

Authors: [AMSA Wellness and Student Life Action Committee](#), 2020-2021

# Salud Mental y Estigma Post COVID-19

---

## PROMOTORES DE SALUD MENTAL



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
*hope. recovery. wellbeing.*





# Objetivos de Aprendizaje del día de Hoy

---

1. ¿Qué es la salud mental?
2. ¿Qué es el estigma?
3. ¿De dónde viene la narrativa que promueve el estigma sobre la salud mental en las comunidades Latinas?
4. ¿Qué podemos hacer para reducir y eliminar el estigma sobre la salud mental en las comunidades Latinas?



# ¿Qué es la salud mental?

---

- “La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona hace uso adecuado de sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.”
- “La salud mental está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.”



***Una buena salud mental*** nos permite poder vivir en un equilibrio físico, mental y espiritual.



# Actividad

## “De Acuerdo o en Desacuerdo”

---

**Por favor, Conteste si está de acuerdo o en desacuerdo:**

- Me dan miedo las personas con trastornos mentales
- Solamente los adultos pueden sufrir de un trastorno mental
- Las personas sufren de trastornos mentales porque han hecho algo malo
- Me siento muy cómodo/a al hablar de trastornos mentales con otras personas
- Si la persona no piensa en su trastorno mental, se le desaparece
- Si alguien está deprimido, NO le debes de preguntar si tiene pensamientos suicidas
- Los trastornos mentales pueden ser tratados



# Narrativas Comunes y Realidades Sobre la Salud Mental

## Narrativas Comunes

- Una vez que la gente muestra problemas mentales, nunca se recupera.

## Realidad

- Estudios científicos muestran que la mayoría de la gente con problemas mentales mejoran y muchos se recuperan por completo.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



# Narrativas Comunes y Realidades Sobre la Salud Mental

## Narrativas Comunes

- No hay esperanza para la gente con "problemas mentales."

## Realidad

- Hay más tratamientos, estrategias y apoyo de la comunidad para la gente con problemas de salud mental que nunca antes.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



# Narrativas Comunes y Realidades Sobre la Salud Mental

## Narrativas Comunes

- Las condiciones mentales no pueden afectarme.

## Realidad

- Las condiciones mentales son muy comunes, afectando a muchas familias. No discriminan - pueden afectar a cualquiera.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



# Narrativas Comunes y Realidades Sobre la Salud Mental

## Narrativas Comunes

- Las condiciones mentales aparecen como consecuencia de la debilidad de carácter.

## Realidad

- Las condiciones mentales son producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



# Narrativas Comunes y Realidades Sobre la Salud Mental

## Narrativas Comunes

- No puedo hacer nada por alguien con una condición de salud mental.

## Realidad

- Podemos hacer mucho más de lo que pensamos.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



# ¿Qué es el estigma?

---



**El Estigma** se refiere a:

## **Actitudes y creencias que:**

1. Causan que las personas sientan miedo.
2. Rechacen o eviten a la persona que actúa o es vista como diferente.
3. Que etiquetemos a la persona porque tiene un diagnóstico de una condición mental.

*"Eliminating Stigma and Discrimination Against Persons with Mental Health Disabilities: A Project of the California Mental Health Services Act."*



