



# Guía para Comenzar la Conversación

Uno de cada cinco estadounidenses tiene un trastorno de salud mental cada año, según los datos más recientes de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, en inglés). El bienestar emocional dañado puede afectar a la salud, las relaciones y las finanzas personales, así como también al desempeño, la confiabilidad y las dinámicas en equipo en el trabajo.

Sin embargo, la combinación de estigma y la falta de servicios de cuidado accesibles hacen que muchas personas sientan que no tienen a dónde acudir en busca de ayuda. Aunque se estima que el estrés relacionado con el trabajo le cuesta más de \$300,000 millones por año a las empresas de Estados Unidos por pérdida de productividad, ausentismo y costos de salud, en un estudio llevado a cabo por la NAMI,

se descubrió que solo el 58 % de los trabajadores dice que se siente cómodo al hablar de su salud mental en el lugar de trabajo. En otra encuesta, se halló que el 49 % de las personas se preocupa por que su trabajo pueda verse afectado si busca atención de salud mental.

La Guía para Comenzar la Conversación, componente central de la campaña 1in5, pretende vencer la incomodidad asociada con el hablar sobre la salud mental. Ofrece instrucciones paso a paso, información y herramientas para fomentar una cultura del lugar de trabajo que apoye el bienestar emocional, y que se traduzca para el uso en cualquier entorno, en el hogar o en la comunidad. Puede encontrar recursos en [www.1in5.info](http://www.1in5.info).

*“La indecisión constante que se da entre muchos para hablar sobre inquietudes relacionadas con la salud mental en el lugar de trabajo es alarmante. Tenemos trabajo que hacer para llegar al punto en el que las personas se sientan tan cómodas al hablar sobre inquietudes de la salud mental como cuando hablan sobre inquietudes de la salud física”, APA.*

# Paso 1

## Abrir el diálogo

Lleve la guía Comenzar la Conversación a su trabajo y utilice las tres E.

**Equipo.** Bríndeles la Guía para Comenzar la Conversación a su equipo de recursos humanos, líderes de la empresa, supervisores y gerentes, campeones en salud y bienestar; cualquier persona que esté en una posición en la que pueda introducir el tema y coordinar discusiones con el personal de trabajo.

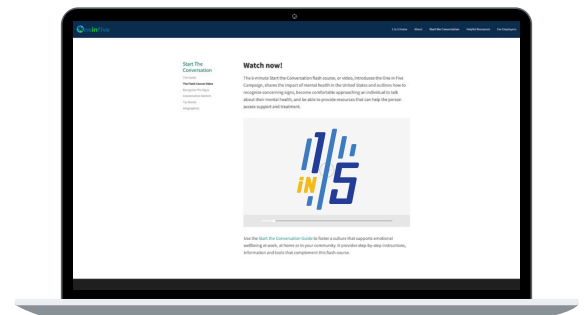
**Educación.** Considere elegir una fecha para implementar los recursos que brinda Comenzar la Conversación en toda la empresa. Luego, utilice otras oportunidades para incorporar información y recursos sobre la salud mental en reuniones, canales dentro y fuera de la empresa, cadenas de correos y boletines y lugares públicos donde pueda exhibir folletos, si trabajan de forma presencial.

**Estimulación.** Cuando las personas comiencen a ver y escuchar mensajes sobre las inquietudes relacionadas con la salud mental de manera consistente, se acercarán a usted en busca de apoyo. Bríndeles beneficios de salud y materiales sobre recursos locales para estimular los siguientes pasos.

# Paso 2

## Mire el curso rápido Comenzar la Conversación.

Este video de 10 minutos introduce la campaña 1in5, comparte el impacto de la salud mental en Estados Unidos y resume cómo reconocer los indicios preocupantes. Además, aprenda cómo sentirse cómodo al acercarse a una persona para conversar sobre su salud mental y proveer recursos para ayudar a otros a acceder a apoyo y tratamiento.



Ingresa a [www.1in5.info/flash-course-video](http://www.1in5.info/flash-course-video) para acceder al video en línea; puede verlo fácilmente desde cualquier computadora, portátil o sistema de proyección que esté conectado a internet.

### Introducción de ejemplo para los visitantes

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, o NAMI, una de cada cinco personas tiene una enfermedad de salud mental grave cada año. Considere el tamaño de nuestro grupo hoy. Entre los presentes, otros colegas y nuestras familias y amigos es probable que cada uno de nosotros conozca bien a alguien que haya luchado por su bienestar emocional.

