

**Materia:**

Psicología Medica

**Integrantes del Equipo:**

Pérez Sánchez Mía Esther

**Nombre del Docente:**

Lic. María José Ramírez Reyes

**Tema:**

Estigma en la enfermedad mental; Salud mental y trabajo; Psicoterapia

Campus Berriozábal Chiapas

Tercera Unidad

**Fecha:**

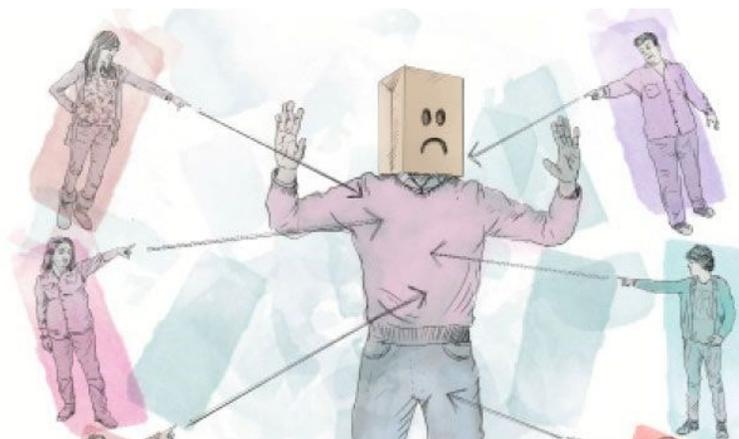
01/12/2024

## EL ESTIGMA EN LA ENFERMEDAD MENTAL

En 1963, el sociólogo Erwin Goffman, en su publicación “Estigma: la identidad deteriorada”, define el fenómeno del estigma como una condición, atributo, rasgo o compartimiento que hace que su portador genere una respuesta negativa y sea vista como culturalmente inaceptable o inferior. El estigma es una etiqueta negativa que se pone sobre las personas y que les resulta muy difícil desprenderse de ella, en el caso de las personas con trastornos mentales, la sociedad suele etiquetarlas de peligros, de débiles e inútiles, lo que genera actitudes y actos discriminatorios de rechazo hacia ellos.

Los investigadores identifican tres tipos distintos de estigma:

- El estigma público implica las actitudes negativas o discriminatorias que otras personas tienen sobre la enfermedad mental.
- El autoestigma se refiere a las actitudes negativas que tienen las personas sobre su propia enfermedad mental, incluyendo sentir vergüenza.
- El estigma institucional es sistémico e implica políticas del gobierno y las organizaciones privadas de que forma intencionada o no intencionada limitan las oportunidades de las personas con una enfermedad mental.



## SALUD MENTAL Y TRABAJO

Los riesgos psicosociales surgen de una mala concepción, organización y gestión del trabajo, así como de un contexto social deficiente del trabajo, y pueden entrañar resultados psicológicos, físicos y sociales negativos. Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que conllevan riesgos psicosociales son:

- cargas de trabajo excesivas;
- exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones;
- falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador;
- falta de influencia en la manera de realizar el trabajo;
- cambios organizativos mal gestionados;
- precariedad laboral;
- comunicación ineficaz;
- falta de apoyo por parte de la dirección o de los compañeros;
- acoso psicológico y sexual; y
- clientes, pacientes, alumnos, etc. difíciles.

A la hora de considerar las exigencias del empleo, es importante no confundir los factores de riesgo psicosocial, como la carga de trabajo excesiva, con condiciones en las que, aunque las tareas resulten estimulantes y a veces complejas, exista un entorno de trabajo favorable en el que los trabajadores tengan suficiente autonomía y estén bien formados y motivados para dar lo mejor de su capacidad. Un buen entorno psicosocial propicia el buen rendimiento y el desarrollo personal, así como el bienestar mental y físico de los trabajadores.

Los trabajadores experimentan estrés cuando las exigencias generales de su trabajo son excesivas y superiores a su capacidad para hacerles frente. Además de los problemas de salud mental asociados, como el agotamiento, la ansiedad, la depresión e incluso las intenciones suicidas, los trabajadores que sufren estrés prolongado pueden llegar a desarrollar graves problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares o trastornos musculoesqueléticos.

Para la organización, los efectos negativos incluyen un bajo rendimiento general de la empresa, un aumento del absentismo y el presentismo (trabajadores que acuden al trabajo cuando están enfermos y no pueden funcionar eficazmente), y una mayor rotación, así como un aumento de los índices de accidentes y lesiones. Las

ausencias relacionadas con la salud mental tienden a ser más largas que las derivadas de otras causas, y los factores de riesgo relacionados con el trabajo son un elemento importante que contribuye al aumento de las tasas de jubilación anticipada. Las estimaciones del coste para las empresas y la sociedad son significativas y ascienden a miles de millones de euros a escala nacional.



## PSICOTERAPIA

La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo un cambio de pensamientos, creencias, sentimientos y conductas que pueden haber generado malestar y problemas en la salud mental del paciente.

El psicólogo escucha el sufrimiento, dificultades, problemas y dudas del paciente, favoreciendo la expresión de lo que ha experimentado realmente. Además, con el trabajo del psicólogo se podrán poner palabras a lo que ha vivido el paciente, poniendo a su disposición diferentes técnicas, preferiblemente científicamente validadas, como pueden ser reformulación de problemas, preguntas abiertas, ejercicios de puesta en situación. Todas estas técnicas pueden variar en función de la corriente del psicólogo, pudiendo ser cognitivo-conductual, psicoanalítico, humanista.

- Terapia cognitivo-conductual: intenta que el paciente comprenda sus pensamientos, entiende cómo estos afectan a sus emociones y cómo podemos interpretarlos de otra manera para cambiar los pensamientos que nos generan malestar. Es la terapia más empleada para tratar casos de ansiedad, depresión o fobias.
- Psicoanálisis: trata de profundizar en el inconsciente del paciente para localizar el origen de sus emociones y malestares, para entender por qué se comporta de una determinada manera o siente lo que siente. Puede emplearse para tratar traumas, ansiedad.
- Terapia sistémica breve: esta terapia trabaja en los objetivos y metas del paciente, para que pueda alcanzarlos en un período corto de tiempo. Se usa para casos de trastornos alimentarios, fobias, problemas de pareja, etc.
- Terapia Gestalt: consiste en hacer partícipe al paciente de que sus emociones forman parte de la realidad. De este modo, se aportan herramientas para incorporar sus problemas a dicha realidad y que él mismo sea capaz de superarlos. Funciona en casos de ansiedad, dependencia emocional y baja autoestima, entre otras.
- Terapia humanista: enseña al paciente a que sea capaz de entender que su vida pasa por fases y que estas constituyen parte de su desarrollo como individuo. Por tanto, para superar las barreras que suponen, debe aceptarlas. Se ha empleado mucho en el ámbito educativo.
- Terapia cognitiva: Se centra en cómo los procesos del pensamiento humano influyen en el comportamiento y el funcionamiento. Por ejemplo, si una

persona se centra en los aspectos negativos de cada situación, probablemente tendrá una perspectiva más pesimista y un estado de ánimo general más sombrío. El objetivo de la terapia cognitiva implica identificar las distorsiones cognitivas que conducen a este tipo de pensamientos y reemplazarlos por otros más realistas y positivos.

