

Taller de Formación

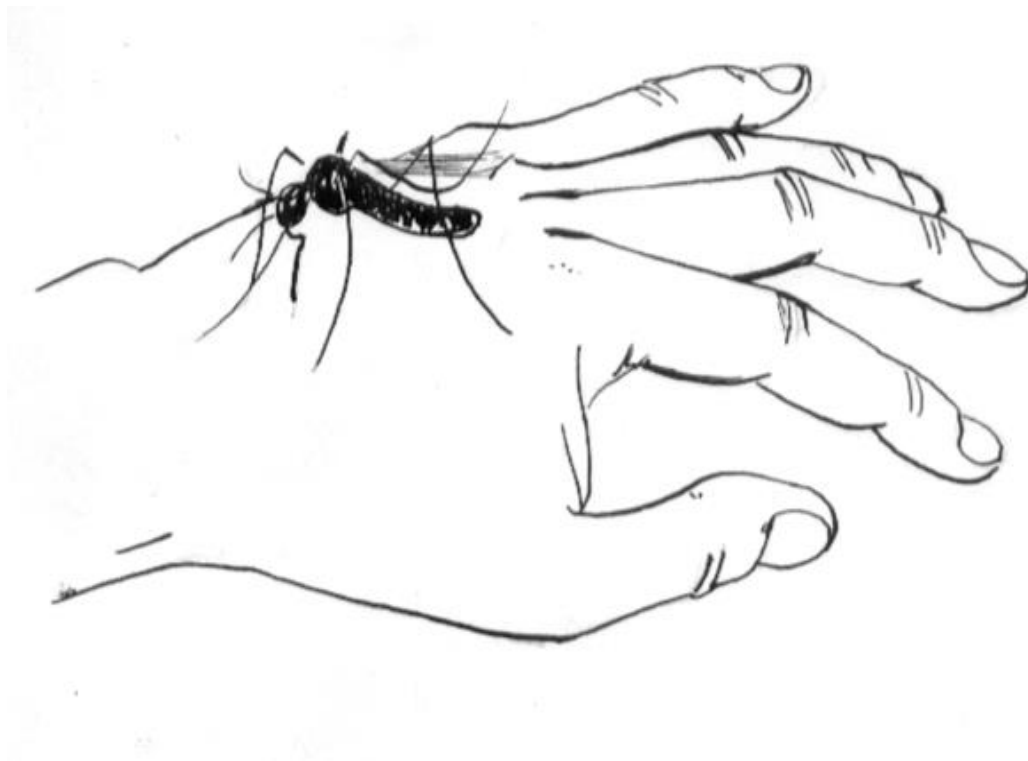


Estigma y Autoestigma: herramientas para enfrentarlos

2013

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Origen de la palabra Estigma



Estigma es una palabra de origen Griego:

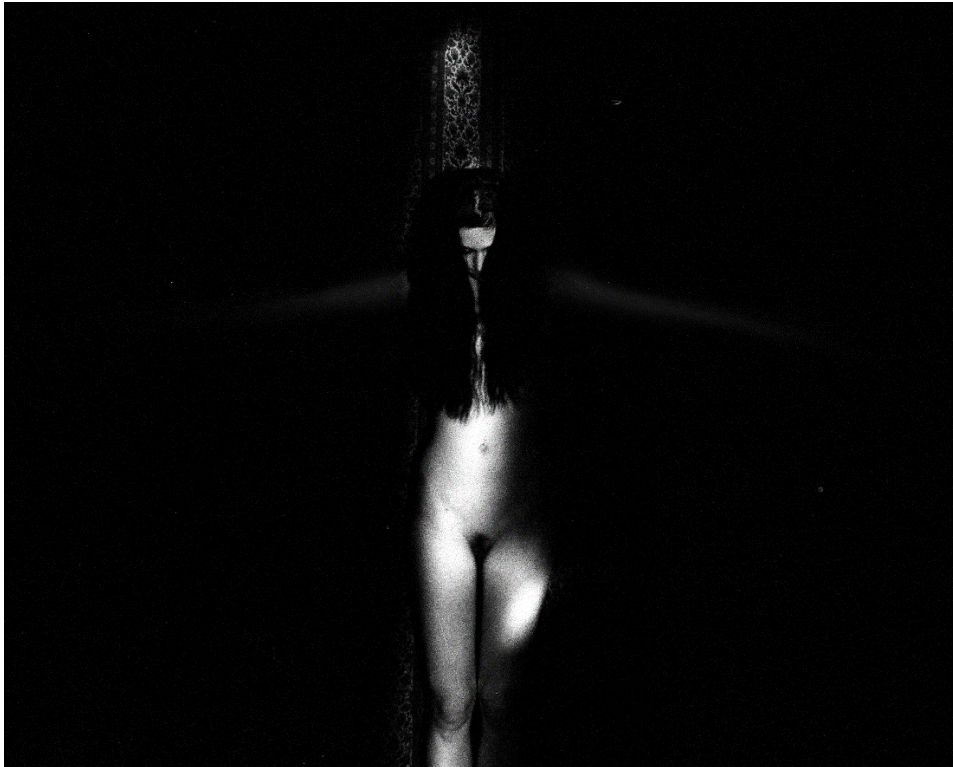
στίγμα. Significaba:

a- Picadura, pinchazo y su marca o señal.

b- Señal aplicada para distinguir una **condición social inferior** o **criminal**

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Origen de la palabra Estigma



La palabra arriba a la época moderna por el cristianismo.

Estigma se llamaban las marcas sangrantes de las heridas de Jesús crucificado.

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Origen de la palabra Estigma



El sociólogo **Ervin Goffman** recupera la palabra en:

"Estigma: la identidad deteriorada"
(1963)

La palabra se refiere a atributos o características que expresan una **Identidad Social Devaluada**

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Colectivos Estigmatizados

A lo largo de la historia, ha habido muchos colectivos estigmatizados:

- Las mujeres
- Las personas de origen étnico no caucásico (no "blancas")
- Las personas del colectivo LGBT
- Las personas con Trastorno Mental

¿Conoces otros colectivos que hayan sido objeto de Estigma?

¿Qué tienen en común todos estas personas y colectivos?

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Producción del Estigma

*"...el problema del estigma no reside en el atributo estigmatizador ni en la persona que lo posee, sino en la desafortunada circunstancia de poseer un atributo que, en un contexto social dado, conduce a la devaluación."
(Crocker, 1998)*

Si el problema no reside ni en el atributo estigmatizado, ni en la persona que lo posee... ¿Cómo se produce el Estigma?

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Características del Estigma

- El atributo estigmatizado **NO** es bueno ni malo.
- La devaluación es una **construcción** contextual.
- La atribución y la devaluación evidencian unas **relaciones de poder** desigual



Los conceptos de Estigma y Autoestigma

El proceso de Estigmatización

Identificación/Atribución

De una característica distintiva de una persona o colectivo

Valoración Negativa

De la característica o condición atribuida

Generalización Causal

Explicando toda la persona y sus actos por el atributo negativo

Devaluación

De la persona y el colectivo que tiene la característica atribuida

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Componentes del Estigma

El Estigma está compuesto de dos elementos:

Prejuicios

- Un conjunto de **ideas erróneas** y **estereotipadas**, atribuidas a la persona o colectivo

Discriminación

- Una serie de **conductas de rechazo**, **menosprecio** y **distancia social** hacia la persona o colectivo

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Tipos de Estigma

El Estigma puede ser de dos formas, según el origen:

Estigma Social

- Cuando es la **sociedad** la que reproduce los prejuicios y la discriminación hacia la persona o colectivo, se habla de **Estigma Social**

Autoestigma

- Cuando es la **propia persona** afectada la que reproduce los prejuicios y la discriminación hacia sí misma y su colectivo, se habla de **Autoestigma**

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Origen del Autoestigma



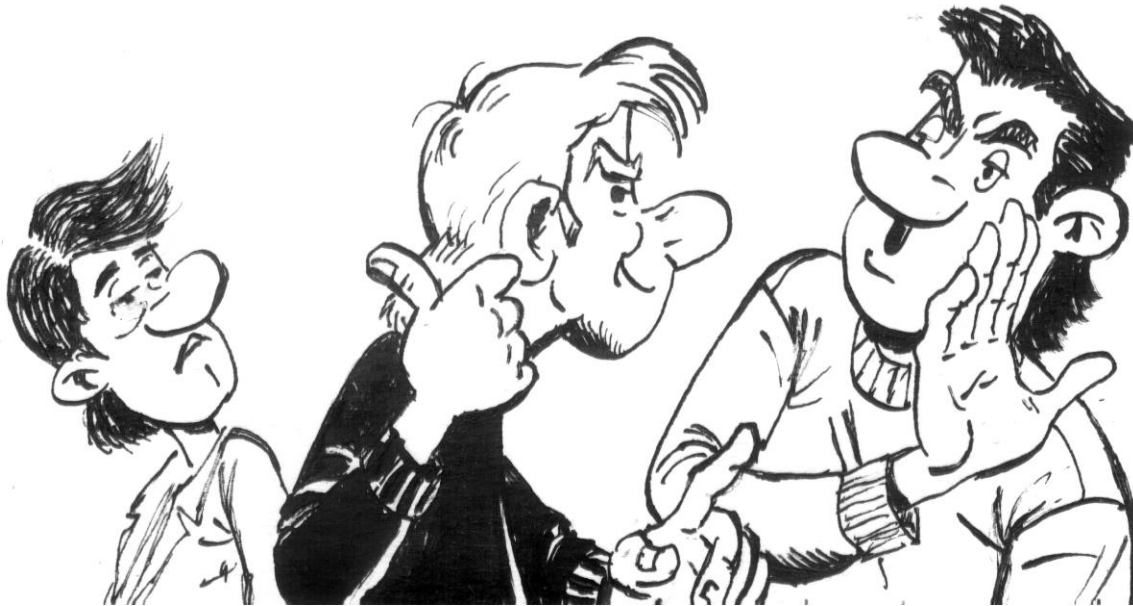
La persona que se **Autoestigmatiza**, reproduce hacia sí misma los **Prejuicios** sociales.

Acaba así siendo objeto de su propia **Discriminación**.

Los conceptos de Estigma y Autoestigma

Origen del Autoestigma

¿Cómo puede la propia persona Autoestigmatizarse?



Porque no somos impermeables a nuestro entorno.

Aquello que se dice de nosotros y la manera como nos tratan los otros afecta nuestra **Autoimagen y Autoestima.**

El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

¿Cuáles son los prejuicios más habituales en Salud Mental?

Peligrosidad

Impredictibilidad

Disminución Psíquica

Infantilización

Objeto de Burla

Culpabilización

Genialidad

El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

La atribución de Peligrosidad

El **prejuicio** más extendido, nos presenta como personas **violentas, peligrosas y/o criminales**.

Puede tomar dos formas:

- a- Si lleva un diagnóstico, es peligroso
- b- Si se comporta violento, debe tener un Trastorno Mental



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

La atribución de Impredictibilidad

Es una variante del **prejuicio** anterior.

Nos presenta como personas de **reacciones volubles, impredecibles** y para **desconfiar**.

No importa si la conducta no justifica la atribución.



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

La confusión con la Disminución Psíquica

Otro tipo de **prejuicio**, nos presenta como personas con **Discapacidad Intelectual**.

Este estereotipo erróneo nos atribuye:

- Dificultades de comprensión
- Razonamientos ilógicos
- Nivel cognitivo bajo



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

La Infantilización de la persona

Es una variante del **prejuicio** anterior.

Nos presenta como personas emocionalmente **inmaduras**, **caprichosas** e **impulsivas**.

También nos puede presentar como **desválidos**, **dependientes** e **incapaces** de tomar decisiones.



Me,
Myself & Irene

El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

La representación como Objeto de Burla

Es una forma de **prejuicio** parecida a las dos anteriores.

Nos presenta como personas **ridículas y torpes, motivo de risa.**

También puede presentar al trastorno mental como algo **liberador y divertido.**



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

Culpabilización de la persona

Otro **prejuicio** muy extendido, nos presenta como **responsables de la enfermedad**.

Según este estereotipo, si tienes un trastorno mental o no te recuperas es por:

- Debilidad de carácter
- Falta de voluntad
- Personalidad perezosa, etc.



El Estigma en Salud Mental

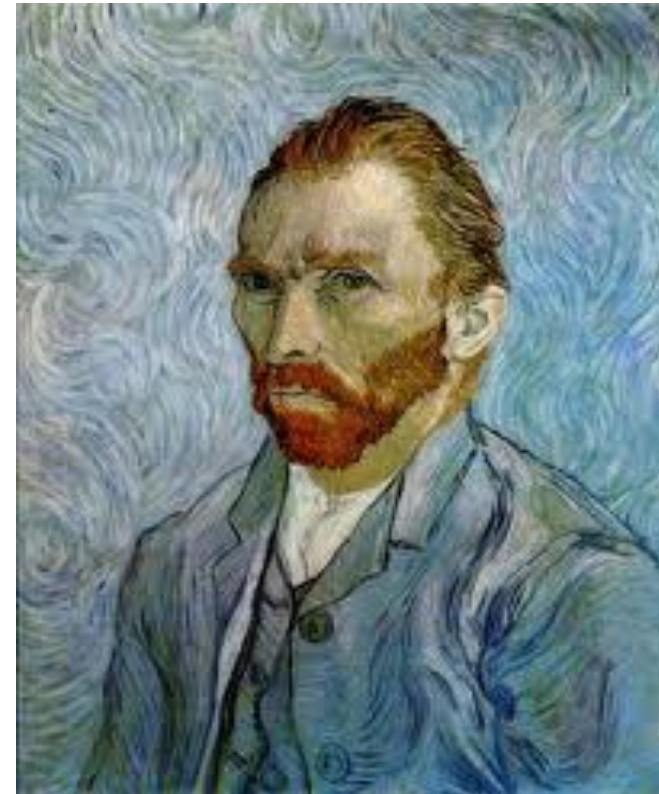
Contenido del Estigma

La asociación con la Genialidad

Una forma muy particular de **prejuicio** nos atribuye una tendencia a la **genialidad** y/o la **creatividad artística**.

Se trata de un **Falso Positivo**, una idea que parece positiva, pero es falsa.

Atribuye la creatividad o ingenio al hecho de tener un trastorno mental



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

Mezcla y Arraigo de los contenidos

Los diferentes tipos de prejuicios suelen aparecer **mezclados** entre sí. Ejemplo:

“El Genio Loco Peligroso i Ridículo”

Están profundamente **arraigados**, ya que nos arriban desde pequeños y por muchas vías.



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

Los **Prejuicios** y la **Discriminación** tienen graves efectos psicosociales.

Funcionan como **límites** y **barreras**, no siempre visibles, pero muy difíciles de superar.



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

El estigma y autoestigma:
incrementan el **sufrimiento** y
dificultan la **recuperación**.

Buena parte de las dificultades no
son por los síntomas, sino por las
reacciones de los demás y por las
propias limitaciones.



El Estigma en Salud Mental

Contenido del Estigma

¿Qué efectos concretos genera el Estigma?

Los efectos concretos del **Estigma** dependen del contenido específico de los prejuicios

Contenido del
Prejuicio



Efecto del
Estigma

El Estigma en Salud Mental

Efectos del Estigma

La atribución de:
Peligrosidad i d'Impredictibilidad
Genera:
Miedo y Lejanía.

Si nos representan como monstruos,
nadie nos quiere a su lado.

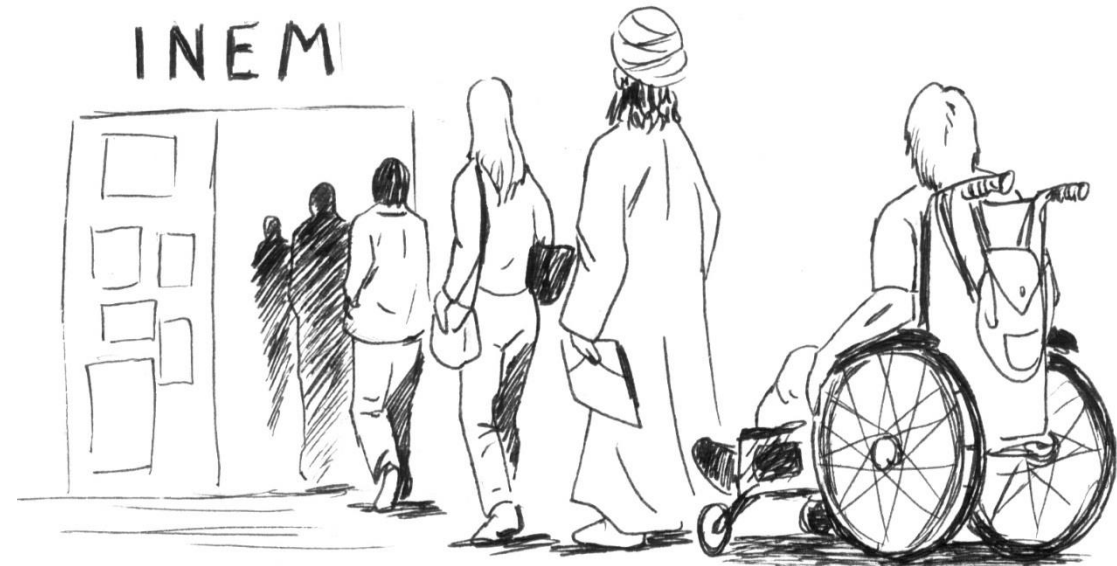


El Estigma en Salud Mental

Efectos del Estigma

El prejuicio de **Incapacidad**, produce: **pérdida de oportunidades** y **Marginación Sociolaboral**.

En las empresas no quieren personas incompetentes, perezosas o irresponsables.



El Estigma en Salud Mental

Efectos del Estigma

Otros efectos concretos del Estigma Social son:

Infantilización



Paternalismo

Objeto de Burla



Vergüenza

Culpabilización



Exclusión Sanitaria

El Estigma en Salud Mental

Efectos del Autoestigma

¿Qué efectos concretos genera el Autoestigma?

El sentimiento de **Vergüenza** y el miedo al **Rechazo** llevan a la persona a buscar el **Aislamiento** y la **Soledad**

Nadie quiere sufrir el rechazo de los demás ni ser mirado como diferente.

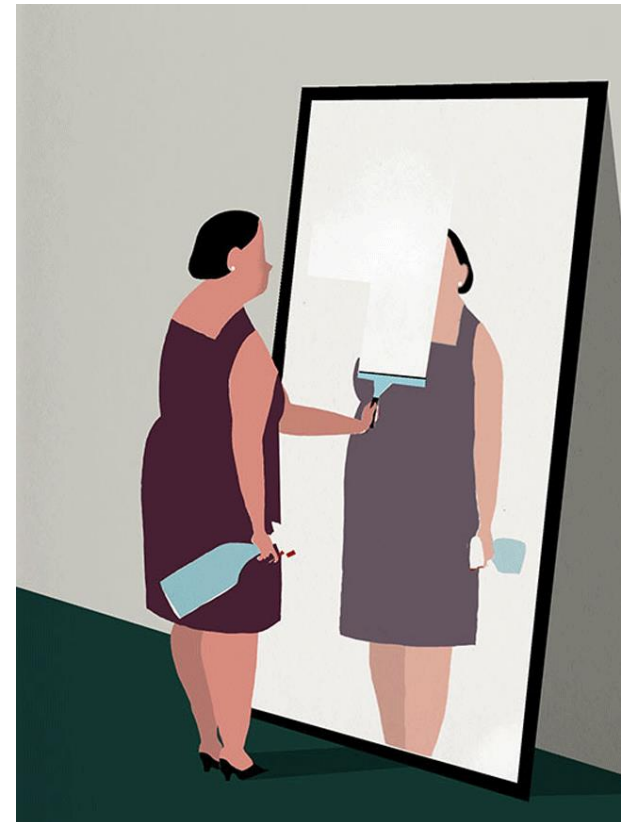


El Estigma en Salud Mental

Efectos del Autoestigma

Ser visto como incapaz, objeto de **burla** y **rechazo** social afecta muy negativamente el **Autoestima**.

Nos miramos y valoramos a nosotros mismos en función de cómo nos miran y valoran los demás.

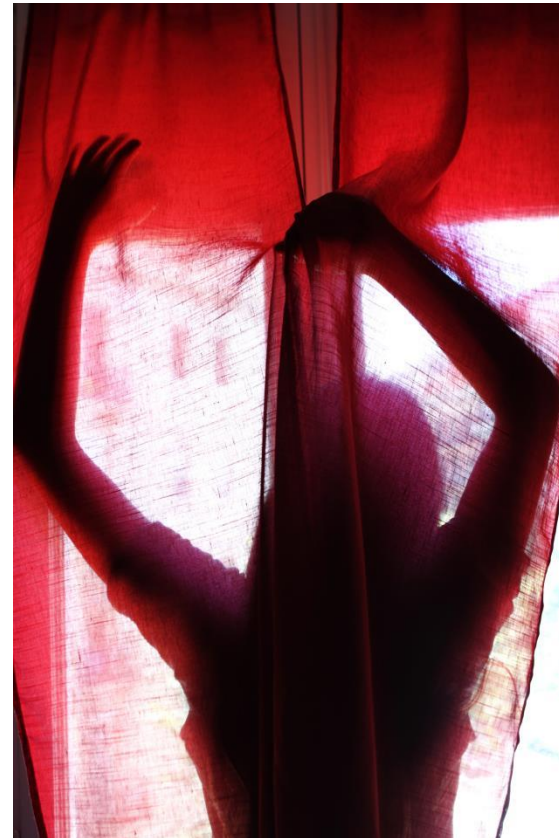


El Estigma en Salud Mental

Efectos del Autoestigma

Aceptar los prejuicios sociales de **incapacidad** lleva a la propia persona a **Autolimitarse**.

La incapacidad, en gran parte, es efecto de una:
Profecía Autocumplida



El Estigma en Salud Mental

Efectos del Autoestigma

El aislamiento social, la falta de oportunidades, la baja autoestima, etc., generan sentimientos de **Derrota y Desesperanza**.

Más allá de los síntomas, el diagnóstico se vive como una **Condena**.



El Estigma en Salud Mental

Efectos del Autoestigma

Aceptar los prejuicios sociales, asumir una autoimagen negativa, vivir con desesperanza, etc., generan:

**Autoagresividad y
Comportamientos Autolíticos.**



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

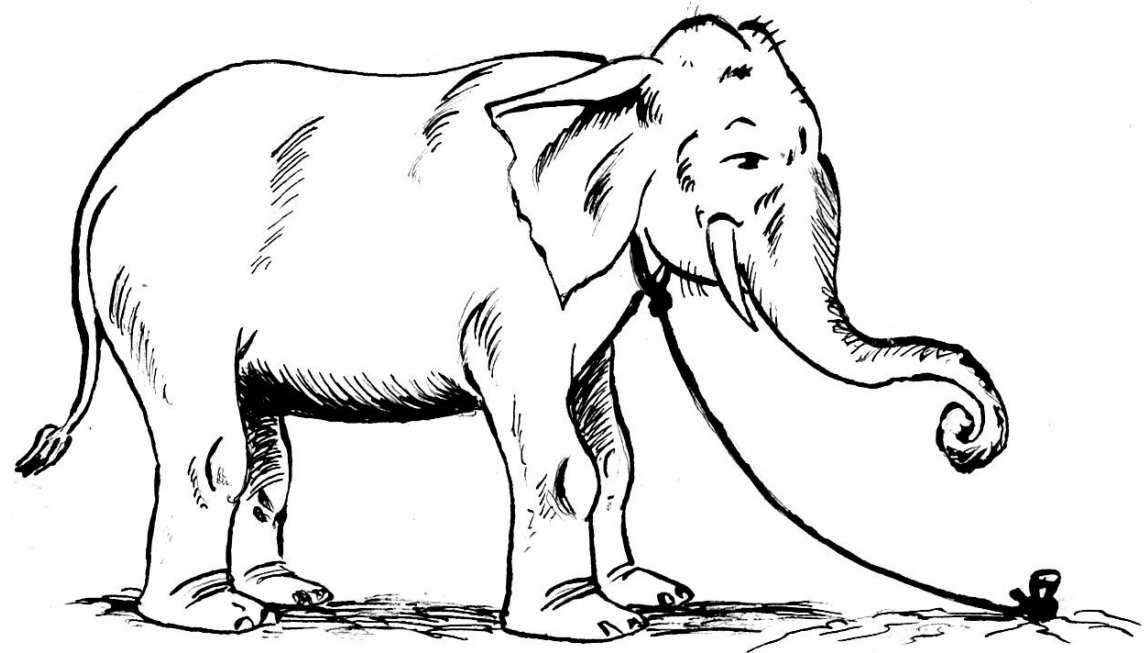
Enfrentar el Estigma

¿Por qué un animal tan grande se queda atado a una cuerda pequeña?

Porque lo ataron de pequeño.

Como entonces no se podía desatar, cree que nunca podrá.

El **Trastorno Mental** puede ser muy incapacitante, pero **NO es una condena eterna**



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Quieres cambiar el Mundo?

Comienza por cambiar tú mismo y tu entorno próximo.

¿Qué puedes hacer para iniciar el proceso de cambio?

Hay diferentes estrategias que puedes comenzar a seguir hoy mismo.



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué puedes hacer a nivel individual?

Conserva y/o recupera los **hábitos** básicos.

Cuida tu **cuerpo** y tu **imagen**.

Intenta mantener una **rutina** y estructura tu tiempo.



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

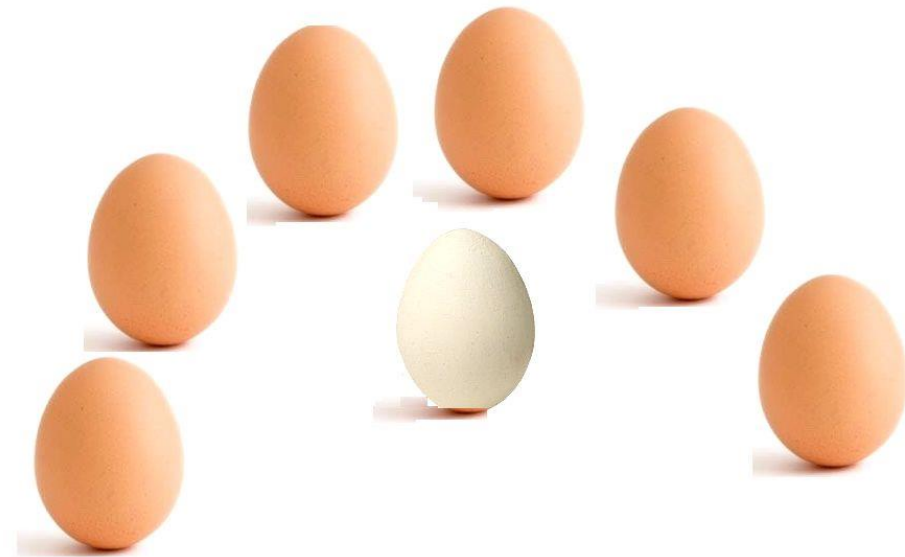
Enfrentar el Estigma

¿Qué puedes hacer a nivel individual?

No Discrimines.

Evita hacer objeto de prejuicios a:

- a- Otras personas con un trastorno mental
- b- Otros colectivos objeto de prejuicios.



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué puedes hacer a nivel individual?

Cuida tu Vocabulario

La manera como hablamos y las expresiones que utilizamos pueden reproducir **el Estigma y Autoestigma**.

 Términos
Despectivos

 Diagnóstico como
Nombre

 Expresiones de
Esencia

Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué puedes hacer a nivel individual?

Desarrolla la Asertividad

Aprende a:

- Expresar tus convicciones
- Defender tus derechos e ideas
- Establecer tus límites

Expresándote con firmeza, pero sin rabia ni agresividad.



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué puedes hacer a nivel individual?

Critica las prácticas, no las personas.

Si quieres que una persona o institución cambie, le debes dar la oportunidad de cambiar.

Identifica, no generalices.

Las generalizaciones también son formas de discriminación.



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel individual/social?

Acercarnos a entidades y/o asociaciones de personas con trastorno mental.

Así encontrarás dónde recibir y ofrecer:

- Comprensión
- Ayuda Mutua
- Experiencias y necesidades compartidas



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel individual/social?

Salir del Armario,
de forma personal y colectiva.

Esto permite:

- Superar la vergüenza
- Acabar con el miedo a ser descubierto
- Visibilizar el Colectivo
- Normalizar el Trastorno Mental
- Ser reconocidos socialmente



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel individual/social?

Rehacer nuestra Red Social,
de amistades y afectos cercanos.

Si los prejuicios, frente a la
aparición del trastorno, nos han
hecho perder afectos, quizás
debamos encontrar otros nuevos.



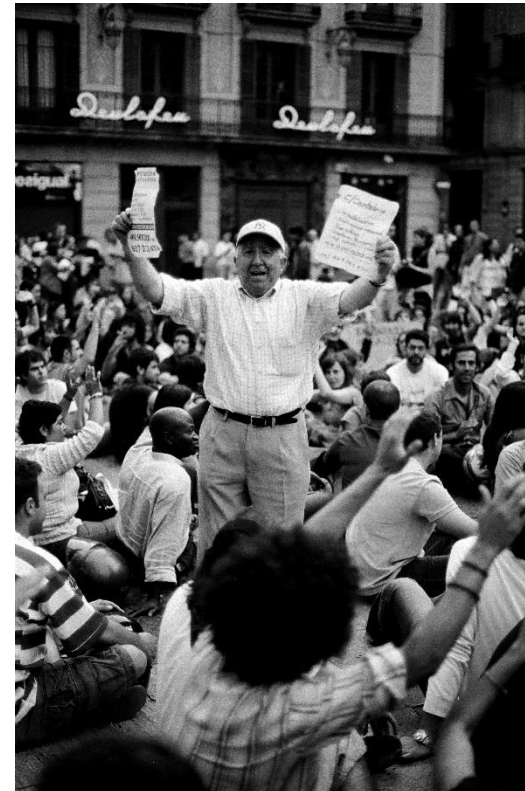
Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel individual/social?

Empoderarnos;
es decir, desplegar y/o recuperar:

- El valor de la propia voz
- La capacidad de tomar decisiones
- El ejercicio de la ciudadanía activa



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel social?

Organizarnos por la defensa de nuestros derechos.

Esto permite:

- Tener el apoyo y la fuerza del grupo
- Tener representación, en 1ª persona, en las instituciones y administraciones públicas



Estrategias y Herramientas frente al Estigma

Enfrentar el Estigma

¿Qué podemos hacer a nivel social?

Fortalecer el Movimiento Asociativo

Haciendo que las entidades que nos representan, en 1ª persona, crezcan y tengan más fuerza y alcance. ¿Cómo?

- Uniéndonos a una entidad
- Ayudando a difundir sus objetivos
- Creando vínculos y proyectos compartidos con otras entidades.



Contenidos de la Formación:

Hernán Sampietro

Material Pedagógico:

Mònica Civill y Hernán Sampietro



ActivaMent Catalunya Associació

C/Rocafort 242 Bis, 3rB (08029) Barcelona

Teléfono: 666 89 04 12

www.activament.org/

activament@activament.org



[Irina Santos](#)



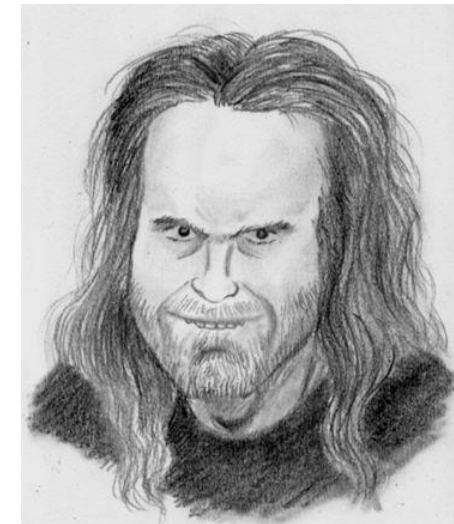
[Riki Blanco](#)

Fotografías:



[Elena Figoli](#)

Ilustraciones:



[Sergi Balfegó](#)