H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

para educadores y mediadores romaníes locales

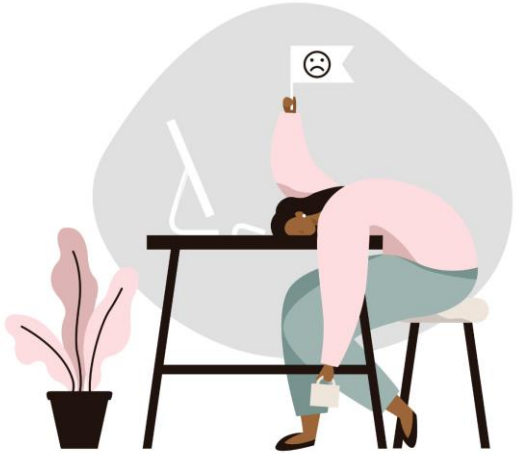
- Módulo 4: Salud mental
- Capítulo 4: La relación entre cultura y salud mental

RESUMEN:

Consideraciones clave que se encuentran en la intersección de la diversidad cultural y la salud mental. Impactos de la diversidad cultural en los aspectos de la salud mental: formas en que se perciben la salud y la enfermedad, comportamiento de búsqueda de salud, actitudes de los pacientes y profesionales y sistemas de salud mental. Desestigmatización de los problemas de salud mental.

Co-funded by
the European Union

DESCRIPCIÓN GENERAL del Módulo IV: La relación entre cultura y salud mental



- **Capítulo 1: Conceptos de salud mental**

  Explorando el concepto y las definiciones de salud mental. ¿Qué es la salud mental y por qué es importante para la salud en general? Determinantes de la salud mental. ¿La salud mental cambia con el tiempo?

- **Capítulo 2: Enfermedades y trastornos mentales**

  Adicciones ¿Qué tan comunes son las enfermedades y trastornos mentales? Causas de las enfermedades y trastornos mentales. Principales tipos de trastornos mentales. Promoción y prevención de la salud mental. Adicciones y prácticas aditivas. ¿Qué causa la adicción? Tipos de adicciones. Abordar las adicciones: prevención y tratamiento.

- **Capítulo 3: Discapacidades mentales.**

  Tipos generales de discapacidad mental. Vínculos con discapacidades físicas y condiciones crónicas. Derechos y protección de las personas con discapacidad mental. Retos para la inclusión.

- **Capítulo 4: La relación entre cultura y salud mental**

  Desestigmatización de los problemas de salud mental. Consideraciones clave que se encuentran en la intersección de la diversidad cultural y la salud mental. Impactos de la diversidad cultural en los aspectos de la salud mental: formas en que se perciben la salud y la enfermedad, comportamiento de búsqueda de salud, actitudes de los pacientes y profesionales y sistemas de salud mental. Superar el estigma de la enfermedad mental.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

MÓDULO IV

Capítulo 4: La relación entre cultura y salud mental

La relación entre Cultura y salud mental

La salud mental es un tema complejo que puede verse afectado por muchos factores diferentes.
Si bien la ciencia ha avanzado en la comprensión del papel de los genes y la biología en la salud mental, la cultura todavía desempeña un papel importante en la configuración de cómo las personas piensan y sienten acerca de su salud mental.
Es importante comprender el papel de la cultura en la salud mental para crear un entorno inclusivo que apoye a personas de todos los orígenes.

Cultura y salud mental: ¿cuál es la conexión?

La cultura puede ser una fuente de fortaleza o una fuente de estrés. Puede proporcionarnos un sentido de pertenencia y apoyo. También puede ser una fuente de conflictos y malentendidos. Cuando se trata de salud mental, la cultura puede tener impactos tanto positivos como negativos.

Perspectivas globales

Visiones diversas: las diversas culturas dan forma a una amplia gama de perspectivas diferentes sobre la salud mental en todo el mundo.

Profundiza en las variaciones en creencias, prácticas y actitudes sobre el bienestar mental en todos los continentes y regiones, ofreciendo información sobre el entramado global de perspectivas culturales sobre la salud mental.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Definición de cultura

Cultura es el conjunto de creencias, valores, prácticas y normas que caracterizan a un grupo o sociedad. Da forma a nuestras percepciones, comportamientos y formas de interactuar con los demás.

La cultura influye en cómo nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Puede ser una fuente de fortaleza o una fuente de estrés. Cuando se trata de salud mental, la cultura puede desempeñar un papel importante.

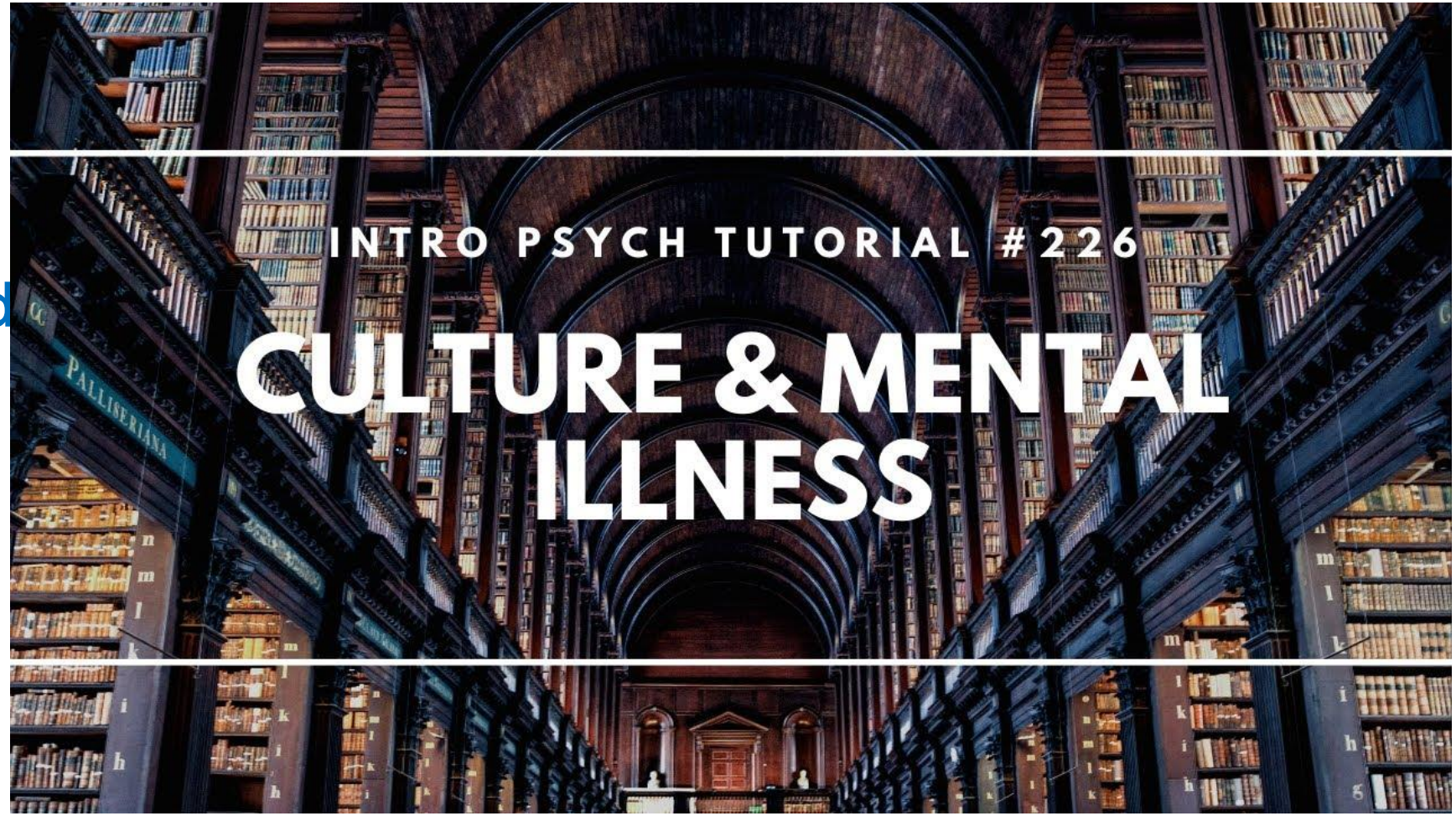
La salud mental está determinada por nuestras creencias, valores y normas culturales. Nuestra cultura puede afectar la forma en que entendemos y afrontamos las enfermedades mentales. También puede afectar la forma en que buscamos ayuda y apoyo.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Cultura y enfermedad mental

Vídeo educativo



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=SR3jI6NK0Jw

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Nuestras creencias y valores culturales pueden afectar la forma en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea; por lo tanto, afectan nuestra salud mental.

