



Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

# EMC 10 II – Enfrentándose a los prejuicios (Estigma)

© Moritz, Woodward, Arzola & Barrignón, 7|22

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

El uso de imágenes en éste módulo ha sido posible con el cordial permiso de los propietarios de derecho de autor/imágenes, y los artistas originales. Para más detalles (artista, título), por favor referirse a la última diapositiva.



## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Wayne Gretzky (nacido el 26 de enero de 1961)
- Michael Jordan (nacido el 17 de febrero de 1963)
- Tiger Woods (nacido el 30 de diciembre de 1975)
- Mike Tyson (nacido el 30 de junio de 1966)

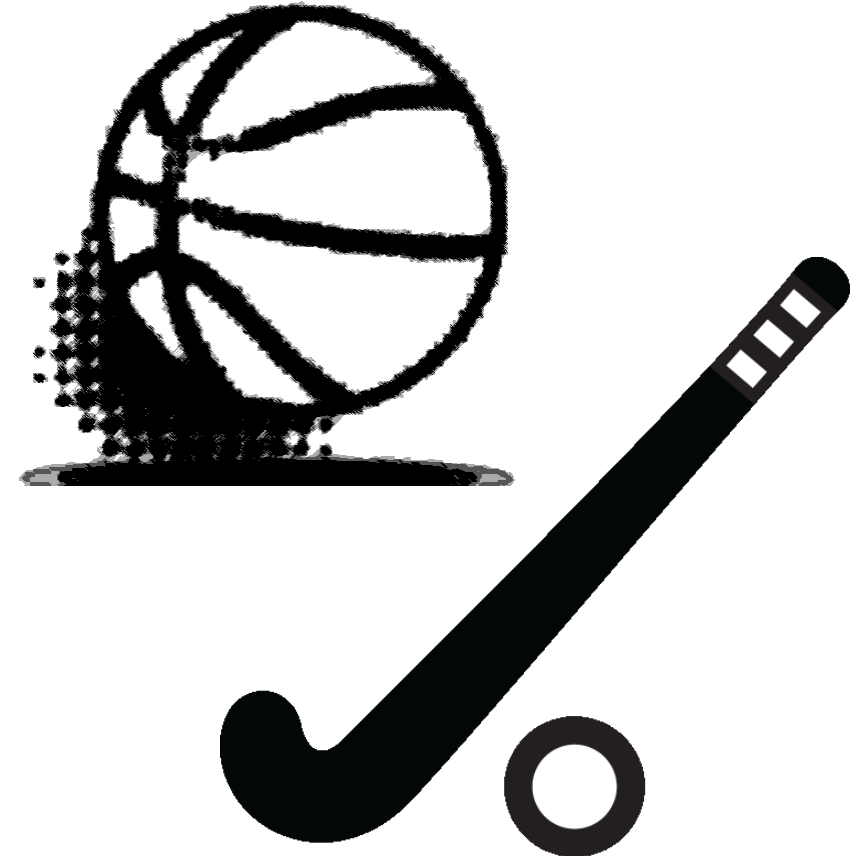
???



## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Wayne Gretzky (nacido el 26 de enero de 1961)
- Michael Jordan (nacido el 17 de febrero de 1963)
- Tiger Woods (nacido el 30 de diciembre de 1975)
- Mike Tyson (nacido el 30 de junio de 1966)

Hombres, norteamericanos, atletas famosos, vivos ...





## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hombres, fallecidos y, sobre todo...



## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hombres, fallecidos y, sobre todo...

¡escritores famosos!





## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hombres, fallecidos y, sobre todo...

¡escritores famosos!

¿Algo más?





## ¿Qué tienen en común las siguientes personas?

- Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hombres, fallecidos y, sobre todo...

¡escritores famosos!

¿Algo más?

Todos estos escritores padecieron algún trastorno mental, dos de ellos tuvieron síntomas de psicosis.







## ¿Famoso = Perfecto?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fyodor Dostoyevsky es uno de los escritores rusos más importantes y es considerado uno de los psicólogos más destacados de la literatura universal. Dostoyevsky padecía epilepsia y, durante un tiempo, tuvo una adicción al juego. Al final de su vida, alcanzó estabilidad económica y fue reconocido por su trabajo.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway es considerado como uno de los escritores americanos de más éxito del siglo 20. En 1954 fue galardonado con el Premio Nobel de literatura. A lo largo de su vida tuvo episodios de depresión y abuso de alcohol. Se cree que pudo tener trastorno bipolar.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin se ajusta a la imagen magnificada de “genio y locura”. Fue uno de los poetas alemanes representativos del romanticismo , junto con Goethe y Schiller. Hoy en día, Hölderlin probablemente habría sido diagnosticado de esquizofrenia/psicosis.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens es uno de los escritores ingleses más leídos. Sus obras más famosas incluyen “Oliver Twist” y “Cuento de Navidad”. Tuvo episodios maniacos y depresivos, hoy en día habría sido diagnosticado de trastorno bipolar.</p>



¿Cuáles de estos cuadros son obra de personas con síntomas de psicosis?







¿Cuáles de estos cuadros se subastaron por los precios más altos?







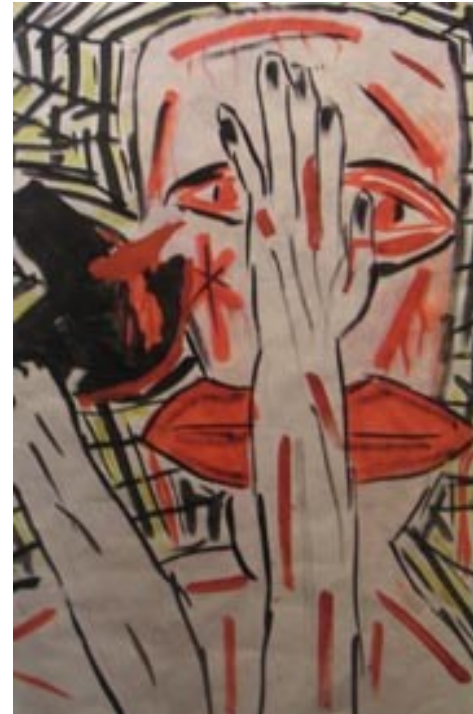
# ¿Cuáles de estos cuadros se subastaron por los precios más altos?



Casi 100 millones €



25 millones €



0 €



Aprox 10.000 €



# Edvard Munch

- Un comprador desconocido estuvo dispuesto a pagar unos 100 millones de euros por “El grito”. Esto le convierte en una de las pinturas más caras del mundo.
- El pintor, Edvard Munch, probablemente padecía trastorno bipolar:
  - Tuvo síntomas maniacos, depresivos y delirios.
  - Debido a sus síntomas, Munch estuvo ingresado en un hospital psiquiátrico cerca de 8 meses.







