

## **Presentación a la candidatura Premios Enfermería en Desarrollo**

**Categoría:** Iniciativas corresponsables.

**Título:** La psicofobia existe: Tu prejuicio crea sufrimiento.

### **Resumen:**

Los prejuicios hacia las personas con trastornos mentales y/o discapacidad están presentes en nuestro día a día, la discriminación y rechazo hacia las personas que las padecen es un hecho. Aplicar un nombre 'coloquial' que identifique las conductas y/o verbalizaciones que transmiten estos prejuicios, conllevaría a reflexionar en las conversaciones diarias y hacer más presente la existencia del problema.

En 2021 planteamos e iniciamos la recreación de una exitosa campaña brasileña: La psicofobia existe. En 8 años la Asociación Brasileña de Psiquiatría consiguieron mediatizar el término a nivel nacional, llegando el Senado a equiparlo a nivel judicial a los términos de racismo u homofobia.

La viabilidad de esta campaña se analizó mediante reuniones multidisciplinares y con personas con enfermedad mental y familiares de estos, para posteriormente discernir la población diana y estrategias a seguir.

Entre las acciones realizadas podemos distinguir: la creación de una página web informativa, creación de una asociación sin ánimo de lucro para gestionar los recursos humanos y económicos, alianzas con Asociaciones de pacientes y profesionales, creación de redes sociales, contacto con celebridades, realización de podcast y difusión del término en comunicaciones orales de congresos de enfermería y jornadas y charlas a profesionales sanitarios.

### **Justificación:**

Una de cada cuatro personas desarrollará una enfermedad mental a lo largo de su vida. Desafortunadamente, es muy frecuente encontrar diversas formas de discriminación y rechazo hacia estas personas. Numerosas revisiones sistemáticas han concluido que el estigma y autoestigma reduce las oportunidades de acceso a tratamiento médico y de recuperación de la enfermedad, aumenta la exclusión social y reduce la inserción sociolaboral, pudiendo desembocar en aislamiento social y pobreza económica (Schnyder et al., 2017) (Tyerman et al., 2021) (Navarro Gómez & Triguero Ramos, 2019) (Alonso et al., 2019) (Crespí Mas, 2019)

La lucha contra el estigma está incluida en el Plan de Acción Social 2022-2024, que dispone de una línea estratégica (línea 3) de sensibilización y lucha contra la estigmatización de las personas con problemas de salud mental (Ministerio de Sanidad, 2022).

Solo analizando la depresión, sin tener en cuenta los trastornos de ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar, etc. Se estima un coste de 6.000 millones de euros en España y solo en la Comunidad de Madrid el coste medio de ingreso hospitalario por trastorno de depresión mayor fue de casi 5.500 euros por persona en 2018, según datos del Ministerio de Sanidad, un año en el que más de 1.000 pacientes tuvieron que ingresar por esta causa. Además, las pérdidas de productividad por bajas laborales y prematuras representan el 67% de esos 6.000 millones de euros de costes totales de la depresión en España. Y el coste medio de ingreso hospitalario por trastorno de depresión mayor fue de casi 5.500 euros por paciente en la Comunidad ██████████ en 2018 (Navío. M, et al. 2020).

Se ha demostrado que los profesionales sanitarios igualan y en algunos casos superan al de la población general, probablemente porque atienden a los pacientes en situación de crisis y esto hace que se generen prejuicios que terminan convirtiéndose en mitos. (Navarro Gómez & Triguero Ramos, 2019) (Martínez López, 2019)

Desde una Comisión de Humanización y Calidad Percibida de un hospital público de la Comunidad ██████████, descubrimos una campaña antiestigma, que fue un rotundo éxito en Brasil, en tal solo 8 años (<https://www.psicofobia.com.br/>).

Se define psicofobia como la aversión y/o prejuicios hacia las enfermedades mentales y/o discapacidad, las personas que las padecen y los profesionales que atienden a estas. Así nos cuenta su experiencia la Asociación Brasileña de Psiquiatría, equiparable a la Sociedad Española de Psiquiatría: *Psicofobia es una campaña muy exitosa en Brasil y ya recibió el apoyo de muchas personalidades. Cabe recordar que todos apoyaron la campaña sin cobrar nada, simplemente conocieron la campaña y entendieron la importancia de la causa. Por ello, estamos muy agradecidos a Chico Anysio por ser el impulsor de todo este proceso. Además de los famosos, la sociedad participa activamente en nuestra campaña. Publicamos en nuestras redes sociales fotos de personas de todo el mundo, que nos apoyan, declarándose en contra de la Psicofobia. Durante este período hemos recibido correos y mensajes de personas que padecen Psicofobia agradeciéndonos por nuestro trabajo y nuestra campaña, y cada vez son más las historias en nuestras casillas y nuestra certeza de que vamos por el buen camino. Todo esto es para ellos.*

En Brasil esta campaña ha conseguido miles de entradas en Google y se ha integrado socialmente el término en el mismo plano que la homofobia o el racismo, a tal punto que crearon una ley en el senado equiparando estos términos.