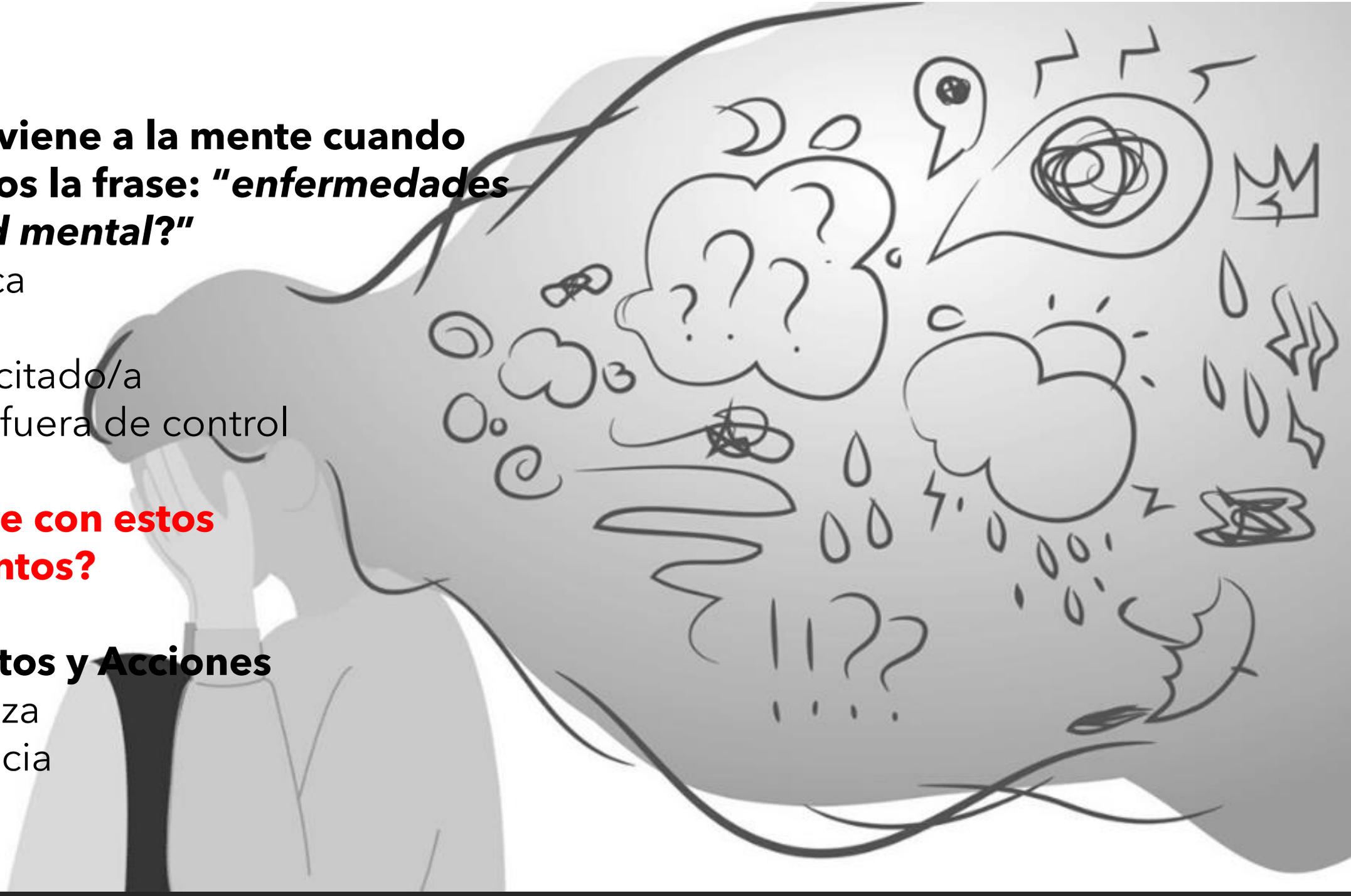
## ¿Qué nos viene a la mente cuando escuchamos la frase: "enfermedades de la salud mental?"