# Steffen Moritz

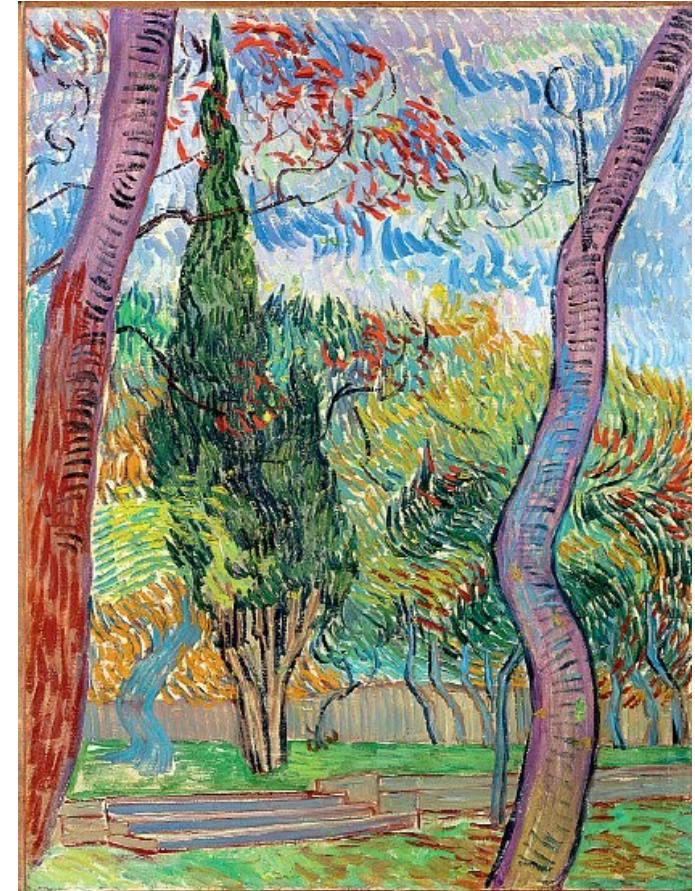
- Este cuadro tan sólo tiene valor emocional para su autor.
- Fue pintado por el Professor Dr. Steffen Moritz a los 16 años:
  - Es psicólogo y el jefe del grupo de investigación “Neuropsicología Clínica” del Departamento de Psiquiatría del Hospital Universitario Hamburgo Eppendorf
  - Steffen Moritz nunca ha recibido tratamiento psiquiátrico





# Vincent van Gogh

- El cuadro “Jardín del Hospital de Saint-Paul” está valorado en 25 millones de euros.
- Van Gogh lo pintó en 1889 durante su hospitalización en el Hospital Psiquiátrico de Saint-Paul Psychiatric en Francia
- Van Gogh sufría cambios de humor severos, tendencias autolesivas, ansiedad, delirios y alucinaciones
- Desde la perspectiva actual probablemente habría sido diagnosticado de psicosis o trastorno bipolar





## Ringo Starr (Batería de los Beatles)

- Ringo Starr, que se hizo famoso como batería de los Beatles, también se ha dedicado a pintar desde 2005:
- El cuadro “Timberland” se terminó en 2013
- Sus cuadros se venden por miles de dólares
- Por lo que sabemos, Ringo Starr nunca ha tenido un trastorno psiquiátrico.







## Primera conclusión

- Sufrir un trastorno mental no significa que no se tenga capacidad para hacer cosas importantes y significativas.
- La enfermedad mental puede tanto inspirar como inhibir la creatividad.
- Genios como Van Gogh, cuya creatividad nunca fue reconocida en vida, pudo haber sufrido un trastorno mental.
- Algunos artistas con una enfermedad mental pueden vivir de su arte (como Edvard Munch).



## Primera conclusión

- No es posible decidir a través de un cuadro si el pintor es o no una persona con una enfermedad mental.
- Lo mismo podemos decir para las apariencias: No puedes afirmar si alguien tiene o no un problema mental basándote en su aspecto.



## Primera conclusión

- No es posible decidir a través de un cuadro si el pintor es o no una persona con una enfermedad mental.
- Lo mismo podemos decir para las apariencias: No puedes afirmar si alguien tiene o no un problema mental basándote en su aspecto.
- **Puntos a considerar:**  
Muchas de las grandes obras de arte han sido creadas por personas con una enfermedad mental. ¿Reduce esto el valor de su arte?



## Primera conclusión

- No es posible decidir a través de un cuadro si el pintor es o no una persona con una enfermedad mental.
- Lo mismo podemos decir para las apariencias: No puedes afirmar si alguien tiene o no un problema mental basándote en su aspecto.
- **Puntos a considerar:**  
Muchas de las grandes obras de arte han sido creadas por personas con una enfermedad mental. ¿Reduce esto el valor de su arte?

**¡Para nada!**



# ¿Es “normal” tener problemas mentales?

¿Cuánta gente padece enfermedades mentales?

¿Qué opináis?



# ¿Es “normal” tener problemas mentales?

## Personas con enfermedad mental

Proporción de personas que sufrieron alguna enfermedad mental el año pasado	27.7%
Trastornos de ansiedad (trastorno mental más frecuente, ej. fobia social)	15.3%
Trastornos afectivos (ej. depresión)	9.3%
Psicosis (todas las formas de psicosis, ej. esquizofrenia)	2.6%
Subgrupo de personas diagnosticadas de varios trastornos mentales en este periodo de tiempo	44%

Si se consideran las personas que sufren síntomas aislados de un trastorno mental sin mostrar el cuadro clínico completo, las cifras son mucho más altas.



# ¿Es “normal” tener problemas mentales?

## ¿Cuanta gente en Canadá padece enfermedad mental?

Proporción de personas que sufrieron alguna enfermedad mental el año pasado	20%
Depresión (trastorno mental más común)	8%
Esquizofrenia / psicosis	1-2%

Si se consideran las personas que sufren síntomas aislados de un trastorno mental pero no cumplen todos los criterios diagnósticos, las cifras son mucho mayores.



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

- Los síntomas de psicosis (ej. delirios) se han considerado durante mucho tiempo algo infrecuente y síntomas de una enfermedad mental grave.
- Ahora se sabe que las experiencias psicóticas (atenuadas) son comunes en la población general. A diferencia de las personas con un diagnóstico de psicosis, estas experiencias no suelen conducir a los mismos problemas en la vida cotidiana.





# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	???
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	???
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	???
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	???
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	33%
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	???
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	33%
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	26%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	???
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	???
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	33%
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	26%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	16%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	???
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	33%
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	26%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	16%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	19%
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	???



# Las creencias especiales no son tan infrecuentes...

## Frecuencia de experiencias psicóticas en la población

¿Qué pensais? ¿Qué frecuencia tienen las siguientes experiencias/síntomas en la población general?

Encuesta elaborada en población general	Respuestas afirmativas
¿Ha pensado alguna vez que la gente puede comunicarse telepáticamente?	61%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que otra gente puede leer su mente?	33%
¿Ha sentido alguna vez las cosas irreales como si fueran parte de un experimento?	26%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas en el periódico o en la televisión han sido escritas especialmente para ud.?	16%
¿Ha tenido alguna vez la sensación de ser perseguido de alguna manera?	19%
¿Ha escuchado alguna vez voces sin haber nadie alrededor?	15%



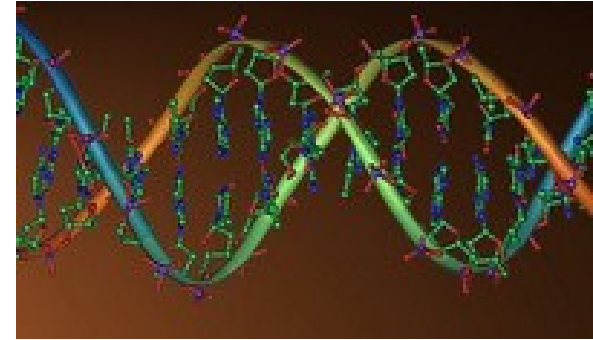
## Recordad...

¡Nadie es *inmune* a una crisis mental! Cada año aproximadamente 1 de cada 4 personas sufre una enfermedad mental.

Una enfermedad mental no debe ser considerada una **debilidad**, sino como la expresión de una **sensibilidad** particular.

**Herencia:** los genes juegan un papel en muchas enfermedades.

**Ambiente:** experiencias traumáticas pueden tener un impacto negativo en nuestra salud mental, y aumentar la probabilidad de enfermedad mental en personas con o sin predisposición a la enfermedad mental.







# ¿Qué es el estigma y qué es el autoestigma?

???





