

California Community Colleges HEALTH & WELLNESS



FOUNDATION for CALIFORNIA
COMMUNITY COLLEGES

Actividades de reducción de la estigmatización en el campus

El movimiento en defensa de la salud mental de California, Each Mind Matters, tiene como principal prioridad la reducción de la estigmatización. Las estrategias de reducción de la estigmatización incluyen presentaciones y capacitaciones educativas; desarrollo de recursos, herramientas y sitios web, y campañas multimedia. Esta hoja de datos contiene un resumen de las estrategias principales de reducción de la estigmatización, y ofrece recomendaciones para su implementación por parte de California Community Colleges (CCC, por su sigla en inglés).

¿Qué es la estigmatización? La estigmatización tiene tres componentes: los **estereotipos**, que constituyen un conjunto de creencias sociales sobre los miembros de un grupo; los **prejuicios**, es decir, las actitudes negativas de las personas hacia miembros de un grupo, y la **discriminación**, que es la consecuencia conductual de los estereotipos y los prejuicios (RAND Corporation 2012). La estigmatización es uno de los principales impedimentos para la búsqueda de ayuda. La demora en los tratamientos luego de la aparición de las enfermedades mentales afecta considerablemente los resultados a largo plazo (Wang *et al.*).ⁱ Si tenemos en cuenta esta conclusión, los esfuerzos de reducción de la estigmatización de la salud mental son particularmente importantes para los adultos jóvenes, población que tiene las mayores probabilidades de aparición de enfermedades mentales (Kessler *et al.*).ⁱⁱ



¿Por qué es importante la reducción de la estigmatización? La estigmatización descontrolada tiene importantes consecuencias. La estigmatización de las personas con trastornos de salud mental deriva en un acceso insuficiente a la atención médica física y mental, menor expectativa de vida, exclusión de la educación superior y el empleo, mayor riesgo de contacto con los sistemas de justicia, victimización, pobreza y falta de un lugar donde vivir (Gronholm, 2017). Las personas que padecen enfermedades mentales graves dicen tener más interacciones negativas con empleadores y arrendadores y sufrir exclusión social de parte de potenciales amigos (RAND Corporation 2012). Desde una perspectiva de salud pública, la reducción de la estigmatización constituye una estrategia decisiva para mejorar los resultados de los casi 44 millones de estadounidenses que padecen problemas de salud mental cada año.

¿Cómo funcionan las intervenciones de reducción de la estigmatización? Las estrategias de reducción de la estigmatización pueden apuntar a diversas metas de resultados. Lo más común es que las intervenciones procuren incrementar el conocimiento, generar cambios de actitud o motivar el cambio de conductas. Las estrategias de reducción de la estigmatización que se analizan en esta hoja de datos demuestran la efectividad de generar conocimiento y cambiar actitudes hacia las personas con enfermedad mental. Los cambios de conducta son difíciles de evaluar. No hay evidencia en la actualidad de que las estrategias de reducción de la estigmatización se vinculen directamente con la modificación del comportamiento. Sin embargo, esto no significa que no puedan esperarse cambios de conducta en absoluto. Con base en las mediciones de la estigmatización descritas anteriormente, es razonable esperar que el desafío a estereotipos (conocimiento) y prejuicios (actitudes) tendrá efectos en la discriminación (conducta).

Prueba 1

El conocimiento que combate la estigmatización

- Enseñarle a la gente el rol de la biología en la salud mental es una manera efectiva de disminuir la culpa.
- Asegurar que existen conocimientos sobre los aspectos psicosociales de la enfermedad mental incrementa la confianza en que esta puede ser tratada.
- Centrarse en la capacidad de las personas para cambiar aumenta la conciencia sobre la recuperación.
- Concientizar sobre el hecho de que la abrumadora mayoría de las personas que padecen enfermedades mentales no es violenta constituye una manera efectiva de reducir la estigmatización.
- Entender que las personas afectadas por la enfermedad mental tienen muchas más probabilidades de ser víctimas de delitos en lugar de perpetradores reduce las percepciones de amenaza.

Existen tres estrategias principales para la intervención en relación con la estigmatización. Estas se analizan por separado en este material, aunque se suelen lograr en forma simultánea.

Creación de conocimiento. La primera estrategia desafía los estereotipos al aumentar el conocimiento sobre las personas con enfermedades mentales. La prueba 1 presenta hechos específicos sobre salud mental cuya efectividad para reducir la estigmatización asociada a las enfermedades mentales está comprobada (Gronholm *et al.*, Corrigan *et al.*, Yamaguchi). Estos destructores de mitos pueden ser parte de una campaña específica para reducir la estigmatización o utilizarse como temas de discusión en un contexto educativo más amplio.



Las estrategias de generación de conocimientos son adecuadas tanto para públicos amplios como específicos. Se pueden utilizar en todo el campus o con grupos específicos (p. ej., cuerpo docente, clubes de estudiantes). Las estrategias universales de generación de conocimientos incluyen las campañas tradicionales y las mediáticas más novedosas, y tienen la ventaja de su bajo costo y amplio alcance. Sin embargo, no es fácil evaluar la efectividad de estos tipos de intervenciones. Medir los conocimientos que emergen de la aplicación de estas estrategias universales requiere conocer el número de personas que recibieron el mensaje, la frecuencia con que lo recibieron y en qué medida creció el entendimiento de la cuestión. En Estados Unidos no se alcanzó este nivel de rigor metodológico, pero las investigaciones internacionales sugieren que las campañas en los medios masivos tienen un impacto moderado en el conocimiento (Gronholm *et al.*). La Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (NAMI, por su sigla en inglés) y Active Minds produjeron un cúmulo de recursos para generar conocimientos sobre la enfermedad mental adecuados al público de CCC. Estas herramientas son gratuitas y pueden difundirse en un público universal a lo largo y ancho del campus, integrarse a un plan de estudios de una clase específica, o usarse para guiar conversaciones sobre salud mental en ámbitos del cuerpo docente y el personal.

Herramientas de generación de conocimiento	Contexto
Usa hojas de datos para enseñar la prevalencia y consecuencias de las enfermedades mentales en los estadounidenses, adolescentes y adultos jóvenes, y diversas poblaciones. https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers	Salón de clases
Integra “cuestionarios sobre estigmatización” y “compromisos ante la estigmatización” en las reuniones y capacitaciones de la administración y el cuerpo docente. Estas herramientas pueden dar lugar a conversaciones sobre la estigmatización de la enfermedad mental y sus consecuencias para los estudiantes. https://www.nami.org/Get-Involved	Reuniones o capacitaciones del personal
Promueve eventos de concientización sobre las enfermedades mentales en tu campus (p. ej., Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, Semana de Concientización sobre las Enfermedades Mentales). Haz correr la voz a través del perfil electrónico de tu centro con los gráficos de redes sociales de NAMI, incluidos logotipos y marcas, adhesivos “sentmoji” y gráficas de datos. https://www.nami.org/Get-Involved/Awareness-Events/Awareness-Resources	Twitter/Facebook/Instagram

Herramientas de generación de conocimiento	Contexto
Establece una sección de NAMI en el campus o de Active Minds. Estos clubes dirigidos por estudiantes pueden ayudar a crear conciencia sobre las necesidades y recursos de salud mental específicos del centro. https://www.nami.org/FAQ/NAMI-on-Campus-FAQ ; https://www.activeminds.org/programs/chapter-network/	En todo el campus
Organiza una exposición de “Manda al silencio a freír espárragos”. Esta exposición viaja a los centros de estudios superiores del país para poner fin al silencio en torno a la salud mental y el suicidio. Como parte de ella, capacitadores profesionales difunden recursos y promueven la conducta de buscar ayuda en los estudiantes y sus seres queridos. https://www.activeminds.org/programs/send-silence-packing/	En todo el campus
Publicita “Directing Change” en tu campus. Este es un concurso anual de películas en que los estudiantes presentan películas de 30 a 60 segundos sobre salud mental, prevención del suicidio, cultura y salud mental, y temas relacionados. La finalidad de estas películas es crear conciencia. http://www.directingchange.org/	Salón de clases o en todo el campus
Utiliza los recursos suministrados por Each Mind Matters. Estos incluyen folletos y pósters gratuitos y descargables en varios idiomas sobre temas de salud mental y cómo reconocer las señales de angustia. https://www.eachmindmatters.org/product-category/educational-resources/	En todo el campus
Integra las capacitaciones en línea sobre prevención del suicidio At-Risk a las actividades de desarrollo del cuerpo docente y el personal o como parte del plan de estudios de la clase. At-Risk es una capacitación interactiva en línea que utiliza estudiantes virtuales y simulaciones de juego de roles para preparar a los guardianes a reconocer cuando un estudiante muestra señales de problemas psicológicos y a mantener una conversación con él a los efectos de conectarlo con el servicio de apoyo adecuado. https://ccc.kognito.com/	Actividades de los estudiantes y el cuerpo docente

Capacitación en contactos. Las estrategias de capacitación y educación se vinculan a menudo con estrategias de generación de conocimiento. Por lo general, estas intervenciones se dirigen a grupos objetivo específicos (p. ej., estudiantes). Las estrategias más efectivas de capacitación integran a las personas con experiencia de vida en enfermedades mentales (Yamaguchi *et al.*; Corrigan *et al.*). La psicología social predice estos buenos resultados y propone que el aumento del contacto con miembros de un grupo estigmatizado puede reducir el prejuicio interpersonal (APA). Las condiciones óptimas para el contacto se dan entre personas que comparten una característica significativa (p. ej., estudiantes) y que participan en actividades cooperativas (p. ej., enseñar y aprender). En un campus, una circunstancia óptima podría ser lograr la participación de estudiantes que hayan tenido problemas de salud mental en actividades de enseñanza y aprendizaje con otros estudiantes. El contacto personal en estas condiciones presenta la oportunidad de desmentir los estereotipos dominantes, reducir la ansiedad que despierta el contacto social e incrementar la empatía y la toma de perspectiva (Corrigan *et al.*; Gronholm *et al.*).



La ansiedad y la percepción de amenaza en torno a la enfermedad mental suelen ser altas en las personas que no tienen conocimiento de primera mano de la enfermedad mental (Couture). Los que han tenido contacto con la enfermedad mental debido a relaciones personales (p. ej., pariente, amigo, vecino) manifiestan menos estigmatización y ansiedad social. Estos eventos de capacitación en contactos replican la experiencia de primera mano y reducen la expresión de la estigmatización. En estudios realizados en estudiantes de grado, las capacitaciones en contactos demostraron ser las que más efecto tienen en reducir las actitudes negativas hacia la enfermedad mental (RAND Corporation). Un informe reciente de RAND afirma que los estudiantes que participan en Active Minds (organización de promoción de la salud mental estructurada en secciones) experimentan cambios significativos de actitud y conducta, que se manifiestan, por ejemplo, en una mayor probabilidad de reconocer e interactuar con compañeros de clase que tengan problemas de salud mental.ⁱⁱⁱ

También hay evidencia de que las capacitaciones en contactos que logran reducir la estigmatización no se limitan a las interacciones personales. Estos eventos de capacitación en “contacto indirecto” se basan en textos, conferencias, películas o juegos de roles para presentar al público objetivo relatos de primera mano sobre la enfermedad mental. Si bien la investigación apunta a resultados menos sólidos en el caso de las capacitaciones en contactos a distancia, los efectos parecen ser reales y más sólidos por medio de la interacción por video (Reinke, Corrigan y Lundin; Corrigan; Yamaguchi). Una diferencia potencial entre los eventos de contactos directos y los de contactos indirectos es que los primeros tienen mayores probabilidades de ser el resultado de iniciativas de personas comunes y corrientes, en tanto que los segundos sean probablemente impulsados por el gobierno o por otras instituciones de salud (Corrigan). El contacto indirecto comparte con la generación de conocimientos universales el beneficio de ser más fácilmente divulgable a un público más amplio. En los campus de CCC, los videos pueden ser más adecuados para el uso en foros en línea, como el sitio web del campus, el canal de YouTube y otras plataformas de redes sociales. El contacto directo se puede integrar a la clase, los planes de estudio y otros eventos centrados en los estudiantes.

Capacitaciones en contactos	Contexto
“In Our Own Voice” de NAMI son presentaciones presenciales gratuitas, de 40, 60 o 90 minutos de duración, que ofrecen una perspectiva personal sobre la enfermedad mental por medio de presentadores con experiencia de vida que hablan de lo que es vivir con un trastorno de salud mental. https://www.nami.org/Find-Support/NAMI-Programs/NAMI-In-Our-Own-Voice	Salón de clases/ educación del cuerpo docente
La organización Youth MOVE National ofrece presentaciones personalizadas presenciales o a distancia desde la perspectiva de la experiencia vivida, así como consultas especializadas sobre cómo crear mensajes efectivos en las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes.	Varios
Active Minds puede ofrecer oradores profesionales que impartan educación sobre salud mental a estudiantes o educadores. Las capacitaciones están diseñadas para promover la búsqueda de ayuda y reducir la estigmatización que rodea la salud mental. https://www.activeminds.org/programs/speakers-bureau/	Salón de clases/ educación del cuerpo docente
Each Mind Matters tiene historias en video en las que californianos de diversos contextos raciales, étnicos y culturales hablan sobre sus experiencias con la enfermedad mental y su compromiso con el movimiento de salud mental. https://www.eachmindmatters.org/stories/	Salón de clases/ educación del cuerpo docente
La Alianza de Apoyo a las Personas con Depresión y Bipolaridad (DBSA, por su sigla en inglés) es una importante organización de apoyo a pares. Ofrecen capacitaciones en el mismo lugar o en otra parte para los estudiantes o el cuerpo docente dirigidas por pares de salud mental con experiencia de vida. Además, ofrecen una capacitación dirigida específicamente a excombatientes con problemas de salud mental o de consumo abusivo de sustancias dirigidas por pares excombatientes con experiencia de vida. https://secure2.convio.net/dabsa/site/SPageServer/?pagename=education_landing	Salón de clases/ educación del cuerpo docente

Activismo y protesta. Las últimas estrategias de reducción de la estigmatización son el activismo y la protesta. En estas intervenciones, los que experimentaron la estigmatización resaltan la injusticia y denuncian los prejuicios y la discriminación (Corrigan). El activismo puede incluir la participación en grupos del centro de estudios, locales, del estado o nacionales que trabajan para producir cambios de actitudes, creencias y conductas, políticas y prácticas discriminatorias. También puede incluir la protesta con un enfoque de derechos contra la implementación o interpretación de políticas mediante la utilización de estrategias pacíficas o confrontativas para luchar contra la estigmatización. Como estrategia inmediata de reducción de la estigmatización, hay poca evidencia de la efectividad de la protesta; según RAND Corporation, existen indicaciones de que la protesta puede aumentar el temor y la discriminación. En términos de activismo, es difícil evaluar sus efectos inmediatos en la estigmatización, ya que hacerlo requiere una conexión demostrable entre los cambios en las políticas y los cambios en el conocimiento, actitudes o



conductas. No obstante, como componente clave del tipo de capacitaciones descritas anteriormente, el activismo puede ser una herramienta potente para combatir la estigmatización. La participación en el activismo también puede reducir la autoestigmatización, contribuir a sentimientos de empoderamiento y brindar acceso al apoyo de pares para los estudiantes. NAMI, Youth MOVE y Active Minds son organizaciones activistas en pro de la salud mental. Se trata de grupos estructurados en secciones que tienen presencia en muchos campus. Ambas organizaciones pueden trabajar con los estudiantes para crear una sección con sede en el campus en tu CCC.

Grupos de activismo en pro de la salud mental

Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales
<https://www.nami.org/FAQ/NAMI-on-Campus-FAQ>

Youth MOVE National
<https://www.youthmovenational.org/start-a-chapter/>

Active Minds
<https://www.activeminds.org/programs/chapter-network/start-a-chapter-faq/>

ⁱ Wang, P. S., Angermeyer, M., Borges, G., Bruffaerts, R., Tat Chiu, W., DE Girolamo, G., Fayyad, J., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Kessler, R. C., Kovess, V., Levinson, D., Nakane, Y., Oakley Brown, M. A., Ormel, J. H., Posada-Villa, J., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Heeringa, S., Pennell, B. E., Chatterji, S., ... Ustün, T. B. (2007). Delay and failure in treatment seeking after first onset of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 6(3), 177-85.

ⁱⁱ Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359-64.

ⁱⁱⁱ Strengthening College Students' Mental Health Knowledge, Awareness, and Helping Behaviors: The Impact of Active Minds, a Peer Mental Health Organization. Sontag-Padilla, Lisa *et al.* *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Volume 57, Issue 7, 500-507.

California Community Colleges Health & Wellness

www.cccstudentmentalhealth.org

Fecha de publicación: febrero de 2019

CCC Health & Wellness es una colaboración entre la Rectoría de California Community Colleges (CCCCO) y la Fundación de California Community Colleges.