

Identidad cultural y salud mental (en inglés: Cultural identity and mental health)

Esta hoja de información examina la influencia que la migración tiene en la salud mental. Ofrece información sobre la importancia de la identidad cultural, sobre cómo las tensiones de la migración afectan la salud mental y cómo las personas pueden controlar estas tensiones.

¿Por qué es importante la identidad cultural?

Nuestra identidad es parte importante de quienes somos, de cómo nos vemos a nosotros mismos, y los grupos con quienes nos relacionamos. Muchas influencias tales como la familia, el colegio, el trabajo, los grupos religiosos, sociales y deportivos, nuestras propias experiencias y nuestra cultura, todo ello constituye nuestra identidad. Es importante el sentir que pertenecemos a la nueva sociedad y el ser socialmente aceptados tal como somos.

La manera en que aprendemos a vernos a nosotros mismos y la manera en que los demás reaccionan ante nosotros afecta nuestra confianza y la opinión que tenemos de nosotros mismos. Una persona puede a veces verse excluida por varias razones. Por ejemplo, debido a su aspecto físico o por tener una discapacidad. La exclusión social puede ocurrirle a cualquiera, pero los inmigrantes y los refugiados pueden a veces sufrir la exclusión en mayor grado por el hecho de pertenecer a grupos culturales minoritarios.

Identidad cultural

Nuestras creencias y costumbres culturales nos han llegado a través de las generaciones. Por cultura se entiende la historia, los valores, los ritos de iniciación, la comida, la religión, el idioma. Lo que aprendemos da vida a nuestras actitudes y a nuestro proceder. Una cultura común ayuda a acercar a la gente y a formar una comunidad. Le da a la gente un sentido de identidad común.

¿De qué manera puede la inmigración afectar la salud mental?

La gente emigra por diferentes razones. Algunos por razones económicas o educacionales, otros por razones políticas para huir de la guerra o la persecución. El proceso de emigración no es simple. Un sentimiento de aislamiento, soledad, exclusión y una autoestima dañada pueden ser causa de tensiones para la salud mental de la persona. Para un inmigrante o refugiado tales sentimientos pueden ser el resultado de:

- Vivir en un país de costumbres culturales o religiosas distintas.
- Dificultades en el aprendizaje de un nuevo idioma.
- Malas condiciones de vivienda.
- Desempleo.
- La pérdida del apoyo familiar y comunitario.
- El sentirse aislado y vivir en una zona en que vive poca gente de cultura similar.
- El racismo y sentir que la sociedad del nuevo país no lo acepta.
- Una falta de oportunidades para mejorar las condiciones de vida.
- La experiencia del encontrarse bruscamente rodeado por una cultura distinta (el llamado “choque cultural”).

¿Qué es el “choque cultural”?

El choque cultural es una reacción común entre la gente que vive en un país donde las costumbres son distintas de las de su país de origen. Algunas personas se adaptan rápidamente al nuevo país, otras en cambio sufren dificultades.

No es raro que la gente valore su propia cultura como coherente y civilizada, mientras que otras culturas le parecen agresivas, no civilizadas y desprovistas de valores morales. Pueden terminar por creer que algo no anda bien en “ellos”, pero no en “nosotros”.



¿De qué manera puede el “choque cultural” afectar a una persona?

El choque cultural afecta a hombres, mujeres y gente mayor de distintas maneras.

Los hombres que encuentran trabajo en el nuevo país se ven en actividades similares a las de su país de origen y pueden entonces adaptarse más rápidamente a la nueva cultura. Sin empleo, el período de ajuste es más largo. Sentirán un aislamiento social que puede llevarlos a la soledad y la depresión.

Así también las mujeres en casa a menudo se ven en un ambiente muy distinto al de su país de origen. Algunas mujeres necesitarán trabajar afuera del hogar para mantener a la familia, lo cual causa una tensión que nunca antes han sufrido. O bien puede serles difícil encontrar trabajo, con el consiguiente aislamiento social.

Además, las personas mayores pueden tener que enfrentar diversos problemas al instalarse en su nuevo país ya que sienten que su rol y posición en la familia han cambiado y posiblemente han declinado. Acaso sientan que su sabiduría ya no es tan apreciada. Tendrán menos ocasiones de conocer gente y podrán sentirse aislados, solos y deprimidos.

¿Qué es el “duelo cultural”?

