



# Multicultural Development Institute, Inc.

"Bridging the Cultural Gap through Education and Training"

Pierluigi Mancini, PhD  
President

Email: pierluigi@eldoctor Mancini.com

## **Estados Unidos, todavía no lo entiendes: "¡Los tiroteos en masa NO SON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL!"**

Pierluigi Mancini PhD

Cuando asociamos los tiroteos masivos a las enfermedades mentales, perjudicamos a los millones de estadounidenses que tienen una enfermedad mental, que han encontrado la recuperación, que viven en estado de bienestar y que nunca le han disparado a nadie.

El hecho de que estos dos temas mutuamente excluyentes sigan siendo asociados y se presenten como causa y efecto es irreprochable.

Continuar asociando enfermedades mentales con eventos terribles solo alimenta la histeria pública y evita que las personas accedan a los servicios de salud mental cuando necesitan ayuda.

Si alguien siente que quiere hacerse daño a sí mismo o a los demás, debería poder acceder un asesoramiento u otros servicios de apoyo sin temor a la vergüenza o el juicio. Pero el estigma, la falta de acceso a servicios de consejería y la falta de fondos evitan que muchos busquen ayuda.

Los estudios varían, pero demuestran que 1 de cada 4 personas o incluso 1 de cada 2 personas que viven en los Estados Unidos experimentarán un problema de salud mental durante su vida. Si sabemos esto, deberíamos alfombrar las calles con flores para que la gente busque ayuda. No tenemos que pasar la vida sintiéndonos triste, deprimidos y llenos de ansiedad, solos o con otros tipos de dolor emocional. Debemos aceptar que tenemos un sistema de salud mental que en muchos lugares ofrece oportunidades para que las personas encuentren la recuperación y el bienestar.

Hablé con mi madre de 76 años esta mañana y compartí con ella mi firme convicción de que debemos ponernos de pie y decir colectivamente '**los tiroteos masivos no son problemas de salud mental**'. Ella se sorprendió de mi manera de pensar y luego comenzó a decirme cómo el último tirador si tuvo una enfermedad mental porque había perdido a su madre y todas sus redes sociales mostraban lo perturbado que estaba. Le pregunté de dónde saco su información, "viendo las noticias", respondió. E.E.U.U.: ¡Perder a tu madre no es una enfermedad mental!

Todos los días, mediante el uso de múltiples métodos de distribución, la asociación de tiroteos en masa y otros actos horribles se asocian erróneamente con la enfermedad mental.

Los diagnósticos de salud mental más comunes son la ansiedad y la depresión. Millones de estadounidenses sufren de ansiedad y depresión, muchos de ellos tienen armas de fuego, pero no salen a disparar en tiroteos masivos.

El tener problemas personales, afligirse, enfadarse y enojarse no son enfermedades mentales. Como seres humanos, todos sentimos estas emociones, pero la mayoría de nosotros no sale a dispararle a otros cuando tenemos estos sentimientos. Si tenemos suerte, encontramos personas calificadas para ayudarnos a superar estos problemas.

Desafortunadamente, algunas personas sienten que el causarle daño o causarle la muerte a otros les traerá algún alivio por algún problema o dolor emocional que estén teniendo.

La diferencia es que cada uno de nosotros maneja las emociones de manera diferente. A algunos de nosotros se nos enseña a aceptar nuestras emociones, a hablar de las cosas, a escribir en un diario, a hacer ejercicio, a rodearnos de seres queridos que nos brindarán consuelo y apoyo y otras técnicas, que a veces incluyen asesoramiento profesional como maneras de procesar emociones.

Sin embargo, otros se crían en entornos donde la violencia, el consumo excesivo de alcohol, el consumo de drogas, el abandono u otros comportamientos que no son saludables es la forma de controlar las emociones. En estos hogares el acudir a la consejería no es aceptable.

Es aquí donde creo que debemos enfocar nuestros esfuerzos. No culpando erróneamente a las personas que tienen una enfermedad mental o justificando por qué tenemos tantas armas disponibles en este país. Debemos enfocarnos en ayudar a los jóvenes a aprender cómo manejar las emociones, cómo navegar la adolescencia y cómo construir un sentido de pertenencia.

Los tiroteos en masa no son un problema de salud mental, son el resultado de individuos con acceso a armas de fuego que creen que el dispararles a otros les traerá alivio o una gloria equivocada.

Es hora de ponernos a trabajar. Necesitamos comenzar temprano y ayudar a nuestros jóvenes a tener éxito, no solo académicamente sino también a nivel emocional y social. Podemos tener una sociedad más saludable, pero para erradicar los tiroteos masivos todos debemos hacer nuestra parte. ¿Qué vas a hacer hoy para ayudar a erradicar los tiroteos masivos en este país?