

---

# **HONESTO, TRANSPARENTE, ORGULLOSO**

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

## ***LIBRO DE TRABAJO***

PARA LOS PARTICIPANTES 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>5</b>
Tarea 1. ¿Te Identificas a ti Mismo como una Persona con Enfermedad Mental?.....	5
Tarea 2. Considerando los Pros y los Contras de Revelar .....	11
<b>LECCIÓN 2: Hay Diferentes Formas de Revelar.....</b>	<b>22</b>
Tarea 1. Diferentes Formas de Revelar.....	22
Tarea 2. ¿A Quién Le Puedes Revelar? .....	26
Tarea 3. ¿Cómo Podrían Otros Responder a Tu Revelación?.....	33
<b>LECCIÓN 3: Contando Tú Historia .....</b>	<b>36</b>
Tarea 1: Cómo Contar tu Historia.....	36
Tarea 2. ¿Cómo Te Fue? .....	45
Tarea 3. Honesto, Transparente, Orgulloso a través de la SOLIDARIDAD y el Apoyo entre Iguales .....	47
Tarea 4. Poniéndolo Todo Junto .....	50
<b>SEGUIMIENTO 1: La Decisión De Revelar .....</b>	<b>54</b>
Tarea 1. ¿Era Tu Intención Revelar? .....	54
Tarea 2. ¿Cómo Te Fue la Revelación? .....	56
<b>SEGUIMIENTO 2: Programas de Apoyo Entre Iguales .....</b>	<b>59</b>
Tarea 1. ¿Buscaste Algún Programa de Apoyo Entre Iguales? .....	59
<b>SEGUIMIENTO 3: ¿Qué Ha Cambiado? .....</b>	<b>63</b>
Tarea 1. Revisando los Costos y Beneficios de Revelar.....	63
Tarea 2. ¿Cómo Contarás Ahora Tu Historia?.....	67
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>76</b>
<b>APÉNDICE 1: Desafiando Personalmente el Auto-estigma Dañino.....</b>	<b>77</b>
<b>APÉNDICE 2: Protecciones Contra la Revelación no Deseada .....</b>	<b>83</b>
<b>Apéndice 3: ¿Te Ayudó Este Programa? .....</b>	<b>87</b>
<b>APENDICE 4. Copias Extra.....</b>	<b>94</b>

---

# PREFACIO

Este es el libro de trabajo complementario al manual 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 libro de trabajo, 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 libro de trabajo y el manual puede ser descargado gratuitamente en la página web: ([www.hoppprogram.org](http://www.hoppprogram.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)

---

## *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 Contraste 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 mientras que otras sí lo hacen. Esta sección ayuda a las personas a comprender si 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- *Desafiando Personalmente el Dañino Auto-estigma-* cuando estén en esta situación.

---

---

**Lee las historias sobre María y Juan Enrique.**

**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”.**

Se repartirá *La hoja de Trabajo 1* y se dará a los participantes 10 minutos para completar la Sección I. Luego el moderador dirigirá una discusión basada en las respuestas a las preguntas.

---

## 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 María?

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

¿Cuáles son los pros y los contras de la decisión de Juan Enrique?

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

---

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

**SI**            **NO (pon un círculo)**

¿POR QUÉ SI, O POR QUÉ NO?

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

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

• _____
• _____
• _____
• _____
• _____

¿Cómo te gustaría que se refirieran hacia 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 Daño 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 Daño Auto-estigma*- si has obtenido una puntuación mayor de 20.

---

El programa *Honesto, Transparente, Orgulloso*, es subtítulo Para Eliminar el Estigma de la Enfermedad mental. Aunque términos como *personas con problemas de salud mental* y *personas en recuperación* puedan herir menos, también pueden confundir al público sobre la cuestión del estigma. Nosotros creemos que es la enfermedad mental y no la salud mental la que es estigmatizada por la población. Aun así, las palabras pueden herir y a algunas personas no les gusta identificarse como una persona con enfermedad mental. Por lo tanto, la Sección II de la *Hoja de Trabajo 1* ayuda a las personas a considerar términos que funcionen para ellas, cómo ellas desean identificarse. Después de completar la discusión, los participantes tal vez deseen indicar la(s) manera(s) en que desean ser identificados en términos de su experiencia con el estigma.

### **Sección III: Haciéndome daño a mí mismo con el auto-estigma.**

*Honesto, Transparente, Orgulloso* cree 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**.

Desafortunadamente, algunas personas con enfermedad mental pueden estar de acuerdo con creencias estigmatizantes como éstas 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 sección III de la *Hoja de Trabajo 1* incluye una breve evaluación para que los participantes puedan determinar si ellos podrían beneficiarse 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 la gente 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. Además, los participantes con puntuaciones bajas también podrían querer participar en la lección extra.

---

## 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 la *Hoja de Trabajo 2* se enumeran varias razones por las cuales las personas podrían revelar.

Pon una marca al lado de las razones que destacan especialmente para ti. ¿Hay algunas otras?

Añádelas en las casillas en blanco en la hoja de trabajo.

---

## 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>	

Ahora ponte en pareja con otro miembro del grupo y discutan sus respuestas en *la Hoja de Trabajo 2*.

Vamos a hacer una lista de todos los costos y beneficios de **DARTE A CONOCER**, de contarles a otras personas tus experiencias con la enfermedad mental. Los beneficios representan porqué lo harías, lo positivo que esperas que suceda como resultado de revelar a otros. Los

---

---

costos son por qué no lo harías, lo negativo o el daño que podría resultar de revelar. Escríbalos a continuación en la *Tabla A*.

