

# El Estigma Relacionado a la Salud Mental desde el Enfoque Psicológico

Dra. Wandivette Torres  
Psicóloga Clínica

# Situación actual de la salud mental

---



Diversos estudios y reportes señalan que los problemas de salud mental entre niños, adolescentes y jóvenes en Puerto Rico han ido en aumento.



Factores como el estrés social, los cambios familiares, la presión académica y la exposición a conductas de riesgo influyen significativamente en el bienestar emocional de los estudiantes.



Investigaciones muestran que la salud mental influye directamente en cómo los jóvenes piensan, sienten y actúan, así como en su forma de enfrentar los retos de la vida diaria y sus relaciones familiares y escolares.

# Factores de riesgo que afectan a los estudiantes

**Factores  
Familiares**

Conflictos  
familiares

Falta de apoyo  
emocional

Cambios en la  
estructura  
familiar

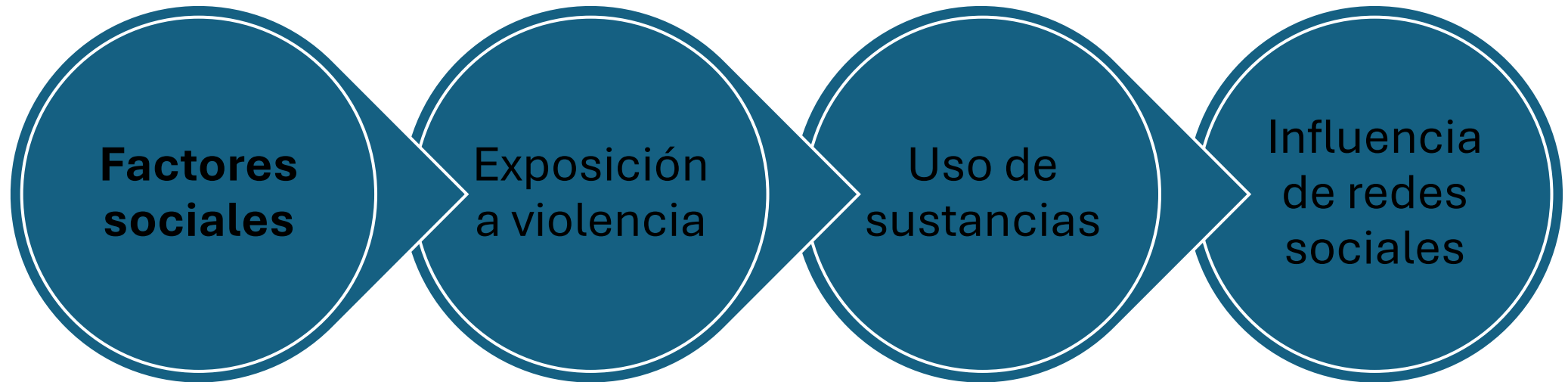
**Factores  
Escolares**

Presión  
académica

Acoso escolar

Dificultades de  
adaptación al  
ambiente escolar

# Factores de riesgo



# Estigma relacionado a la Salud Mental

- Desde el enfoque psicológico se refiere a las **creencias negativas, prejuicios y actitudes discriminatorias** que existen hacia las personas que experimentan dificultades emocionales o que buscan ayuda para su salud mental.
- Este estigma puede afectar la manera en que las personas **perciben** sus propias emociones y puede impedir que busquen apoyo profesional cuando lo necesitan.

# Estigma

---

Ocurre cuando la **sociedad asocia** los problemas de salud mental con debilidad, incapacidad o inestabilidad, generando etiquetas negativas hacia quienes experimentan ansiedad, depresión u otras dificultades emocionales.

---

Estas percepciones pueden provocar vergüenza, miedo al juicio social o aislamiento.

# Tipos de estigma

---

**Estigma social**-Es el prejuicio o discriminación que existe en la sociedad hacia las personas con problemas emocionales o psicológicos. Por ejemplo, pensar que alguien que recibe terapia “está loco” o “no puede manejar su vida”.

---

**Autoestigma**-Ocurre cuando la persona internaliza esas creencias negativas y comienza a sentirse culpable, débil o avergonzada por sus propias emociones o por buscar ayuda.

---

**Estigma institucional**-Se relaciona con barreras dentro de instituciones o sistemas, como la falta de acceso a servicios de salud mental o la poca integración de programas de bienestar emocional en las escuelas.

# Impacto del Estigma en el Bienestar Emocional de los estudiantes

Evitar buscar ayuda

Ocultar emociones o problemas personales

Aislamiento social

Aumento de ansiedad o depresión

Bajo rendimiento académico

Dificultades en las relaciones interpersonales

Retrasar diagnóstico o intervenciones tempranas

# Importancia de reducir el Estigma

---

Promover educación sobre salud mental

---

Normalizar la expresión de emociones

---

Fomentar ambientes seguros para hablar de Bienestar Emocional

---

Aumentar el acceso a servicios de apoyo psicológico

---

Promover empatía y comprensión en la comunidad

# Importancia de la intervención en las escuelas

Las escuelas desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental de los estudiantes. Algunas estrategias importantes incluyen:

- Programas de aprendizaje socioemocional
- Apoyo de consejeros y psicólogos escolares
- Educación sobre manejo de emociones
- Prevención del “bullying”
- Colaboración entre escuela, familia y comunidad

# Bienestar Emocional de lo estudiantes

Apoya el  
aprendizaje  
efectivo

Mejora la  
convivencia  
escolar

Autoestima

Desarrollo  
socioemocional

# Creación de una Cultura escolar de Bienestar Emocional

## Basada en:

- Empatía
- Inclusión
- Apoyo emocional
- Respeto por la diversidad emocional



# Reflexionar

- Los invito, durante este espacio, a reflexionar sobre nuestro rol dentro de la comunidad educativa; y las múltiples maneras en que podemos contribuir a que nuestros estudiantes/hijos, se sientan acompañados, valorados y capaces de enfrentar los retos de la vida con mayor fortaleza emocional.