



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PSICOLOGIA



NOMBRE DEL ALUMNO: ALINE
VALENTINA LOPEZ GUTIERREZ

RESUMEN

1ER SEMESTRE

LICENCIATURA EN MEDICINA

HUMANA

FECHA: 01-12-2024



RESUMEN



La relación entre la salud mental y el trabajo es crucial, ya que el entorno laboral puede influir tanto positiva como negativamente en el bienestar psicológico.

Impacto del trabajo en la salud mental:

- Positivo: Un ambiente laboral saludable contribuye a la estabilidad emocional, el desarrollo personal y la sensación de propósito.
- Negativo: Factores como el estrés laboral, jornadas extensas, ambiente tóxico o la falta de reconocimiento pueden desencadenar trastornos como ansiedad, depresión o agotamiento (burnout).

Efectos de los trastornos mentales en el trabajo:

- Reducción de la productividad y la concentración.
- Aumento del ausentismo y presentismo (ir al trabajo estando enfermo).
- Dificultad para mantener relaciones laborales saludables.

Estrategias para promover la salud mental en el trabajo:

1. Ambientes inclusivos: Fomentar el respeto y la empatía hacia quienes enfrentan problemas de salud mental.
2. Políticas preventivas: Implementar programas de bienestar, pausas laborales y manejo del estrés.
3. Acceso a apoyo: Proveer servicios como terapia, líneas de ayuda o asesoramiento psicológico.
4. Capacitación: Educar a empleados y líderes para detectar y gestionar problemas de salud mental.

Un enfoque integral beneficia a los trabajadores y a las organizaciones, promoviendo un entorno laboral más productivo y saludable.

El estigma en la enfermedad mental es un fenómeno social que genera prejuicios, discriminación y actitudes negativas hacia las personas que padecen trastornos mentales. Este estigma puede dividirse en dos tipos principales:

- Estigma social: Representa las actitudes negativas y los estereotipos difundidos en la sociedad, como la creencia de que las personas con enfermedades mentales son peligrosas o incapaces de participar plenamente en la sociedad. Esto puede llevar al aislamiento social y a barreras en el empleo, la educación y las relaciones interpersonales.
- Estigma interno (autoestigma): Ocurre cuando las personas con enfermedades mentales internalizan estas creencias negativas, lo que puede disminuir su autoestima y motivación para buscar ayuda o adherirse al tratamiento.

Consecuencias del estigma:

- Reducción en el acceso a servicios de salud mental.
- Incremento en el sufrimiento emocional y sensación de exclusión.
- Barreras para la integración laboral, educativa y social.
- Refuerzo de desigualdades sociales y económicas.

Combatir el estigma:

Para reducir el estigma, es esencial promover la educación y sensibilización sobre las enfermedades mentales, fomentar la empatía, visibilizar historias positivas de recuperación y garantizar el acceso a tratamientos de calidad. También es clave el papel de políticas públicas que protejan los derechos de las personas con enfermedades mentales.

- Psicoterapia en la práctica clínica cotidiana

La psicoterapia es una herramienta central en el tratamiento de los problemas emocionales y psicológicos. En la práctica diaria, se adapta a las necesidades del paciente utilizando enfoques diversos:

- Cognitivo-conductual: Centrarse en modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales.
- Psicodinámico: Explorar conflictos inconscientes que influyen en la conducta actual.
- Humanista: Promover el autodescubrimiento y el crecimiento personal.

El éxito de la psicoterapia depende de la alianza terapéutica, es decir, la relación de confianza y colaboración entre terapeuta y paciente.

- Terapias grupales en la práctica clínica

Las terapias grupales son una modalidad efectiva que reúne a personas con problemáticas similares para trabajar en conjunto. Sus beneficios incluyen:

- Apoyo social: Los participantes sienten menos soledad y aislamiento.
- Aprendizaje interpersonal: Mejora habilidades sociales y de comunicación.
- Reducción del estigma interno: Compartir experiencias promueve la aceptación personal.

BIBLIOGRAFIA

<https://psicologiaymente.com/psicologia/desmontando-estigma-enfermedades-mentaleso>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>

<https://www.psicologia-online.com/el-estigma-en-la-enfermedad-mental-causas-consecuencias-y-como-evitarlo-5482.html>