

# Análisis de los desafíos en salud mental

de las personas de origen filipino o con raíces  
migratorias filipinas



Un estudio de:



Con el soporte:



Ajuntament de  
Barcelona

Cartografia de Coneixements

## Tabla de contenido

---

<b>Introducción</b> .....	4
<b>Capítulo 1: Contexto General de la Comunidad Filipina en Barcelona</b>	
1.1. Introducción.....	5
1.2. Antecedentes migratorios de la Comunidad Filipina en Barcelona.....	5
1.3. Composición Demográfica y Ubicación Geográfica.....	5
1.4. Características Culturales.....	6
1.5. Desafíos Sociales y Económicos.....	9
1.6. Educación e Integración.....	9
1.7. Salud Mental y Bienestar.....	9
1.8. Redes de Apoyo y Asociaciones Comunitarias.....	10
1.9. Conclusión.....	10
<b>Capítulo 2: Impacto en la Percepción de Salud Mental y Búsqueda de Ayuda</b>	
2.1. Percepción Cultural de la Salud Mental.....	11
2.2. Estigmatización de la Salud Mental.....	12
2.3. Impacto de las Dinámicas Familiares en la Búsqueda de Ayuda.....	13
2.4. Creencias Religiosas y su Impacto en la Salud Mental.....	13
2.5. La resiliencia y el Orgullo Cultural como Doble Filo.....	14
2.6. Barreras para la Búsqueda de Ayuda Profesional.....	14
2.7. Alternativas y Recursos en la Comunidad.....	15
2.8. Conclusión.....	15
<b>Capítulo 3: Influencia de la Religión en la Salud Mental</b>	
3.1. Rol de las Iglesias Cristianas en la Comunidad Filipina.....	17
3.2. Influencia de la Fe en la Percepción de la Salud Mental.....	17
3.3. El Papel del Estigma Religioso en la Búsqueda de Ayuda Profesional.....	18
3.4. Resiliencia y Solidaridad Comunitaria a través de la Fe.....	18
3.5. Brecha Generacional y Perspectiva Cambiante sobre la Salud Mental.....	18
3.6. Conclusión.....	19
<b>Capítulo 4: El Tabú de la Salud Mental en la Comunidad Filipina</b>	
4.1. El Tabú de la Salud Mental: Una Realidad Cultural.....	20
4.2. Raíces Culturales del Tabú.....	20
4.3. Consecuencias del Tabú en la Búsqueda de Ayuda.....	21
4.4. Desafíos en la Atención Profesional y Barreras de Acceso.....	21
4.5. Rompiendo el Tabú: Estrategias para la Desestigmatización.....	22
4.6. Conclusión.....	22

**Capítulo 5: Suicidio y Violencia en la Comunidad Filipina**

5.1. El Suicidio en la Comunidad.....23  
5.2. Factores Culturales que Influyen en el Suicidio.....23  
5.3. Violencia en la Comunidad Filipina.....24  
5.4. Barreras para Buscar Ayuda y Acceso a los Servicios.....25  
5.5. Estrategias de Prevención e Intervención.....25  
5.6. Conclusión.....26

**Capítulo 6: Comunidad LGBTI+ en la Comunidad Filipina**

6.1. Contexto Cultural y Social de la Comunidad LGBTI+ Filipina.....27  
6.2. Influencia de la Religión y la Familia.....28  
6.3. Discriminación y Violencia contra la Comunidad LGBTI+.....28  
6.4. Impacto en la Salud Mental de la Comunidad LGBTI+.....29  
6.5. Estrategias para la Inclusión y Apoyo a la Comunidad LGBTI+.....29  
6.6. Conclusión.....30

**Capítulo 7: Uso de Drogas en la Comunidad Filipina en la Diáspora: Jóvenes en Barcelona**

7.1. Contexto del Consumo de Drogas en la Comunidad Filipina en Barcelona.....31  
7.2. Factores Contribuyentes al Uso de Drogas.....31  
7.3. Impacto del Uso de Drogas en la Salud Mental y Social.....32  
7.4. Barreras para el Tratamiento y la Recuperación.....32  
7.5. Estrategias para la Prevención y el Tratamiento.....33  
7.6. Conclusión.....33

**Capítulo 8: Fragmentación de la Comunidad Filipina**

8.1. Causas de la Fragmentación en la Comunidad Filipina.....35  
8.2. Consecuencias de la Fragmentación.....36  
8.3. Estrategias para Fortalecer la Unidad Comunitaria.....36  
8.4. Conclusión.....37

**Conclusiones.....38**

**Referencias Bibliográficas.....40**

## Introducción

El análisis de los desafíos de salud mental entre las personas filipinas o con raíces migratorias filipinas en barrios culturalmente diversos como El Raval y Sant Antoni en Barcelona se fundamenta en factores contextuales y culturales específicos que influyen en su bienestar psicológico. La tensión entre los valores culturales transmitidos por sus familias y las expectativas de la sociedad catalana genera una presión significativa sobre estas personas, quienes experimentan desafíos para integrar ambas influencias culturales de manera saludable. La literatura evidencia que las personas jóvenes filipinas o con raíces migratorias filipinas en contextos migratorios enfrentan dificultades en el acceso a servicios de salud mental debido a factores como la desconfianza cultural y la percepción de estos servicios como ajenos a su entorno cultural (David, 2010).

Además, se ha observado que estas vecinas y vecinos suelen utilizar el

apoyo familiar y la religión como recursos para lidiar con el estrés y preservar su bienestar, en lugar de buscar ayuda profesional, lo cual refleja una estrategia de afrontamiento común en comunidades filipinas migrantes (Edara, 2019). Estos factores, junto con la presión de cumplir con las expectativas familiares y comunitarias, a menudo se traducen en problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, especialmente cuando existen barreras lingüísticas, culturales y sociales que dificultan la búsqueda de ayuda profesional (Mena et al., 2002).

En este contexto, resulta fundamental considerar intervenciones culturales y comunitarias que promuevan un enfoque de salud mental inclusivo y accesible para las personas filipinas o con raíces migratorias filipinas, facilitando su integración en el entorno social sin perder los lazos con su identidad cultural.

# Capítulo 1: Contexto General de la Comunidad Filipina en Barcelona

## 1.1. Introducción

La comunidad filipina en Barcelona es una de las más representativas de las diásporas asiáticas en España, especialmente en barrios culturalmente diversos como El Raval y Sant Antoni. Desde mediados del siglo XX, y con mayor intensidad en las últimas décadas, se ha producido una oleada migratoria desde Filipinas hacia diversas ciudades europeas, entre las que Barcelona destaca como destino preferente debido a sus oportunidades laborales y a la presencia de redes comunitarias establecidas (Generalitat de Catalunya, 2020). Este capítulo aborda el contexto general de esta comunidad, explorando sus características sociodemográficas, culturales y los desafíos específicos que enfrenta en la sociedad barcelonesa.

## 1.2. Antecedentes Migratorios de la Comunidad Filipina en Barcelona

La migración filipina hacia España, y en particular a Barcelona, comenzó principalmente durante los años 70, con una gran influencia del programa de migración para trabajos de servicios y cuidado. Desde entonces, la comunidad ha crecido de manera constante, atrayendo principalmente a mujeres que buscaban empleo en el sector doméstico, y que luego establecieron redes de apoyo para atraer a más familiares y conocidos (Rodríguez &

Ugarte, 2017). Además, el vínculo histórico entre Filipinas y España, debido a los más de tres siglos de colonización española, ha facilitado la adaptación de esta comunidad mediante lazos culturales e idiomáticos compartidos.

En la actualidad, los filipinos en Barcelona representan uno de los colectivos migrantes de Asia más importantes en la ciudad, con aproximadamente 20.000 personas registradas en 2022 (INE, 2022). A medida que esta comunidad ha crecido, también ha diversificado su perfil laboral, ampliando su presencia en sectores como el comercio, la hostelería y la educación.

## 1.3. Composición Demográfica y Ubicación Geográfica

El barrio de El Raval en el distrito de Ciutat Vella y Sant Antoni en el Eixample se han consolidado como epicentros de la comunidad filipina en Barcelona. La concentración en estas áreas obedece a factores económicos y sociales, ya que estos barrios ofrecen viviendas accesibles y están bien comunicados con otras zonas de la ciudad (Ajuntament de Barcelona, 2023). Esta proximidad facilita la creación de redes comunitarias y de apoyo mutuo, esenciales para el bienestar de las personas migrantes.

Según datos de la Generalitat de Catalunya (2022), la mayoría de la población filipina en Barcelona es joven, con una edad promedio de 34 años, y una proporción considerable de personas entre los 18 y los 45 años, en su mayoría de primera generación. Esta característica demográfica resulta en una alta demanda de servicios educativos y de salud adaptados culturalmente.

### 1.4. Características Culturales

La comunidad filipina en Barcelona presenta una identidad cultural compleja y rica en tradiciones, valores y prácticas que juegan un papel fundamental en su vida diaria y en su proceso de adaptación. Sin embargo, esta identidad cultural también trae consigo presiones sociales y familiares que influyen profundamente en el bienestar emocional, especialmente en las personas jóvenes filipinas o con raíces migratorias filipinas. Este apartado explora aspectos como la centralidad de la familia, la influencia de la religión, las prácticas de ayuda comunitaria o **bayanihan**, y los desafíos de integración e identidad en el contexto migratorio.

#### Contexto Cultural y Presión Social

En la cultura filipina, valores tradicionales como **hiya** (vergüenza) y **utang na loob** (deuda de gratitud) generan una fuerte presión social y familiar<sup>1</sup>. El valor de **hiya** se asocia a la

<sup>1</sup> La **hiya** o el **utang na loob** forman parte de un sistema de valores precoloniales que garantizaba una gran cohesión comunitaria, pero que, con la imposición del cristianismo durante la colonización española, se transformaron en sentimientos que se pueden catalogar de opresivos (sesión formativa impartida por Gemma Ferreón, antropóloga social y cultural)

necesidad de proteger la imagen familiar, evitando cualquier situación que pueda “avergonzar” al grupo. Esto afecta a las personas jóvenes, que a menudo priorizan el bienestar de su familia sobre el propio, manteniendo apariencias y evitando mostrar signos de debilidad emocional (Rodríguez, 2019). Asimismo, el concepto de **utang na loob** impone la expectativa de que los hijos, especialmente los mayores, asuman grandes responsabilidades y muestren gratitud hacia sus progenitores a través de sacrificios personales, un comportamiento que se refuerza en el contexto migratorio, donde el esfuerzo de los padres en el proceso de adaptación es valorado y reconocido (García, 2021).

La influencia de estos valores culturales se traduce en una falta de apertura hacia la búsqueda de ayuda profesional para tratar problemas emocionales. Las personas jóvenes filipinas suelen expresar sus dificultades a través de síntomas físicos, un fenómeno conocido como **somatización**, mediante el cual el malestar emocional se manifiesta en forma de dolores de cabeza, estómago o fatiga. Este mecanismo les permite expresar su malestar sin transgredir los tabúes culturales asociados a la vulnerabilidad emocional, dado que la sociedad filipina suele considerar las emociones negativas como fenómenos transitorios que deben ser soportados hasta su desaparición.

#### La Familia como Pilar Fundamental

La **pamilya** (familia) ocupa un lugar central en la vida de la comunidad filipina en Barcelona, donde la estructura familiar se convierte en el principal soporte social y económico. En muchos casos, las familias filipinas migrantes en Barcelona viven en un entorno donde

los padres asumen largas jornadas laborales, mientras que los hijos deben cumplir con altas expectativas académicas y profesionales. Esto responde, en parte, a la expectativa de que los jóvenes alcancen el éxito como una forma de retribuir el sacrificio migratorio realizado por sus padres (López, 2020).

En la cultura filipina, la familia no solo es una unidad nuclear, sino una red extensa de apoyo, donde los parientes cercanos y lejanos juegan un rol importante en la educación y el bienestar de sus miembros. Esta estructura proporciona un fuerte sentido de pertenencia y seguridad, pero también puede generar tensiones, especialmente entre las personas jóvenes que deben equilibrar las demandas familiares con las influencias de la sociedad catalana. En este sentido, **la brecha generacional** constituye un factor que intensifica las dificultades, dado que las generaciones mayores tienden a mantener actitudes conservadoras en relación con la salud mental, mientras que los sectores más jóvenes, influenciados por la globalización y el acceso a información digital, muestran una mayor disposición a abordar cuestiones como la depresión o la ansiedad. No obstante, persiste el temor a ser estigmatizados como personas débiles o desequilibradas, lo que limita la posibilidad de expresar abiertamente el malestar emocional.

### *Influencia de la Religión en la Comunidad Filipina*

Las **religiones cristianas**, sobre todo la **católica**, tienen una gran influencia en la comunidad filipina de Barcelona, sirviendo no sólo como un refugio espiritual, sino también como un espacio de cohesión social y apoyo emocional. Para muchas personas filipinas, la

iglesia es un lugar donde pueden conectarse con su herencia cultural y encontrar consuelo ante los desafíos de la migración (Hernández, 2020). Sin embargo, esta misma influencia religiosa refuerza la preferencia por los apoyos espirituales y sociales en lugar de buscar ayuda profesional para problemas de salud mental, lo cual perpetúa el estigma sobre el bienestar emocional y limita el acceso a recursos de salud mental efectivos.

A pesar de que las organizaciones religiosas y la iglesia brindan consuelo emocional y una red de apoyo social, no siempre ofrecen las herramientas necesarias para abordar problemas graves de salud mental. Las personas jóvenes encuentran en estos espacios un sentido de pertenencia, pero el apoyo que se les proporciona resulta limitado frente a las necesidades más complejas de salud mental. De este modo, el papel de la religión en la vida de las personas jóvenes filipinas es dual, pues al tiempo que refuerza su identidad y les brinda un soporte en momentos de dificultad, también contribuye a mantener el tabú sobre la ayuda profesional en salud mental (García, 2021).

### *Bayanihan: Solidaridad y Apoyo Comunitario*

El *bayanihan*, entendido como la práctica de ayuda mutua y solidaridad comunitaria, es un valor central que se mantiene vigente entre la comunidad filipina en Barcelona. En el contexto migratorio, el *bayanihan* se manifiesta a través de redes informales de apoyo, donde los miembros de la comunidad colaboran entre sí, proporcionando ayuda económica, apoyo emocional e incluso cuidado infantil. Estas redes de apoyo son particularmente visibles en barrios como El Raval, donde las personas filipinas encuentran un sentido

de pertenencia y cooperación que les ayuda a enfrentar las tensiones de la vida migrante (López, 2020).

Para las personas jóvenes, el *bayanihan* se convierte en una fuente de apoyo y de seguridad, un espacio donde pueden expresar sus experiencias y dificultades sin miedo a ser juzgados. Esta práctica de solidaridad fortalece la cohesión dentro de la comunidad, proporcionando un recurso que va más allá del apoyo familiar y que refuerza la resiliencia de la comunidad filipina en Barcelona. Además, se traduce en la organización de eventos culturales y celebraciones, donde participan activamente en la preservación de su identidad cultural, al tiempo que crean un espacio de pertenencia y orgullo compartido.

### *Tabúes y Somatización de Problemas de Salud Mental*

La somatización de problemas de salud mental es un fenómeno común en la comunidad filipina, y en el contexto de Barcelona, esta práctica permite que las personas jóvenes manifiesten su malestar sin contravenir los tabúes culturales. Al manifestar síntomas físicos, como cefaleas o molestias gastrointestinales, en lugar de verbalizar emociones negativas, las y los jóvenes filipinos evitan el estigma asociado a la expresión abierta del sufrimiento emocional. Esta estrategia se vincula, en parte, a la percepción cultural de que las emociones negativas son transitorias y deben ser soportadas hasta su desaparición, lo cual refuerza la narrativa de fortaleza y resiliencia transmitida por las generaciones mayores.

La tendencia a somatizar problemas de salud mental tiene implicaciones profundas, ya que puede dificultar el

diagnóstico y tratamiento de problemas emocionales en personas filipinas. Al carecer de un espacio seguro para hablar sobre sus experiencias, el malestar emocional puede permanecer sin atención, agravando el impacto en el bienestar general. La somatización, aunque efectiva para evitar el estigma, limita la posibilidad de recibir un tratamiento adecuado y profesional.

### *Desafíos de Integración e Identidad*

La comunidad filipina en Barcelona enfrenta también el desafío de la **dualidad cultural**, un fenómeno en el que las personas jóvenes filipinas o con raíces migratorias filipinas deben equilibrar las expectativas de sus familias filipinas con las normativas culturales de la sociedad española. Esta dualidad genera tensiones adicionales en su proceso de integración, ya que, por un lado, deben adaptarse a las expectativas familiares de preservar sus valores culturales y, por otro, enfrentan la presión de integrarse en un entorno con diferentes normas y valores (López, 2020).

Para muchos jóvenes filipinos, las exigencias académicas y laborales son factores de estrés, ya que sus familias a menudo esperan que alcancen altos niveles de éxito profesional como una forma de honrar el sacrificio migratorio. Este compromiso se convierte en una fuente de presión, particularmente cuando se combina con la necesidad de cumplir con los estándares de éxito de la sociedad española. La presión por cumplir con roles tradicionales filipinos, al mismo tiempo que intentan integrarse en la sociedad española, contribuye a la confusión de identidad y al estrés, un desafío frecuente en el proceso de migración e integración cultural.

### Conclusión

Las características culturales de la comunidad filipina en Barcelona reflejan una identidad resiliente y cohesiva, que combina elementos de tradición y adaptación. Los valores de la familia, la religión y la solidaridad comunitaria ofrecen un marco de apoyo esencial para sus integrantes, aunque también imponen ciertas limitaciones en el acceso a recursos de salud mental y en la expresión de malestar emocional. El *bayanihan*, el papel de la iglesia y las redes de apoyo familiar refuerzan la identidad filipina en la diáspora, proporcionando un sentido de pertenencia que les ayuda a enfrentar las dificultades de la vida migrante. Sin embargo, los valores de *hiya* y *utang na loob*, así como el estigma sobre la salud mental, representan retos en el proceso de adaptación y en la búsqueda de bienestar emocional en un contexto culturalmente diverso.

### 1.5. Desafíos Sociales y Económicos

La comunidad filipina en Barcelona enfrenta múltiples desafíos en el ámbito social y económico. En primer lugar, el acceso al mercado laboral sigue siendo limitado, con una gran mayoría de personas empleadas en el sector servicios, particularmente en empleos de baja remuneración y poca seguridad laboral. Según un estudio de Cáritas (2021), un alto porcentaje de mujeres filipinas trabaja en el servicio doméstico, lo cual limita su acceso a beneficios laborales y a redes de apoyo fuera de su círculo laboral.

Otro desafío significativo es el acceso a la vivienda. La mayoría de las personas filipinas reside en barrios con problemas de gentrificación y especulación

inmobiliaria, como El Raval, donde los alquileres han aumentado considerablemente en los últimos años, lo que pone en riesgo la permanencia de la comunidad en estas áreas y dificulta la cohesión social (Ajuntament de Barcelona, 2023).

### 1.6. Educación e Integración

La integración educativa es otro aspecto clave en el contexto de la comunidad filipina. Las personas jóvenes filipinas o con raíces migratorias filipinas suelen experimentar una brecha en términos de acceso a programas educativos que respondan a sus necesidades específicas. Aunque muchos jóvenes filipinos logran integrarse en el sistema educativo español, enfrentan desafíos en el ámbito de la orientación profesional y en la adaptación a una cultura escolar que a veces no contempla sus valores familiares y culturales.

Además, las expectativas familiares de éxito académico y profesional en carreras consideradas de prestigio, como la medicina o la ingeniería, generan una presión adicional sobre la juventud filipina, que a menudo experimenta dificultades para equilibrar estas expectativas con sus propios intereses y el contexto social en el que se desenvuelven (Medina & Roldán, 2018).

### 1.7. Salud Mental y Bienestar

Un tema crucial dentro del contexto de la comunidad filipina en Barcelona es el acceso a servicios de salud mental. La falta de servicios culturalmente adaptados y la percepción del estigma

hacia la salud mental en la comunidad filipina limitan el acceso a ayuda psicológica. La salud mental sigue siendo un tema tabú en muchos círculos filipinos, lo cual contribuye a la reticencia de las personas a buscar apoyo profesional (Tuazon, 2019). Además, factores como la presión económica, la responsabilidad de enviar remesas y la discriminación racial agravan el riesgo de problemas de salud mental entre las personas jóvenes y adultas filipinas en Barcelona.

En este sentido, resulta crucial desarrollar servicios de salud mental que consideren las particularidades culturales y religiosas de la comunidad filipina, promoviendo espacios de apoyo que les permitan expresarse libremente sin temor al estigma.

### 1.8. Redes de Apoyo y Asociaciones Comunitarias

La comunidad filipina en Barcelona cuenta con una serie de redes de apoyo y asociaciones comunitarias que cumplen un papel fundamental en la vida social y cultural de sus miembros. Estas asociaciones organizan eventos, ofrecen asesoría laboral y legal, y facilitan la integración a través de cursos de idioma y actividades culturales. En particular, las asociaciones religiosas y culturales, como la Parroquia de Sant Agustí o la Iglesia Evangélica Jesús Reino Ministerio, ambas en El Raval, también son vitales para el bienestar y la

cohesión social de la comunidad, ya que crean un espacio de pertenencia y solidaridad en un entorno extranjero.

Las redes de apoyo y el papel de la iglesia en la comunidad filipina han sido objeto de estudios previos que muestran cómo estos recursos contribuyen al bienestar emocional y social de las personas migrantes, promoviendo una integración que respeta y mantiene viva su identidad cultural.

### 1.9. Conclusión

El contexto general de la comunidad filipina en Barcelona refleja una serie de desafíos y fortalezas que caracterizan su experiencia migratoria. La fuerte cohesión comunitaria y el esfuerzo por preservar la cultura filipina en un entorno diverso son factores clave que facilitan su adaptación e integración en la ciudad. Sin embargo, los desafíos en el ámbito laboral, educativo y de salud mental requieren una mayor atención por parte de las instituciones públicas y los servicios sociales, promoviendo políticas con perspectiva intercultural que tomen en cuenta las particularidades culturales y las necesidades de esta comunidad.

Este capítulo proporciona una base para comprender el contexto en el que la comunidad filipina en Barcelona experimenta su vida cotidiana, resaltando la importancia de políticas y servicios adaptados que fortalezcan su integración y bienestar, sin comprometer sus raíces culturales.

## Capítulo 2: Impacto en la Percepción de la Salud Mental y la Búsqueda de Ayuda

Las creencias culturales son fundamentales en la vida de las personas, influyendo en su percepción y manejo de la salud mental. Factores culturales, familiares y sociales determinan cómo se enfrentan los desafíos emocionales y psicológicos. En la comunidad filipina, tanto en Filipinas como en la diáspora, estas creencias están profundamente arraigadas y configuran las actitudes hacia el bienestar emocional. Conceptos culturales clave como *hiya* (vergüenza) y *utang na loob* (deuda de gratitud) desempeñan un rol central en la percepción de la vulnerabilidad emocional, lo que dificulta el reconocimiento y la atención de problemas de salud mental. En este capítulo, se examinan las creencias culturales filipinas y cómo moldean las actitudes hacia la salud mental y la búsqueda de ayuda.

### 2.1. Percepción Cultural de la Salud Mental

En la cultura filipina, la salud es vista como un *balanse* (equilibrio) entre el cuerpo, la mente y el espíritu, lo cual se refleja en la percepción de que cualquier alteración en este equilibrio es considerada una *sakit* (enfermedad). Este enfoque holístico contrasta con el modelo biomédico occidental, que tiende a separar lo físico de lo mental y lo espiritual. La diferencia en el enfoque genera, en muchos casos,

malentendidos en los servicios de atención médica en los países de acogida, como se evidenció en estudios realizados en comunidades filipinas en el extranjero (Cervantes, 2024).

La percepción de la salud mental está profundamente enraizada en creencias tradicionales, que ven los problemas emocionales como una manifestación de *kahinaan* (debilidad) o una falta de *lakas ng loob* (fortaleza de espíritu). En la cultura filipina, mostrar vulnerabilidad emocional es una amenaza al *puri* (dignidad), lo que conduce a que muchas personas aborden el malestar psicoemocional de forma privada o, en algunos casos, opten por ignorarlo. Esta tendencia es especialmente pronunciada entre las generaciones mayores, que tienden a considerar la salud mental como un asunto irrelevante o inexistente, que debe afrontarse de manera individual y sin recurrir a apoyo externo.

Este enfoque puede ser atribuido a una cultura que valora la resiliencia frente a la adversidad y que, a menudo, interpreta las dificultades emocionales como pruebas que fortalecen el carácter personal. Las dificultades de salud mental pueden ser atribuidas a una falta de *pananampalataya* (fe) o un debilitamiento espiritual, lo que se ve reforzado en espacios religiosos donde la oración y la penitencia son formas aceptadas de manejar el malestar emocional.

Por otra parte, entre las personas filipinas, es común atribuir los problemas emocionales y mentales a fuerzas externas, como el **masamang mata** (mal de ojo), los espíritus ancestrales o incluso la **parusa ng Diyos** (castigos divinos). Esta visión espiritual de los problemas emocionales los lleva a menudo a buscar soluciones en el **hilot**, una práctica tradicional de sanación filipina que combina el masaje terapéutico con rituales espirituales. Esta preferencia por el **hilot** o por otras prácticas tradicionales refleja la importancia de la dimensión espiritual y cultural en el manejo de la salud mental dentro de esta comunidad.

Aunque el **hilot** puede ofrecer alivio temporal al proporcionar un espacio para la reflexión y el consuelo, este enfoque no siempre resulta eficaz para el tratamiento de trastornos mentales graves. La tendencia a priorizar las prácticas tradicionales puede retrasar la intervención profesional y el tratamiento adecuado, lo cual es crucial para abordar problemas que requieren un enfoque clínico más profundo.

## 2.2. Estigmatización de la Salud Mental

La **estigmatización** de la salud mental en la comunidad filipina está fuertemente influenciada por el **tsismis** (chisme), que es un fenómeno común y poderoso en las relaciones sociales. Este entorno de rumores y juicios genera miedo a ser el blanco de habladurías, lo que limita la disposición de muchos filipinos a discutir abiertamente sus problemas emocionales o a buscar ayuda profesional. Reconocer públicamente un problema de salud mental puede

interpretarse como una señal de insuficiente fortaleza personal.

El concepto de **hiya** (vergüenza) es esencial en la cultura filipina, pues está directamente relacionado con la reputación familiar y el deseo de mantener la **dangal** (honor). La cultura de **hiya** refuerza la idea de que los problemas personales deben ser ocultados para no afectar la imagen familiar. Además, el concepto de **kapwa** (conciencia compartida) refuerza la idea de que los problemas individuales se reflejan en la unidad familiar, lo que dificulta la búsqueda de ayuda fuera del núcleo familiar. Este sistema fomenta una falta de confianza hacia los profesionales de salud mental, en ocasiones hacia aquellos de origen filipino. Muchas personas evitan comentar sus problemas de salud mental con profesionales de origen filipino por temor a una posible falta de confidencialidad, ante la preocupación de que asuntos personales puedan ser divulgados dentro de la propia comunidad.

El estigma sobre la salud mental se ve agravado por las expectativas de género, especialmente en los hombres filipinos, quienes, bajo la presión de la masculinidad tradicional, deben mostrar **katatagan** (resistencia) y enfrentar el dolor en silencio. La combinación de expectativas sociales y de género hace que muchos hombres repriman sus emociones y eviten buscar ayuda, recurriendo en algunos casos a formas poco saludables de manejo emocional, como el consumo de alcohol o de **shabu** (metanfetamina), en lugar de hablar sobre sus problemas.

### 2.3. Impacto de las Dinámicas Familiares en la Búsqueda de Ayuda

En la cultura filipina, la *pamilya* tiene un lugar central en la vida de las personas, es el núcleo de la vida, y uno de los principales transmisores de creencias y valores culturales. En el contexto de la salud mental, la familia puede ser tanto una fuente de apoyo como una barrera. Las dinámicas familiares condicionan la percepción de la salud mental y la búsqueda de apoyo.

Los y las jóvenes filipinos han de cumplir con las expectativas familiares, esta presión social para no defraudar a la familia genera una carga emocional significativa. Al mismo tiempo experimentan una fuerte presión para no expresar sus problemas emocionales, dado que estos son percibidos como una fuente de *hiya*. En muchos hogares, hablar sobre depresión o ansiedad se considera inapropiado, ya que puede avergonzar a la familia, y se espera que quienes enfrentan dificultades sean fuertes y soporten el malestar de manera silenciosa. A menudo las dificultades emocionales son vistas como un reto personal que debe superarse en silencio, reforzando la creencia en la *lakas ng loob* (fortaleza interna) para enfrentar problemas. Esta visión refuerza la expectativa de que los individuos deben mostrar fortaleza ante las adversidades y resistir sin necesidad de ayuda externa.

Adicionalmente, los padres migrantes suelen transmitir la idea de que buscar ayuda profesional es innecesario y constituye una señal de debilidad. Esta creencia perpetúa el estigma y limita la disposición de los jóvenes a solicitar apoyo externo. Esta dinámica

intergeneracional dificulta la gestión adecuada de la salud mental y contribuye a mantener un ciclo de silencio y sufrimiento.

La idea de que expresar problemas emocionales podría ser un acto de ***walang utang na loob*** (falta de gratitud) también es común, lo cual intensifica la autocensura y la reticencia a buscar ayuda. La percepción de que los problemas emocionales pueden ser una distracción de las responsabilidades familiares hace que muchos jóvenes decidan sobrellevar sus dificultades en silencio, prefiriendo evitar la “vergüenza” o “decepción” que podrían causar a sus familias.

### 2.4. Creencias Religiosas y su Impacto en la Salud Mental

La *pananampalataya* (fe) es una parte integral de la vida diaria de muchos filipinos, y esta espiritualidad puede tener tanto un efecto positivo como negativo en la percepción de la salud mental. El ***katolisismo*** (catolicismo), predominante en la comunidad filipina, proporciona consuelo, esperanza y fortaleza; sin embargo, también puede perpetuar la creencia de que los problemas emocionales son pruebas de fe o desconexiones espirituales, desalentando la búsqueda de ayuda profesional.

Muchas personas filipinas recurren a prácticas religiosas tradicionales, como la ***panalangin*** (oración) o la ***kumpisal*** (confesión), para afrontar el malestar emocional. Estas prácticas pueden brindar un alivio temporal, aunque no abordan las causas subyacentes de los trastornos mentales. Dentro de la comunidad, es frecuente la preferencia

por el recurso espiritual, fundamentada en la creencia de que la intervención divina es capaz de sanar las heridas emocionales.

Este enfoque espiritual puede retrasar la intervención adecuada, y en algunas comunidades religiosas, buscar ayuda externa puede interpretarse como una señal de ***kawalan ng pananampalataya*** (falta de fe), lo que agrava aún más el estigma hacia la salud mental y la búsqueda de apoyo profesional.

### 2.5. La Resiliencia y el Orgullo Cultural como Doble Filo

El ***kaya ko ito*** (puedo hacerlo) es un rasgo cultural filipino que promueve la resiliencia y la capacidad de enfrentar la adversidad con una actitud positiva. Esta mentalidad ha permitido a las personas filipinas superar innumerables desafíos, tanto en su país de origen como en la diáspora. Sin embargo, esta misma resiliencia puede convertirse en un obstáculo para la salud mental, ya que el orgullo cultural de ser resistente lleva a muchos a minimizar la gravedad de sus problemas emocionales.

La expectativa de mantener la fortaleza está profundamente arraigada en el orgullo filipino, lo que lleva a muchas personas a percibir la expresión de sus problemas emocionales como una traición a los valores de resiliencia inculcados desde la infancia. En este marco, las personas jóvenes sienten la obligación de mostrarse fuertes y evitar manifestar malestar, como una forma de honrar los sacrificios realizados por sus padres migrantes. Esta tensión revela cómo la resiliencia, aunque valorada, puede dificultar el reconocimiento de la necesidad de buscar apoyo externo.

### 2.6. Barreras para la Búsqueda de Ayuda Profesional

La búsqueda de ayuda profesional entre los filipinos en Barcelona enfrenta varias barreras, que incluyen la desconfianza hacia los profesionales de salud mental, barreras lingüísticas y la falta de servicios culturalmente competentes.

**Desconfianza hacia los Profesionales de Salud Mental** La desconfianza es una de las principales razones por las que muchas personas filipinas evitan buscar ayuda profesional. Existe la percepción de que los psicólogos no comprenden adecuadamente las particularidades culturales y sociales propias de la comunidad filipina. Esta percepción se ve reforzada por la creencia de que los problemas de salud mental son un tema privado que debería resolverse dentro de la familia o la comunidad, y que buscar ayuda externa podría interpretarse como una traición a la familia o a la comunidad.

**Barreras Lingüísticas y Culturales** Las barreras lingüísticas también desempeñan un papel en la falta de acceso a los servicios de salud mental. Expresar emociones complejas en un idioma que no es el propio puede ser difícil, y las personas filipinas pueden experimentar malentendidos y frustración en sesiones de terapia en un idioma diferente. Además, en los servicios de salud mental en España, no siempre hay personal capacitado en competencias culturales, lo que hace que algunas personas filipinas sientan que sus experiencias no son comprendidas o que su cultura no es valorada en los espacios terapéuticos. Esto ha llevado a sugerencias dentro de la comunidad sobre la necesidad de mejorar las competencias en

interculturalidad de los profesionales de la salud, en lugar de centrarse únicamente en la representación étnica, para ofrecer una atención más inclusiva.

**Falta de Servicios Culturalmente Competentes.** La falta de servicios de salud mental culturalmente adaptados es otra barrera importante. La estructura de los sistemas de salud en España no siempre está diseñada para comprender las especificidades culturales de la comunidad filipina, lo que genera una sensación de alienación en quienes buscan ayuda. La mayoría de los servicios no considera las dinámicas familiares y sociales que son inherentes a esta comunidad, lo cual es fundamental para brindar una atención adecuada y respetuosa de sus valores.

### 2.7. Alternativas y Recursos en la Comunidad

Ante la falta de confianza hacia los profesionales de salud mental y el temor al *tsismis*, muchas personas filipinas recurren a espacios seguros dentro de su comunidad, como la iglesia o los sanadores tradicionales, para obtener consuelo. Estos lugares les brindan un sentido de ***pakikisama*** (cohesión grupal), aunque no siempre ofrecen las herramientas adecuadas para abordar problemas clínicos de salud mental. Si bien la iglesia representa un refugio emocional importante para la comunidad, no siempre facilita la comprensión ni el manejo adecuado de las dificultades psicoemocionales.

Si bien estos espacios comunitarios ayudan a mantener un sentido de pertenencia, también pueden ser una barrera al apoyo profesional adecuado.

El reto es encontrar formas de conectar estos recursos comunitarios con los servicios de salud mental, creando un enfoque que integre la fe y las prácticas tradicionales con tratamientos clínicos. Este tipo de iniciativas podría ayudar a desestigmatizar la salud mental y a aumentar la aceptación de los servicios profesionales dentro de la comunidad filipina.

### 2.8. Conclusión

La percepción de la salud mental en la comunidad filipina está profundamente influenciada por una combinación de factores culturales, estigmas y dinámicas familiares. Las creencias culturales filipinas ejercen una influencia profunda en la percepción y manejo de la salud mental en la comunidad, especialmente en contextos de migración. Aunque estas creencias promueven la resiliencia, el sentido de comunidad y la interdependencia, también pueden actuar como barreras para la búsqueda de ayuda profesional y perpetuar el estigma. La prevalencia del *tsismis*, el miedo al juicio social y la falta de servicios culturalmente competentes agravan el silencio que rodea los problemas emocionales.

Para mejorar el acceso a los servicios de salud mental, es necesario implementar la educación en perspectiva intercultural entre los profesionales, reducir el estigma de la vulnerabilidad emocional y desarrollar recursos que respeten las creencias y valores culturales de la comunidad filipina, al tiempo que promuevan la educación y la desestigmatización de la salud mental. Solo a través de un enfoque que sea culturalmente sensible y respetuoso se puede empezar a romper el ciclo de silencio y sufrimiento,

## Cartografía de Coneixements

proporcionando a las personas filipinas el apoyo necesario para su bienestar mental.

La colaboración con líderes comunitarios y religiosos, así como con las familias, puede facilitar un entorno más inclusivo y comprensivo. Integrar prácticas tradicionales con beneficios de la medicina moderna podría fomentar un enfoque equilibrado en el que se respete la rica herencia cultural filipina sin sacrificar la atención profesional necesaria para el bienestar mental.



## Capítulo 3: Influencia de la Religión en la Salud Mental

La comunidad filipina, tanto en Filipinas como en la diáspora, muestra un fuerte apego a la religión, particularmente al catolicismo, que juega un papel central en su identidad cultural y vida cotidiana. Para muchas personas filipinas en el extranjero, la religión representa un recurso de consuelo y pertenencia, brindando un sentido de fortaleza frente a los desafíos emocionales y de salud mental. Sin embargo, esta dependencia de la fe como única vía de afrontamiento puede, en algunos casos, limitar la búsqueda de ayuda profesional y fomentar el estigma hacia la salud mental.

### 3.1. Rol de las Iglesias Cristianas en la Comunidad Filipina

La Iglesia, católica o evangélica, ocupa un lugar destacado en la vida de la comunidad filipina. En contextos de migración, como el de Barcelona, la iglesia actúa como un espacio de cohesión donde los miembros pueden mantener sus prácticas religiosas y culturales. Según Hernández (2020), la iglesia en la diáspora proporciona no solo un refugio espiritual, sino también una red de apoyo que incluye actividades comunitarias y eventos que refuerzan la identidad cultural compartida. Esta conexión ofrece a las personas jóvenes filipinas una vía de apoyo emocional y social que contribuye

a su resiliencia y sentido de pertenencia en un entorno culturalmente diverso.

### 3.2. Influencia de la Fe en la Percepción de la Salud Mental

Para muchas personas filipinas, los problemas emocionales suelen interpretarse como pruebas de fe, una visión que refuerza la idea de que el malestar puede y debe ser superado a través de la oración y la conexión espiritual. La dependencia de la fe en el manejo de la salud mental crea una “espiritualización” de las dificultades emocionales, limitando así el acceso a intervenciones psicológicas modernas. Este enfoque puede retrasar el tratamiento efectivo de condiciones mentales graves, ya que muchas personas filipinas ven la búsqueda de ayuda profesional como una falta de fe o una debilidad.

Los valores culturales de *hiya* y *utang na loob* (deuda de gratitud) agravan esta percepción, ya que cualquier signo de vulnerabilidad emocional podría percibirse como un acto que avergüenza a la familia y una falta de gratitud hacia quienes han hecho sacrificios. Este fenómeno se traduce en una preferencia por buscar apoyo en espacios religiosos, como la iglesia, en lugar de acudir a servicios formales de salud mental, motivada frecuentemente por el temor al

juicio social y a la opinión negativa dentro de la comunidad.

### 3.3. El Papel del Estigma Religioso en la Búsqueda de Ayuda Profesional

La fuerte influencia de la iglesia en la comunidad filipina contribuye a perpetuar ciertos estigmas en torno a la salud mental, ya que, en muchos contextos, buscar ayuda fuera de los recursos espirituales se considera innecesario o incluso contradictorio con los valores religiosos. La religión ofrece alivio temporal y consuelo, pero no necesariamente aborda la raíz de los problemas emocionales. La noción de que la oración es suficiente para resolver problemas de salud mental puede disuadir a las personas de buscar terapia psicológica y médica, lo cual es particularmente problemático en casos de ansiedad y depresión severa (García, 2021).

De este modo, la iglesia cumple una doble función: proporciona una red de apoyo y sentido de pertenencia, pero al mismo tiempo puede limitar las opciones de tratamiento cuando las personas dependen exclusivamente de ella para atender sus necesidades de salud mental.

### 3.4. Resiliencia y Solidaridad Comunitaria a través de la Fe

Pese a las limitaciones en el manejo de problemas de salud mental, la fe y la comunidad religiosa contribuyen a la resiliencia de la comunidad filipina en el extranjero. La práctica del *bayanihan*, o ayuda comunitaria, es una

manifestación de esta resiliencia, donde los miembros de la iglesia apoyan a quienes están pasando por tiempos difíciles. Esto genera un sentido de interdependencia que brinda fortaleza emocional y un sentido de pertenencia importante para las personas jóvenes filipinas en la diáspora.

Este sentido de resiliencia, aunque positivo en muchos aspectos, puede actuar como un doble filo, ya que el enfoque en la autosuficiencia puede también contribuir a la negación de la necesidad de ayuda profesional. La mentalidad de soportar y superar dificultades personales sin intervención externa es una narrativa común que refuerza la autosuficiencia y minimiza la validación de los problemas emocionales (Martínez, 2022).

### 3.5. Brecha Generacional y Perspectiva Cambiante sobre la Salud Mental

Mientras que las generaciones mayores en la comunidad filipina tienden a aferrarse a actitudes más conservadoras hacia la salud mental, las personas jóvenes, expuestas a influencias globales y a un acceso más amplio a información sobre salud mental, muestran mayor apertura hacia la terapia psicológica. Sin embargo, a pesar de esta apertura, persiste un conflicto entre el deseo de abordar los problemas emocionales y el temor al estigma. Según un estudio, los jóvenes filipinos suelen experimentar una tensión entre el respeto a las creencias religiosas de su familia y su propia inclinación a explorar métodos de ayuda profesional (López, 2020).

La brecha generacional dentro de la comunidad filipina en la diáspora se convierte en un desafío adicional para la salud mental, ya que la presión familiar y el respeto por las tradiciones limitan la posibilidad de adoptar abiertamente nuevas formas de cuidado emocional. Este contexto genera un conflicto entre el deseo de expresar y abordar temas relacionados con el bienestar psicológico y el temor a decepcionar a las generaciones mayores, lo que a menudo conduce al silencio y a la represión de las necesidades emocionales.