- Loco/loca
- Débil
- Discapacitado/a
- Alguien fuera de control

## ¿Qué viene con estos pensamientos?

### Sentimientos y Acciones

- Vergüenza
- Impotencia
- Evadir
- **Silencio**





*La Ropa Sucia Se Lava  
Casa*



# ¿Qué es el estigma por asociación?

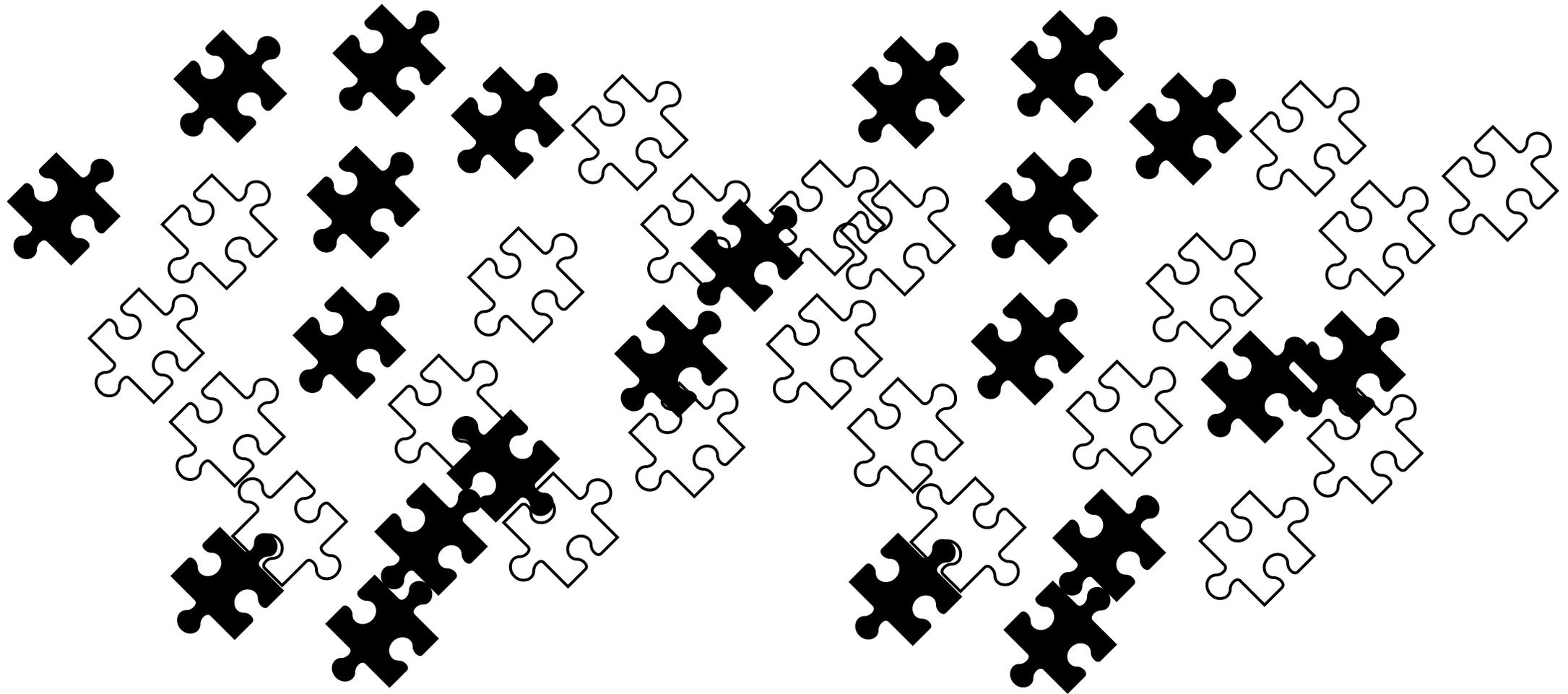
---

Estigma  
por  
Asociación

La creencia o actitudes de que la familia es culpable de los problemas de salud mental.



¿De dónde sale la narrativa que promueve el estigma sobre la salud mental en las comunidades Latinas?



¿Cuáles son las experiencias de vida de su historia?