Este curso corto, Comenzar la Conversación, se desarrolló como parte de la campaña 1in5, nuestro esfuerzo antiestigma y a favor de la conciencia sobre la salud mental. Le brinda la confianza y las herramientas necesarias para acercarse cuando una persona le demuestra que necesita apoyo. Miremos.

# Paso 3

## Diálogo tras ver el video

Ofrezca una discusión de seguimiento y utilice la guía de diálogo y los puntos de conversación que se mencionan a continuación.

### Introducción

La enfermedad mental es solo otra condición de salud crónica, como la artritis, el asma o la hipertensión. Las personas que viven con una condición de salud física no son estigmatizadas de la misma forma que aquellas que viven con una enfermedad mental, aunque ambas son comunes, manejables y tratables.

### Definición

Entonces, ¿qué es el estigma? Puede ser difícil de explicar. En general, el estigma se define como cualquier cosa que prejuzgue o implique un estereotipo o una etiqueta para una persona, situación o idea. A menudo, proviene de la falta de conocimiento o del temor. Hay varios tipos:

- **Estigma público** incluye las actitudes negativas o discriminatorias que tienen los demás hacia las enfermedades mentales. Los medios de comunicación, los libros, las películas y los programas de televisión con frecuencia representan de forma imprecisa y negativa a las personas con enfermedades mentales, como peligrosas, impredecibles y a quienes debemos culpar por su trastorno.
- **Estigma propio** se refiere a las actitudes negativas, incluida la vergüenza internalizada, que las personas con enfermedades mentales tienen sobre su propia condición.
- **Estigma institucional** es más sistemático, cuando las políticas públicas o privadas limitan las oportunidades para las personas con enfermedades mentales, ya sea de manera intencional o no. Los ejemplos incluyen menos presupuesto para investigaciones sobre enfermedades mentales o menor cantidad de servicios de salud mental en relación con otros cuidados de salud.

El estigma no solo afecta directamente a las personas con enfermedades mentales, sino que también a sus seres queridos que los apoyan, como familiares, amigos e incluso compañeros de trabajo, en algunas ocasiones.

*Pregunta de seguimiento: ¿Qué otros ejemplos de estigma relacionado con la salud mental, ya sea público, propio o institucional, puede pensar?*

### Discrepancias

Un número de discrepancias cumple un rol en las necesidades de salud mental insatisfechas. El estigma relacionado con buscar atención de salud mental, tanto el que se percibe como el propio, podría ser mayor en algunas profesiones. Las poblaciones diversas, como las minorías raciales/étnicas y aquellas LGBTQIA+, a menudo tienen consecuencias a largo plazo relacionadas con la salud mental. Los motivos comunes incluyen la falta de tratamientos disponibles, la creencia de que el tratamiento para la salud mental “no funciona” y un sistema que tiene una fuerte influencia sobre los valores y las normas culturales que no pertenecen a la minoría. El racismo, los sesgos y la discriminación también existen en los entornos de tratamiento.

Cualquiera puede ayudar a hacer la diferencia, haya experimentado personalmente o no los desafíos asociados con las discrepancias de salud mental. Estas son algunas formas en las que puede ser un defensor:

- Hable siempre que haya una oportunidad para conversar sobre salud mental.
- Comparta con otros lo que ha aprendido sobre el acceso a la atención de calidad.
- Trate de estar más abierto y de ser más comprensivo cuando las experiencias de alguien son diferentes a las suyas y límitese a ofrecer apoyo.

# Paso 3

## Continuación

### Los efectos nocivos del estigma

El estigma, y la discriminación que este podría conllevar, puede contribuir a empeorar los síntomas y reducir la probabilidad de obtener tratamiento. Los efectos nocivos del estigma pueden incluir los siguientes:

- Reticencia a buscar ayuda o a permanecer en el tratamiento
- Exclusión de grupos y actividades o aislamiento voluntario
- Falta de apoyo de la familia, los amigos, compañeros de trabajo y otros
- Menos oportunidades para trabajar o dificultad para encontrar un hogar
- Acoso, violencia física u hostigamiento

Si conoce a alguien que tenga una enfermedad mental, la mejor forma de reducir el estigma es buscar comprender su situación. Las personas que hablan y comparten sus historias pueden tener un impacto positivo.

*Pregunta de seguimiento:* Si ha tenido experiencia con una enfermedad mental, ¿estaría dispuesto a compartirla?



