

Hacia un lenguaje asertivo y preciso de nuestros procesos psicológicos

Por Sergio Villalobos

Adscrito a la Dirección de Desarrollo y Bienestar Estudiantil

¿Cuántas veces has dicho o escuchado a alguien decir “mi momento más esquizofrénico...”, o “es que estaba deprimido”, para referirse a que estuvo triste por algo en específico?

Actualmente, con el auge de las redes sociales, parece que la visibilidad y la importancia de la salud mental han aumentado. Sin embargo, al mismo ritmo, también pareciera que ha crecido la desinformación al respecto. En un estudio de 2016 sobre publicaciones en Facebook de estudiantes universitarios relacionadas con su salud mental, se encontró que más del 25% comentaba sobre su estado mental, lo que hace imperativo educarse y compartir información técnicamente correcta (Moreno et al., 2016).

Otro estudio de Smith (2015) analizó cómo los medios de comunicación contribuyen a la estigmatización de las enfermedades mentales, perpetuando estereotipos y mitos que caracterizan a las personas con trastornos mentales de forma negativa. Sin embargo, a lo largo de la historia, se han utilizado términos inadecuados y peyorativos para referirse a las personas que tienen algunas diferencias con respecto a lo común. Por ejemplo, en el siglo XX se utilizaban palabras como "mongólico", "subnormal" y "retrasado mental" para referirse a personas con discapacidad intelectual (Ramírez y Carmona, 2022).

Según la OMS, alrededor de 450 millones de personas a nivel global padecen de un trastorno mental, cifra que estiman aumente en los próximos años (Frías y García, 2022). Por lo tanto, es importante expresarse con un lenguaje respetuoso y preciso sobre nuestros procesos internos para reducir la estigmatización y los prejuicios negativos que suelen acompañar a las personas con trastornos mentales, ya que el estudio de Corrigan et al. (2014) concluye que la estigmatización de las enfermedades mentales puede disuadir a las personas de buscar tratamiento y puede afectar negativamente su participación en la atención de salud mental.

Uno de los mitos más comunes asociados a la esquizofrenia, por ejemplo, tiene que ver con que estas personas son agresivas y peligrosas (García, 2019). Sin embargo, las personas con esta condición suelen ser solitarias y calladas y ocasionalmente ensimismadas en sus propios procesos internos. Cuando utilizamos frases como “mi momento más esquizofrénico...”, pareciera que estuviéramos insinuando que poseer el trastorno es algo electivo, y que además se posee una conciencia sobre ello, sin embargo, en muchos de los casos, que la persona acepte su condición es verdaderamente un reto.

Por lo tanto, es importante tomar conciencia de cómo nos expresamos, ya que, al utilizar términos desconocidos o popularizados en redes sociales, contribuimos a perpetuar los estigmas y la caracterización negativa de las personas con trastornos mentales. Para evitar esto, además de transformarnos en agentes que frenen la desinformación y promuevan el uso adecuado de términos técnicos, te recomiendo:



- Utilizar palabras adecuadas para identificar y nombrar las emociones que sentimos, como la ira, tristeza, felicidad, sorpresa, asco o miedo.
- Compartir tus pensamientos y sentimientos sin magnificar su expresión, como por ejemplo cambiando expresiones como “estoy depre” por “me siento triste”.
- Utilizar términos como "raro", "desconexión" o "atípico" para hablar sobre ocasiones en las que no seguimos nuestros patrones de conducta habitual.
- Informarse sobre aquellos términos que desconocemos para utilizarlos de manera precisa y consciente.
- Evitar etiquetarte a ti mismo o a otros con términos que hagan referencia a trastornos mentales o a diversidad funcional, como el autismo. Si sospechas que puedas tener algunos síntomas, es recomendable asistir con un especialista de la salud mental para salir de dudas.

REFERENCIAS

- Corrigan, P. W., Druss, B. G. y Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Frías, L. y García, A. (2022). Reportaje multimedia. *Una mirada social al estigma de las enfermedades mentales* [Tesis de pregrado]. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/58732/TFG_F_2022_089.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, R. (2019). *Estigma social y autoestigma en la esquizofrenia* [Tesis de pregrado]. Universidad de La Laguna.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H. y Gannon, K. E. (2016). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 33(7), 579-585. <https://doi.org/10.1002%2Fda.20805>
- Ramírez, R. A. y Carmona, M. (2022). El lenguaje peyorativo y la discapacidad. En Garcés, García y Borjabad (Coord.), *El devenir de la lingüística y la cultura: un estudio interdisciplinar sobre lengua, literatura y traducción* (pp. 294-313). Dykinson.
- Smith, B. (2015). Mental Illness Stigma in the Media. *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, 16, 50-63. <https://fisherpub.sjf.edu/ur/vol16/iss1/10>.