<b><i>Tabla A: Algunos Costos y Beneficios de Darte a Conocer con Tu Enfermedad Mental</i></b>	
<b>Beneficios</b>	<b>Costos</b>

Discute la lista con otras personas del grupo. El moderador del grupo debe hacer una lista de las ideas en la parte delantera de la sala.

Ahora vamos a hacer una diferente lista. Anota los costos y beneficios de no darte a conocer, de **NO DIVULGAR**. Una vez más, discute tu lista con otros en el grupo. El moderador debe hacer una lista de las ideas en la parte delantera de la sala.

<b><i>Tabla B: Algunos Costos y Beneficios de No Revelar</i></b>	
<b>Beneficios</b>	<b>Costos</b>

---

Ahora tienes una lista completa de pros y contras. Sin embargo, solo tú puedes decidir por ti mismo cómo compensar estos costos y beneficios. Utiliza la *Hoja de Trabajo 3* para organizarlos. Pero primero, queremos que consideres otros aspectos asociados con consideración de los costos y beneficios de la divulgación.

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>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Otros me ayudan con nuestro jefe hostil.</li> <li>-No lo tengo que mantener escondido.</li> <li>-Puedo identificarme con compañeros de trabajo con problemas similares.</li> <li>-Hacer más amigos en el trabajo.*</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los compañeros de trabajo no me invitaran a almorzar.</li> <li>-Preocuparme de lo que otros hablen de mí.</li> <li>-Ser excluido de oportunidades en el trabajo.</li> </ul>	
<b>Beneficios a Largo Plazo</b>		<b>Costos a Largo Plazo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-El jefe me proporcionará ajustes en el trabajo.</li> <li>-Con ajustes conseguiré mejor paga.</li> <li>-Estancia más larga en el trabajo.*</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-El supervisor ignora mi promoción.</li> <li>-Rumores sobre mí.*</li> <li>-Renuncio por la vergüenza.</li> <li>-Me despiden.</li> </ul>	

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, el 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 marcó 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 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 medicamento*”). 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 limites a estas opciones. Frecuentemente, podrás tener costos y beneficios que no están en la lista, pero que son especialmente relevantes para ti.

**Tabla D: Ejemplos de Costos y Beneficios de Darte a Conocer con Tu Enfermedad Mental**

<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 vivo testimonio en contra del estigma.	Las recaídas futuras pueden ser más estresantes porque todos estarán observando.
	Tus familiares y otras personas pueden enfadarse porque revelaste.

**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.

**¿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.

Comencemos con la Hoja de Trabajo 3 en la página siguiente. Mientras completas la hoja de trabajo, recuerda: los beneficios son las razones por las que querrías revelar. Hazte la pregunta: “¿Cómo me ayudará el hecho de informar a otras personas sobre mi enfermedad mental?” Los costos son las desventajas de revelar tus experiencias con la enfermedad mental. Pregúntate a ti mismo: “¿Cómo contar a otros las experiencias que me hieren?” A algunas personas les gusta considerar en primer lugar los beneficios, enumerando cuidadosamente tantos como puedan pensar. Y luego, anotan los costos. Otras personas simplemente empiezan a anotar los costos y beneficios que le vienen a la mente hasta que enumeran todos. Utiliza la estrategia que mejor te funcione. Recuerda, sólo tú puedes decidir por ti mismo cómo compensar estos costos y beneficios.

---

## 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?**

---

## TAREA PARA CASA

Acabas de completar *la Hoja De Trabajo 3* acerca de tu trabajo. Ahora, toma la hoja de trabajo en blanco de la página siguiente complétala en relación a otro lugar y a otra persona con quien podrías revelar, algún lugar y persona que actualmente sea importante para ti. No se espera que lo devuelvas en la próxima reunión ni que lo compartas con alguien. Más bien, esto es práctica, para que puedas aprender mejor cómo tomar decisiones como éstas sobre la revelación en el futuro. El apéndice 4 *del Libro de Trabajo* tiene cinco copias en blanco de la *Hoja de Trabajo 3* para utilizarlas en el futuro.

---

## 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?

---

---

# 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.

La Tabla E resume las cinco maneras en que la gente puede revelar sus experiencias con la enfermedad mental.

---

---

***La Tabla E: Cinco Formas de Revelar o No Revelar***

**1. LA EVITACIÓN SOCIAL: No contarle a nadie sobre tu enfermedad mental y evitar situaciones en las que la gente podría enterarse. 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.**

**Beneficio:** No te encuentras con gente que injustamente te lastimaran.

**Costo:** Pierdes la oportunidad de conocer a gente nueva que posiblemente pueda apoyarte.

**2. SECRETO: Participar en situaciones de trabajo y de la comunidad, pero manteniendo tu enfermedad mental en secreto.**

**Beneficio:** 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.

**Costo:** Algunas personas se sienten culpables al mantener secretos. También podrías recibir menos apoyo de los demás porque no están conscientes de tu enfermedad mental.

**3. REVELACIÓN SELECTIVA: La revelación de tu enfermedad mental a individuos selectos, como compañeros de trabajo o vecinos, pero no a todos.**

**Beneficio:** Encuentras a un pequeño grupo de personas que van a entender tus experiencias y te darán apoyo.

**Costo:** 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.

**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.**

**Beneficio:** No te preocupas por quien sabe sobre tus problemas. Y es probable que encuentres personas que te apoyen.

**Costo:** Puede que algunas de las personas a las que se lo cuentes, luego te hagan daño con la información.

**5. TRANSMITIR TU EXPERIENCIA: Buscar activamente y educar a las personas sobre tu experiencia con la enfermedad mental.**

**Beneficio:** 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.

**Costo:** 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.

Vamos a considerar cómo cada uno de ellas podría llevarse a cabo para Alicia Muñoz, una persona con esquizofrenia que es asistente jurídico en un bufete de abogados de Chicago. Cada participante considerará los diferentes costos y beneficios de las cinco maneras de revelar para Alicia Muñoz. Enumera algunos de ellos en *la Hoja de trabajo 4*.

---

## 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>	

\* Discute algunos de los costos y beneficios que has enumerado.

Es probable que los costos y beneficios de la revelación varíen según la situación. Si el tiempo lo permite, enumera los costos y beneficios de las cinco formas de revelar **en tu lugar de trabajo** en *la Hoja de Trabajo 5*.

Si actualmente no tienes un lugar de trabajo en mente, usa un lugar donde has trabajado en el pasado o un lugar donde te ves trabajando en el futuro. Asegúrate de poner esta información arriba de la tabla.



---

## 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>	

\* Discute algunos de los costos y beneficios que has enumerado.

---

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

### OBEJETIVOS DE APREDIZAJE

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

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 revelar. Se consideran dos cosas:

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

**¿Quién es una buena persona para revelar?** Hay varias razones por las que podrías tener que escoger a una persona en específico para revelar. *La Tabla G* las agrupa en tres tipos de relaciones. Revisa cada tipo y determina cuáles son las que se adecuan a ti. Existen casillas en blanco donde puedes agregar tipos adicionales de relaciones y cualidades que sean importantes para ti. Cuando termines, forma pareja con otro miembro del grupo y discute lo que escribiste en la tabla.

**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 alcanzar la función.

Una muestra de relaciones funcionales incluye:

- Psiquiatra
- Doctor
- Líder religioso
- Compañero de coche
- Supervisor
- Compañero de trabajo
- Maestro
- 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
- Preocupación por los demás
- Confianza
- Mentalidad abierta
- Lealtad
- 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
- Amabilidad
- Una comprensión natural
- Honestidad

4.

5.

6.

7.

---

**Examinar a una Persona para la Revelación.** Hay una manera agradable para examinar si una persona es o no es buena para revelarles. Este método se resume en la *Hoja de Trabajo 6*. Como ejemplo, considera a alguien que conoces en el trabajo a quien podrías revelarles. "Veo a María en el muelle de carga todos los días; ella parece una persona agradable". Después de escribir el nombre de la persona a quien podrías revelarles en la hoja de trabajo, escribe un ejemplo positivo sobre alguien con enfermedad mental que aparezca en noticias recientes, artículos de revistas, programas de televisión o películas. 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, **para** 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 ser exitosa”.*

Algunos podrían calificar sus respuestas como altamente sensibles y amables; y por consiguiente podría ser una persona con la que poder revelarles. ¿Si María hubiera dicho...

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

cómo podrían variar tus calificaciones? Algunos podrían ver esta reacción como menos sensible y, por lo tanto, Mary podría no ser una buena candidata para la revelación.

Después de escuchar a la persona a quien podrías revelarles, completa las tres escalas de seguimiento en el centro de la *Hoja de trabajo 6*. A continuación, suma estas calificaciones en una puntuación total única, que debe escribirse en el cuadro proporcionado. Si la puntuación es mayor de 16, probablemente la persona es una buena candidata para la revelación. Las puntuaciones menores a 9 sugieren que la persona puede no ser la mejor para la revelación. El rango de 10 a 15 puntos, indica que la decisión no estaría clara.

---

Vamos a ponerlo en práctica: Escribe en *la Hoja de Trabajo 6* sobre una noticia reciente, un programa de televisión o una película, en la que una persona con enfermedad mental es representada de forma positiva. Luego, únete con otro miembro del grupo y trata de determinar si tu pareja sería o no una buena candidata para la revelación. La intención es realizar un rol-play, donde se represente esta clase de interacciones. Después de contarle acerca de la noticia/programa de televisión/película, escucha la respuesta y luego califica a la persona en las tres afirmaciones de la hoja de trabajo. ¿Cuál fue su puntaje total? ¿En qué rango se encuentra en la escala de revelación? ¿Le revelarías?

---

## Hoja de Trabajo 6

### Examinando a una Persona para la Revelación

Nombre de la persona \_\_\_\_\_

**Historia de una Noticia, Programa de Televisión o Película** (Sobre una imagen positiva de la enfermedad mental).

- ¿Qué piensas sobre las historias (programas, películas) como esta?
  
- ¿Qué piensas sobre las personas como las de la historia (programa, película)?
  
- ¿Conoces a alguien así?

La hoja de trabajo continua en la página siguiente.



---

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




## 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.

Ten clara una cosa: la revelación tendrá un impacto en la gente a tu alrededor. 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 sean positivas o negativas.

<i>Tabla I: Como Podrían Responder a Tu Revelación</i>	
 <b>RESPUESTA EMOCIONAL</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 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></p>

	<i>“Tengo el mismo tipo de problemas que Gabriela pero no voy por ahí chismorreándolos”.</i>
--	--

¿Cuál de estas respuestas has experimentado? ¿Hay otros ejemplos? Escríbalas aquí, y escribe también otras respuestas que hayas experimentado y que no aparezcan en la *Tabla I*.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Discútelo con el grupo.

*La Hoja de Trabajo 7* de la página siguiente ofrece una oportunidad para poner a prueba cómo podrías dar a conocer tu enfermedad mental. Encuentra a un compañero y realiza un rol-play sobre darte a conocer en el trabajo. Cuenta algo que sea parte de tu historia de revelación. Siga el ejemplo de la *Hoja de trabajo 7 "He estado hospitalizado por esquizofrenia alrededor de seis veces"*. Luego, pídele a tu pareja que de la primera respuesta: *"Wow. ¿Te dejan salir?"*. Para unos segundos y repita su comentario: *"He estado hospitalizado por esquizofrenia alrededor de seis veces"*. Pide a tu compañero que de la segunda respuesta. Continúa de esta manera.

El objetivo de este ejercicio no es practicar respuestas efectivas. Más bien, el objetivo es tener una idea de cómo te sientes cuando alguien te responde desagradablemente. Cuando hayas terminado con la tarea, completa las cuatro afirmaciones de debajo del recuadro. Las puntuaciones por encima de 4 en cualquier escala de la *Hoja de Trabajo 7* pueden sugerir que este tipo de insultos te harán daño. Estás reportando sentimientos significativos de vergüenza, ansiedad, tristeza o enfado debido a los comentarios intolerantes. Por lo tanto, necesitas preguntarte si deseas soportar o no este tipo de dolor. Y, recuerda, un comentario de un compañero en un rol-play hiere mucho menos que un comentario de un compañero de trabajo en la vida real.

## 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</b>						<b>avergonzado</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>					

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

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

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

---

# LECCIÓN 3: Contando Tú Historia

## VISIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Como resultado de las lecciones 1 y 2, es posible que hayas decidido querer 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.

Proporcionamos un ejemplo de cómo podrías contar tu historia de una forma personal y significativa. Lo ilustramos con el ejemplo de Kyle Uphoff-Wasowski en *No Me Llames Loco* (Patrick Corrigan y Robert Lundin).

---

---

---

**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 asegurarme 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 auto-provocad. ¡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!*

El grupo debería considerar las siguientes preguntas de discusión:

- ¿Qué cosas te gustaron de su historia?
- ¿Cómo refleja una historia de recuperación?
- ¿Qué partes podrían haber sido difíciles de contar?
- ¿Qué partes podrían haberse dicho de diferente manera?

*La Hoja de Trabajo 8* proporciona una guía para que la completes y crees una historia que funcionar para ti. Tu historia variará dependiendo de dónde la cuentes. Para este ejercicio, supongamos que la estás contando a un grupo cívico, como Rotary International. Recuerda que ésta es sólo una manera de contar tu historia. Para completar el ejercicio, haz lo siguiente:

1. Escribe tu nombre y como te refieres a tu enfermedad mental.
2. 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.
3. Enumera las formas en la que tu enfermedad mental comenzó y la edad a la que esto ocurrió. Como en todos los ejercicios del programa, no tienes que decir nada que te haga sentir incómodo. Sólo necesitas contar aquello con lo que te sientas bien compartiendo.
4. Comparte como tú enfermedad mental no desapareció. Los oyentes deben entender que tu enfermedad no es un trastorno de adaptación leve y pasajero. Enumera algunas de las cosas contra las que luchaste los últimos años debido a tu enfermedad mental.
5. Ahora, la parte importante. Enumera tus éxitos y logros, las cosas que demuestran recuperación. Recordemos que la recuperación no siempre significa un título universitario, un trabajo a tiempo completo, unos grandes ingresos o una casa de cuatro dormitorios. Todos buscamos diferentes objetivos dependiendo de quiénes somos y de dónde estamos actualmente en la vida. ¡Comparte estos!

- 
6. Y ahora para el propósito de tu historia. Especifica cómo el estigma ha arrojado obstáculos en el camino hacia tus logros. Enumera algunas de las experiencias injustas y reacciones duras que la sociedad te ha hecho experimentar.
  7. .... todo esto lleva a la moraleja de tu historia:

**YO, COMO TODAS LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL, VIVO,  
CONTRIBUYO Y PARTICIPO IGUAL QUE TÚ.  
POR LO TANTO, POR FAVOR, TRÁTAME IQUAL QUE A LOS DEMÁS NO  
ME MIRES O ME RESPONDAS BASÁNDOTE EN NINGÚN ESTEREOTIPO  
INJUSTO.**



---

## Hoja de trabajo 8

# 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 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:
  - 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).

---

## HAY QUE INTENTARLO

Escribir tu historia y contarla en voz alta son dos experiencias muy diferentes. Ahora tienes la oportunidad de contar tu historia en voz alta. Primero, revisa los puntos que creaste en *la Hoja de Trabajo 18*. Esta será tu historia. Tomate cinco minutos, encuentra un espacio silencioso y repásala 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.

---

## Hoja de Trabajo 9

### 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.**

---

---

## Tarea 2. ¿Cómo Te Fue?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Aprender a evaluar un caso específico de revelación.

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: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

para nada positivo	2	3	ni positivo ni negativo	5	6	muy positivo
1			4			7

**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.

---

## 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.

Darse a conocer puede ser más fácil cuando una persona decide unirse con otras para obtener apoyo. Esto podría hacerse informalmente, al unirse a un grupo de amigos que han compartido experiencias en primera persona. Pero, aquí hablamos de un conjunto más formal de programas, a menudo llamados servicios de apoyo entre iguales. Los servicios de apoyo entre iguales, que incluyen la autoayuda y los programas de apoyo mutuo son quizás el mejor tipo de programas para promover el empoderamiento. Como su nombre sugiere, los programas de apoyo entre iguales fueron desarrollados por y para iguales.

- *¿Dónde encuentro grupos de apoyo entre iguales?* Un buen lugar para comenzar es la *Hoja de trabajo 11*. Dónde los participantes enumeraran todos los programas que puedan imaginar. Después de hacer esto, el grupo generara una lista maestra.

---

## 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>		



---

**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>

**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>.

---

## 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.

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 sus reflexiones y decidan sobre direcciones futuras. Complétalas y luego comparte tus respuestas con un compañero. Después de terminar la discusión con tu compañero, regresa al grupo en su conjunto y discute una o dos decisiones que hayas tomado sobre darte a conocer en el futuro.



- ¿Cómo te sientes sobre las respuestas estigmatizantes de los demás? (*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.

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. Cuando termines de completar *la Hoja de Trabajo 13*, forma pareja con otro participante para discutir las intenciones de revelar que tenías cuando completaste la primera parte del programa *Honesto, Transparente y Orgulloso* hace un mes.

---

## Hoja de Trabajo 13

### Intención de Revelar- ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué?

Cuando completaste la primera etapa del programa *Honesto, Transparente, Orgullosa* 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.

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 metas al revelarle a esa 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.



---

---

## 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: \_\_\_\_\_

Tu(s) Meta(s)	Lo que dijiste
•	•
•	•
•	•

La Reacción de la Persona:

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

**Para nada** **Ni satisfecho(a) ni** **Muy**  
**satisfecho(a)** **insatisfecho(a)**  
**satisfecho(a)**

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

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

**Para nada** **Ni positivo** **Muy**  
**positivo** **ni negativo**  
**positivo**

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

**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?**

---

---

# 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 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, Orgullosa*.

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.

---

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 y has una lista de las ventajas y desventajas de asistir a un programa de 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**.

---

## 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?**

---

# 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 *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.



---

---

## 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 Enfermad 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.

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 MIRES 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*.





---

# 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.

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

**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.

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

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

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

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

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

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

---

---

**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.

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

**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.

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Quiero terminar con estos dos puntos:

3. **Yo, como todas las personas con enfermedad mental, vivo, contribuyo y participo igual que tú.**
4. **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 19* “*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.

---

## 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>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

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

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

**¿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>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

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

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

---

---

**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.

---

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 y las internalizan.

- 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”.*

Paso 2. 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.*

Creo que la primera suposición es verdadera y por ello me siento peor acerca de mí mismo.

---

Paso 3 y 4. Para desafiar estas dos suposiciones primero tienes que **preguntarles a otros** si creen que son ciertas o no. Probablemente renunciaras a 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 su 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 pero que no necesariamente se refieren a ENFERMEDAD MENTAL. Después de hablar con ellos, entiendes que tu creencia dañina (*las personas “normales” nunca se sienten débiles debido a los desafíos de la vida*) no es verdad.

Paso 5. 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 cuestionen tu integridad 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, siempre y cuando no lo hagas basándote en suposiciones que en realidad podrían ser falsos.

<b>CONTRARRESTA A:</b> ¡Yo soy débil!	Fecha:
_____	
_____	
_____	

---

Ahora que hemos abordado la primera suposición, vamos a desafiar la segunda: *es vergonzoso tener una enfermedad mental*. Para hacer esto, usaremos como ejemplo a Alan para ver el proceso que él siguió para desafiar suposiciones y cambiar sus creencias perjudiciales. Puedes ver la hoja completa de Alan.

Alan creyó que era una persona débil porque a veces estaba agobiado por su enfermedad mental. Al completar la hoja de trabajo, él transformó esta creencia de una suposición verdadera a una suposición falsa. Lo hizo cambiando la afirmación de una creencia personal "yo", a una que incluye *"a todas las personas como yo"*.

- Todas las personas fuertes no tienen enfermedades mentales.
- Débil significa inferior. Todas las personas que tienen problemas son inferiores.

La verdad de las afirmaciones personales "yo" no siempre es clara; Sin embargo, si la cambias a una afirmación general acerca de todo el mundo su falsedad sí se hace evidente.

Alan decidió cuestionar estas suposiciones preguntando a otros si creían que las dos actitudes eran ciertas. Alan buscó un círculo de personas de confianza para obtener sus opiniones, en este caso un grupo de After Hours, un club social de adultos al que asiste semanalmente. Alan también decidió consultar a su hermana mayor Camila, quien es muy respetada en el barrio y alguien en quien él confía. Alan se sorprendió por las respuestas de la gente en After Hours. No sólo estaban en desacuerdo con la afirmación de que *"las personas fuertes no tienen enfermedades mentales"*, sino que además todos compartieron ciertas experiencias en relación con la depresión o la ansiedad. De hecho, dos amigos habían sido también hospitalizados como Alan. Los miembros del grupo After Hours también rechazaron la segunda suposición acerca de que luchar contra problemas personales significa que se es una persona inferior. Alan se sintió especialmente conmovido por lo que le dijo Camila:

*"¿Eres débil porque luchas contra la enfermedad mental de vez en cuando?"*

*¡De ninguna manera Alan! Eso es algo que has superado, lo que significa que eres un héroe.*

*Pocas personas pueden enfrentarse a los síntomas, los hospitales, los efectos secundarios y aun así levantarse de nuevo, como tú lo haces".*

La respuesta de Camila no sólo le sirvió de apoyo, sino que además contrarrestó su creencia de ser débil debido a sus problemas psiquiátricos previos.

Como paso final, Alan busco traducir los hallazgos de la *Tabla K* a un texto que **contrarrestara**: una contra-declaración. A pesar de que Alan se beneficiara enormemente de la retroalimentación de sus amigos y de su hermana, es probable que tenga que luchar contra estas creencias auto-estigmatizantes de nuevo. Alan resumió las diversas cosas que la gente dijo acerca de no ser débil en una contra-declaración que podrá usar en el futuro contra esa creencia estigmatizante.

*“No soy débil o malo debido a mi enfermedad mental. De hecho, soy un héroe por seguir adelante”.*

Alan escribió esta contra-declaración en la parte de atrás del calendario de su lista mensual de reuniones con su grupo After Hours. Cuando estaba solo y se sentía avergonzado, sacaba la tarjeta y leía el mensaje.

Aquí está la tabla completa de Alan.

<b><i>Tabla K: Ejercicio de Alan Para el Cambio de Actitudes</i></b>
<p><b>1. Declara la creencia dañina.</b></p> <p>DEBO SER <u>una persona débil</u> PORQUE <u>tengo una enfermedad mental</u>.</p>
<p><b>2. Define las Suposiciones Verdaderas-Falsas:</b></p> <p>Las personas fuertes no tienen enfermedades mentales.</p> <p>Débil significa inferior. Todas las personas que tienen problemas son inferiores.</p>
<p><b>3. ¿Con quién vas a comprobar las suposiciones para desafiarlas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntaré a las personas en mi grupo social After Hours. Ellos han sido mis amigos por un tiempo y me darán una respuesta honesta.</li> <li>• Mi hermana mayor. Ella es inteligente y siempre me dice la verdad.</li> </ul>
<p><b>4. Recoge pruebas que desafíen las suposiciones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos mis amigos en el club social dijeron que han tenido problemas psiquiátricos, como depresión leve o ansiedad pero no creen que sean débiles.</li> <li>• Dijeron que la lucha contra los problemas y el ser inferior son claramente dos cosas diferentes.</li> <li>• Mi hermana me dijo que enfrentarse a problemas psiquiátricos es una clara señal de fuerza, no de debilidad.</li> </ul>



---

---

**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.

Vamos a usar la *Hoja de Trabajo 20* en la página siguiente para cambiar una actitud dañina que tengas en relación a tu experiencia con la enfermedad mental. ¿Cuáles son algunas de estas actitudes dañinas? Enuméralas aquí:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

La intención de este ejercicio, es usar a otros miembros del grupo para desafiar y recoger pruebas contra las suposiciones. Pero, por favor considera a quién se lo podrías pedir posteriormente fuera de grupo. Si decides seguir adelante con este ejercicio fuera de esta sesión de grupo, necesitas asegurarte de ir a alguien que te demuestre que estas declaraciones dañinas son **falsas**.

---

## 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.**

---

---

---

# APÉNDICE 2: Protecciones Contra la Revelación no Deseada

Para decidir si revelar tus experiencias 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 que 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?

Algunas personas quieren saber si completar el programa Honesto, Transparente, Orgulloso les ayudo o no. Creemos que las personas que completan el programa experimentarán un mayor sentido de empoderamiento personal. Una forma de evaluar el empoderamiento es completar la Escala de Auto-evaluación de Empoderamiento Personal. Ten en cuenta que esta se proporciona DOS VECES en la *Hoja de Trabajo 21*: una está marcada como: **ANTES DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA**, y la segunda está marcada como: **DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA**. La estrategia es completar la escala **ANTES** y **DESPUÉS** y luego examinar la diferencia con el fin de determinar si hubo alguna mejora.

Los lectores deben responder a las preguntas de la escala para determinar si son vencidos por el estigma, o si tienen algún sentido de empoderamiento personal. La clave de corrección de la escala y las pautas de interpretación se pueden encontrar en la Hoja de Trabajo 21A. Completa la escala por completo antes de revisar la clave de corrección.

---

---

## Hoja de Trabajo 21.A

### ANTES DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA

### Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal

Califica que tan de acuerdo estas con las siguientes afirmaciones usando esta escala:

Muy en Desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
----------------------	---------------	-----------------------------------	------------	-------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- \_\_\_ 1. Soy capaz de lograr mis metas personales.
- \_\_\_ 2. Quiero cambiar la opinión de mi comunidad sobre la enfermedad mental.
- \_\_\_ 3. Tengo control sobre mi tratamiento.
- \_\_\_ 4. Enfadarme con personas que estigmatizan la enfermedad mental está bien.
- \_\_\_ 5. No soy una mala persona debido a la enfermedad mental.
- \_\_\_ 6. Sí trabajamos juntos, podemos vencer el estigma.
- \_\_\_ 7. Las cosas funcionaran en mi futuro.
- \_\_\_ 8. Voy a ir en contra del estigma.
- \_\_\_ 9. Estoy bien, aunque tenga una enfermedad mental.
- \_\_\_ 10. Me enfado por la forma en la que la enfermedad mental se muestra en la TV.

Puntuación:

**Casilla 1**

Suma las calificaciones de todas las afirmaciones IMPARES y escribe el total en la Casilla 1

Después, suma todas las afirmaciones PARES y escribe el total en la Casilla 2

**Casilla 2**



---

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

El total en la Casilla 1 representa las actitudes sobre el empoderamiento hacía uno mismo: autoestima, optimismo hacía 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.

---

---

## Hoja de Trabajo 21.B

### DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA

### Escala de Auto-evaluación del Empoderamiento Personal

Califica que tan de acuerdo estas con las siguientes afirmaciones usando esta escala:

Muy en Desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
----------------------	---------------	-----------------------------------	------------	-------------------

---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- \_\_\_ 1. Soy capaz de lograr mis metas personales.
- \_\_\_ 2. Quiero cambiar la opinión de mi comunidad sobre la enfermedad mental.
- \_\_\_ 3. Tengo control sobre mi tratamiento.
- \_\_\_ 4. Enfadarme con personas que estigmatizan la enfermedad mental está bien.
- \_\_\_ 5. No soy una mala persona debido a la enfermedad mental.
- \_\_\_ 6. Sí trabajamos juntos, podemos vencer el estigma.
- \_\_\_ 7. Las cosas funcionaran en mi futuro.
- \_\_\_ 8. Voy a ir en contra del estigma.
- \_\_\_ 9. Estoy bien, aunque tenga una enfermedad mental.
- \_\_\_ 10. Me enfado por la forma en la que la enfermedad mental se muestra en la TV.

