



# El Lenguaje que pone primero a la gente en la Salud Mental

## Tratar a las personas como individuos

Todos queremos que nos acepten por lo que somos. Nuestros talentos y habilidades no desaparecen por el hecho de que se nos diagnostique una enfermedad mental. Todos queremos tener opciones propias en nuestras vidas. Todos tenemos capacidades diferentes. Nadie quiere ser calificados por sus experiencias. Todos somos individuos únicos. Incluso las experiencias de las personas con el mismo tipo de salud mental son únicas. El hecho de calificar crea un “estigma” sobre una persona en base a una parte. Es por esto que es importante reconocer a las personas como *individuos*, en vez de calificarlas. Una persona no es una enfermedad. Todos merecemos ser respetados y aceptados.

## ¿Qué es un Estigma?

Juzgar a una persona en base a sus propios valores crea un calificativo. El hecho de calificar a una persona crea una imagen negativa, también conocida como “estigma”. El estigma es el resultado de las ideas falsas que las personas tienen cuando describen a alguien que ven como “diferente”. “Estigmatizamos” a otras personas cuando utilizamos una palabra, frase o categoría que prejuzga y puede conducir a un trato injusto. Esto sucede porque desconocemos o no entendemos las diferencias de esa persona.

A menudo, el estigma nos separa del resto de la comunidad y hace que nos sintamos solos. El estigma se manifiesta de varias formas. Puede ser simple y directo, como una palabra negativa dirigida a usted. También puede estar oculto, por ejemplo cuando una persona considera que usted no puede realizar un trabajo, o que sus experiencias lo hacen violento y peligroso. El estigma puede provenir de familiares y amigos o de desconocidos, e incluso a veces de médicos o de profesionales de salud mental. A veces, usted mismo se puede estigmatizar al creer y aceptar los calificativos falsos de otras personas sobre usted. Por lo general, los calificativos no son correctos y conducen al aislamiento. Incluso la idea de que sólo algunas personas se pueden recuperar crea un estigma. La recuperación es una elección personal y varía de persona a persona. De esta manera, el estigma puede tener un efecto negativo en su propia salud mental y puede impedirle tener la vida que desea.

## **Evite el estigma con el Lenguaje que pone primero a la gente**

Si habla con alguien que tiene una discapacidad mental, recuerde dirigirse a la persona **primero** y luego a la discapacidad.

A continuación se detallan algunos ejemplos:

*No diga: “enfermos mentales”*

*No diga: “persona bipolar”*

*Diga: “personas con experiencias relacionadas con la salud mental”*

*Diga: “persona que padece trastorno bipolar”*

Utilizar el Lenguaje que pone primero a la gente para dirigirse a los individuos con discapacidades mentales es más inclusivo. El Lenguaje que pone primero a la gente ayuda a que la persona se sienta respetada, en lugar de calificada como “anormal” o “disfuncional”. También puede ayudar a enseñar a otros a utilizar el Lenguaje que pone primero a la gente.

## **Palabras que se deben evitar**

Las palabras hirientes son las impulsoras del estigma. Ciertas palabras pueden ser hirientes e impedir que la persona utilice al máximo su potencial. Las palabras pueden hacer que una persona se sienta rechazada y sola. El estigma que crean ciertas palabras y frases puede afectar su manera de vivir, ya que hacen que usted sienta que no es lo “suficientemente bueno” o que es “menos que” otros.

Algunas palabras que aún se utilizan en la actualidad reflejan creencias falsas sobre las personas con experiencias relacionadas con la salud mental. Las creencias falsas pueden disminuir la autoestima y afectar las actividades cotidianas.

Algunas palabras o frases estigmatizadoras sobre la salud mental que se deben evitar son:

- Enfermo mental
- Trastornado
- Demente
- Loco
- Raro
- Anormal
- Psicópata
- Maníaco
- Lunático
- Chiflado
- Orate
- Tocado
- Mental
- Psiquiátrico
- Desquiciado
- Fuera de si
- Ido
- Lento
- Trastornado
- Chalado
- Demente
- Le falta un tornillo
- No tiene cerebro
- Acelerado o lento
- Delirante
- Loco de remate
- Loco de atar
- Tiene “problemas”
- Esquizofrénico

Si evita este tipo de términos, será más respetuoso con las personas que padecen una discapacidad mental.

### **Palabras o frases cuyo uso es preferible**

Para muchas personas, usar el término “persona con un problema de salud mental” es menos intimidante y más aceptado. Algunos prefieren “persona con experiencias relacionadas con la salud mental”. Otros prefieren “persona con diagnóstico de una enfermedad mental” o “persona que padece una discapacidad mental”. Otros prefieren “persona que padece una discapacidad psiquiátrica” o “persona cuya experiencia de vida es diferente”. Siempre se debe preguntar qué es lo que la persona prefiere. Cada persona elige cómo quiere que se la identifique. Cuando no esté seguro, llame a la persona por su nombre.

### **Otros recursos**

La revista *BMC Health Services Research* publicó un informe sobre 250 calificativos utilizados para estigmatizar a las personas que padecen una enfermedad mental. Lea este informe en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

Queremos oír de usted! Después de leer esta hoja por favor tome esta breve encuesta y denos su opinión.

Aqui: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

*El Programa de política de reducción de estigma, discriminación y reducción para eliminar la discriminación (APEDP), administrado por CalMHSA, está financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por votación (Prop. 63). La Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CalMHSA) es una organización de los gobiernos del condado que trabajan para mejorar los resultados de la salud mental para individuos, familias y comunidades. CalMHSA ofrece servicios y programas educativos a nivel estatal, regional y local. Para más información, visite <http://www.calmhsa.org>.*



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE