



DESMINTIENDO MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL



Abordemos algunos mitos y conceptos erróneos comunes sobre la salud mental. Comprender la verdad acerca de la salud mental puede ayudarnos a apoyarnos mejor y crear un ambiente de trabajo más saludable.

¿Por qué abordar los mitos sobre la salud mental?

Las ideas erróneas y los mitos sobre la salud mental pueden generar estigmas que impiden que las personas busquen ayuda y reciban el apoyo que necesitan. Al desmentir estos mitos, podemos fomentar un entorno laboral más solidario e informado.

MITOS COMUNES Y LOS HECHOS

Mito 1 - Los problemas de salud mental son raros.

Hecho: Los problemas de salud mental son comunes. Según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 4 personas experimentará un problema de salud mental en algún momento de su vida.

Mito 2 - Los problemas de salud mental son un signo de debilidad.

Hecho: Los problemas de salud mental no son un signo de debilidad personal. Pueden afectar a cualquiera, independientemente de su fortaleza, carácter o antecedentes. Los problemas de salud mental son condiciones médicas, al igual que la diabetes o las enfermedades cardíacas.

Mito 3 - Puedes simplemente "superar" un problema de salud mental.

Hecho: Las condiciones de salud mental no son algo que las personas puedan superar solo con fuerza de voluntad. A menudo requieren tratamiento profesional, al igual que cualquier otra condición de salud.

Mito 4 - Hablar sobre la salud mental empeora las cosas.

Hecho: Hablar sobre la salud mental en realidad puede mejorar las cosas. Las discusiones abiertas pueden reducir el estigma, brindar apoyo y hacer que las personas se sientan menos solas. Esto anima a quienes están afectados a buscar ayuda.

Discusión y preguntas

¿Tienen preguntas o reflexiones sobre los mitos que hemos discutido hoy? ¿Han encontrado otros mitos que creen que deberíamos abordar?

Mito 5: Las personas con problemas de salud mental son violentas o peligrosas.

Hecho: La mayoría de las personas con problemas de salud mental no son violentas. De hecho, es más probable que sean víctimas de violencia que perpetradores. Estereotipar a las personas con problemas de salud mental como peligrosas es dañino e incorrecto.

Mito 6: Los problemas de salud mental no afectan el rendimiento laboral.

Hecho: Los problemas de salud mental pueden afectar significativamente la capacidad de una persona para trabajar. Pueden impactar la concentración, la toma de decisiones y los niveles de energía, lo que lleva a una disminución de la productividad y a un aumento de errores o accidentes en el trabajo.

Desmentir los mitos sobre la salud mental es un paso crucial hacia la creación de un ambiente laboral solidario y comprensivo. Al difundir información precisa y apoyarnos mutuamente, podemos ayudar a reducir el estigma y facilitar que aquellos que necesitan ayuda la busquen.

Recuerda, hay recursos disponibles para ti o cualquier persona que pueda estar enfrentando desafíos de salud mental. Usa el código QR para acceder a ellos ahora o en el futuro.

Obtén acceso a
recursos de salud
mental ahora

