

REDUCIENDO EL ESTIGMA QUE RODEA LAS ENFERMEDADES MENTALES

Milagros Ruano Fosch^{a*}

^aEstudiante de Kinesiología, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 15 de septiembre, 2020. Aceptado en versión corregida el 30 de noviembre, 2020.

RESUMEN

Los estigmas relacionados a los trastornos mentales son muchas veces presentados en programas de televisión impactando nuestra comprensión e imaginario. De esta forma, una enfermedad mental afecta al individuo que la padece no sólo con sus síntomas, estrés y discapacidad que conlleva, sino también, porque obliga a vivir con los prejuicios relacionados a ellas, los cuales van desde la percepción que no lograrán ser independientes, hasta que pueden llegar a ser impredecibles y violentos. Sin embargo, estudios muestran que existen formas efectivas para eliminar estos prejuicios, como la educación y el contacto directo.

Palabras clave: Salud Mental, Estigma, Prejuicio.

INTRODUCCIÓN

Desde pequeños, la industria del entretenimiento presenta a quienes sufren enfermedades mentales como “locos”, atemorizantes o personas desquiciadas que no encajan en el mundo. Esto ha influido en la forma en la que la comunidad se asocia con personas que padecen trastornos mentales, ya que se nos ha inculcado que son “raros” o un peligro para la sociedad. Este tipo de enfermedades ahora están un poco más normalizadas, pero no significa que los estigmas hayan desaparecido por completo. Personajes como Sheldon Cooper (The Big Bang Theory), y Kevin Wendell (Split), no representan correctamente los desórdenes y trastornos que tienen (trastorno obsesivo compulsivo y desorden de identidad disociativo, respectivamente). Mientras que personajes como Sam Gardner (Atypical), y Dr. Shaun Murphy (The Good Doctor), muestran de mejor manera cómo es tener autismo en adolescentes y adultos, reduciendo el estigma que rodea este trastorno mental. Diferentes estudios demuestran que las formas más eficientes para reducir los prejuicios contra las enfermedades mentales son la educación al público general y el contacto con personas afectadas por estas, ya sea directamente, o sus familiares y amigos¹.

DESARROLLO

En la lucha por mejorar las condiciones de vida de los pacientes con trastornos mentales, la educación desafía a los estereotipos imprecisos con información. Esta puede tomar la forma de libros, una conferencia hecha por un profesional de la salud mental en un ambiente laboral o a través de una representación teatral interactiva sobre las enfermedades mentales y la recuperación en una sala de clases². En un meta-análisis de 72 estudios³, se muestra que la educación es una de las formas más eficientes para reducir el estigma, especialmente en adolescentes. El mencionado análisis, también reveló que el contacto con pacientes es una segunda estrategia importante para cambiar la mentalidad. Aunque la educación probó ser efectiva, el contacto

trajo una mayor reducción del estigma, siendo aún más, si este es cara a cara¹. Según Corrigan et al., para que el contacto cara a cara sea efectivo, se requieren tres componentes⁴:

1. Ser dirigido a la audiencia correcta, aquella conformada por personas en posición de poder, por ejemplo: empleadores, propietarios, líderes religiosos, legisladores, medios de comunicación, entre otros.
2. Debe tener credibilidad, es decir, tanto el individuo en el rol de contacto, como el contacto en sí mismo, deben ser de similar etnia, religión, nivel socioeconómico y desempeñar un papel similar. Idealmente las personas en posición de poder que padecen de algún trastorno mental, deben hacer una presentación ante los demás. La desventaja es que, a veces, los individuos que revelan su enfermedad mental pueden experimentar serias consecuencias, como, por ejemplo, que los policías pierdan su permiso para portar armas. Antes de incorporarse a cualquier fuerza armada, el individuo que anhela entrar tiene que pasar por una serie de pruebas, no solo físicas, sino también psicológicas. En el caso de que los consideren no aptos, no podrán entrar. Como respuesta a esto, se tiene que mostrar un mensaje adicional: que una persona en recuperación puede ser exitosa.
3. Necesita ser continuo. Un contacto único puede tener algunos efectos positivos, pero es probable que sean fugaces. Deben ocurrir múltiples contactos personales y la calidad del mismo debe variar con el tiempo.

CONCLUSIÓN

A partir de la información presentada, es fundamental entregar un mensaje reflexivo sobre el tema: desde pequeños, los medios de entretenimiento nos inculcan que las personas con alguna enfermedad mental están “locas”, cuando en realidad, estos sufren de problemas complejos que tienen múltiples causas como, por ejemplo, genéticas, experiencias de vida, desequilibrios químicos en el cerebro, lesiones cerebrales, entre

*Correspondencia: mruanof@udd.cl
2020, Revista Confluencia, 3(2), 194-195



muchas otras. Para ayudar a quienes sufren de estas condiciones es indispensable tener un pensamiento crítico, para discernir lo real de los estereotipos negativos. Hoy en día, existe un grado mayor de apertura frente a personas con estos trastornos, aunque no significa que no sigan existiendo prejuicios respecto a los desórdenes mentales. Esto está relacionado con la diferencia generacional que poco a poco va aceptando la diversidad en todas sus formas.

Es importante destacar que existen estrategias para reducir los estigmas, y para poder aplicarlas con éxito, se necesita la divulgación de investigaciones médicas recientes a través de medios de comunicación, *influencers*, docentes, etc. Igualmente, estas estrategias pueden ser aplicadas para mejorar la salud mental de otras personas y comunidades, como, por ejemplo, la comunidad LGBTQ+, quienes muchas veces suelen sufrir a causa de prejuicios y estigmas.

A pesar de la apertura generacional mencionada

anteriormente, todavía hay mucho que cambiar en el trato y oportunidades que estas minorías tienen.

Es tarea de todos promover la educación y formación de espacios inclusivos en el ámbito educativo y laboral, para que así construyamos una sociedad libre de prejuicios, donde participen todos y, de esta forma, tengan la oportunidad de ser felices.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Corrigan, P., Binks, A. B. On The Stigma of Mental Illness. Chicago, IL, USA: American Psychological Association; c2016.
2. Roberts, G, Somers, J, Dawe, J, Passy, R, Mays, C., et al. On the edge: A drama-based mental health education programme on early psychosis for schools.; 2007.
3. Corrigan, P.W, Morris, S.B, Michaels, P.J, Rafacz, J.D, Rüsck, N. Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies.; 2012.
4. Corrigan, P.W. Strategic Stigma Change (SSC): Five Principles for Social Marketing Campaigns to Reduce Stigma.; 2011

