

UPA* HACE LA DIFERENCIA. ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN PRO-SALUD MENTAL | ESTUDIO PILOTO.

* UNIDOS PARA AYUDAR

LUÍSA CAMPOS
MCAMPOS@PORTO.UCP.PT



2ND INTERNATIONAL CONGRESS ON PSYCHOEDUCATIONAL
COUNSELLING | 11 DE JUNHO DE 2010



Encuadramiento del
proyecto



Objetivos | Duración |
Fases | Participantes



UPA HACE LA DIFERENCIA
introducción



Estudio piloto | Algunos
resultados *focus group*



Estado del arte
Internacional | Nacional



Resultados | Cuestionario e
Acciones de sensibilización

ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO





ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

1

ENCONTRAR+SE

2

Movimiento UPA'08 – **U**nidos **P**ara **A**yudar



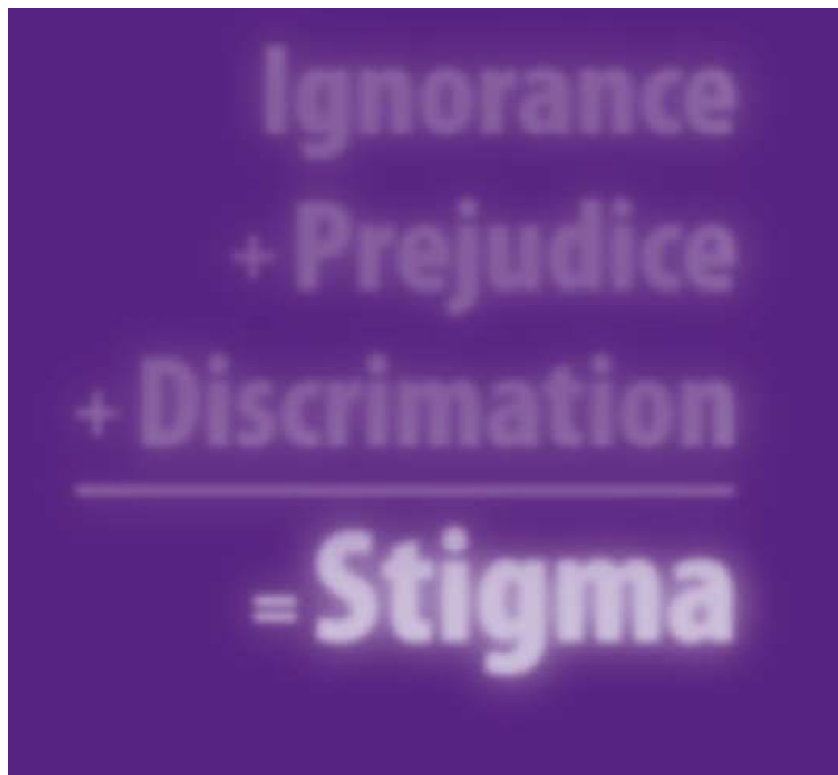
ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

ENCONTRAR+SE Asociación de Apoyo a Personas con Perturbación Mental Grave es una ONG.

- CENTRO DE ATENDIMIENTO
- LEARNING CENTER
- PUBLICACIONES
- ESTIGMA
- PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

- Estigma proviene del grego – *stizein* - y significa pontuar, marcar.