### 3.6. Conclusión

La religión juega un papel crucial en la vida de la comunidad filipina en la diáspora, funcionando como un recurso

de apoyo emocional, pero también como un posible obstáculo para la atención de salud mental. Mientras que las prácticas religiosas brindan un sentido de identidad y comunidad, la dependencia excesiva de la fe y el estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional pueden limitar las opciones de tratamiento para los problemas emocionales. La evolución hacia una mayor comprensión y aceptación de la salud mental entre las personas jóvenes filipinas sugiere una posible transformación cultural, aunque aún existen barreras significativas debido al papel central de la iglesia y las expectativas familiares. Para abordar de manera efectiva estos desafíos, es esencial promover un enfoque que integre el respeto por las creencias religiosas con intervenciones en salud mental culturalmente competentes.

## Capítulo 4: El Tabú de la Salud Mental en la Comunidad Filipina

Las creencias culturales son determinantes en la percepción y manejo de la salud mental dentro de la comunidad filipina. A través de una combinación de factores históricos, religiosos y sociales, los problemas emocionales se enfrentan en silencio y a menudo se considera inadecuado hablar abiertamente de los trastornos mentales, lo que refuerza el tabú en torno a la salud mental. Este capítulo explora las raíces y manifestaciones de este tabú, así como las barreras para buscar ayuda profesional, junto con estrategias de desestigmatización y acceso a la atención en salud mental.

### 4.1. El Tabú de la Salud Mental: Una Realidad Cultural

Dentro de la comunidad filipina, los problemas de salud mental a menudo se abordan con discreción y, en muchos casos, con vergüenza. Hablar de emociones o trastornos mentales es visto como un signo de *kahinaan* (debilidad) o incluso de *pagkukulang* (fallo moral). Según Cervantes (2024), esta percepción deriva de la visión holística de la salud en la cultura filipina, donde el malestar emocional es percibido como un desajuste espiritual o moral, y no como un tema de salud legítimo. Esta actitud refuerza la percepción de que la salud mental no constituye un asunto de relevancia. Esta dinámica dificulta la discusión

abierta y el reconocimiento de las dificultades emocionales como realidades legítimas que requieren atención. La presión para mantener las apariencias refuerza la idea de que admitir un problema de salud mental puede dañar la *dangal* (honor) familiar.

### 4.2. Raíces Culturales del Tabú

El tabú en torno a la salud mental en la comunidad filipina tiene raíces profundas, influenciado por factores como la mentalidad colonial, las creencias religiosas y la importancia de la reputación familiar.

1. **Mentalidad Colonial:** La historia colonial de Filipinas dejó una huella en la identidad cultural, una “mentalidad colonial”, en la que persisten actitudes y creencias internalizadas que reflejan la influencia de la colonización española y estadounidense. Estas actitudes a menudo implican la creencia en una superioridad cultural o racial del colonizador, y esto refuerza la idea de que la vulnerabilidad es una señal de debilidad. La colonización y la imposición del cristianismo desestructuraron el sistema de valores tradicionales sustituyéndolos por una cultura de resistencia y autosuficiencia, en la que se esperaba que las personas filipinas enfrentaran las adversidades sin mostrar signos de debilidad.

- 2. Creencias Religiosas:** La religión, especialmente el catolicismo, desempeña un rol importante en la percepción de la salud mental en esta comunidad. Muchos filipinos consideran los problemas emocionales como pruebas de *pananampalataya* (fe) o el resultado de un *paglayo kay Diyos* (alejamiento de Dios). Como resultado, en lugar de buscar apoyo médico o psicológico, las personas suelen recurrir a la *panalangin* (oración) o la *kumpisal* (confesión) para manejar sus dificultades emocionales. Este enfoque perpetúa la idea de que los problemas de salud mental deben manejarse espiritualmente, lo cual puede retrasar el tratamiento adecuado (Cervantes, 2024).
- 3. Vergüenza y Mantenimiento de la Imagen Familiar:** El *hiya* es una parte esencial de la sociedad filipina y está ligado al deseo de preservar la reputación familiar. El *tsismis* (chisme) es una fuerza poderosa en la comunidad y un motivo de preocupación constante. Para evitar el estigma y la posible vergüenza pública, muchas familias prefieren mantener estos problemas en privado, reforzando el tabú y el silencio en torno a la salud mental.

### 4.3. Consecuencias del Tabú en la Búsqueda de Ayuda

El tabú tiene consecuencias profundas en la disposición de las personas filipinas para buscar ayuda profesional. No solo impide que los problemas se reconozcan a tiempo, sino que también lleva a la **autoestigmatización**, donde las personas interiorizan actitudes negativas hacia sí mismas. Reconocer la necesidad de ayuda puede representar un proceso prolongado, especialmente cuando esta acción se

percibe como un signo de fracaso tanto personal como familiar

La falta de apoyo dentro de la comunidad y la familia a menudo lleva a mecanismos de afrontamiento dañinos, como la automedicación o el consumo de alcohol o *shabu*. Estos comportamientos no solo agravan el malestar emocional, sino que perpetúan el ciclo de silencio y negación, dejando sin tratar los problemas graves de salud mental.

### 4.4. Desafíos en la Atención Profesional y Barreras de Acceso

El tabú sobre la salud mental también alimenta la desconfianza hacia los profesionales de salud mental. Para muchas personas filipinas, los psicólogos y psiquiatras son vistos con sospecha y percibidos como incapaces de entender la complejidad de sus vidas. Esta percepción suele estar marcada por sentimientos de juicio e incompreensión, particularmente cuando no se consideran adecuadamente el trasfondo cultural y la centralidad de la familia en la experiencia de la persona. Tener en cuenta esta realidad es un reto para todos los profesionales del ámbito de la salud.

La falta de profesionales de salud mental que hablen tagalo u otros idiomas filipinos también representa una barrera significativa. Esta desconexión lingüística y cultural hace que muchas personas filipinas se sientan incómodas y desmotivadas a buscar ayuda, prefiriendo lidiar con sus problemas en privado o mediante prácticas tradicionales.

## 4.5. Rompiendo el Tabú: Estrategias para la Desestigmatización

Romper el tabú en la comunidad filipina requiere de un enfoque integral, basado en la educación, la sensibilización y la adaptación cultural de los servicios de salud mental.

1. **Educación y Sensibilización:** La educación es clave para desmitificar la salud mental. Organizar talleres y campañas informativas que utilicen un lenguaje inclusivo y culturalmente respetuoso puede ayudar a reducir el estigma y fomentar una mayor aceptación (Cervantes, 2024).
2. **Integración de la Salud Mental en Espacios Comunitarios y Religiosos:** Las iglesias y centros comunitarios tienen un rol vital en la desestigmatización. Capacitar a líderes religiosos y comunitarios en temas de salud mental puede ayudar a reconocer los signos tempranos de problemas emocionales y orientar a las personas hacia los recursos adecuados. Si bien la iglesia puede representar un espacio de consuelo emocional, se percibe que no proporciona los recursos o herramientas adecuadas para abordar problemáticas de mayor gravedad.

3. **Diversificación de Profesionales de Salud Mental:** Aumentar la representación de profesionales filipinos en salud mental es esencial para mejorar la accesibilidad y la confianza. Ampliar las competencias culturales de todos los profesionales y trabajar desde una perspectiva intercultural puede ayudar a crear un entorno más acogedor y comprensivo para las personas filipinas, promoviendo una atención inclusiva.

## 4.6. Conclusión

El tabú sobre la salud mental en la comunidad filipina constituye una barrera significativa para el diagnóstico, tratamiento y manejo de los problemas emocionales. Este tabú, influido por la vergüenza, las creencias religiosas y las expectativas culturales de fortaleza, limita la capacidad de las personas para buscar ayuda profesional.

Crear un entorno donde el diálogo sobre la salud mental sea abierto y apoyado requiere integrar servicios culturalmente competentes y promover la desestigmatización. Con este enfoque, la comunidad filipina podrá recibir la atención que necesita para alcanzar un bienestar emocional integral.

## Capítulo 5: Suicidio y Violencia en la Comunidad Filipina

El suicidio y la violencia son problemas de salud pública que afectan a numerosas comunidades en el mundo, incluida la filipina. Aunque en la cultura filipina estos temas suelen considerarse tabú y rara vez se discuten abiertamente, su prevalencia es innegable tanto en Filipinas como en la diáspora. Factores culturales, sociales, económicos y el estigma asociado a la salud mental influyen significativamente en cómo estos problemas se reconocen y manejan. Este capítulo explora el suicidio y la violencia en la comunidad filipina, analizando sus causas, las influencias culturales y las barreras para que las personas busquen ayuda y reciban tratamiento adecuado.