- Nuestra visión del mundo es esencialmente la lente a través de la cual vemos el mundo.
- Está determinado por nuestras creencias y valores culturales y puede afectar en gran medida nuestra salud mental.
- Si tenemos una visión negativa o distorsionada del mundo, podemos generar sentimientos de ansiedad, depresión y aislamiento. Por otro lado, tener una visión del mundo positiva o realista puede ayudarnos a afrontar los desafíos de la vida y apreciar la belleza que nos rodea.

Co-funded by
the European Union

Nuestras tradiciones culturales pueden afectar la salud mental

Algunas tradiciones, como las relacionadas con los roles de género o el matrimonio, pueden ser perjudiciales para la salud mental.

Por ejemplo, las mujeres de las que se espera que sean sumisas a sus maridos pueden correr riesgo de sufrir violencia doméstica.

Las personas a las que no se les permite casarse con la persona que aman pueden experimentar intensos sentimientos de tristeza y aislamiento.

Otras tradiciones, como las relacionadas con el duelo y la pérdida, pueden ser útiles para la salud mental.

En muchas culturas, es tradición tomarse un tiempo libre en el trabajo o la escuela para llorar la muerte de un ser querido. Esto puede brindarles a las personas el espacio que necesitan para hacer el duelo de manera saludable.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Nuestras normas sociales pueden afectar la salud mental

La forma en que se espera que nos comportemos en nuestra cultura puede afectar nuestra salud mental. En las culturas colectivistas, a menudo se espera que las personas antepongan las necesidades de su comunidad o familia a las suyas propias.

Esto puede generar una sensación de autosacrificio que puede ser perjudicial para la salud mental.

A las personas que siempre ponen a los demás en primer lugar les puede resultar difícil cuidar de sí mismas, y esto puede generar sentimientos de resentimiento o agotamiento.
En las culturas individualistas, a menudo se espera que las personas sean autosuficientes e independientes. Esto puede ser una fuente de estrés para las personas que sienten que no pueden cumplir con estas expectativas.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Nuestro origen cultural puede afectar la forma en que afrontamos el estrés y la adversidad.

En algunas culturas es más aceptable expresar las emociones abiertamente, mientras que en otras la norma es la moderación emocional. Esto puede afectar la forma en que afrontamos situaciones estresantes y qué tan bien nos recuperamos de los reveses.

Algunas culturas también pueden enfatizar el individualismo, mientras que otras pueden enfatizar la importancia de la comunidad y la interdependencia. Esto puede afectar cómo nos vemos a nosotros mismos respecto de los demás y cuánto apoyo buscamos cuando enfrentamos desafíos.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Los factores culturales pueden afectar la prevalencia y presentación de los trastornos mentales.

Los estudios han demostrado que la depresión es más común en culturas que valoran el individualismo y los logros que en culturas colectivistas.

Y si bien los trastornos de ansiedad se encuentran en todas las culturas, tienden a expresarse de manera diferente en diferentes culturas.

En las culturas occidentales, la ansiedad a menudo se experimenta como miedo o pavor.

Por el contrario, en las culturas orientales, es más probable que se experimente como síntomas físicos, como palpitaciones del corazón o mareos.

Co-funded by
the European Union

La cultura puede influir en cómo se diagnostican y tratan los problemas de salud mental

En Occidente, los trastornos mentales a menudo se consideran afecciones médicas que deben tratarse con medicamentos u otras intervenciones médicas.

Pero en muchas culturas tradicionales, los problemas de salud mental se consideran cuestiones espirituales que deben abordarse mediante rituales religiosos o chamánicos.

Co-funded by the European Union

La cultura puede afectar nuestra disposición a buscar ayuda para problemas de salud mental

En algunas culturas, los problemas de salud mental se consideran un signo de debilidad y las personas pueden mostrarse reacias a buscar ayuda por miedo al estigma o la discriminación.

En otras culturas, los problemas de salud mental pueden considerarse una parte normal de la vida y es más probable que las personas busquen ayuda de familiares, amigos o miembros de la comunidad.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Sobre salud mental y cultura

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=ZyNRU_C-wGg

Síndromes culturales y salud mental

Síndromes culturales: son expresiones específicas de problemas de salud mental vinculados a culturas particulares, que involucran síntomas físicos, psicológicos o conductuales dentro de un contexto cultural. Los ejemplos incluyen "Koro" y "Ataque de Nervios".

Interpretación cultural: los síndromes culturales pueden verse de manera diferente dentro de sus contextos culturales, lo que hace que sea vital que los profesionales de la salud mental reconozcan y comprendan estas variaciones para una atención eficaz.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

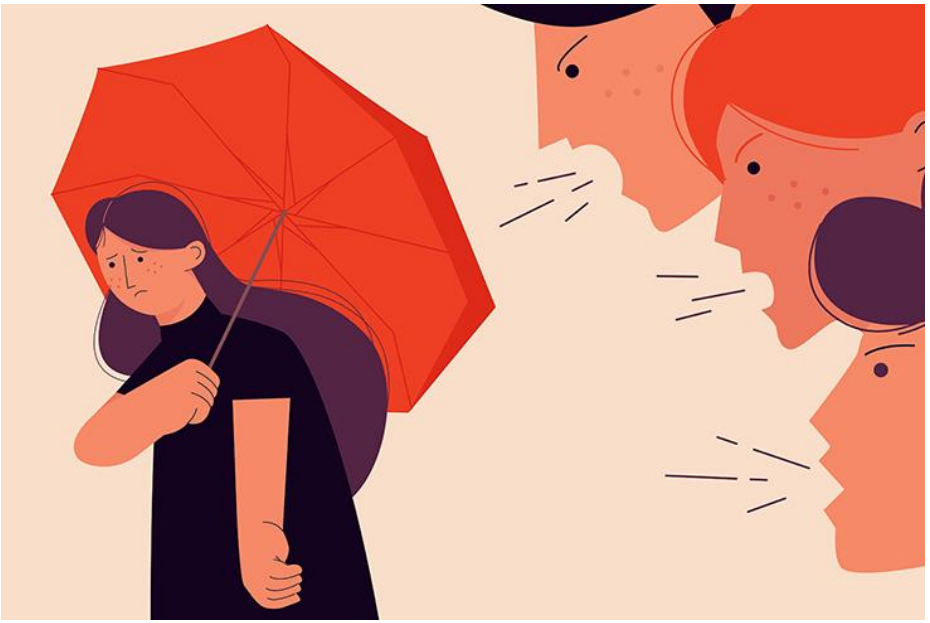
Prácticas curativas tradicionales y enfoque holístico de la salud mental

Métodos de curación tradicionales: existen diversas prácticas tradicionales de curación de salud mental arraigadas en tradiciones culturales.

La curación tradicional a menudo utiliza enfoques integradores: las investigaciones destacan el potencial de combinar la curación tradicional con la atención de salud mental moderna, creando enfoques holísticos que brinden un apoyo más holístico y culturalmente

Co-funded by
the European Union

Estigma y Salud Mental (I)



Durante muchos años, la búsqueda de atención de salud mental ha sido estigmatizada en muchas sociedades de todo el mundo. Las personas que buscan tratamiento de salud mental a menudo han sido vistas como débiles, vulnerables o inestables, lo que lleva a una renuencia a buscar ayuda cuando la necesitan.

Sin embargo, en los últimos años ha habido un movimiento creciente hacia la desestigmatización de la atención de salud mental y los beneficios de buscar ayuda para problemas de salud mental son cada vez más reconocidos.

