



# CÓMO HABLAR DE SALUD MENTAL:

Encarar malinterpretaciones sobre la salud mental en los medios

Transitions ACR

Sept 2023

Las historias en los medios, como las que se cuentan a través de las noticias, programas de televisión, películas, libros y redes sociales, a veces usan declaraciones incorrectas u ofensivas para describir condiciones de salud mental. Desafortunadamente, personas que no saben mucho sobre la salud mental pueden tomar estas ideas equivocadas como hechos. Nuestro objetivo es utilizar esta hoja de consejos para acabar con estas ideas negativas sobre la salud mental y las personas con condiciones de salud mental.

Esta hoja de consejos fue desarrollada como una colaboración entre el Massachusetts Statewide Youth Advisory Council (Consejo Asesor de Jóvenes del Estado de Massachusetts) (SYAC) y el Learning and Working Center at the Transitions to Adulthood Center for Research (Centro de Aprendizaje y Trabajo en el Centro de Investigación de Transiciones a la Adulthood) (TACR) para aclarar algunos malentendidos comunes sobre las condiciones de salud mental y compartir estrategias para hablar sobre la salud mental de una manera más precisa y útil. Siga leyendo para obtener más información sobre la salud mental.

SALUD MENTAL



## CÓMO HABLAR DE SALUD MENTAL

Como todo el mundo, las personas con condiciones de salud mental necesitan ser tratadas y referidas con dignidad y respeto.

“Ella actuaba como una psicópata.”

CORRECCIÓN

“Ella estaba realmente molesta y le gritaba.”

- 1 La palabra "psicópata" es un término ofensivo que se refiere a una persona que experimenta psicosis. El hecho de que alguien esté enojado no significa que sea psicótico/a.<sup>14</sup>
- 1 Usar este término de esta manera implica que una persona con psicosis es peligrosa o violenta, ninguno de los cuales es necesariamente cierto.

“Soy tan OCD por mantener limpia mi habitación.”

CORRECCIÓN

“A mí me importa mucho que mi habitación esté limpia.” -una persona que no tiene trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés)

- 1 No está bien usar una condición que Ud. sabe que no tiene realmente. El OCD, o cualquier condición de salud mental, no es algo interesante, peculiar o único para afirmar que Ud. lo tiene si no está viviendo con esa condición.

“Él es un esquizo.”

CORRECCIÓN

“A person diagnosed with schizophrenia.”

- 1 Use el "lenguaje de la persona primero" al hablar. Una persona es más que su diagnóstico.
- 1 El *lenguaje de la persona primero* significa que al escribir o hablar sobre alguien, primero reconoce a la persona y luego la condición o discapacidad.



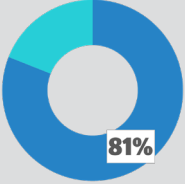
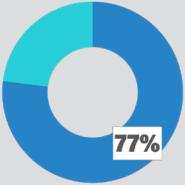










“¿Cómo se brega con una persona bipolar?”



CORRECCIÓN

“¿Cómo se apoya una persona que vive con trastorno bipolar?”

- 1 Use un lenguaje positivo basado en fortalezas cuando hable sobre la mejoría de condiciones de salud mental.

# MITOS Y HECHOS SOBRE LAS PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD MENTAL

 <b>MITO</b>	 <b>HECHO</b>
<p>Una condición de salud mental es una debilidad personal. Cualquiera puede superarla si realmente quiere.</p>	<p>Las condiciones de salud mental son muy comunes. No son "culpa" de nadie. Pueden ser el resultado de una combinación de experiencias biológicas y de la vida, como eventos traumáticos. Las condiciones de salud mental pueden afectar los pensamientos, los sentimientos o el estado de ánimo de una persona.<sup>1</sup> Tales condiciones pueden afectar la capacidad de una persona para relacionarse con los demás y funcionar cada día. Las personas se recuperan de condiciones de salud mental, pero pueden necesitar apoyo y ayuda para hacerlo.<sup>2</sup></p>
<p>Una condición de salud mental significa que una persona es mala o maliciosa, o que está influenciada por el diablo.</p>	<p>Las condiciones de salud mental no hacen que las personas sean "malas". Las personas con problemas de salud mental tienen fortalezas y talentos y hacen contribuciones valiosas a la sociedad como todos los demás.</p>
<p>La salud mental solo es importante para las personas con condiciones de salud mental.</p>	<p>Todos tenemos salud mental y debemos cuidarla al igual que la salud física. Es importante pensar en la salud mental como parte de su bienestar general y, si nota que tiene dificultades, busque ayuda.</p>
<p>El trabajo es demasiado estresante para las personas con condiciones de salud mental y no se debe esperar que trabajen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las investigaciones han demostrado que el trabajo mejora la autoestima, la satisfacción con la vida y la fe en la capacidad de lograr metas y tareas.<sup>3-5</sup></li> <li>Un estudio reciente encontró que el <b>81%</b> de los adultos jóvenes con condiciones de salud mental en la muestra <i>consideraba que trabajar era importante</i> y el <b>77%</b> <i>consideraba importante ir a la escuela</i>.<sup>6</sup></li> <li>Las personas con condiciones de salud mental pueden y quieren trabajar y tener éxito con o sin apoyos y acomodaciones.</li> </ul> <p><i>¿Sabía? Ha habido grandes líderes, científicos, artistas y atletas (por ejemplo, Abraham Lincoln, Winston Churchill, Nikola Tesla, Vincent van Gogh, Metta World Peace, etc.) con condiciones de salud mental.</i></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>81%</b></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>77%</b></p> </div> </div>
<p>Solo unas pocas personas tienen condiciones de salud mental.</p>	<p><b>Muchas personas viven con condiciones de salud mental:</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>El <b>20%</b> de los jóvenes de 13 a 18 años viven con una condición de salud mental.<sup>7</sup></li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;">      </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1 de cada 5</b> adultos en Estados Unidos experimenta una enfermedad mental en cada año.<sup>8</sup></li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;">      </div> <hr/>
<p>Una vez que alguien ve a un terapeuta o va al hospital por una condición de salud mental, es una persona enferma.</p>	<p>Tener una enfermedad mental no lo define. Primero es una persona, como todos los demás.</p>

 <b>MITO</b>	 <b>HECHO</b>
No está bien hablar de salud mental con la gente.	No debe tener miedo de hablar sobre su salud mental o la de otra persona con amigos, familiares o su médico. Si nota que alguien que le importa lo está pasando mal, busque una manera de hablar con él/ella. <i>Seize the Awkward</i> ( <a href="http://seizetheawkward.org">seizetheawkward.org</a> ) tiene ideas sobre cómo iniciar esta conversación.
No está bien buscar ayuda cuando alguien lo está pasando mal con su salud mental.	Si nota que su salud mental le está causando dificultades para hacer cosas, entonces es importante que busque ayuda. Ver a un terapeuta o un médico es algo bueno. Si tuviera dificultades para respirar, obtendría ayuda.
Tener una condición de salud mental dictamina cómo será su vida. Las personas con condiciones de salud mental no pueden vivir vidas significativas.	Tener una condición de salud mental no determina cómo será su vida ni significa que tendrá malos resultados.  <i>¿Sabía?</i> El Príncipe Harry, Kendrick Lamar, Demi Lovato, Kid Cudi, J. Cole, Halsey, Selena Gomez, Chrissy Teigen y Lady Gaga han dicho que luchan con condiciones de salud mental mientras tienen carreras muy exitosas y vidas plenas.
Las condiciones de salud mental son intratables y las personas con condiciones de salud mental siempre estarán enfermas. Una vez tiene una condición de salud mental, la tendrá por el resto de su vida.	Las condiciones de salud mental son fluidas y las condiciones pueden cambiar y mejorar con el tiempo. <sup>9</sup> Hay muchos métodos de tratamiento eficaces para las condiciones de salud mental, y los síntomas a menudo se pueden mejorar o controlar. Las investigaciones muestran que cuanto antes los jóvenes reciban el tratamiento adecuado para su condición de salud mental, mejor les irá a largo plazo. <sup>10-11</sup>
Las personas con condiciones de salud mental tienden a ser violentas.	Las personas con condiciones de salud mental tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia que perpetradores. <sup>12</sup>
Las condiciones de salud mental son la causa de la violencia armada.	Si bien los medios de comunicación hacen que la gente piense que tener una condición de salud mental es la causa de la violencia con armas de fuego, un estudio reciente ha demostrado que tener una condición de salud mental no es la causa fundamental de la violencia con armas de fuego. <sup>13</sup> En cambio, tener acceso a armas de fuego y un historial de comportamiento violento son mejores predictores de la violencia armada que tener una condición de salud mental. <sup>13</sup>

## OTROS CONSEJOS Y TRUCOS SOBRE CÓMO SER UN ALIADO DE SALUD MENTAL MIENTRAS HABLA CON OTROS

- Hable abiertamente sobre la salud mental y que está bien recibir ayuda cuando la necesite (si se siente cómodo, comparta sus experiencias vividas). Hablar abiertamente elimina el estigma de que la salud mental no es algo que la gente deba discutir.<sup>15</sup>
- Modele formas más apropiadas de hablar sobre salud mental si una persona usa lenguaje ofensivo, incorrecto o estigmatizante.<sup>12</sup>
- Si una persona comparte sus fuertes emociones con Ud., escúchela sin juzgar.

### ¿QUÉ ES EL MASSACHUSETTS STATEWIDE YOUTH ADVISORY COUNCIL (CONSEJO ASESOR ESTATAL DE LA JUVENTUD DE MASSACHUSETTS, SYAC)?

El SYAC reúne a proveedores de servicios de salud mental y jóvenes y adultos jóvenes para asesorar al Massachusetts Department of Mental Health. Es un grupo de adultos jóvenes que trabajan juntos para encontrar la igualdad y abogar por los demás, por sí mismos y por cualquier joven y adulto joven en el sistema Mass DMH y la comunidad. Representan a jóvenes y adultos jóvenes con enfermedades mentales en el estado de Massachusetts a través de la experiencia personal como compañeros.

Puede obtener más información sobre los consejos asesores de jóvenes y adultos jóvenes para organizaciones de salud mental en nuestras hojas de consejos de *10 pasos para iniciar un consejo asesor de adultos jóvenes* en los recursos a continuación.

# RECURSOS

- **Active Minds:** <https://www.activeminds.org> (inglés)
- **Doors to Wellbeing:** <https://www.doorstowellbeing.org/> (inglés)
- **Jed Foundation:** <https://www.jedfoundation.org> (inglés)
- **Mental Health America:** <https://www.mentalhealthamerica.net> (inglés)
- **Mental Health First Aid USA:** <https://www.mentalhealthfirstaid.org/> (inglés)
- **NAMI - National Alliance on Mental Illness:** <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>
- **SAMHSA - Substance Abuse and Mental Health Services Administration:** <https://www.samhsa.gov>
- **Seize the Awkward:** <https://seizetheawkward.org/> (inglés)
- **Strong 365:** <https://strong365.org/> (inglés)
- **Consejos y trucos para iniciar un consejo de adultos jóvenes Parte 1: 10 pasos para iniciar un consejo asesor de adultos jóvenes:** <https://repository.escholarship.umassmed.edu/handle/20.500.14038/44252>
- **Recomendaciones y claves para iniciar un consejo de adultos jóvenes Parte 2: Lo que se debe y lo que no se debe hacer en las reuniones de consejos asesores de adultos jóvenes:** <https://repository.escholarship.umassmed.edu/handle/20.500.14038/44253>
- **Youth MOVE National:** <https://www.youthmovenational.org> (inglés)

# REFERENCIAS

1. Powell, S. (2015, July 17). Dispelling myths on mental illness. Retrieved from <https://www.nami.org/blogs/nami-blog/july-2015/dispelling-myths-on-mental-illness>
2. NAMI. (n.d.). Mental health conditions. Retrieved from <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions>
3. Arns, P. G., & Linney, J. A. (1993). Work, self, and life satisfaction for persons with severe and persistent mental disorders. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 17(2), 63-79. doi:10.1037/h0095599
4. Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240. doi:10.1037/0003-066x.63.4.228
5. McGurk, S. R., Mueser, K. T., DeRosa, T. J., & Wolfe, R. (2009). Work, recovery, and comorbidity in schizophrenia: A randomized controlled trial of cognitive remediation. *Schizophrenia Bulletin*, 35(2), 319-335. doi:10.1093/schbul/sbn182
6. Thomas, E. C., Snethen, G., & Salzer, M. S. (2017). A developmental study of community participation of individuals with serious mental illnesses: Implications for policy and practice. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(5), 597-605. doi:10.1037/orto000269
7. NAMI. (n.d.). Mental health facts: Children & teens. Retrieved from <https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/Children-MH-Facts-NAMI.pdf>
8. NAMI. (n.d.). Mental health facts in America. Retrieved from <https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/GeneralMHFacts.pdf>
9. Salzer, M. S., Brusilovskiy, E., & Townley, G. (2018). National estimates of recovery-remission from serious mental illness. *Psychiatric Services*, 69(5), 523-528. doi:10.1176/appi.ps.201700401
10. Cechnicki, A., Cichocki, Ł., Kalisz, A., Błądziński, P., Adamczyk, P., & Franczyk-Glita, J. (2014). Duration of untreated psychosis (DUP) and the course of schizophrenia in a 20-year follow-up study. *Psychiatry Research*, 219(3), 420-425. doi:10.1016/j.psychres.2014.05.046
11. Penttilä, M., Jääskeläinen, E., Hirvonen, N., Isohanni, M., & Miettunen, J. (2014). Duration of untreated psychosis as predictor of long-term outcome in schizophrenia: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 205(2), 88-94. doi:10.1192/bjp.bp.113.127753
12. Frankham, E. (2017, October 23). Stigmatizing media portrayals: What can we do? Retrieved from <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2017/Stigmatizing-Media-Portrayals-What-Can-We-Do>
13. Lu, Y. & Temple, J. R. (2019). Dangerous weapons or dangerous people? The temporal associations between gun violence and mental health. *Preventive Medicine*, 121, 1-6. doi:10.1016/j.ypmed.2019.01.008
14. Time to Change (n.d.). Mind your language! Retrieved from <https://www.time-to-change.org.uk/media-centre/responsible-reporting/mind-your-language>
15. Greenstein, L. (2017, October 11). 9 Ways to fight mental health stigma. Retrieved from <https://www.nami.org/blogs/nami-blog/october-2017/9-ways-to-fight-mental-health-stigma>

## Agradecimientos

Transitions ACR desea enviar un agradecimiento muy especial a Elizabeth Thomas, Ph.D., profesora asistente de investigación en el Department of Rehabilitation Services (Departamento de ciencias de rehabilitación) dentro de la College of Public Health (Facultad de Salud Pública) de Temple University y nuestra Youth Advisory Board (Junta Asesora de Jóvenes, YAB). ¡Esta hoja de consejos no habría sido posible sin sus preguntas, sugerencias y ediciones!

Visite Transitions ACR en línea: <https://www.umassmed.edu/transitionsACR>

Cita sugerida: Golden, L. Danforth, J., & Massachusetts Statewide Youth Advisory Council. (2023). Cómo hablar de salud mental: Encarar malinterpretaciones sobre la salud mental en los medios. Worcester, MA: UMass Chan Medical School, Department of Psychiatry, Transitions to Adulthood Center for Research.

El contenido de esta hoja de consejos se desarrolló gracias a una subvención con fondos del National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación,) y del Center for Mental Health Services of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, United States Department of Health and Human Services (ACL Grant# 90RT5031, The Learning and Working Transitions RRTC) NIDILRR es un centro dentro de la Administration for Community Living (Administración para la vida comunitaria, ACL), Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos, HHS). El contenido de esta hoja de consejos no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS o SAMHSA y no debe asumir el respaldo del gobierno federal.



Esta publicación puede estar disponible en otros formatos bajo petición a través de [TransitionsACR@umassmed.edu](mailto:TransitionsACR@umassmed.edu)

© 2023 Universidad de Massachusetts. Todos los derechos reservados.