### 5.1. El Suicidio en la Comunidad

El suicidio es una de las principales causas de muerte a nivel mundial y un serio problema de salud mental que a menudo pasa desapercibido en la comunidad filipina debido al estigma cultural y religioso. En Filipinas, los datos sobre suicidio suelen estar subestimados por la falta de informes precisos, el *hiya* (vergüenza) asociada y la percepción de que el suicidio es un *kasalanan* (pecado) que debe ocultarse. Según Cervantes (2024), esta falta de transparencia y el estigma en torno al suicidio dificultan la concientización sobre su prevalencia y gravedad.

En la diáspora, la comunidad filipina enfrenta factores adicionales que pueden incrementar el riesgo de suicidio, tales como la discriminación y el racismo, el *pagkakahiwalay* (aislamiento) cultural, y las tensiones económicas. Estos factores se ven agravados por las presiones sociales de *utang na loob* (deuda de gratitud) hacia los padres migrantes, lo que genera una presión intensa sobre los jóvenes para cumplir con las expectativas familiares. En este contexto, los problemas de salud mental suelen ser minimizados o invalidados, lo que impide una respuesta adecuada al sufrimiento emocional. Esta falta de validación incrementa el *kawalang pag-asa* (desesperanza) y la percepción de que el suicidio es una salida.

### 5.2. Factores Culturales que Influyen en el Suicidio

Los factores culturales desempeñan un papel importante en la vulnerabilidad al suicidio en la comunidad filipina, donde conceptos como la vergüenza y las expectativas familiares son determinantes:

1. **Vergüenza y Estigma:** El suicidio es un tema cargado de *hiya* (vergüenza) en la cultura filipina, influido por las creencias religiosas y normas sociales. En la fe católica, predominante en esta comunidad, el suicidio es considerado un

***kasalanang mortal*** (pecado mortal), lo que lo hace moralmente inaceptable. Este estigma lleva a que muchas familias oculten los suicidios, perpetuando el silencio y la falta de intervención preventiva.

2. **Expectativas Familiares y Presión Social:** Las expectativas familiares, como la obligación de ***magtagumpay*** (tener éxito) y devolver el ***utang na loob*** (deuda de gratitud) a los padres, generan una presión enorme en los jóvenes. Como resultado, cuando no cumplen estas expectativas, experimentan ***kabiguan*** (fracaso) y ***walang kwenta*** (inutilidad). En este contexto, la presión por no defraudar a la familia puede ser tan intensa que algunos jóvenes perciben la falta de éxito como una forma inaceptable de decepción, sin alternativas viables para aliviar esa carga.
3. **Falta de Comunicación y Expresión Emocional:** La cultura filipina suele desalentar la ***pagpapahayag ng damdamin*** (expresión de emociones), especialmente de emociones negativas. Esta falta de comunicación puede resultar en la acumulación de dolor interno, lo que, sin una salida adecuada, contribuye a pensamientos suicidas. Las personas temen hablar sobre sus problemas para evitar ser ***hinuhusgahan*** (juzgados) o causar vergüenza a la familia.

### 5.3. Violencia en la Comunidad Filipina

La violencia, tanto dentro del hogar como en la comunidad, también representa un problema significativo que afecta la salud mental de la comunidad filipina. La violencia doméstica, el abuso emocional y la violencia de género son

realidades que tienen un impacto profundo en las víctimas, aunque a menudo permanecen ocultas debido a los tabúes y el estigma.

1. **Violencia Doméstica y Abuso:** La violencia doméstica es un problema oculto en la comunidad filipina, ya que las víctimas suelen verse atrapadas por expectativas culturales que valoran la unidad familiar. En los grupos focales, se observó que muchas mujeres prefieren soportar la violencia por miedo a la vergüenza pública y porque creen que es su ***katungkulan*** (deber) por el bien de la familia.
2. **Migración y Separación Familiar:** La migración y la separación familiar son factores que contribuyen a la violencia en la comunidad filipina. Los trabajadores migrantes suelen estar lejos de sus familias durante largos períodos, lo cual genera ***kawalan ng tiwala*** (desconfianza) y conflictos familiares. La distancia física y emocional puede exacerbar los problemas de violencia doméstica, ya que las tensiones no se abordan adecuadamente y las dinámicas familiares se desequilibran.
3. **Violencia de Género y Expectativas de Masculinidad:** Las normas de género tradicionales en la cultura filipina refuerzan roles rígidos que demandan que los hombres demuestren ***awtoridad*** (autoridad) y control. Estas expectativas contribuyen a la ***karahasan laban sa mga babae*** (violencia de género), ya que algunos hombres recurren a la violencia como una forma de reafirmar su rol, especialmente en contextos donde perciben una amenaza a su posición o seguridad emocional.

## 5.4. Barreras para Buscar Ayuda y Acceso a Servicios

Las barreras culturales y sociales en torno al suicidio y la violencia afectan la disposición de las personas para buscar ayuda. El estigma, la falta de **serbisyong naaangkop sa kultura** (servicios culturalmente competentes), y el miedo al **paghatol ng lipunan** (juicio social) impiden que muchas víctimas reciban la atención que necesitan.

1. **Estigma y Miedo al Juicio:** El estigma en torno al suicidio y la violencia perpetúa el **pag-iisa** (aislamiento) de las víctimas y dificulta que hablen de sus experiencias. La creencia de que los problemas deben resolverse en privado refuerza esta tendencia.
2. **Desconfianza hacia los Servicios Profesionales:** Existe una **kawalan ng tiwala** (desconfianza) hacia los servicios de salud mental y apoyo a las víctimas, atribuida a la percepción de que los profesionales no comprenden adecuadamente el contexto cultural de la comunidad filipina. Esta falta de conexión cultural dificulta la apertura y el diálogo, especialmente cuando los especialistas no comparten la misma identidad cultural.
3. **Falta de Recursos Culturales:** La ausencia de recursos culturalmente adaptados limita el acceso a atención adecuada, ya que muchos servicios de salud mental no están preparados para abordar las complejidades culturales en la comunidad filipina, lo que puede resultar en tratamientos ineficaces (Cervantes, 2024).

## 5.5. Estrategias de Prevención e Intervención

Abordar el suicidio y la violencia en la comunidad filipina requiere un enfoque integral que combine la prevención, la educación y la creación de redes de apoyo culturalmente competentes.

1. **Educación y Sensibilización:** Incrementar la **kamalayan** (conciencia) sobre el suicidio y la violencia mediante programas educativos culturalmente sensibles es esencial. Campañas y talleres comunitarios pueden ayudar a romper el silencio y reducir el estigma, alentando a las personas a compartir sus experiencias y buscar ayuda.
2. **Integración de Servicios con Perspectiva Intercultural en la Atención:** Los servicios de salud mental y apoyo deben ser culturalmente competentes y capacitarlos en las normas y valores filipinos. Por otra parte, la incorporación de la perspectiva intercultural en los servicios sanitarios serviría para luchar contra la discriminación, el racismo y las desigualdades que afectan a la comunidad filipina y a todas las comunidades con bagaje migratorio o racializadas. La colaboración con líderes comunitarios y religiosos puede funcionar como un puente entre los individuos y los servicios de apoyo.
3. **Redes de Apoyo y Espacios Seguros:** Crear espacios seguros y redes de apoyo donde las personas puedan compartir sus experiencias sin temor al juicio es crucial. Los grupos de apoyo comunitarios ofrecen un entorno acogedor para aquellos que enfrentan pensamientos suicidas o violencia (Cervantes, 2024).

## 5.6. Conclusión

El suicidio y la violencia en la comunidad filipina son problemas complejos, moldeados por factores culturales, sociales y económicos. El estigma, el tabú y las barreras culturales limitan que las personas busquen ayuda, perpetuando el ciclo de ***paghihirap*** (sufrimiento). Abordar estos problemas requiere fomentar la educación, la desestigmatización y servicios de apoyo culturalmente adaptados, con perspectiva intercultural. La colaboración entre profesionales de salud, líderes comunitarios y organizaciones de apoyo es esencial para crear un ambiente donde las personas puedan hablar de estos problemas y recibir la ayuda necesaria.