Puntuación:

**Casilla 1**

Suma las calificaciones de todas las afirmaciones IMPARES y escribe el total en la casilla 1

Después, suma todas las afirmaciones PARES y escribe el total en la Casilla 2

**Casilla 2**

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

El total en la Casilla 1 representa las actitudes sobre el empoderamiento hacía uno mismo: autoestima, optimismo hacía 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 por la acción. Las calificaciones en la Casilla 2 que sean menores que 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.

---

La *Escala de Auto-evaluación* proporciona dos calificaciones para las personas que completan el examen. Representan las dos formas en las que el empoderamiento influye a 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 la persona no se siente auto-empoderada. 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.

### **Comparación de tus Puntuaciones**

Ahora pon tu puntuación de **ANTES** de participar en el programa, que escribiste en la casilla 1 y 2 (*Hoja de trabajo 21.A*), en la *Hoja de Trabajo 22*. Usa el total de la casilla 1 (AUTO) y dibuja una barra hasta el número correspondiente. Asegúrate de dibujarlo encima de la sección **ANTES**. Luego, haz lo mismo para el total de la casilla 2 (COMUNITARIO). Asegúrate de utilizar un color diferente de lápiz o de marcador para las puntuaciones de la casilla 2 y dibuja la barra en la sección **ANTES**.

Ahora, pon tu puntuación de **DESPUÉS** de participar en el programa, que escribiste en la casilla 1 y 2 (*Hoja de trabajo 21.B*). Usa el total de la casilla 1 (AUTO) y dibuja una barra hasta el número correspondiente en la siguiente página. Asegúrate de dibujarla sobre la sección **DESPUÉS**. Recuerda usar el mismo color que has utilizado para la casilla 1 (AUTO) de la sección **ANTES**. Luego, haz lo mismo para el total de la casilla 2 (COMUNITARIO). Asegúrate que usas el mismo color de lápiz o marcador que has utilizado anteriormente para la casilla 2 (COMUNITARIO).

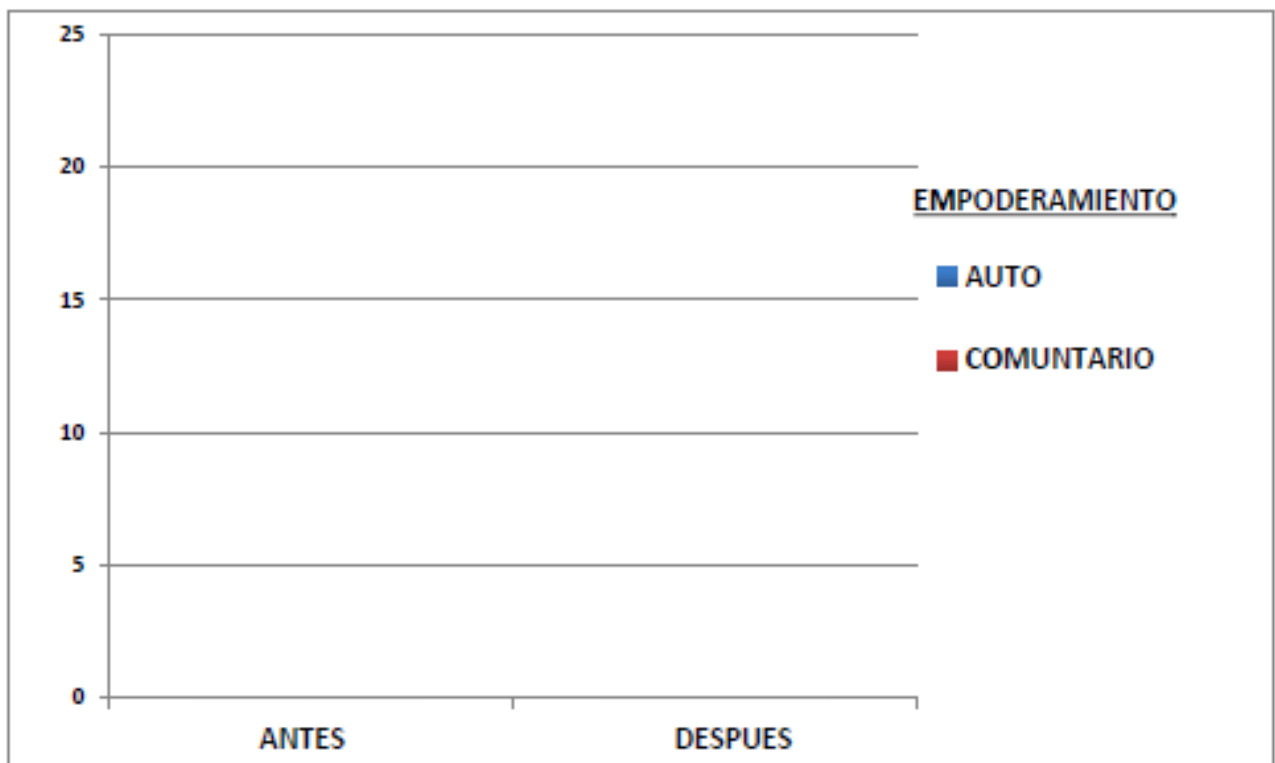
Mira tú gráfico de barras. ¿Cuánto se diferencian tus puntuaciones de **ANTES** de participar y **DESPUÉS** de participar? ¿Son tus puntuaciones de **DESPUÉS** de participar en el programa más altas que las de **ANTES** de participar? Esto debería darte una idea sobre si el programa te ayudó o no.

---

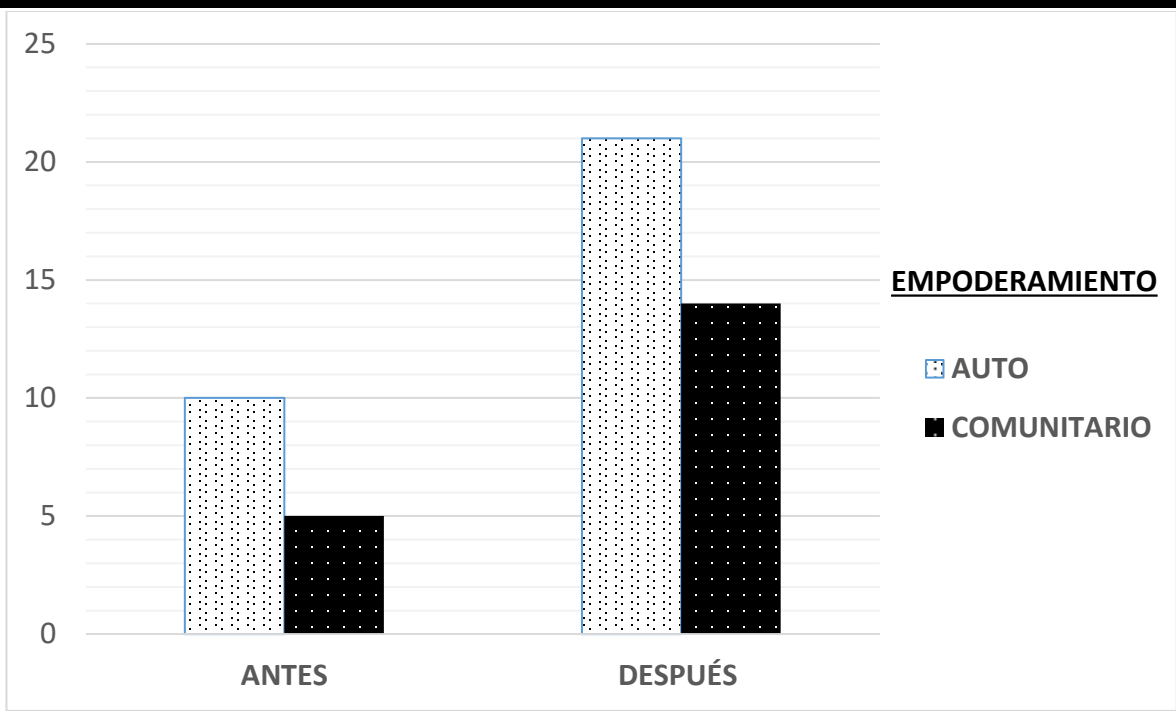
## Hoja de Trabajo 22

### Comparando Tus Calificaciones en el Empoderamiento Personal y Comunitario: ¿Tus Calificaciones Mejoraron?

Toma tus puntuaciones de la *Hoja de Trabajo 21* e introdúcelas en el gráfico de barras en blanco que aparece abajo. Utiliza diferentes lápices o marcadores de colores para distinguir entre AUTO empoderamiento y empoderamiento COMUNITARIO al comparar tus puntuaciones de **ANTES** de participar en el programa y de **DESPUÉS** de participar en el programa, esto te dará una idea de si el programa te ha ayudado o no.



Aquí hay un ejemplo de mejora tanto en el AUTO-EMPODERAMIENTO como en el EMPORDERAMIENTO COMUNITARIO después de participar en el programa *Honesto, Transparente, Orgullo.*



---

## APENDICE 4. Copias Extra

### ***Tabla F: La Gente que Debe Evitarse***

#### **Intolerantes Generales: Gente que no Respeta a Nadie**

“Ninguna mujer sabe conducir bien”.

“Los judíos te robaran tu dinero”.

“Todos los irlandeses son unos borrachos”.

“¿Porque las personas en silla de ruedas reciben todos los descansos?”

“Los homosexuales merecen ser castigados con SIDA”.

#### **Habladores Desconsiderados: Gente que Usa un Lenguaje Irrespetuoso**

Lenguaje Aterrador:

“¿Qué se puede esperar de los locos?”

“Los locos no pueden cuidar de sí mismos”.

“Todos los asesinos son unos maniacos”.

Humor Inapropiado:

“Las dobles personalidades tienen a dos personas con las que hablar”.

“Soy un chico salvaje y loco”.

#### **Difamadores del Miedo: La Gente que Dice que los Problemas Sociales son Causados por la Enfermedad Mental**

“Muchas personas famosas son asesinadas por psicópatas que deberían estar encarcelados”.

“Todos los vagabundos son sustituidos por pacientes mentales”.

“Todos los pedófilos son enfermos mentales”.

“Las escuelas son peligrosas debido a todos los locos”.

#### **La Gente que Se Oponen a las Oportunidades Justas**

“No quiero un albergue en mi patio trasero”.

“Estoy contra las leyes que protegen los derechos de los pacientes mentales”.

“Yo nunca contrataría a un paciente 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”.

---

## Hoja de Trabajo 3

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

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

No censure ninguna idea. Escríbelas todas.

Pon un asterisco (\*) al lado de los costos y beneficios 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

### 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 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

### 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 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

### 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 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

### 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 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 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:
  - a. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - b. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).

---

## 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:
  - a. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - b. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).



---

## 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:
  - a. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - b. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).

---

## 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:
  - a. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - b. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).

---

## 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:
  - a. Crees que es muy personal (me atacaron cuando tenía seis años) o
  - b. la persona no pueda entender (alguna vez escucho la voz de Dios).