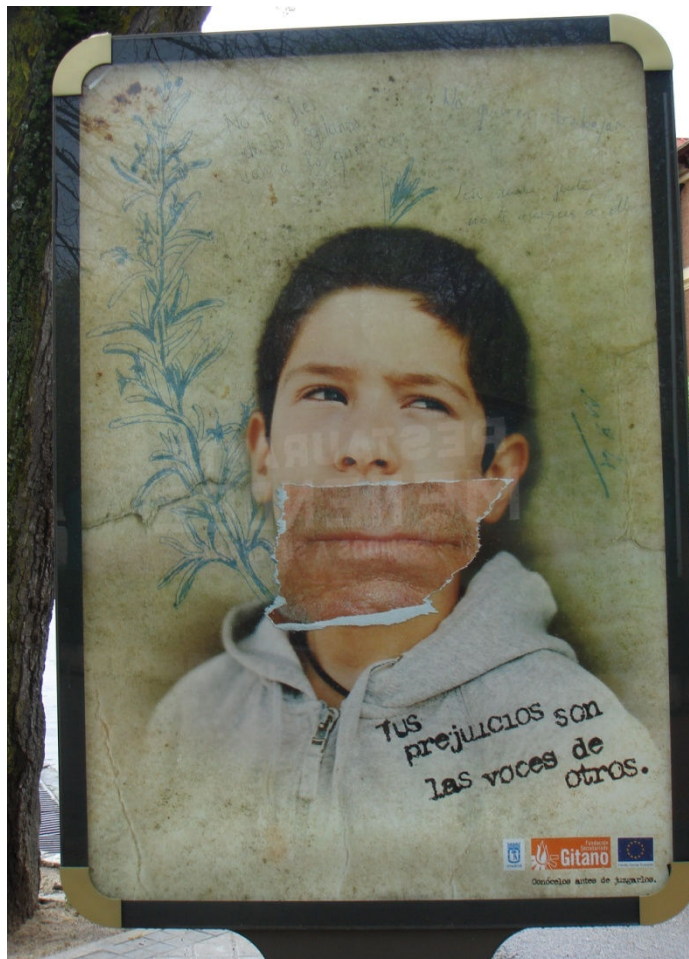


Ignorancia/ Estereotipos: conocimiento insuficiente o inadecuado

Prejuicio: presupuestos/ emociones negativas

Discriminación: comportamiento de rechazo y de evitación

ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO



EL ESTIGMA ES
CONSIDERADO **UNO DE LOS
MAYORES OBSTÁCULOS** A LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
MENTAL

WHO, 2002



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

?QUÉ HACER?



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

Estrategias para Mudar Actitudes Estigmatizantes:

- **Educación** | substituir mitos sobre perturbaciones mentales por información adecuada.
- **Contacto** | desafiar las actitudes públicas por medio de interacciones directas con personas con perturbación mental.
- **Protesto** | procurar suprimir actitudes estigmatizantes sobre enfermedades mentales (*“stigma busters”* o *“media watchers, “just say no to negative stereotypes”*), particularmente en los media.

Corrigan et al., 2001



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO



zerostigma

rethink

My problem is schizophrenia.
What's yours?

It's time to rethink mental illness.

1 in 4 of us will experience a
mental health problem at some time.
www.rethink.org
Registered Charity Number 271028

rethink

See me differently because I'm tall.
Not because I have schizophrenia.

1 in 4 people experience a mental illness.
Let's rethink. Let's stamp out stigma.

Join us at www.rethink.org
or call 0845 456 0455.

Registered Charity Number 271028

RETHINK_FINALWORK.AXD 1 17/02/06 15:52:11



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO





ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

CAMPAÑA ANTI-ESTIGMA / PRO SALUD MENTAL

Movimiento UPA'08





ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

UPA = **U**nidos **P**ara **A**yudar

“Levántate contra la discriminación de las perturbaciones mentales”



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

OBJETIVOS UPA'08:

1. ABORDAR PREJUICIOS/ ACTITUDES ESTIGMATIZANTES RELACIONADOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL POR MEDIO DE LA **MÚSICA**, E UTILIZAR LOS MÚSICOS COMO MODELOS QUE CONLLEVAN AL CAMBIO
2. LIDAR CON UN “**TEMA DIFÍCIL**” DE MODO POSITIVO Y CONSTRUCTIVO
3. LLEVAR A LAS PERSONAS A CONSULTAR UN **SITIO** DONDE PUEDEN ENCONTRAR **INFORMACIÓN ÚTIL**, SI LO NECESITAN
4. MOTIVAR A LAS PERSONAS A DAR EL PRIMER PASO EN LA **PROCURA DE AYUDA / CAMBIO DE ATITUDES**



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

ESTRATEGIAS UPA'08:

1. FUE LANZADA UNA **MÚSICA** TODOS LOS MESES, EN LA RADIO SOBRE UNO DE LOS **TEMAS** PROPUESTOS
2. SE HIZO UN **VIDEOCLIP** PARA TV
3. SE HIZO UNA **ILUSTRACIÓN** PARA LA PRENSA E *OUTDOORS*
4. EN EL **SITIO** DE ENCONTRAR+SE SE DISPONIBILIZÓ TODO EL MATERIAL, Y LAS PERSONAS PUEDE HACER *DOWNLOAD* DE LAS MÚSICAS, POR MEDIO DE UNA DONACIÓN



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

FECHA	TEMA	MÚSICOS/GRUPOS
Enero 2008	DISCRIMINAR / INTEGRAR	Xutos e Pontapés / Oioai
Febrero 2008	NEGAR / ASUMIR	Rodrigo Leão / J.P Simões
Marzo 2008	SEPARACIÓN / UNIÓN	Camané / Dead Combo
Abril 2008	CULPA / TOLERANCIA	Sérgio Godinho / Xana
Mayo 2008	DEPENDENCIA / AUTONOMIA	Cool Hipnoise / Tiago Bettencourt
Junio		
Julio 2008	MIEDO / COMPRENSIÓN	Mesa / Rui Reininho
Agosto 2008	OFENDER / RESPECTAR	Paulo Gonzo / Balla
Septiembre 2008	VERGUENZA / ACEPTACIÓN	José Mário Branco / Mão Morta
Octubre 2008	DESESPERO / ESPERANZA	Mariza / Boss AC
Noviembre 2008	ISOLAMIENTO/ FRATERNIDADE	Jorge Palma / Clã

ALGUNOS RESULTADOS
CAMPAÑA ANTI-ESTIGMA
UPA'08



ENCUADRAMIENTO DEL PROYECTO

+ de 82.500 visitas al sitio;

+ de 700 donativos para download de músicas;

Participación en 8 programas de radio;

Participación en 5 programas de televisión;

Desde Diciembre de 2007 – 120 *outdoors* distribuidos por los Ayuntamientos de Porto, V. Nova de Gaia, Aveiro, Faro, Évora, Viseu, Leiria

UPA HACE LA DIFERENCIA

INTRODUCCIÓN





ENCONTRAR+SE



Alto Comissariado da Saúde



FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN



CATÓLICA

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



Falta de información + Estigma

Son un importante obstáculo a la “promoción de la salud mental”

Schulze et al., 2003; Stuart, 2006; Pinfold et al., 2003, 2005



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL | FORMACIÓN DE ACTITUDES

1. Actitudes con respecto a los problemas de salud mental son adquiridas, **gradualmente**, teniendo su **origen en la infancia**, consolidándose durante la edad adulta
2. Ventaja de intervenir durante la juventud: período en que las actitudes son aún **maleables y modificables**



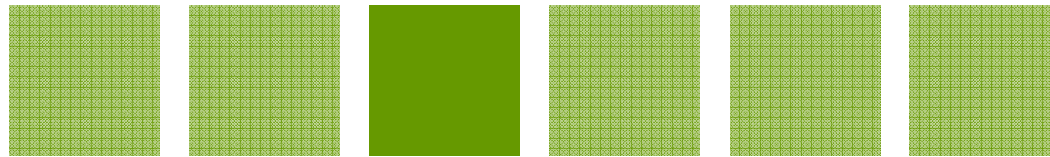


UPA HACE LA DIFERENCIA | INTRODUCCIÓN

JÓVENES | UN GRUPO-ALVO PRIORITARIO

... para iniciativas de sensibilización/ información sobre salud mental

ESTADO DEL ARTE





ESTADO DEL ARTE | INTERNACIONAL

PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE SALUD | *School-based interventions*

ESCUELA | Contexto privilegiado de acceso a los jóvenes

Kelly, Jorm & Wright, 2007; Wyn et al., 2000;



ESTADO DEL ARTE | NACIONAL

SÍNTESIS

1. **No es claro** el modo como se pretende tratar las cuestiones de salud mental en contexto escolar
2. Hasta ahora, desconocemos la existencia de intervenciones sistematizadas destinadas a **combatir el estigma** asociado a los problemas de salud mental junto de jóvenes estudiantes

OBJETIVOS | DURACIÓN | FASES | MUESTRA





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir para el aumento del conocimiento sobre problemas de salud mental en un grupo de 500 jóvenes de la enseñanza secundaria [15-18 años], en el sentido de,

- incentivar la procura precoz de ayuda y disminuir actitudes estigmatizantes y discriminatorias
- sensibilizar para la necesidad de promoción de salud mental



OBJETIVOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- (1) Evaluar los conocimientos sobre problemas de salud mental que alumnos de la enseñanza secundaria poseen
- (2) Realizar el levantamiento de mitos e creencias sobre problemas de salud mental junto de alumnos de la enseñanza secundaria
- (3) Transmitir informaciones sobre las principales señales y síntomas de alerta para el riesgo de perturbación mental a un grupo de alumnos de la enseñanza secundaria
- (4) Divulgar el movimiento UPA – Unidos para ayudar – en el sentido de sensibilizar para el impacto del auto/hetero-estigma
- (5) Evaluar la eficacia de la iniciativa y de necesidades futuras de intervención



DURACIÓN | FASES | MUESTRA

DURACIÓN DEL PROYECTO: 2 años

FASES:

PRÉ-INTERVENCIÓN - Evaluación “Cuestionario UPA HACE LA DIFERENCIA”

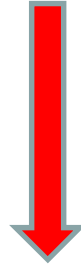
INTERVENCIÓN – 2 sesiones de sensibilización

PÓS- INTERVENCIÓN – Evaluación de la eficacia de la intervención

MUESTRA: 500 jóvenes | Zona Norte de Portugal



FASES

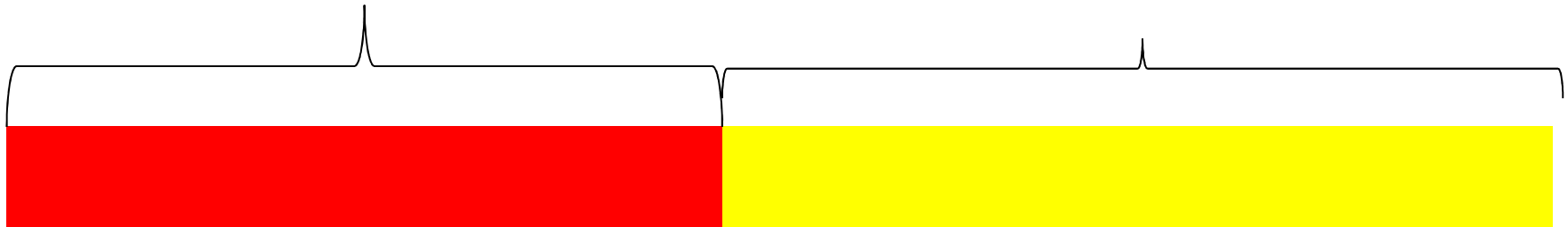


ESTUDIO PILOTO

Sept 2009-Jul 2010

...500 jóvenes

Ago 2010 – Jul 2011





ESTUDIO PILOTO

ESTUDIO PILOTO

DURACIÓN: 1 año

OBJETIVOS

Levantamiento de los conocimientos, en los jóvenes de la enseñanza secundaria (15-18 años), sobre cuestiones de salud mental:

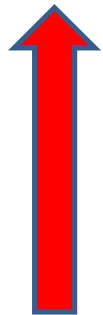
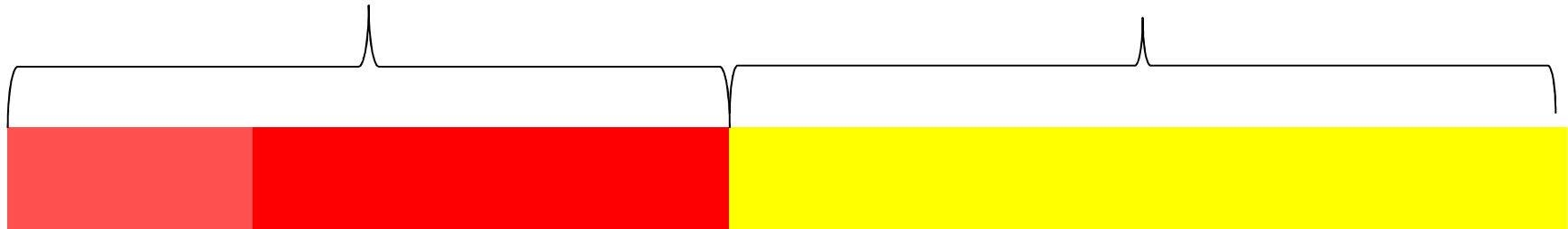
1. Desarrollo de un cuestionario
2. Desarrollo de las acciones de sensibilización

ESTUDIO PILOTO

Set 2009-Jul 2010

...500 jóvenes

Ago 2010 – Jul 2011

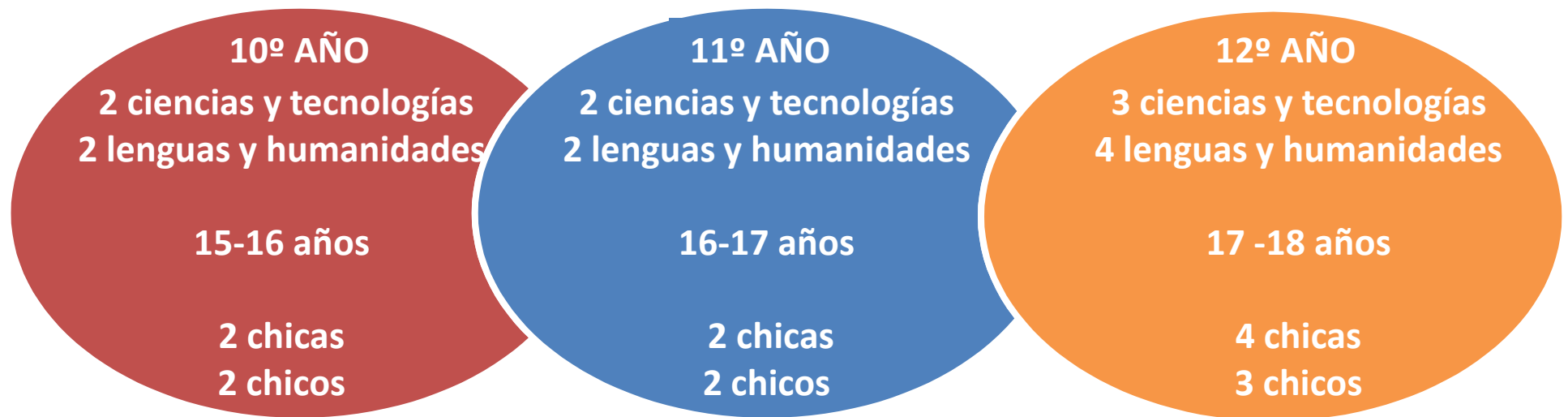


***Focus group* | alumnos**

***Focus group* | agentes educativos**



ESTUDIO PILOTO | ALUMNOS ENSEÑANZA PÚBLICA





ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS CUALITATIVOS

REACCIÓN A LA INVITACIÓN PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN...

Curiosidad

“Tuve curiosidad”

Interés

“Me pareció interesante”

Incertidumbre

“Aún pensé... hago, no hago”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INFORMACIÓN SOBRE PERTURBACIÓN MENTAL

Terminologías

“Retrasado”

Ejemplos

“Depresión”

Características

“La persona no es independiente”

Imágenes o
palabras
asociadas

“Es muy raro”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

IMPACTO DE LA PRESENCIA DE UNA PERTURBACIÓN MENTAL

En el propio

“Entraba en una fase de negación”

**En las
personas con
PM**

“Se van al hospicio”

**En las
personas
próximas**

“Nos quedaríamos con un pie atrás”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

TRATAMIENTO DE LAS PERTURBACIONES MENTAIS

Existencia o
no de
tratamiento

“Creo que puede haber tratamiento”

Necesidade
de
tratamiento

“Las personas no consiguen ultrapasar
el problema sólas”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INTERVENCION EN MEDIO ESCOLAR

Formato de las sesiones

“Creo que traer un testimonio de alguien que vivió”

Numero de participantes

“Tendrían de ser pocas personas ”

Temas a abordar

“Primero hay que definir qué es salud y enfermedad mental”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

INTERVENCIÓN EN MEDIO ESCOLAR | CONT.

**Edad de los
participantes**

“A partir del 9º año es mejor”

**Opinión com
respecto a la
intervención en
la escuela**

“Creo que era importante!”

Participación

“Participaba. Creo”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULTADES E DUDAS RESPECTO AL TEMA

Definición de PM

“Si me pidieran para definir enfermedad mental yo no sabría”

Definición de salud mental

“Ahora, así mismo... No sé...”

Impacto del diagnóstico

“Creo que las cosas cambian un poco... no sé bien cómo decir”

Causas/ orígenes de la PM

“Creo que también puede ser hereditario Pero tampoco lo sé”



ESTUDIO PILOTO | RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULTADES E DUDAS RESPECTO AL TEMA | CONT.

**Pronóstico
de las PM**

“Quizá haya personas suficientemente fuertes... no sé!”

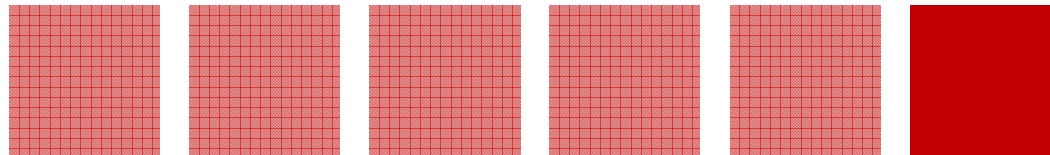
Tratamientos

“No sé si hay tratamiento...”

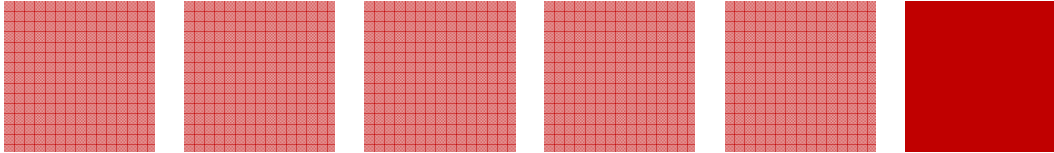
**Ejemplos de
perturbaciones
mentales**

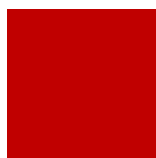
“El Alzheimer es una enfermedad mental?”

RESULTADOS | CUESTIONARIO



RESULTADOS | ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN





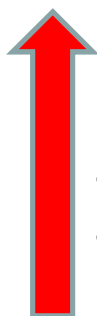
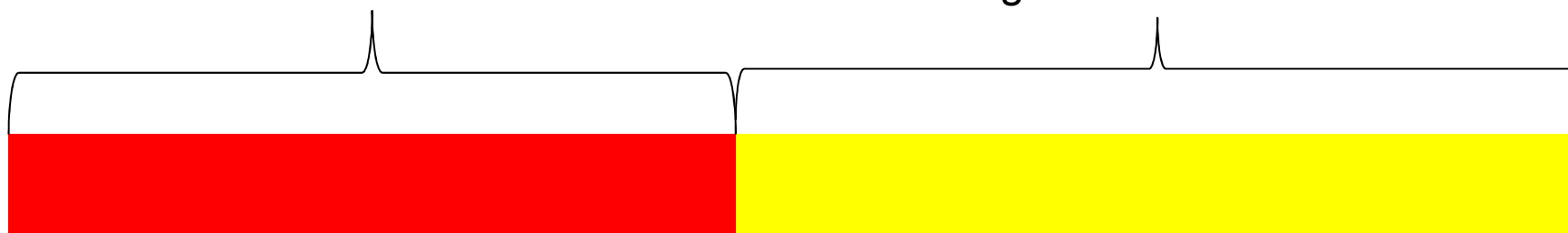
ACÇÕES PILOTO

ESTUDIO PILOTO

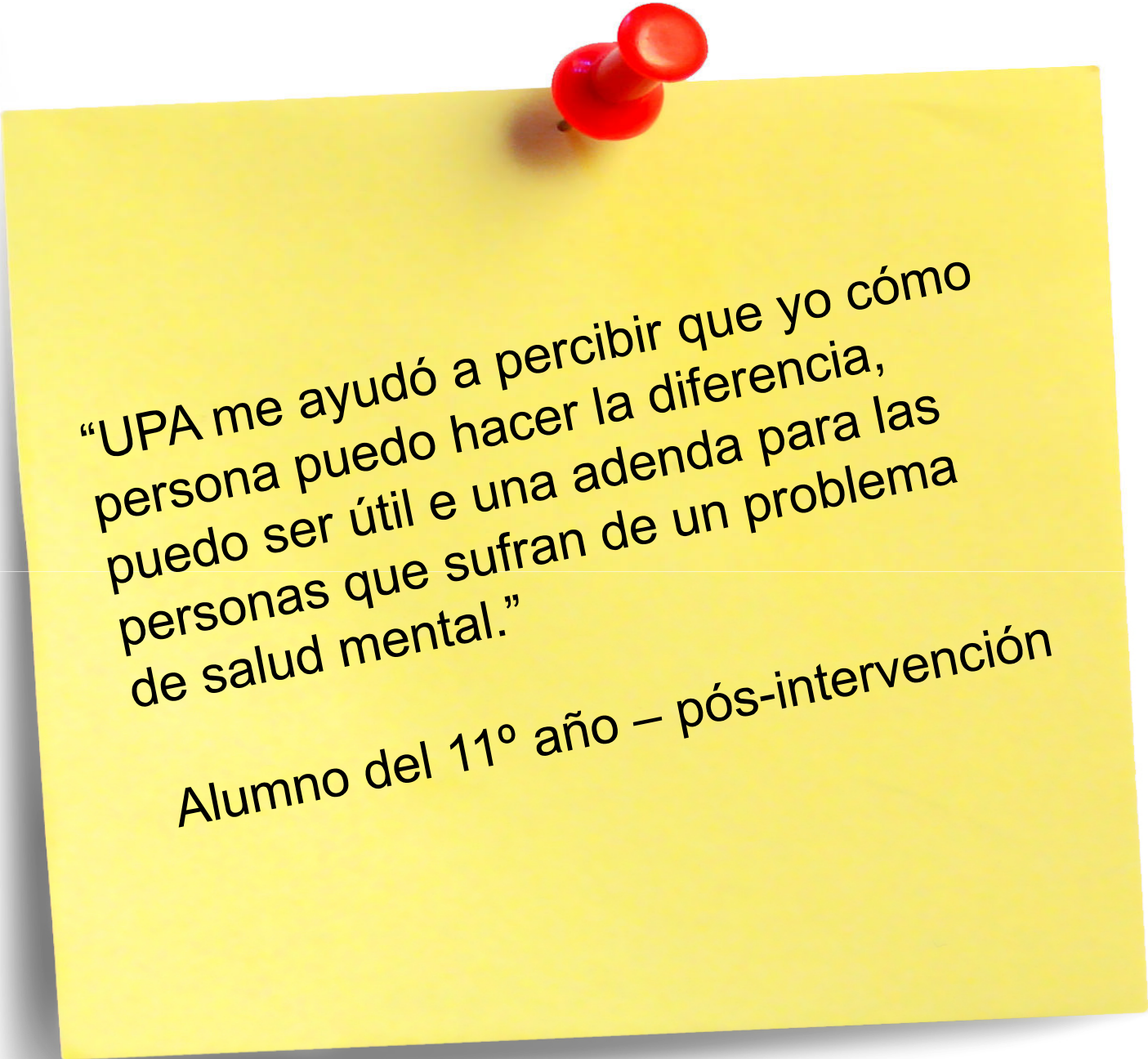
Set 2009-Jul 2010

...500 jóvenes

Ago 2010 – Jul 2011



Teste del cuestionario
Teste de las acciones de sensibilización



“UPA me ayudó a percibir que yo cómo
persona puedo hacer la diferencia,
puedo ser útil e una adenda para las
personas que sufran de un problema
de salud mental.”

Alumno del 11º año – pós-intervención



Ana Isabel Duarte

Elisa Veiga

Filipa Palha

Joana Batouxas

Lígia Gomes

Natália Costa

Pedro Dias

Sílvia Magalhães

Sofia Moura Faria

Sónia Mesquita

Teresa Mansilha

Vânia Sousa Lima

ENCONTRAR+SE



Gracias

Luísa Campos

mcampos@porto.ucp.pt
upafazadiferenca@gmail.com

ENCONTRARTE