# Paso 3

## Continuación

### Hablar sobre la salud mental

Comenzar conversaciones sobre la salud mental es otra forma de reducir el estigma. Elegir las palabras de un modo inteligente puede ayudar a expresar ideas y pensamientos respetuosos, comprensivos y centrados en las personas.

#### Por ejemplo:

- En lugar de decir “alguien es enfermo mental”, que coloca a la persona a un mismo nivel que su enfermedad y perpetúa las etiquetas y los estereotipos negativos sobre el hecho de tener una enfermedad mental, haga referencia a la “persona” primero: diga algo como “alguien tiene una enfermedad mental”.
- Asimismo, en lugar de llamar a una persona “adicta” o “borracha”, diga que esa persona “tiene un problema con el alcohol o las drogas”.
- Evite palabras o frases que sugieran lástima, tales como “sufre de”, “se encuentra afligido por” o “es víctima de una enfermedad mental”. En cambio, diga “tiene antecedentes de”, “está siendo tratado por” o “vive con” una enfermedad mental.
- La frase “cometió suicidio” hace referencia a la noción obsoleta de que las acciones suicidas eran delitos e ignora el hecho de que el suicidio a menudo es la consecuencia de una enfermedad no tratada. “Murió por suicidio” elimina la culpa, la crítica y el estigma de la persona que perdió la vida y de sus seres queridos.
- Absténgase de usar palabras o frases despectivas que mantienen el estigma en torno a los problemas de salud mental. Por ejemplo: “loco”, “psicópata”, “chiflado”, “trastornado”, “pirado”, “perturbado” o “lento”.
- Evite usar términos de diagnóstico o salud mental para explicar cualidades habituales o conductas comunes, tales como, “ese es mi TOC” o “soy tan TDAH”.

La elección de las palabras, ya sea intencionada o no, tiene consecuencias muy amplias. Estas pautas abordan consideraciones generales, pero es importante respetar las preferencias de cada persona en cuanto a la forma en que quiere hablar sobre la salud mental. Sígalas, y si tiene inquietudes, busque orientación.

*Pregunta de seguimiento:* ¿Cuál o cuáles de estas sugerencias fueron reveladoras para usted?



# Continuar la conversación

Utilice las siguientes hojas de consejos luego de que haya finalizado el diálogo de Comenzar la Conversación. Cada una contiene información relevante compartida durante el curso rápido o el diálogo tras ver el video. Estas incluyen:



**Hoja de consejos Las Palabras Importan** resume las maneras de hablar sobre la salud mental

**Iniciadores de conversación manténgalos en los lugares de trabajo para su consulta y exhibálos en áreas públicas**

**El camino hacia los recursos** recursos de asistencia de salud mental que puede compartir de forma fácil

## Próximos pasos

Anime a sus compañeros de trabajo a explorar la campaña, pueden ingresar en [www.lin5.info](http://www.lin5.info) para obtener más recursos, incluida una autoevaluación, aplicaciones, podcasts y hojas de consejos adicionales.

Dé un paso más y exprese de forma continua que la buena salud mental debería ser una prioridad entre sus compañeros de trabajo y sus familias.

- Comuníquese de forma regular.** Haga que la educación sobre el manejo del estrés y el balance entre el trabajo y la vida personal sean una parte habitual de las comunicaciones del personal. Coloque recordatorios sobre recursos de salud mental en lugares públicos, materiales electrónicos e impresos, en la intranet y los portales de beneficios y utilice recordatorios verbales siempre que sea posible. Anime a los empleados a utilizar los beneficios disponibles o el tiempo libre remunerado.
- Expandir las ofertas.** Ofrezca seminarios o talleres sobre temas como la conciencia plena, la resiliencia y la meditación para ayudar a los empleados a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar la concentración y la motivación.
- Optimizar la orientación.** Eduque a los nuevos empleados sobre las políticas de la empresa y cómo acceder a los programas de asistencia al empleado (EAP) o de asistencia al miembro (MAP) para obtener recursos relacionados con el bienestar emocional, el estrés y el balance entre el trabajo y la vida personal.
- Ser un ejemplo en cuanto a los comportamientos saludables.** Si los líderes de la empresa priorizan los comportamientos saludables, como hacer una pausa para almorzar o tomar descansos cortos para caminar, demuestran a todos los empleados que son una prioridad para la empresa.

Los mensajes habituales sobre las inquietudes y la atención de la salud mental reducirán el estigma y cambiarán su cultura a una que apoye el bienestar emocional en el lugar de trabajo. Comience la conversación hoy.