E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: EDUCACION: APRENDER A CUIDARNOS

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 18 de Junio de 2026

Lugar de la capacitación: SECTOR COLISEO

Hora de Inicio: 4:00 P.m. **Hora Final**: 6:00 P.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 3: SESIÓN 2: IDENTIFICANDO LA DISCRIMINACIÓN
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
La sesión tiene como propósito reconocer las formas de discriminación hacia personas con discapacidades psicosociales y su impacto en la salud mental. Su duración será de 2 horas y estará organizada en varios momentos: una bienvenida inicial, actividades centrales y un cierre colaborativo.
3. CURSO DE VIDA
JUVENTUD Y ADULTEZ.
4. METODOLOGIA
Inicio del encuentro **Comprendiendo el estigma en salud mental** El estigma en salud mental es una de las principales causas de exclusión, discriminación y vulneración de derechos de las personas con discapacidad psicosocial, intelectual o cognitiva. Se expresa a través de creencias, actitudes y prácticas negativas que afectan la forma en que las personas son percibidas, tratadas y atendidas en los servicios de salud, en la comunidad y en sus entornos familiares y laborales.

Desde un enfoque de derechos humanos, el estigma no es solo un problema social, sino también institucional y profesional, ya que puede influir en la toma de decisiones clínicas, en el trato cotidiano y en la relación terapéutica. Combatir el estigma implica reconocer prejuicios arraigados, cuestionar prácticas normalizadas y promover una atención basada en la dignidad, la autonomía y la recuperación.

Se reconocen diferentes formas de estigma:

- **Estigma social:** prejuicios y estereotipos presentes en la sociedad.
- **Estigma institucional:** normas, prácticas o barreras del sistema de salud que reproducen exclusión.
- **Autoestigma:** cuando la persona interioriza creencias negativas sobre sí misma.
- **Estigma profesional:** actitudes deshumanizantes, paternalistas o discriminatorias desde el personal de salud.

Ejercicio 1.4: "Rompiendo el estigma" (25 minutos)

Objetivo:
Identificar creencias estigmatizantes en salud mental y transformarlas en enfoques basados en derechos humanos, empatía y recuperación.

Desarrollo de la actividad:

Materiales:

Tarjetas con situaciones de discriminación.
Adhesivos de colores.
Pliegos de cartulina
Colores Marcadores
Tijeras
Cinta adhesiva
Hojas de papel

1. El facilitador presenta frases comúnmente asociadas al estigma, por ejemplo:
   - "Las personas con trastornos mentales no pueden tomar buenas decisiones."
   - "Hablar de salud mental es signo de debilidad."
   - "Las personas con discapacidad psicosocial siempre dependerán de otros."
   - "No son confiables para trabajar."
2. En grupos pequeños, los participantes analizan cada frase respondiendo:
   - ¿Qué estereotipo refleja?
   - ¿Cómo afecta esta creencia la atención en salud?
   - ¿Qué derechos se ven vulnerados?
   - ¿Cómo se puede resignificar desde un enfoque de recuperación?

3. Cada grupo reformula las frases usando un lenguaje respetuoso, inclusivo y basado en derechos.

Cierre reflexivo:
El facilitador resalta que eliminar el estigma es una responsabilidad ética del personal de salud y una condición indispensable para una atención humanizada y de calidad.

ENTENDER LA DISCRIMINACIÓN Y LA DENEGACIÓN DE LOS DERECHOS

Introducción y reflexión inicial (10 minutos)

¿Consideras que las personas con discapacidad psicosocial, intelectual o cognitiva pueden disfrutar plenamente de los derechos reconocidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH)?

El objetivo de esta actividad es reconocer las barreras y prácticas institucionales o culturales que limitan el ejercicio de los derechos de estos colectivos, y conectar dichas experiencias con los principios fundamentales de los derechos humanos, especialmente la dignidad, igualdad y no discriminación.

Este primer momento busca sensibilizar al personal de salud sobre su rol en la identificación y prevención de situaciones de vulneración, promoviendo una atención centrada en el respeto, la empatía y la inclusión.

ENTENDER LA DISCRIMINACIÓN Y LA DENEGACIÓN DE DERECHOS.pptx

Ejercicio 1.1: Etiquetas en movimiento (30 minutos)

La actividad comienza con la entrega de tarjetas a cada participante. En cada tarjeta hay una situación escrita que ilustra algún tipo de discriminación (por ejemplo: **“No te contratan porque tienes un trastorno mental” o “No puedes asistir a un evento porque tu salud mental es cuestionada”**). Los participantes deben caminar por el espacio y buscar a otras personas cuyas tarjetas complementen las suyas, creando una historia que represente un escenario de discriminación.

Grupo 1

- Frase 1 (tarjeta 1): "Te dicen que no puedes tener un trabajo porque tu trastorno mental podría afectarte."
- Frase 2 (tarjeta 2): "Al final, te excluyen de una entrevista de trabajo porque prefieren a alguien que no tenga 'problemas emocionales'."

Grupo 2

Frase 1 (tarjeta 1): "En una reunión de familia, te dicen que no entienden por qué necesitas tomar medicación para tu salud mental."

Frase 2 (tarjeta 2): "La situación empeora cuando alguien comenta que no debes hablar de tus problemas en público, porque eso podría 'avergonzar a la familia'."

Grupo 3

Frase 1 (tarjeta 1): "Te rechazan de un curso de capacitación porque asumen que no serías capaz de manejar el estrés que conlleva."
Frase 2 (tarjeta 2): "Cuando intentas explicar tu situación, la persona encargada te interrumpe y te dice que otros podrían 'hacerlo mejor' que tú."

Grupo 4

Frase 1 (tarjeta 1): "En una actividad social, te excluyen sin preguntarte por qué prefieres no asistir a eventos con grandes multitudes."
Frase 2 (tarjeta 2): "Cuando finalmente decides asistir, algunas personas comentan que no deberían haberte invitado, porque no 'encajas' en el grupo."

Grupo 5

Frase 1 (tarjeta 1): "Te dicen que tu estado de ánimo no es relevante y que deberías 'superarlo' porque los demás no tienen tiempo para tus problemas emocionales." Frase 2 (tarjeta 2): "Al tratar de hablar sobre tu salud mental, algunas personas te dicen que 'busques ayuda en otro lado' porque tus problemas no deberían 'afectar a los demás'."

Una vez que los grupos se han formado, comparten su historia con el resto del grupo. Durante la exposición, se les invita a reflexionar sobre las emociones generadas por esas historias y sobre cómo las personas que enfrentan este tipo de situaciones podrían sentirse. Se hace énfasis en cómo estas situaciones afectan la salud mental de las personas discriminadas.

Ejercicio 1.2: Lluvia de ideas “Impacto de la discriminación” (30 minutos) Orientado al personal de salud

Tras la actividad anterior, se conforman **pequeños grupos de trabajo** con el propósito de analizar **cómo la discriminación afecta integralmente la vida de las personas con discapacidad psicosocial, intelectual o cognitiva**, tanto en su bienestar como en su relación con los servicios de salud.

Desarrollo de la actividad:

Cada grupo reflexiona y responde colectivamente a las siguientes preguntas:

¿Cómo impacta la discriminación en la salud mental y emocional de las personas? ¿De qué manera afecta sus relaciones sociales, familiares o laborales? ¿Qué consecuencias económicas o de acceso a servicios puede generar la exclusión o el estigma?

Los participantes elaboran una **lista de impactos identificados**, que luego se comparten en plenaria. El facilitador organiza las respuestas en un **papelógrafo o tablero**, agrupándolas en tres categorías:

Impactos emocionales (autoestima, ansiedad, aislamiento, desesperanza).
Impactos sociales (rechazo, pérdida de redes de apoyo, estigmatización).
Impactos económicos o institucionales (dificultades para conseguir empleo, acceso limitado a servicios, trato desigual).

A partir de lo expuesto, se abre un espacio de reflexión colectiva: **¿Qué puede hacer el personal de salud para reducir estos impactos desde su práctica profesional? ¿Qué acciones concretas se pueden promover a nivel institucional para fomentar la inclusión y el respeto por los derechos humanos?**

Ejercicio 1.3 “ Mi visión inclusiva” (30 minutos)

Para cerrar la sesión los participantes tendrán la oportunidad de plasmar sus ideas sobre cómo construir una sociedad inclusiva y libre de discriminación hacia las personas con trastornos psicosociales. La actividad consistirá en una exposición visual colectiva. Cada participante recibirá una hoja de papel y materiales para crear una ilustración o collage que represente su visión de un entorno inclusivo para las personas con trastornos psicosociales, ya sea en el contexto laboral, social o comunitario.

Evaluación del encuentro:
Se plasmará el dibujo de un tronco el cual se llenará con una breve reflexión personal sobre lo más importante que se lleva de la sesión y en las ramas representan las acciones que podrían llevar a cabo para aplicar lo aprendido.



_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.