

EL LABERINTO DE LAS EMOCIONES: DESENTRAÑANDO LA PATOLOGIZACIÓN

XL ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / ANDALUCÍA
Esther Ruiz López, Laura Jorquera Villar, Claudia Mª García Fernández.



INTRODUCCIÓN:

Si tomamos como referencia el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM) concluimos que ha multiplicado por cinco su grosor desde su primera edición en 1952, hasta la quinta y última de 2013.

En los últimos años se puede observar un fenómeno creciente en las sociedades más avanzadas: cada vez existe una mayor demanda de la población de los servicios de salud mental por malestares de la vida cotidiana. Esto se conoce como psicopatologización de la vida diaria.

OBJETIVOS:

1. Objetivo general: realizar una revisión sistemática acerca de la importancia de la validación emocional en la población.
2. Objetivo específico: enseñar a la población a comprender la función de las emociones, que lleve a reducir los efectos negativos consecuentes de la psicopatologización.

METODOLOGÍA:

Elaboración de juicio profesional a través de la integración de conocimientos, observación, análisis de la información y pensamiento crítico.
Revisión bibliográfica de libros y distintas publicaciones en bases de datos.

DESARROLLO:

La psicopatologización consiste en etiquetar problemas emocionales normales comunes como trastornos mentales. Esto puede encaminar a una medicalización excesiva de las respuestas emocionales normales, conllevando efectos negativos tales como:

1. Estigmatización: Etiquetar problemas emocionales comunes como trastornos puede estigmatizar a las personas que los experimentan, dificultando la búsqueda de ayuda y el apoyo necesario.
2. Sobretratamiento con fármacos o terapias, exponiéndolas a efectos secundarios no deseados.
3. Al centrarse en tratar los síntomas emocionales en lugar de abordar las causas, hace ineficaz el manejo de los problemas reales.
4. Normalización de la medicalización: La creencia de que todos los problemas emocionales requieren tratamiento farmacológico puede contribuir a una cultura de medicalización excesiva.

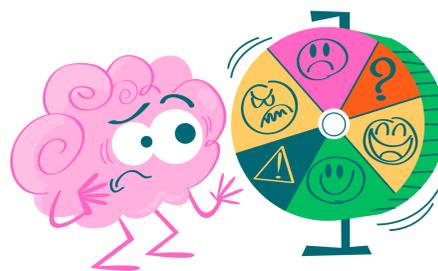
El riesgo de esta situación aparece cuando el motivo de la demanda se centra en malestares y sufrimientos de la vida cotidiana en el que no se toleran emociones desagradables que a su vez son respuestas sanas a ciertas situaciones y circunstancias vitales.

Fomentando como herramienta la validación emocional, las personas pueden aprender a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable, buscar apoyo social y aprender técnicas de afrontamiento efectivas. Con el objetivo de promover la resiliencia y el autocuidado.

CONCLUSIONES:

La línea entre la respuesta normalizada y patológica en el ámbito de la salud mental es a menudo difusa. Evitando la patologización innecesaria contribuimos a potenciar una cultura de salud mental y fomentamos el empoderamiento de la población.

Un objetivo esencial de las Enfermeras Especialistas de Salud Mental (EESM) es ayudar a la población a reconocer y normalizar las emociones humanas, comprendiendo que experimentar malestares y sufrimientos en la vida cotidiana es normal y que las emociones sean o no desagradables son respuestas sanas a ciertas situaciones y circunstancias vitales.



Bibliografía

