

# ACABANDO CON EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL ESTIGMA EN LAS COMUNIDADES BIPOC

El estigma de la salud mental es una actitud negativa o discriminatoria que alguien tiene sobre la salud mental. Obtenga más información sobre cómo acabar con el estigma en las comunidades BIPOC y crear espacios en los que todos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias con la salud mental.



## Factores que pueden contribuir a las creencias negativas sobre la salud mental:

**Comunidades de ascendencia árabe y de Oriente Medio:** En esta comunidad, los problemas de salud mental pueden considerarse un fracaso personal. Las personas de las comunidades de ascendencia árabe y de Oriente Medio pueden temer que se las etiquete como personas con condiciones de salud mental porque podría alejarlas de sus amigos y familiares. También pueden verse influidas por creencias religiosas según las cuales una condición de salud mental es una forma de castigo espiritual.

**Comunidades de ascendencia asiática o de las islas del Pacífico:** La presión del "mito de la minoría modelo" puede contribuir a la estigmatización de las comunidades de ascendencia asiática/de las islas del Pacífico. Las personas de esta comunidad pueden creer que tienen que estar a la altura de las expectativas de logro y éxito, y que experimentar problemas de salud mental las consideraría incapaces de hacerlo. Compartir sus problemas de salud mental con alguien fuera de la familia también puede considerarse una traición y avergonzar a la familia.

**Comunidades de ascendencia negra/afroamericana:** En esta comunidad, buscar atención de salud mental puede ser visto como un signo de debilidad espiritual o moral. Algunas personas pueden pensar que si sus antepasados sobrevivieron a la esclavitud y la segregación, sus luchas por la salud mental parecen insignificantes en comparación.

**Comunidades de ascendencia indígena:** Las comunidades de ascendencia indígena pueden temer ser percibidas como débiles si experimentan problemas de salud mental. Debido a sus estrechos lazos familiares y a su visión colectivista del mundo, pueden temer que buscar ayuda suponga una vergüenza para su familia y afecte a su estatus dentro de la comunidad.

**Comunidades de ascendencia latina/hispana:** En esta comunidad, las personas tienden a ser más reservadas, lo que les impide hablar de sus problemas de salud mental con los demás. Muchas personas de la comunidad latina/hispana están familiarizadas con la frase "la ropa sucia se lava en casa". Debido a sus afiliaciones religiosas, algunas personas también pueden creer que los demonios o el comportamiento pecaminoso son la causa de las condiciones de salud mental.

**Comunidades de ascendencia multirracial:** Las personas multirraciales pueden tener que enfrentarse a diferentes tipos de estigma de las múltiples comunidades étnicas de las que forman parte. También pueden sentirse alienadas de las comunidades de las que forman parte si no se las considera "suficientemente" de una determinada raza u origen étnico. Este aislamiento puede hacer más difícil hablar de los problemas de salud mental.

## Cómo normalizar las conversaciones sobre salud mental en su comunidad:

### Adapte su enfoque:

Las distintas generaciones pueden sentirse más o menos cómodas a la hora de hablar sobre la salud mental.

Las generaciones mayores prefieren conversaciones en persona, donde pueden compartir historias y conectarse con los demás. Los adultos pueden apreciar los recursos y talleres que ofrecen estrategias para manejar la salud mental. Es posible que los jóvenes graviten hacia las plataformas digitales [porque se sienten más identificables](#).

### Sea creativo con sus palabras:

¿Hay palabras que las personas de su comunidad utilicen para hablar de la salud mental sin decir las palabras "salud mental"? Algunos ejemplos podrían ser palabras como: bienestar, salud, espíritu, alma o mente. Por ejemplo, preguntar "¿cómo te sientes espiritualmente?" o "¿cómo te sientes - *realmente*?"

En lugar de la palabra "ansiedad", puede utilizar términos como: nervioso, nervios, inquieto, asustado o irritable. Por ejemplo, decirle a alguien: "Vaya, hoy me siento muy nervioso" puede normalizar el hecho de hablar de los sentimientos.

Las alternativas a la palabra "deprimido" podrían ser: cansado, abatido, decaído o sin ganas. Por ejemplo, si alguien le dice: "Hoy no me encuentro bien", puede ser su forma de pedirle apoyo emocional.

Si habla otro idioma, también puede haber palabras en ese idioma que pueda tener en cuenta.

### Establezca conexiones con la salud física:

A veces, los problemas de salud mental pueden manifestarse como síntomas físicos. Por ejemplo, [las personas que sufren ansiedad y/o depresión también pueden experimentar dolores de cabeza, dolores de estómago o dolor en las articulaciones, las extremidades o la espalda](#).

Las personas pueden sentirse más cómodas al hablar sobre la salud física que sobre la salud mental. Puede ser un buen punto de partida para iniciar una conversación sobre la salud mental.

Por ejemplo:

- Si alguien le dice que le duele mucho la cabeza, usted puede decirle algo como: "Siento mucho que estés pasando por eso". ¿Sabes qué pudo causarlo?"
- También podría preguntarle: "¿Te has sentido estresado últimamente? A veces me duele la cabeza cuando me siento así".

### Comparta su historia:

Cuando las personas que viven con una condición de salud mental comparten sus historias, pueden ayudar a otros a sentirse menos solos y reducir la vergüenza que puedan sentir al hablar de su propia salud mental.

A veces, puede ser útil [crear un plan](#) antes de hablar con sus seres queridos sobre su salud mental. Esto puede ayudarle a pensar cómo quiere compartir y cómo podrían responder.

Puede compartir su historia en un ambiente informal mientras habla con amigos y familiares. También puede compartir su historia de forma más pública. Independientemente del método que elija, puede ser una forma poderosa de impedir que el estigma se extienda en su comunidad.

**Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.**

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.

