

La Competencia Cultural y la Salud Mental

El Centro para el Desarrollo Personal

La Universidad de San Pedro

La Competencia Cultural

La Competencia Cultural significa la habilidad de un sistema administrativo, de una institución o de una empresa de responder a las necesidades personales que tenemos de una manera que esté de acuerdo con nuestra propia cultura. En una sociedad multicultural esto presenta un gran reto pero es sumamente importante que intentemos comunicarnos con los demás de una forma respetuosa y atenta a las sensibilidades culturales del otro. Estas sensibilidades incluyen aspectos de la lengua de uno, su raza, su religión, su nacionalidad, su orientación sexual, su género y su clase social, entre otras. Estar atentos a estas sensibilidades culturales es particularmente importante en el área de la salud mental, ya que muchas de las tensiones que experimentamos en la vida diaria de una sociedad multicultural causan roces y tensiones en todos.

Algunos Problemas Sociales

¿Cómo reaccionar a los que son tan y tan diferentes? ¿Qué decir a los que parecen no entenderme, ni a mí ni a mi cultura? ¿Qué hacer con los que parecen ser hostiles ante mi cultura? Las dificultades que surgen de estos tipos de preocupaciones son justamente las raíces de las enfermedades mentales. Pero, ¿qué le pasa a uno si empieza a sufrir de una enfermedad mental? Sí, sabemos que sufrimos de enfermedades físicas, ¿pero mentales? Muchas culturas no admiten la realidad de las enfermedades mentales y rehusan reconocer la gravedad de ellas. Pero hay que saberlo: las enfermedades mentales son reales y, como cualquier otra enfermedad, requieren tratamiento. Si usted cree que su hijo está padeciendo de las “tensiones de la vida”, éstas son una manifestación de una enfermedad mental. Como todas las enfermedades, hay enfermedades graves (e.g., el SIDA) y enfermedades leves (un catarro). Al igual, hay enfermedades mentales graves (e.g., tendencias al suicidio) y enfermedades mentales leves (e.g., una preocupación ligera la noche antes de un examen). Hay que juzgar la gravedad de la enfermedad y, si es grave, hay que buscar ayuda. ¡No importa el “qué dirán”! No se preocupe por las amenazas de lo siguiente:

- No se preocupe, su hijo no se clasificará como un “loco”
- No tenga miedo de buscar ayuda
- Hay tratamientos muy efectivos; no tenga miedo de ellos
- La Universidad de San Pedro es una institución que se preocupa por usted, su hijo y el resto de su familia; usted no experimentará la discriminación aquí entre nosotros
- No tenga miedo si no habla inglés; ¡nosotros hablamos español!
- En nuestra universidad, que se gloria en su tradición jesuita, no soportamos el racismo; usted no lo experimentará en el Centro
- No tenga miedo por el hecho de estar aquí sin papeles
- No tenga miedo si no tiene seguros o si los seguros son mínimos
- No tenga miedo de nuestra “institución” o del gobierno si usted determina que su hijo necesita ayuda; todo es confidencial
- Olvídense del machismo; admitir que uno está pasando por dificultades no significa que uno sea débil (ni muchísimo menos; al contrario, demuestra que uno se conoce y quiere lo mejor para su futuro)
- No tenga miedo de que nosotros no entendamos a su hijo porque es hispano; estaremos muy atentos a las sensibilidades culturales de su hijo
- Recuerde que todos nuestros servicios son GRATIS
- Gozar de una buena salud mental es de suma importancia a su éxito académico