



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Febrero 2022

Comprender el papel que juega la cultura en la salud mental

¿Qué te viene a la mente cuando piensas en cultura? Para muchos de nosotros, inmediatamente pensamos en lo que tenemos frente a nosotros: idiomas únicos, ropa diferente y comida diversa. Pero la cultura de una sociedad también afecta las creencias, normas y valores de una persona. Afecta la forma en que ve ciertas ideas o comportamientos. Y en el caso de la salud mental, puede afectar si busca o no ayuda, qué tipo de ayuda busca y qué apoyo tiene a su alrededor.

Según una investigación publicada por The Commonwealth Fund, las minorías en los Estados Unidos tienen menos probabilidades de recibir tratamiento de salud mental o esperarán hasta que los síntomas sean graves antes de buscar. De hecho, solo el 66 % de los adultos pertenecientes a minorías tienen un proveedor de atención médica regular en comparación con el 80 % de los adultos blancos. Las poblaciones hispanas y asiáticas reportan las tasas más bajas de tener un médico o proveedor habitual, con un 58 % y un 60 %.

Es importante que entendamos el papel que juega la cultura en la atención de la salud mental para que podamos apoyar a nuestros seres queridos y alentar el tratamiento cuando más se necesita.

Aquí hay cuatro formas en que la cultura puede afectar la salud mental:

- 1. Estigma cultural.** Cada cultura tiene una forma diferente de ver la salud mental. Para muchos, existe un estigma creciente en torno a la salud mental, y los problemas de salud mental se consideran una debilidad y algo que ocultar. Esto puede hacer que sea más difícil para aquellos que tienen dificultades para hablar abiertamente y pedir ayuda.
- 2. Comprender los síntomas.** La cultura puede influir en cómo las personas describen y sienten sus síntomas. Puede afectar si alguien elige reconocer y hablar solo de los síntomas físicos, solo de los síntomas emocionales o de ambos.
- 3. Soporte comunitario.** Los factores culturales pueden determinar cuánto apoyo recibe alguien de su familia y comunidad cuando se trata de salud mental. Debido al estigma existente, a veces se deja que las minorías busquen solos tratamiento y apoyo de salud mental.
- 4. Recursos.** Cuando busque tratamiento de salud mental, querrá hablar con alguien que comprenda sus experiencias y preocupaciones específicas. A veces puede ser difícil o llevar mucho tiempo encontrar recursos y opciones de tratamiento que tengan en cuenta las necesidades y los factores culturales específicos.

Estas son solo algunas de las formas en que la cultura puede afectar la percepción y el tratamiento de la salud mental. Cada cultura y persona es diferente y enfrenta un viaje único hacia la recuperación.

Puede ayudar a abordar la salud mental de las minorías al comprender el papel que juega la cultura en la salud mental y al mostrar apoyo a quienes lo rodean. Use estos consejos de Mental Health First Aid para comenzar:

Continúa en la siguiente página.

- **Tómese el tiempo para aprender.** Use la miríada de recursos en línea, libros y documentales disponibles para aprender más sobre las diferentes culturas y cómo se ven afectadas por los desafíos de salud mental y uso de sustancias. (Mental Health Coalition ha compilado una lista de recursos que apoyan la salud mental específicamente para la comunidad negra).
- **Respetar la cultura de la persona.** Cuando esté hablando o escuchando a alguien de una cultura diferente, muestre una actitud de aceptación y respeto por los sentimientos, la cultura, los valores personales y las experiencias de la persona, incluso si son diferentes a los suyos o no está de acuerdo con ellos. No juzgues, critiques o trivialices lo que dice la persona.
- **Hacer preguntas.** Está bien si tiene preguntas o no entiende algo. En lugar de hacer suposiciones, respetuosamente haga preguntas que demuestren que realmente le importa y quiere entender.

- **Centrarse en la recuperación y el bienestar.** Las conversaciones sobre enfermedades mentales se están alejando de solo la forma de describir las enfermedades mentales como "enfermedad" o "déficit". Ahora es más común escuchar a la gente hablar sobre el bienestar y la recuperación. Cuando interactúe con alguien que pueda estar luchando con un desafío de salud mental o uso de sustancias, concéntrese en estos temas y anímelo a seguir su propio viaje hacia la recuperación dentro de sus prácticas culturales.

Si bien puede parecer difícil o incómodo al principio hablar con alguien con una perspectiva, experiencia o cultura diferente a la suya, es importante conectarse con compañeros y seres queridos para brindar apoyo a quienes más lo necesitan.

Por Mental Health First Aid USA

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/07/four-ways-culture-impacts-mental-health/>

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/07/four-ways-to-show-support-this-minority-mental-health-month/>