



ESCUELA UNIVERSIDAD DEL SURESTE



ALUMNA: Brittany Alejandra Santos Correa

CATEDRATICO. Lic. María José



PSICOLOGIA

MEDICA



EL ESTIGMA EN LA ENFERMEDAD MENTAL

El estigma hacia la enfermedad mental ha sido evaluado por diversos estudios a lo largo del mundo. En el caso particular de América Latina, la investigación ha sido escasa. No obstante, algunos estudios desarrollados en Brasil, Argentina, México y Chile han determinado que las personas perciben a los pacientes como potencialmente peligrosos, impredecibles, violentos e incapaces de desarrollar actividades laborales. Por otra parte, la investigación realizada por Vicente et al.⁸ identificó que las conceptualizaciones como "el miedo al diagnóstico" y "lo que otros pudieran pensar", argumentos vinculados directamente con el estigma, fueron las justificaciones más utilizadas por las personas encuestadas para evitar la solicitud de ayuda al sistema de salud mental.

Erwin Goffman, en su clásica publicación *Estigma: la identidad deteriorada*, define el fenómeno del estigma como los atributos de un individuo que le generan profundo descrédito y desvaloración social. Según el autor, los procesos de estigmatización emergen desde la discrepancia entre una "identidad social virtual" (las características que debe tener una persona según las normas culturales) y una "identidad social actual" (los atributos que efectivamente presenta la persona).

Algunos investigadores de temáticas relativas al estigma, han planteado que esta condición, en salud mental, puede clasificarse de la siguiente manera: el estigma en las personas con una enfermedad mental, el estigma de (o desde) la familia, el estigma institucional y el estigma público.

En lo relativo al estigma en los sujetos que padecen una enfermedad mental, su manifestación más grave es el internalizado o auto estigma. Esta condición se refiere a la internalización, por parte del individuo estigmatizado, de las actitudes negativas que ha recibido. El estigma internalizado se ha relacionado con creencias de desvalorización y discriminación, con disminución de la calidad de vida, la autoestima, la autoeficacia y el agravamiento de los síntomas.¹⁴ Es importante destacar que actualmente diversas investigaciones han determinado que alrededor del 40% de las personas con trastornos mentales graves presentan altos niveles de autoestigma.

Por su parte, el estigma en la familia es una condición en la que se transmite la devaluación social por estar asociado a una persona estigmatizada. Se han documentado diversos tipos de impacto en las familias de personas con algún trastorno mental, como, por ejemplo, trastornos del sueño, alteraciones de sus relaciones interpersonales, empobrecimiento de su bienestar y de su calidad de vida. Es frecuente que se produzca un nivel semejante de aislamiento y exclusión social al que viven los pacientes.²⁰ Sin embargo, cabe señalar que en América Latina se ha reportado que los familiares también pueden ser una fuente de prejuicios y actos discriminatorios hacia los pacientes con enfermedad mental.

Respecto al estigma institucional, éste se vincula con las políticas tanto de instituciones públicas como privadas (incluidos los profesionales y funcionarios que en ellas ejercen). Algunos estudios indican que, a pesar de que las actitudes de los profesionales de la salud hacia la enfermedad mental son más positivas que las del público general, son frecuentes las actitudes paternalistas o negativas, especialmente en cuanto al pronóstico y las (supuestas) limitadas posibilidades de recuperación de las personas con enfermedad mental.

Por último, el estigma público se produce cuando la comunidad se comporta con prejuicios y estereotipos negativos hacia los pacientes y, en consecuencia, actúa discriminatoriamente hacia ellos. Estas actitudes estigmatizadoras pueden instalarse desde edades tempranas de la vida por medio del proceso de socialización.



Efectos perjudiciales del estigma y la discriminación

El estigma y la discriminación pueden contribuir al empeoramiento de los síntomas y disminuir la probabilidad de tratamiento. Una reciente investigación encontró que el autoestigma produce efectos negativos en la recuperación de personas diagnosticadas con enfermedades mentales graves. Entre los efectos se incluyen:



Menos esperanza



Baja autoestima



Aumento de los síntomas psiquiátricos



Dificultades con las relaciones sociales



Menos probabilidad de cumplir con el tratamiento



Más dificultades de trabajo

SALUD MENTAL Y TRABAJO

La salud mental en el ámbito laboral es un factor crucial para el bienestar de tus empleados y el éxito de tu empresa. Garantizar una buena salud mental en el trabajo no solo beneficia a los individuos, sino también a la organización en su conjunto.

En México, donde la salud mental es un tema cada vez más relevante, es fundamental reconocer la importancia de cuidar tanto la salud física como la mental de los empleados. Ambos aspectos están estrechamente relacionados y tienen un impacto directo en el rendimiento laboral y la satisfacción en el trabajo.

Promover una buena salud mental en el entorno laboral tiene numerosos beneficios. Algunos de estos son:

- **Mayor productividad laboral**
- **Mejores habilidades de resolución de problemas**
- **Mayor capacidad para manejar el estrés**
- **Reducción del ausentismo y costos relacionados a la salud**

Para evaluar y monitorear la salud mental de tus empleados, puedes utilizar herramientas como los test de salud mental, que proporcionan una visión más clara de su bienestar emocional y psicológico. Estas evaluaciones pueden ayudar a identificar posibles áreas de mejora y brindar apoyo específico a quienes lo necesiten.

En Üma, evaluamos gratuitamente la salud de tu equipo y brindamos un plan personalizado liderado por especialistas. Nuestra Experiencia Bienestar está diseñada de forma integral para mejorar la calidad de vida de tus empleados y, en consecuencia, el rendimiento y los resultados de tu empresa.

Recomendaciones para cuidar la salud mental

Fomenta un ambiente laboral saludable: Es importante fomentar un ambiente laboral saludable en el que se promueva el respeto, la comunicación y la colaboración.

Ofrece programas de bienestar: Ofrecer programas de bienestar como yoga, meditación o masajes puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental de los empleados.

Brinda apoyo emocional: Es importante brindar apoyo emocional a los empleados que lo necesiten. Ofrece servicios de asesoramiento o terapia para aquellos que lo requieran.

Además, existen otras acciones que favorecen la salud mental, como tener buenos hábitos alimenticios, realizar ejercicio con regularidad, conservar buenas relaciones interpersonales, evitar el tabaco y el consumo de alcohol, dormir al menos 8 horas diarias, realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas, y fomentar el hábito de la lectura.

En ÜMA, ofrecemos soluciones integrales para el bienestar laboral de tu empresa. Contáctanos para conocer más sobre nuestros servicios y cómo podemos ayudarte a mejorar la salud mental de tus empleados.



FUENTES BIBLIOGRAFICAS

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000100008

<https://umasalud.com.mx/blog/salud-mental-en-el-trabajo-por-que-es-importante>