Co-funded by
the European Union

Por qué existe el estigma de la salud mental

Existe estigma para los problemas de salud mental debido a la falta de comprensión. Los medios de comunicación suelen presentar a las personas con trastornos mentales como peligrosas, violentas o inestables.
Esto puede hacer que las personas sientan miedo de las personas con trastornos mentales y puede alimentar la discriminación. Algunas de las razones más comunes por las que esto existe son:

- La creencia de que los trastornos mentales no son condiciones médicas reales. Esto puede llevar a las personas a pensar que quienes padecen trastornos mentales simplemente son débiles o están locos.
- La creencia de que los trastornos mentales son causados por fallas personales. Esto puede hacer que las personas piensen que las personas con trastornos mentales son vagas, raras o buscan atención.
- La creencia de que los trastornos mentales son intratables. Esto puede llevar a las personas a pensar que no tiene sentido buscar ayuda para los trastornos mentales.
- Miedo a la violencia. Las personas con trastornos mentales suelen ser estereotipadas como peligrosas, impredecibles y violentas. Esto puede hacer que las personas sean muy cautelosas a la hora de interactuar con ellos.
- La creencia de que los trastornos mentales son contagiosos. Esto puede llevar a que las personas eviten a las personas con trastornos mentales, ya que creen que ellos mismos pueden contraer el trastorno.

Fundamentalmente, el estigma de la salud mental surge de una falta de comprensión de los problemas de salud mental y de creencias erróneas de que la salud mental es un problema personal y no una condición médica genuina.

Estigma y Salud Mental (II)

Estigma cultural: el estigma en torno a la salud mental varía según la cultura y afecta la forma en que las personas perciben y buscan ayuda para problemas de salud mental.

Barreras para buscar ayuda: El estigma cultural puede disuadir a las personas de buscar atención de salud mental por miedo a ser juzgadas o a las consecuencias sociales.

Combatir el estigma: para reducir el estigma cultural, las campañas de concientización, la educación y las conversaciones abiertas son cruciales. Desafían los estereotipos y alientan la búsqueda de ayuda.

How to Combat Mental Health Stigma

Education is key:

Help people understand what mental disorders are, their prevalence, and that they are treatable.

Show compassion:

When it comes to mental disorders, listen without judgement, be patient, and offer support.

Speak up:

Challenge negative comments about mental disorders, as this will stop the stigma from spreading.

Seek help:

Confide in a professional if you think you have a mental disorder - this will challenge the idea that they are untreatable.

Support organisations:

Advocate for Beyond Blue and Lifeline – organisations that work to combat mental health stigma.

AUSTRALIAWIDE FIRST AID

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Salud mental = Salud (para comunidades diversas)

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=lzp4lZcJoSQ

Herramientas para la inclusión
Enfoques (I)

Los profesionales de la salud que trabajan en comunidades romaníes necesitan recomendaciones prácticas para una atención de salud mental culturalmente sensible para los proveedores de atención médica, los formuladores de políticas y la comunidad.

Los enfoques de inclusión enfatizan la importancia de la competencia cultural y la inclusión en la atención y las políticas de salud mental, promoviendo el apoyo equitativo para todos los orígenes culturales.

Co-funded by the European Union

Herramientas para la inclusión
Enfoques de Salud Mental (II)

Lenguaje y expresión: el lenguaje es esencial para comunicar preocupaciones de salud mental. Las barreras del idioma pueden dificultar que las personas expresen sus necesidades y experiencias de manera efectiva.

Competencia cultural: los profesionales de la salud mental deben ser culturalmente competentes y adaptar sus enfoques para adaptarse a la diversidad lingüística.

Desafíos y soluciones: Superar las barreras del idioma puede involucrar intérpretes, profesionales bilingües y herramientas digitales para garantizar una comunicación efectiva y una atención de salud mental accesible.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

Módulo 4: SALUD MENTAL
Capítulo 4: La relación entre cultura y salud mental.
CONCLUSIONES

La relación entre cultura y salud mental es compleja y determina cómo percibimos y abordamos el bienestar mental.

La competencia cultural, el idioma y las prácticas curativas tradicionales son cruciales para todos los profesionales de la salud mental.

A medida que avanzamos, debemos priorizar las intervenciones culturalmente adaptadas, la inclusión y las perspectivas globales para garantizar que todos reciban el apoyo que necesitan, independientemente de su origen cultural.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626