El duelo cultural ocurre cuando la persona se lamenta por la pérdida de la sociedad y comunidad que ha dejado atrás. Puede sentir enojo, resentimiento, culpa y tristeza por la pérdida de su identidad antigua. Puede empezar a dudar de la decisión de emigrar hacia un nuevo país, y ver surgir un deseo de retornar. Si el dolor, la tristeza y el enojo se extienden por mucho tiempo, pueden afectar la salud mental y crear barreras a la adaptación al nuevo país.

¿Qué puedo hacer para aminorar la tensión, el aislamiento y la depresión?

- Trate de aprender el nuevo idioma. El idioma inglés le ayudará a mejorar su capacidad de comunicación y a sentirse más en confianza entre los australianos de habla inglesa.
- Aprender un nuevo idioma toma tiempo y esfuerzo. No se desaliente o cohíba cuando le cueste expresarse o entender a los demás.
- Si siente la necesidad, pida un intérprete.
- Manténgase activo, camine, nade, corra, baile, practique deportes o aprenda algo creativo, artístico o de artesanía. La actividad le ayudará a mantenerse en buena forma y a sentirse mejor.
- Ingrese a algún grupo comunitario. Conocerá gente, mejorará su inglés, y se sentirá un poco más incorporado.
- Manténgase positivo y busque el lado humorístico de la vida.
- Controle sus frustraciones y enojos: la gente siente esas emociones en los demás, y entonces podrían evitar su compañía o mostrarse poco amistosos hacia usted.

¿A qué dificultades tienen que hacer frente los jóvenes inmigrantes?

Los jóvenes por lo general se adaptan al nuevo idioma, a los valores y culturas más rápidamente que sus padres o abuelos. Debido a su inglés más fluido, los jóvenes a menudo tienen que asumir, en el nuevo país, responsabilidades de adultos a edad más temprana que lo que hubiera sido en su país de origen. Sin embargo su familia sigue considerándolos como niños.

Los jóvenes pueden sufrir desencuentros con su identidad. Para la familia siguen siendo jóvenes con los valores y costumbres del país de origen, pero el joven puede querer ser parte de la cultura del nuevo país y sentirse aceptado por un nuevo círculo de amigos. Este conflicto de identidad puede causar tensiones y dificultades en el hogar y eventualmente afectar su salud mental.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

¿Qué puede hacer un joven para suavizar o reducir la tensión?

- Hablar con un consejero acerca de los problemas que lo afectan. El consejero es objetivo y recibirá su información en forma confidencial. En busca de información y de servicios de ayuda relacionados con la salud mental los jóvenes mayores de 25 años pueden consultar www.headspace.org.au o llamar al teléfono de ayuda para jóvenes (en inglés: *Kids Help Line*) con llamada gratuita al 1800 55 1800, que ofrece ayuda inmediata.
- Si no logra llegar a un compromiso en el seno de la familia, entonces llegar a un “acuerdo sobre el desacuerdo” puede mantener abierta la comunicación.
- Cuando se hace difícil hablar frente a frente, una nota por escrito expresando su sentir puede ser de gran ayuda.

¿Qué pueden hacer los padres para comunicarse mejor con sus hijos?

- Encuentre un momento en que nadie parezca indispuesto o tenso. Será más fácil conversar cuando nadie esté sensible y en un lugar en que no sean interrumpidos por otras personas, por el teléfono o por la televisión.
- Haga un esfuerzo por leer o entender más sobre lo que es ser un adolescente en Australia. Los padres pueden asistir a cursos llamados *Ser padres de un adolescente*, que a menudo ofrecen los liceos, centros religiosos o centros comunitarios. Usted puede llamar a un teléfono de ayuda de *Parentline* en su estado o territorio si pasa por un momento de tensión con sus hijos.
- Piense en ir a un programa de relaciones intrafamiliares, que ayudan a la familia a encontrar nuevas vías de comunicación. Relationships Australia y muchos centros de salud comunitarios, centros de recursos para inmigrantes y centros de vecinos (en inglés: Neighbourhood Centres) ofrecen estos programas.
- Converse con un consejero. Los consejeros son objetivos y respetarán la privacidad de su familia.
- Acepte el desacuerdo sin romper la comunicación.

Algunas buenas ideas para la gente mayor

A las personas mayores les resulta difícil sentir que pertenecen al nuevo país, sobre todo cuando la inmigración los encontró ya entrados en años. Los valores y creencias sobre el bienestar en la vejez y la ayuda requerida pueden ser distintos para una persona mayor que para otros miembros de la familia. Puede ser difícil aceptar que están lejos de sus orígenes espirituales y de las fuentes de bienestar y apoyo que les han sido familiares.