# ¿Por qué es importante regresar y reflexionar en nuestra historia?

---





Antes de la  
Pandemia  
de COVID-  
19

**La Alianza Nacional para  
Enfermedades Mentales  
(National Alliance for Mental  
Illness) estimaba que alrededor  
de 1 de cada 17  
estadounidenses, sufre de una  
condición mental, lo que afecta a  
una de cada cinco familias.**



# ¿Cómo está nuestra salud mental ahora con la pandemia del COVID-19?

---

➤ El cálculo en números en la **población en general es:**

- 28.6% - depresión
- 18.2% - use de drogas
- 8.4% - pensamientos acerca del suicidio

➤ El cálculo en números en las **comunidades Latinas es:**

- 40.3% - depresión
- 22.9%% - pensamientos acerca del suicidio





# COVID-19 en las Comunidades Latinas:

---

Racismo Estructural

Racismo Cultural  
(estereotipos,  
prejuicios)

Discriminación  
Individual

“Los Latinos tienen un mayor riesgo de enfermarse de gravedad o morir por COVID-19  
(*Departamento de la salud publica, Los Ángeles*)

Acceso a ambientes saludables

Acceso a atención médica

Acceso a oportunidades

Trabajos esenciales

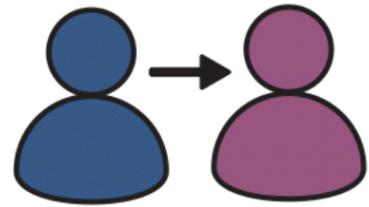
# Salud mental en tiempos de COVID-19

## SUS INQUIETUDES SON VÁLIDAS

Hay muchas razones por las que podría estar preocupado por el COVID-19. Algunas de las inquietudes más comunes son:



**Enfermarse**



**Transmitir el virus a otras personas, especialmente a las personas de alto riesgo**



**Ajustarse a una nueva realidad durante un período de tiempo incierto**



**Cuidar y ayudar a su familia**



**Preocupación por la salud de sus amigos y familiares**



**Estrés financiero**



**No poder relacionarse con amigos y familiares como solía hacerlo**



**Escasez de ciertos suministros comunes**



# Salud mental en tiempos de COVID-19: El pasado, presente, y futuro

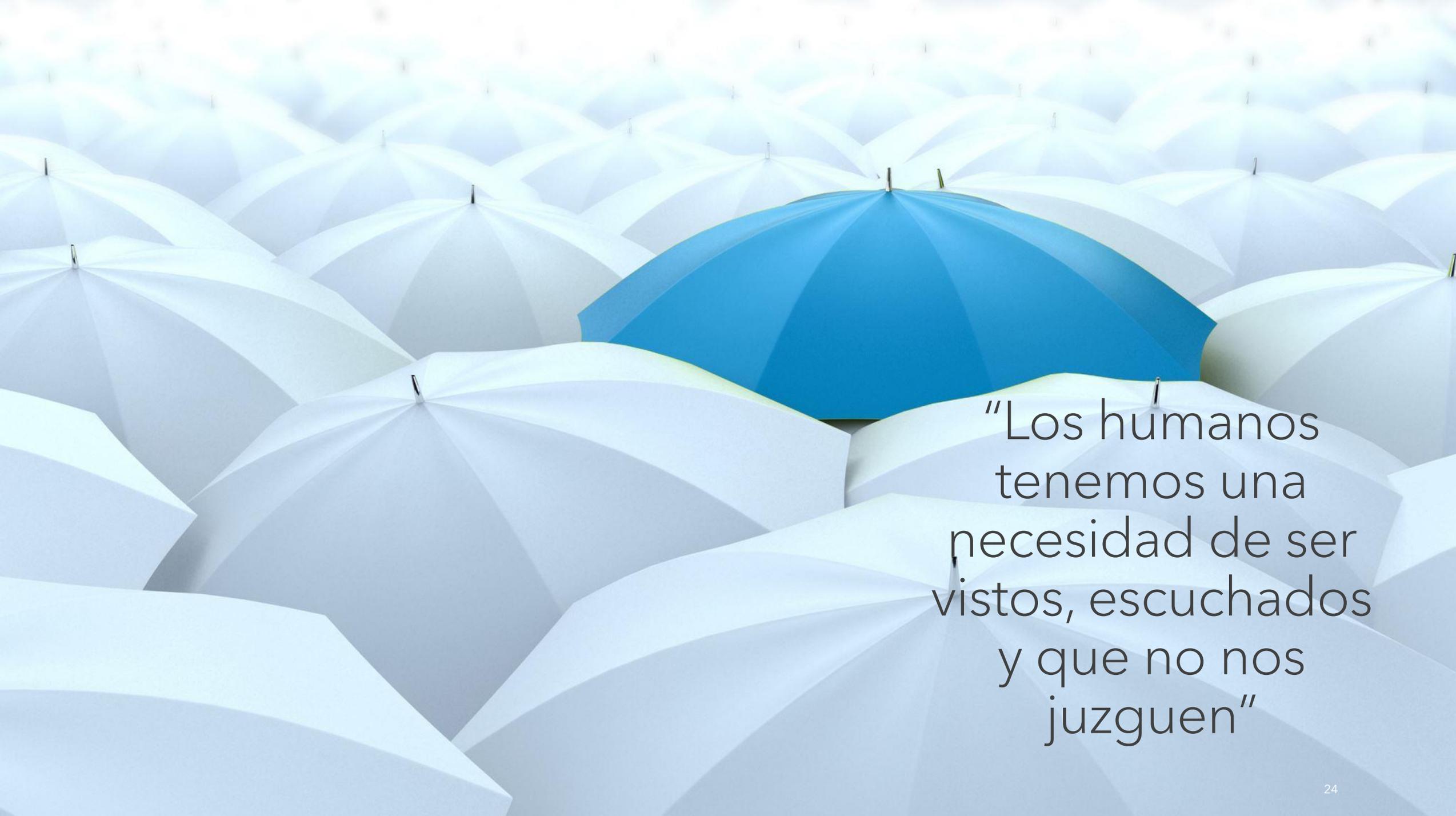
---

1. Trauma Complejo (Violencia, Guerra, Trayectoria de Emigración, Crímenes de Odio)
2. Suicidio (idear, planear, intento)
3. Violencia doméstica
4. Abuso financiero
5. Conflicto en la familia
6. Perdida de familiares y amistades por el COVID-19
7. Cambios en nuestra salud mental por la pandemia (distanciamiento vs. contagio de COVID-19)
8. **¿Qué más?**



El Estigma  
+  
La Salud Mental en  
Tiempos de COVID-19  
= Olla de Presión

---

A large field of white umbrellas, with one blue umbrella standing out in the center. The umbrellas are arranged in a grid-like pattern, receding into the distance. The blue umbrella is the focal point, positioned slightly to the right of the center. The text is overlaid on the right side of the image, partially covering the white umbrellas.

“Los humanos  
tenemos una  
necesidad de ser  
vistos, escuchados  
y que no nos  
juzguen”



# El estigma se sostiene en la palabra

---

- "Esta persona está loca."
- "Esta persona está demente."
- "Esta persona está discapacitada."
- "A esta persona la está castigando Dios por algo que hizo."
- **¿Cuáles otros pensamientos nos viene a la mente?**

# La resiliencia también se sostiene en la palabra

---

- El conocimiento es poder.
- Mi historia es importante.
- Mi historia es válida.
- Mi historia tiene poder y propósito.
- Mi historia es similar a otras de las historias de mis comunidades.
- No estoy sola o solo en este camino y así todos/as podemos salir adelante.



# Eliminando el Estigma y Promocionando la Resiliencia

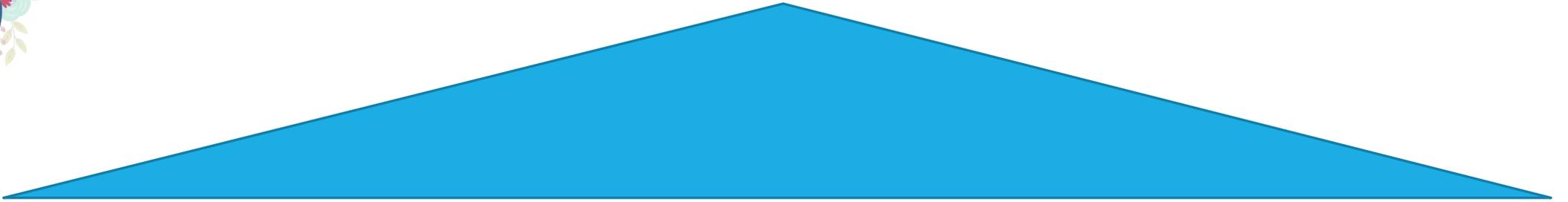
---

El estigma no nos deja llegar a nuestro potencial, y usar nuestras fortalezas a lo máximo.

**¡Cambiamos nuestras narrativas!**



<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>



**Cinco Pilares de la Resiliencia**



**Concientización**



**Reflexión  
Crítica**



**Cuidarse a  
si mismo**



**Comunidad**



**Propósito**





# ¿Qué Podemos Hacer para Eliminar el Estigma?

---

- Estar aquí hoy presente en aprender sobre el estigma y la salud mental.
- Continuar el dialogo con otras personas sobre lo que aprendieron en el día de hoy sobre las conexiones entre la historia, nuestras experiencias vividas y las narrativas comunes.
- Evitar el uso de etiquetas (por ejemplo, “está loco o loca), al referirse o describir a alguien que tiene una salud mental desbalanceada.

# Los Angeles County Department of Mental Health

## 24/7 Helpline (800) 854-7771

**¿Necesita que  
le transfieran  
a servicios de  
salud mental?**

Llame al 800-854-7771

(ext. 1) para referencias de salud  
mental y servicios de crisis.



**¿Se siente  
ansioso o  
abrumado?**

Llame al  
800-854-7771

(ext. 2) para servicios de  
apoyo emocional



**¿Necesita  
recursos para  
veteranos y  
sus familias?**

Llame al  
800-854-7771

(ext. 3)



Una de cada 4 personas sufrirá una enfermedad mental en algún momento de su vida.

Hoy son 450 Millones de afectados en el mundo.

Y a pesar de que existen tratamientos

66% no recibe la atención apropiada

por desinformación falta de programas gubernamentales de salud y miedo a ser señalado.

La OMS nos recuerda que los desórdenes mentales no son un fracaso personal.

El fracaso está en cómo estamos tratando a la gente que los padece.

# Recursos Adicionales

## 1. Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>

## 2. Artículo:

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

## 3. Radio El Respeto:

<https://www.youtube.com/watch?v=NCQUlws2kb4>



# Encuesta Sobre Reducción del Estigma y la Discriminación



## SDR Program Questionnaire (Spanish)

Programa de Reducción del Estigma y la Discriminación Cuestionario de Participantes



**Para ayudarnos a mejorar, ¡Por favor, díganos su opinión!**

- **La encuesta es anónima y voluntaria**
- **Haga clic en el enlace del cuadro de chat y complete lo siguiente:**

**Programa:**

**“Salud mental y estigma durante COVID-19”  
(4<sup>th</sup> en la lista desplegable)**

**Presentadores:**

**Mi nombre competo: ...**

**Fecha:**

**La fecha de hoy: ...**

**Todas las demás preguntas son opcionales. No dude de omitir cualquier pregunta que no desee responder.**

# Referencias

---

1. <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>
2. [https://www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/MH\\_Prop63.aspx](https://www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/MH_Prop63.aspx)
3. <https://www.latimes.com/espanol/eeuu/articulo/2021-02-05/covid-19-adultos-latinos-los-mas-afectados-psicologicamente-por-estres>
4. <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/people/Infographic-Latino-Spanish.pdf>
5. García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77.
6. Granados, L., Alvarado, S. & Carmona, J. (2016). Narrativas y resiliencia. Las historias de vida como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. *Rev. CES Psicol.*, 10(1), 1-20.