# ¿Qué es el estigma y qué es el autoestigma?

- **Estigma = palabra griega. Significado literal:** marca o señal





## ¿Qué es el estigma y qué es el autoestigma?

- **Estigma = palabra griega. Significado literal:** marca o señal
- **La estigmatización** sucede cuando se establece una asociación entre determinadas personas o grupos de personas y cualidades negativas





## ¿Qué es el estigma y qué es el autoestigma?

- **Estigma = palabra griega. Significado literal:** marca o señal
- **La estigmatización** sucede cuando se establece una asociación entre determinadas personas o grupos de personas y cualidades negativas
- Esto se hace sin una revisión crítica de la realidad.
- El estigma puede llevar a estos individuos a ser menospreciados o apartados de los demás.
- El estigma se puede dar en ciertas enfermedades (ej. VIH), discapacidades muy evidentes, o enfermedades mentales como la psicosis.
- “Autoestigma” significa que la gente afectada ha internalizado el estigma, lo que experimentan desde fuera es tan fuerte que se considera a si mismos “inferiores”.





# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

- ¿Que creencias se pueden escuchar sobre las personas que experimentan psicosis entre la gente en general?
- ¿Que creencias albergais vosotros/uds sobre la gente que sufre psicosis?



# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

Algunas ideas frecuentes, aunque falsas, que algunas personas sostienen acerca de los individuos que experimentan psicosis:

Son/tienen...

- peligrosos e impredecibles
- personalidad múltiple (Psicosis)
- poco inteligentes
- un estado permanente



¿Justificado? ¡NO!



# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

¿Justificado? ¡NO!

¿Peligrosos e impredecibles?



# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

¿Justificado? ¡NO!

¿Peligrosos e impredecibles?

Es más probable que las personas con psicosis sean víctimas de abuso y violencia que agresores.

Sin embargo: Cuando ellos son los agresores...

- ... los medios de comunicación son mas propensos a informar sobre ello, ya que asi consiguen titulares impactantes: el método o motivo del crimen es más peculiar o más intrigante (ej. En diciembre de 2014 un hombre estrella su coche contra la sede del PP en Madrid)
- La estrategia legal de justificar actos violentos alegando enfermedad mental (sea cierto o no) a veces refuerza esta impresión.





# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

¿Justificado? ¡NO!

- **Personalidad múltiple:** Esta idea es engañosa. En primer lugar, la existencia de la personalidad multiple es controvertida. En segundo lugar, esos síntomas no indicarían esquizofrenia o psicosis.



# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

¿Justificado? ¡NO!

- **Personalidad múltiple:** Esta idea es engañosa. En primer lugar, la existencia de la personalidad multiple es controvertida. En segundo lugar, esos síntomas no indicarían esquizofrenia o psicosis.
- **Menos inteligencia:** El origen de las enfermedades mentales no está relacionado con la inteligencia. Al igual que en la población general, algunas personas con psicosis pueden tener una inteligencia por encima de la media.



# Estigma hacia quienes experimentan síntomas psicóticos

¿Justificado? ¡NO!

- **Personalidad múltiple:** Esta idea es engañosa. En primer lugar, la existencia de la personalidad multiple es controvertida. En segundo lugar, esos síntomas no indicarían esquizofrenia o psicosis.
- **Menos inteligencia:** El origen de las enfermedades mentales no está relacionado con la inteligencia. Al igual que en la población general, algunas personas con psicosis pueden tener una inteligencia por encima de la media.
- **Estado permanente:** Con el tratamiento correcto, muchos pacientes son capaces de llevar una vida productiva y satisfactoria.



## ¿Qué relevancia tiene esto?

Muchas personas diagnosticadas de “esquizofrenia” o “psicosis” (¡pero no todas!) pueden sufrir discriminación si su diagnóstico despierta asociaciones o suposiciones incorrectas.

Para reducir el estigma, los estereotipos más comunes sobre la gente con esquizofrenia/psicosis deben ser identificados y corregidos.



## ¿Qué relevancia tiene esto?

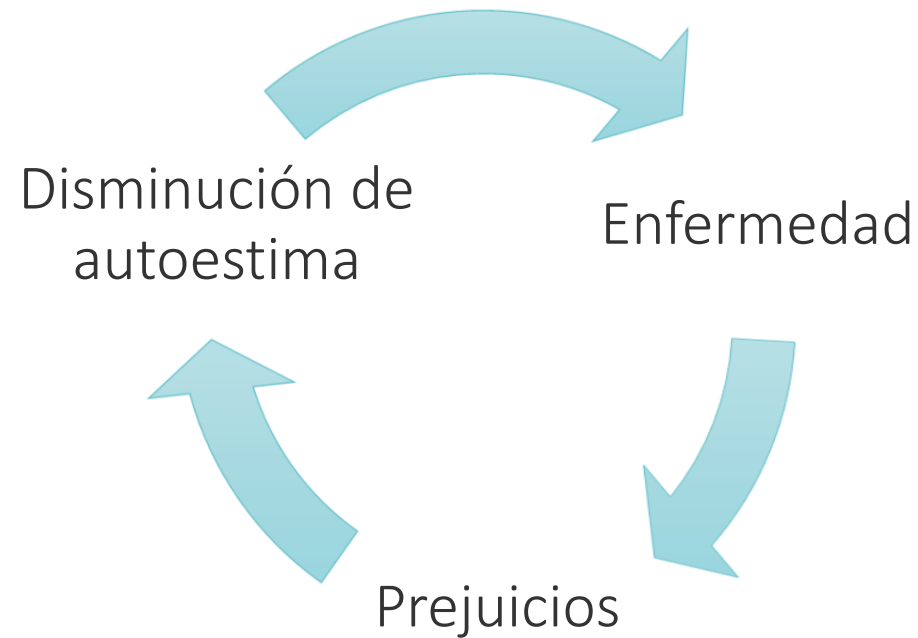
Muchas personas diagnosticadas de “esquizofrenia” o “psicosis” (¡pero no todas!) pueden sufrir discriminación si su diagnóstico despierta asociaciones o suposiciones incorrectas.

Para reducir el estigma, los estereotipos más comunes sobre la gente con esquizofrenia/psicosis deben ser identificados y corregidos.

Relevante: En una mirada más profunda, cada persona tiene cualidades que la hacen única. Muchos prejuicios o estereotipos están basados en un aspecto aislado de la identidad de una persona. Estos prejuicios nos pueden llevar a tratar mal a gente que no se merece ser juzgada negativamente. La enfermedad mental es sólo un aspecto de la identidad de una persona.



## ¿Qué debemos hacer?



Información & ¡comunicación clara sobre la experiencia propia de la enfermedad!



# ¿Debo informar acerca de mi enfermedad... y cómo?

¿Necesita decirle a los demás que está diagnosticado de psicosis?

- Un diagnóstico de psicosis o esquizofrenia (como cualquier otra enfermedad) pertenece al ámbito privado de cada uno.

**Depende de cada cual informar a los demás o no sobre el diagnóstico.**





# ¿Debo informar acerca de mi enfermedad... y cómo?

¿Necesita decirle a los demás que está diagnosticado de psicosis?

- Puede ser importante hablarle a una persona de confianza acerca de la enfermedad, porque...
- A menudo estas personas detectan los signos precoces de un episodio psicótico emergente antes que los propios pacientes







# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Recomendación: Explicar los síntomas mejor que el diagnóstico.



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Recomendación: Explicar los síntomas mejor que el diagnóstico.

- Especialmente si no se conoce muy bien a la persona, suele ser aconsejable describir los síntomas más que usar el (ambiguo) nombre (esquizofrenia, psicosis)



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Recomendación: Explicar los síntomas mejor que el diagnóstico.

- Especialmente si no se conoce muy bien a la persona, suele ser aconsejable describir los síntomas más que usar el (ambiguo) nombre (esquizofrenia, psicosis)
- Para ser capaz de explicar la enfermedad a los demás, ¡hay que volverse un experto en uno mismo!



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

???