A través del lenguaje verbal y no verbal comunicamos de forma consciente o inconsciente prejuicios hacia las personas con enfermedad mental. Es necesario conocer que comportamientos o frases son psicóforas para poder evitarlas o modificarlas.

Apostamos por recrear esta campaña:

- Porque utilizar un término similar al de homofobia puede hacer que sea más familiar o coloquial para la población, a diferencia que el de estigma de las enfermedades mentales.
- Porque la definición del término psicofobia es muy completa, no sólo se refiere al rechazo de las enfermedades mentales y a las personas que las padecen, sino a los profesionales que atendemos a estas. Y, además, a la discapacidad.
- Por el eslogan: Tu prejuicio crea sufrimiento. Recordemos que las personas que padecen una enfermedad mental soportan un doble sufrimiento, por un lado, el de la propia enfermedad y por otro el de los prejuicios que las personas reciben a diario.
- Por la facilidad con la que el término podría ser integrado en las conversaciones del día a día.
- Por el precedente de una exitosa campaña, demostrando que esta puede cambiar mentalidades a gran escala.

## **Desarrollo**

Nuestro objetivo es: Concienciar a la sociedad y a los profesionales de la salud de la estigmatización asociada a las personas con problemas de salud mental, mediatizando el término psicofobia con el fin de que se identifique de forma rápida y de facto las actitudes negativas, prejuiciosas y

discriminatorias.

Liderado por enfermeras se iniciaron debates desde octubre de 2021 a enero de 2022, con el fin de estudiar la relevancia y posibilidades de la recreación y adaptación de la campaña. Estas reuniones estuvieron integradas por enfermeras, técnicos de cuidados de enfermería, psicólogos, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, educadores sociales, psiquiatras, maestras, personas con enfermedad mental y familiares de estas.

Con el fin de programar los objetivos y las estrategias a desarrollar se realizan periódicamente reuniones multidisciplinarias, buscando siempre la opinión de personas con enfermedad mental con las que trabajamos a diario. Se determinó en las reuniones de 2021 que de cara a 2022 nuestro objetivo sería iniciar la campaña y dirigirla al personal sanitario de la Comunidad de Madrid. Con las siguientes premisas:

- Compromiso de actividad continua de al menos 10 años.
- Buscar un liderazgo compartido entre personas con experiencia 'en primera persona'(persona con enfermedad mental) y 'en segunda persona'(profesionales y familiares).
- Se realicen acciones desde un enfoque experiencial y activo, basado en "la superación". Se evitará un enfoque educacional factual y didáctico, centrado exclusivamente en la difusión de la información y la protesta.
- Definir el colectivo/población diana de cada actividad. Es necesario recordar que no será efectiva cuando se dirige a la población general, entendiendo que el estigma es genérico y homogéneo en todas partes.
- Se busca cambiar comportamientos discriminatorios concretos. Recordando que no funcionará si se busca cambiar primero las actitudes y los conocimientos, esperando que más tarde cambien los comportamientos.
- Se procurará incentivar la investigación para observar los cambios conseguidos.

Mediante una herramienta de creación de proyectos, se crea un documento Excel denominado: "Campaña Stop Psicofobia" en dónde se incluyen y se modifican por parte de todos los miembros participantes: La tarea a desarrollar, estado de la tarea (no iniciada, retrasada, en curso, etc.), propietario de la tarea, a quien es asignada la tarea, fecha de inicio y de ejecución, coste estimado y coste real. (No sé adjunta por tener excesivos datos y podría hacer perder el anonimato de la candidatura)

En resumen, las tareas realizadas han sucedido:

| <b>Tarea</b>   | <b>Estado</b>         | <b>Fecha inicio</b> | <b>Fecha finalización</b> |
|--|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| Contacto con la Asociación la asociación: Asociación Brasileña de Psiquiatría  | En curso              | 10/01/2022          | -                         |
| Creación página web psicofobia.org   | Seguimiento mensual   | 15/01/2022          | -                         |
| Creación asociación sin ánimo de lucro: <ul style="list-style-type: none"><li>● CIF</li><li>● Página web de la asociación.</li><li>● Creación logo</li><li>● Libro de cuentas.</li></ul> | Seguimiento quincenal | 15/02/2022          | -                         |

|   |                    |  |                                  |
|---|--------------------|--|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación cuenta financiera.</li> </ul>   |                    |  |                                  |
| <p>Creación Redes Sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instagram</li> <li>• Twitter</li> <li>• LinkedIn</li> </ul>  | Seguimiento diario | 20/02/2022   | -                                |
| <p>Contacto con celebridades que participen en la campaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Javier Martin</li> <li>• Angel Martin</li> <li>• Ignatius Farray</li> <li>• Rosa Montero</li> <li>• Antonio Martín Acevedo</li> <li>• Marina Carretero Gomez</li> </ul> <p>Contacto con celebridades profesionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• María Teresa Llunch Canut</li> <li>• Francisco Megias-Lizancos.</li> <li>• Dolores Moreno Pardillo</li> <li>• Paloma Casado Duràndez.</li> </ul> | En curso           | 01/03/2022   | -                                |
| Comunicación y stand en la I Jornada de Humanización de Salud Mental  | En curso           | 01/03/2022 (preparativos jornada)                          | 07/10/2022 (Celebración jornada) |
| <p>Alianzas con Asociaciones de pacientes y familiares de Salud Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALUSAMEN</li> <li>• AFAEMO</li> </ul>  | Finalizado         | 07/03/2022   |                                  |
| <p>Comunicación oral en el XXXIX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se generó gran apoyo por parte de las enfermeras especialistas de Salud Mental. (Anexo 2)</li> </ul>   | Finalizado         | 10/03/2022 (preparación comunicación , envío y aceptación) | 08/04/2022                       |
| <p>Participación en convocatorias de subvenciones de acción social:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundación Mahou San Miguel: Contigo sumamos</li> <li>• Fundación DKV: 2a Edición DKV Impacta. (Anexo 3)</li> </ul>   | Finalizado         | 05/04/2022 (Contigo Sumamos)<br>01/05/2022 (DKV Impacta)   | 30/04/2022<br>24/05/2022         |
| <p>Alianzas con Asociaciones profesionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AEESME</li> </ul>  | En curso           | 08/04/2022   | -                                |
| <p>Participación en Podcast hacia público profesional sanitario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa ***** (Spotify)</li> <li>• Programa ***** (iVoox)</li> </ul>   | Finalizado         | 07/05/2022 y 15/05/2022                                    | 07/05/2022 y 15/05/2022          |
| <p>Inicio campaña en RRSS:<br/>Con un photocall en la jornada.</p>  | En curso           | 07/10/09   | -                                |
| Redacción/nombrado el término psicofobia en artículos   | En curso           | Desde 07/05/2022   | -                                |
| Guiones de 6 videos cortos para   | Finalizados        | 01/03/2022   | 25/07/2022                       |

|   |             |   |                                   |
|---|-------------|---|-----------------------------------|
| grabación y edición, explicando qué es la psicofobia.   |             |   |                                   |
| Difusión del término en los Premios Enfermería en Desarrollo  | En curso    | 01/07/2022                                      | Noviembre 2022                    |
| Grabación y edición de videos explicativos y alojamiento en la web.   | Con retraso | 07/07/2022                                      | -                                 |
| Comunicación en XIII Congreso Internacional de Enfermería y Fisioterapia "Ciudad de Granada"  | En curso    | Presentación trabajos<br>01/06 al<br>13/09/2022 | 20 y 21 octubre                   |
| Comunicación en III Congreso Virtual Interdisciplinar Iberoamericano de Enfermería y Fisioterapia   | En curso    | Presentación trabajos<br>01/06 al<br>20/09/2022 | 12 al 19 de octubre               |
| Alianza con otra asociación de pacientes madrileña: AFEM  | En curso    | 01/09/2022                                      | -                                 |
| Charlas con profesionales sanitarios para que incluyan el término psicofobia en la interacción con los usuarios. <ul style="list-style-type: none"> <li>● ALUSAMEN</li> <li>● AFAEMO</li> <li>● AFEM</li> </ul> | En curso    | Septiembre a diciembre de 2022                  | -                                 |
| OEBE Granada 2022. Reunión Internacional de enfermería basada en la evidencia.  | En curso    | Presentación trabajos<br>01/06 al<br>30/09/2022 | Del 15 al 17 de noviembre de 2022 |

Tras 2022 se continuará con estrategias de concienciación de profesionales e iniciaremos objetivos y estrategias para dirigirnos a otra población diana: personas con enfermedad mental y familiares.

## Conclusiones

Queda un largo camino por recorrer, los cambios culturales son lentos, pero en menos de un año se han generado multitud de actividades e implicado a numerosos profesionales en la recreación de esta campaña, habiendo conseguido mayor impacto que el previsto. Los prejuicios que los profesionales sanitarios tenemos hacia las enfermedades mentales condicionan las decisiones en la práctica diaria, ser conocedores de ello mejorará la calidad asistencial.

Los objetivos y estrategias han sido claramente definidos para este año, comenzando por la Comunidad [REDACTED] y los profesionales sanitarios, para continuar ampliando la población diana y la dimensión geográfica de cara a 2023.

Las probabilidades de factibilidad en la reproducción de la campaña brasileña son elevadas. Durante este primer año se han conseguido los objetivos propuestos excepto el de conseguir subvenciones como acción social, aunque se continúa trabajando en ello. Los beneficios y repercusión en las personas con enfermedad mental y para la sociedad serían múltiples, entre ellos:

- Mejorar el acceso a los servicios de salud de las personas con enfermedad mental.

- Aumento de la adherencia terapéutica a los tratamientos y mayor eficacia en la rehabilitación psicosocial.
- Reducción de bajas laborales y su prolongación.
- Disminución del número de ingresos hospitalarios.
- Disminución del número de restricciones físicas involuntarias y tratamientos involuntarios.