A continuación algunas sugerencias que pueden ayudar a las familias en momentos difíciles:

- isitar un templo o centro religioso, como ayuda en lo espiritual y con el sentimiento de lo perdido.
- Conversar con un consejero puede darle a todos una nueva perspectiva. Los servicios multiculturales de asistencia a las personas de la tercera edad por lo general emplean personal bilingüe, expertos en la ayuda a las familias de orígenes culturales diversos. También converse con su médico de familia (GP).
- El Servicio de asistencia comunitaria y domiciliaria (HACC) puede ayudar a gente mayor a mantener su independencia en su hogar sin crear más tensiones al resto de la familia. Su centro de salud comunitario (en inglés: Community Health Centre) puede informarle sobre los servicios disponibles en su zona. El centro de recursos para inmigrantes de su zona también puede informarle sobre servicios para determinados grupos lingüísticos. Para contactos del HACC local, consulte el sitio de internet: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm>.
- A veces llega el momento en que lo mejor es aceptar la existencia del desacuerdo pero sin romper la comunicación.
- Juntarse con otras personas del mismo idioma y participar en nuevas actividades puede ayudar a los mayores a sentirse más en confianza y más incorporados.

Los servicios de ayuda a los enfermos mentales son suministrados a personas de todas las edades por medio de hospitales públicos y privados. También se pueden obtener por intermedio de su médico de familia (GP). Para mayores informaciones consulte la hoja de información “*Buscando atención en casos de salud mental a través de un médico*” (en inglés: “Getting help for mental health through a doctor”), del servicio multicultural australiano para la salud mental (MMHA).

¿Necesita más información?

En busca de un intérprete

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)

Tel: 13 14 50

Servicios de ayuda a los enfermos mentales y servicios telefónicos de emergencia (las 24 horas) aparecen en su guía telefónica local

headspace: Fundación australiana para la salud mental de los jóvenes (en inglés: Australia's National Youth Mental Health Foundation)

Centros que ofrecen asesoría de salud, apoyo e información para jóvenes.

Sitio Web: www.headspace.org.au

Relationships Australia

Una organización no gubernamental que ofrece apoyo para las relaciones entre personas en todos los estados y territorios australianos. Encontrará los números de teléfono en el Sitio Web: www.relationships.com.au

Línea telefónica para el apoyo a jóvenes (en inglés: Kids Helpline)

Una organización no gubernamental que ofrece servicios telefónicos y de internet de apoyo a gente joven.

Tel: 1800 55 1800

Sitio Web: www.kidshelponline.com.au

Línea de apoyo a los padres (en inglés: Parentline)

Una línea telefónica que ofrece ayuda a los padres con problemas con sus hijos.

Consulte: <http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php> para obtener los números de teléfono.

Ponga los contactos aquí

.....

.....

.....

Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sitio Web: www.mmha.org.au

Correo electrónico: admin@mmha.org.au

Servicio telefónico permanente de asesoría de Lifeline

Una organización no-gubernamental que ofrece un servicio de asesoría e información.

Tel: 13 11 14

Sitio Web: www.lifeline.org.au

Carers Australia

Una organización no gubernamental que ofrece a los cuidadores información, derivación a especialistas y recursos educacionales.

Tel: 1800 242 636

Sitio Web: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: La iniciativa nacional sobre la depresión

Información acerca de la depresión, ansiedad y trastornos afines, tratamientos y dónde encontrar ayuda.

Tel: 1300 22 4636

Sitio Web: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

Sane Australia (en castellano: "Australia cuerda"), es una institución de beneficencia que ofrece información y contactos con profesionales de la salud mental por medio de una línea telefónica gratuita a escala nacional, junto con recursos educacionales y también investigación.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sitio Web: www.sane.org

Contacte en su localidad al:

- Médico de familia (GP)
- Servicio de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Personal de salud mental en el hospital de su localidad
- Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales (en inglés: "Transcultural Mental Health Centre/Service")

MMHA puede proporcionarle contactos si es que existen en su estado o territorio.

Esta hoja de información

Esta hoja de información fue producida por el **Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental** (sigla del nombre en inglés: MMHA) y financiada por el Ministerio Federal de Salud y de la Tercera Edad (Australian Department of Health and Ageing). Otras hojas de información de esta serie:

- Personas a cargo del cuidado de quienes sufren una enfermedad mental
- Derechos y responsabilidades del consumidor en el sistema de la salud mental
- Buscando ayuda en casos de enfermedad mental por medio de un médico
- Trastorno por estrés postraumático
- La psicosis y la alcoholismo y drogadicción
- Recuperación de una enfermedad mental

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au