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- Alucinaciones
- Delirios
- Otros síntomas (no específicos) como depresión (que también tiene lugar en otros trastornos)



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Alucinación:** Escuchar, ver o sentir cosas que no están ahí (ej. Escuchar voces que insultan)



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Alucinación:** Escuchar, ver o sentir cosas que no están ahí (ej. Escuchar voces que insultan)

Ejemplo:

*“Aproximadamente un 15% de la población experimenta alucinaciones sin sufrir una enfermedad mental. ¿Cómo se explica esto? Es algo comparable a pensar en una melodía pegadiza pero más fuerte, hasta sentir que es real. O, escuchar el timbre de la puerta cuando se está esperando impaciente a alguien, sin que en realidad haya sonado.”*



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Delirios:** Estar convencido de algo que no es verdad (ej. Haber sido elegido para salvar al mundo o ser perseguido por el servicio secreto)





# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Delirios:** Estar convencido de algo que no es verdad (ej. Haber sido elegido para salvar al mundo o ser perseguido por el servicio secreto)

Ejemplo:

*“Casi todo el mundo conoce esos días en que tienes la sensación de que el mundo entero está contra tí. O esa persona que te está mirando, especialmente si no te sientes cómodo contigo mismo. Para mí esta sensación era mucho más fuerte. Durante la época de mi enfermedad estaba seguro al 100% de que había ciertas personas que me perseguían. Ahora lo veo de otra forma.”*

*“Casi todo el mundo ha experimentado la sensación de poder con todo, y que nadie va a hacer las cosas mejor que uno mismo. A mi, este tipo de pesamiento me duró demasiado tiempo y me condujo a distintos problemas, como por ejemplo en el trabajo....”*



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Otros síntomas (no específicos):** Por ejemplo, depresión, alteraciones en la comunicación o dificultad en la atención



# ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Los síntomas principales de psicosis y esquizofrenia:

- **Otros síntomas (no específicos):** Por ejemplo, depresión, alteraciones en la comunicación o dificultad en la atención

Ejemplo:

*“Todo el mundo tiene momentos en que se siente triste, sin poder hacer nada y se retrae. Para mi fue igual – excepto que esa tristeza me duró semanas y nada podía animarme. No me sentía simplemente triste, sino completamente desesperanzado e inútil. En ese momento llegas a creer que no se va a acabar nunca y que siempre ha sido así. Pero... en algún momento se hizo la luz...”*



## ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

Manteniendose informado sobre la psicosis. La mejor forma de corregir falsos puntos de vista y malentendidos que otras personas puedan tener es hablar con ellos acerca de hechos.



# Traducción a la vida diaria

## Metas de aprendizaje:

Para prevenir los prejuicios y la estigmatización es importante hablar de la enfermedad adecuadamente con los demás:

- Los trastornos mentales son frecuentes.
- No hay que compartir los detalles del diagnóstico si no te sientes cómodo hablando de ello.
- Puede ser útil y además importante hablarle a las personas de confianza sobre el diagnóstico, para apoyo en general y como ayuda en la prevención de recaídas.
- A veces la gente puede tener ideas inexactas acerca de una enfermedad. Hablar de los síntomas (o de psicosis) puede ser mejor que hablar de un diagnóstico que les confunda.



## ¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis (¡pero no todas!) tienen que luchar contra los prejuicios. Para prevenirlos, puede ser útil explicar la enfermedad a otras personas.

**Ejemplo:** Martín pasó un tiempo en el hospital por un episodio psicótico. Hasta la fecha, no le ha contado nada a nadie sobre su enfermedad y el periodo de ausencia le ha hecho estar cada vez más aislado de la gente.

**Antecedentes:** En el pasado, Martín tuvo una experiencia negativa cuando habló abiertamente de su psicosis. Cuando se lo contó a su jefe le trasladaron enseguida. Por todo esto, tiene miedo de que sus amigos piensen que está loco y le den la espalda.

**Sin embargo:** Durante este ingreso, Martín participó en el EMC además de en otras terapias y actividades y decidió dejar de esconderse de sus mejores amigos. Casi todos ellos respondieron razonablemente a la descripción de Martín de sus síntomas. Uno de ellos incluso le contó sus propias experiencias de persecución y amenaza.



# ¡Gracias Por Su Atención!

*para los conductores:*

Reparta las hojas de trabajo y presente la aplicación móvil COGITO (de descarga gratuita).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen