasos.

**1. Declara la creencia dañina:**

DEBO SER \_\_\_\_\_ PORQUE \_\_\_\_\_.

**2. Define las Suposiciones Verdaderas-Falsas:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. ¿Con quién vas a comprobar las afirmaciones para desafiarlas?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Recoge pruebas que desafíen los supuestos:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. Replántate la actitud para que no te haga daño. A esto le llamaremos CONTRA-DECLARACIÓN.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

## CLAVE Y GUÍA DE INTERPRETACIÓN PARA LA HOJA DE TRABAJO 21

El total en la Casilla 1 representa las actitudes sobre el empoderamiento hacia uno mismo: autoestima, optimismo hacia el futuro y autoeficacia. Las calificaciones en la Casilla 1 que sean menores que 8 sugieren que no tienes mucho auto-empoderamiento. En este caso, te beneficiaras de muchas de las sugerencias para mejorar el empoderamiento que se enumeran en esta lección.

El total en la Casilla 2 representa las actitudes sobre el empoderamiento hacia tu comunidad: la ira justificada y el deseo actuar. Las calificaciones en la Casilla 2 que sean - menores que 8 sugieren que no estás seguro acerca de si desafiar a tu comunidad y a su manera de estigmatizar. Te beneficiaras de las estrategias de empoderamiento así como los enfoques anti-estigma revisados en esta lección.