



**Wilber Gómez López**

**Molina Román Sandy Naxchiely**

**Mapa conceptual**

**Psicología médica I**

**1 “C”**

El sistema en la enfermedad mental

Pasos para enfrentar el estigma

- 1- Obtén tratamiento
- 2- No dejes que el estigma te haga dudar de ti mismo y te cause vergüenza
- 3- No te aísles
- 4- No te identifiques con tu enfermedad
- 5- Únete a un grupo de apoyo
- 6- Busca ayuda en la escuela
- 7- Habla sin reparos contra el estigma

¿Qué es?

- En relativo el estigma de los sujetos que padecen una enfermedad mental
- Su manifestación más grave es el internalizado o autoestigma
- Esta condición se refiere a la internalización, por parte del individuo estigmatizado, de las actitudes negativas.
- Sucede cuando alguien te ve de manera negativa por alguna característica distintiva o por un rasgo personal que se considera un estereotipo negativo.

Efectos del estigma

- 1- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento.
- 2- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otros.
- 3- Menos oportunidades laborales, o para participar en actividades sociales.
- 4- Hostigamiento, violencia física o acoso.
- 5- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de la enfermedad mental.
- 6- La creencia de que nunca superarás ciertos desafíos o de que tu situación mejorará.

## BIBLIOGRAFÍA:

ARNAIZ, Amaya, y URIARTE, J.J. 2006 «Estigma y enfermedad mental». 26: 49-59. Bizkaia: Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria y Asociación Castellano Leonesa de Salud Mental.