## Capítulo 6: Comunidad LGBTI+ en la Comunidad Filipina

Filipinas es uno de los países que más acepta la diversidad sexual, probablemente porque en la época precolonial la homosexualidad y el transgenerismo estaban integrados en su cultura, por eso, aunque en el pasado la homosexualidad era ilegal, en la práctica no era perseguida. La colonización española y la estadounidense acabaron estableciendo una visión negativa de la homosexualidad. Esto podría explicar que, aunque las encuestas muestran una gran aceptación de la homosexualidad y el transgenerismo por parte de la población, no se hayan producido cambios legislativos que protejan los derechos de la comunidad LGBTI+, que en la sociedad filipina enfrenta numerosos desafíos que afectan profundamente su calidad de vida.

Aunque en los últimos años se han logrado avances en términos de visibilidad y algunos derechos (actualmente existe una ley que sanciona y castiga la discriminación por orientación sexual), persisten importantes niveles de discriminación, exclusión y estigmatización, más acusados en el ámbito legal y normativo que en el social o familiar. Estos problemas se observan tanto en Filipinas como en la diáspora, y están profundamente influidos por creencias religiosas conservadoras, prejuicios culturales y barreras estructurales que dificultan el acceso a servicios de salud mental y apoyo social.

Este capítulo explora la situación de la comunidad LGBTI+ filipina, abordando las influencias culturales y religiosas, las barreras para la aceptación y las estrategias para promover un entorno más inclusivo.

### 6.1. Contexto Cultural y Social de la Comunidad LGBTI+ Filipina

La relación entre la cultura filipina y la diversidad sexual y de género es compleja. Durante el período precolonial, existían figuras como los ***babaylan*** (líderes espirituales) que eran aceptadas y respetadas por tener identidades de género no normativas. Sin embargo, con la colonización española y la posterior influencia estadounidense, se impusieron valores cristianos conservadores y patriarcales que estigmatizaron estas identidades. Este cambio en la percepción social tuvo consecuencias a largo plazo, transformando la manera en que las personas LGBTI+ eran vistas y tratadas en la sociedad (Cervantes, 2024).

Si bien Filipinas es vista como una de las naciones más tolerantes en Asia en cuanto a la visibilidad de la comunidad LGBTI+<sup>2</sup>, la tolerancia no se traduce en

<sup>2</sup> El *swardspeak* o *gayspeak*, es un lenguaje distintivo y flexible que se caracteriza por su constante evolución y la incorporación de elementos de varios idiomas. Es un fenómeno lingüístico único y fascinante que refleja la riqueza y la diversidad de la cultura LGBTI+ filipina.

una completa igualdad o en la protección de derechos legales. Persisten actitudes conservadoras que priorizan las normas familiares y religiosas sobre la aceptación de la diversidad. En la diáspora, estos desafíos se agravan debido a la presión cultural y a normas como el **pakikisama** (conformidad con el grupo), que instan a adherirse a las expectativas familiares y heteronormativas.

### 6.2. Influencia de la Religión y la Familia

La religión, especialmente el catolicismo, tiene un impacto profundo en las actitudes hacia la diversidad sexual en la comunidad filipina. La doctrina católica tradicional condena la homosexualidad y las identidades de género no conformes, lo que perpetúa el estigma hacia las personas LGBTI+ y contribuye a que muchas personas oculten su identidad por temor a la *hiya* y al **tampo** (desilusión) familiar.

Las personas LGBTI+ enfrentan una presión constante para cumplir con las expectativas familiares y religiosas, en contextos donde su identidad es estigmatizada como un pecado desde la perspectiva religiosa y se considera una condición temporal que puede ser modificada mediante la oración. Esta presión genera conflictos internos profundos y provoca una desconexión emocional con sus seres queridos, afectando su bienestar mental y emocional.

La familia, como pilar central en la vida filipina, prioriza a menudo la apariencia pública sobre la aceptación de la diversidad sexual. Esto lleva a que muchos jóvenes LGBTI+ experimenten rechazo, violencia psicológica e incluso física en sus hogares. El apego a los

roles de género tradicionales resulta en una continua invisibilización y represión de las identidades diversas, lo cual tiene efectos devastadores en la **kalusugang pangkaisipan** (salud mental) de estos individuos.

### 6.3. Discriminación y Violencia contra la Comunidad LGBTI+

La discriminación y la violencia son realidades comunes para muchos miembros de la comunidad LGBTI+ filipina, tanto en Filipinas como en el extranjero. Las personas LGBTI+ enfrentan exclusión social, discriminación laboral, acoso físico y verbal, y en el caso de las personas transgénero, otros niveles de violencia. En Filipinas, la falta de leyes de protección integral contribuye a la vulnerabilidad de esta comunidad, dejando a muchos sin amparo legal y a merced de un entorno social hostil.

En el ámbito laboral, la discriminación hacia la comunidad LGBTI+ persiste como una práctica común, muy especialmente en contextos de búsqueda de empleo en el extranjero. Esta exclusión basada en la orientación sexual se manifiesta en la negación de oportunidades laborales bajo argumentos relacionados con la imagen corporativa, lo que genera experiencias humillantes y repetidas. Tal discriminación tiene un impacto directo en la estabilidad económica de las personas afectadas y contribuye a la aparición de estrés crónico, con consecuencias negativas para su salud mental.

Para las personas transgénero de la diáspora, la violencia es aún más prevalente, manifestándose en

agresiones callejeras, bullying y crímenes de odio. Este entorno hostil genera un sentimiento de **takot** (miedo), **pagkabalisa** (ansiedad) y **pag-iisa** (aislamiento), que puede tener efectos negativos de largo plazo en su salud y bienestar psicológico.

### 6.4. Impacto en la Salud Mental de la Comunidad LGBTI+

El rechazo social, la discriminación y la violencia tienen un impacto profundo en la salud mental de las personas LGBTI+ filipinas. La constante presión para conformarse a las normas heteronormativas conducen a **kalungkutan** (soledad) y desesperanza, incrementando el riesgo de depresión, ansiedad e, incluso, suicidio. Además, las dificultades para acceder a servicios de apoyo adecuados, que comprendan y validen sus experiencias específicas, agravan el sentimiento de aislamiento y desamparo.

Las barreras para acceder a **serbisyong pangkalusugan pangkaisipan** (servicios de salud mental) incluyen la falta de profesionales capacitados para atender las necesidades específicas de la comunidad LGBTI+, el miedo al juicio y la falta de recursos específicos para esta comunidad. Esta falta de apoyo en el sistema de salud perpetúa el **pagdurusa nang tahimik** (sufrimiento silencioso), lo cual dificulta que las personas LGBTI+ reciban la ayuda adecuada para mejorar su calidad de vida.

### 6.5. Estrategias para la Inclusión y Apoyo a la Comunidad LGBTI+

Mejorar la calidad de vida de la comunidad LGBTI+ filipina requiere estrategias inclusivas y de apoyo. Algunas iniciativas importantes son:

1. **Educación y Sensibilización:** Aumentar la conciencia sobre la realidad de la comunidad LGBTI+ mediante programas educativos es esencial para reducir el estigma social. Campañas y talleres en escuelas, lugares de trabajo y comunidades religiosas pueden fomentar la **pagtanggap** (aceptación) y mejorar la comprensión.
2. **Creación de Espacios Seguros:** Establecer espacios seguros donde las personas LGBTI+ puedan compartir sus experiencias sin temor al juicio es esencial. Estos espacios, que pueden ser centros comunitarios, grupos de apoyo o redes en línea, ofrecen un sentido de **pag-aari** (pertenencia), crucial para su salud mental.
3. **Capacitación de Profesionales de la Salud:** Capacitar a los profesionales de la salud en competencia cultural, perspectiva intercultural y sensibilidad LGBTI+ puede mejorar el acceso a una atención adecuada. La inclusión de temas de diversidad sexual y de género en la formación médica y psicológica es crucial para reducir la discriminación en el sistema de salud.
4. **Alianzas con Líderes Religiosos y Comunitarios:** Colaborar con **líderes ng simbahan** (líderes religiosos) y comunitarios para promover un discurso inclusivo es fundamental. La formación en salud mental y diversidad para estos líderes puede ayudar a crear un

ambiente más comprensivo y respetuoso.

5. **Defensa de Derechos y Políticas Inclusivas:** Continuar abogando por los *karapatan* (derechos) LGBTI+ es vital. La implementación de leyes contra la *diskriminasyon* (discriminación) y la violencia es fundamental para asegurar la igualdad de acceso a servicios de salud, educación y empleo.

### 6.6. Conclusión

La comunidad LGBTI+ filipina enfrenta numerosos desafíos que afectan su bienestar emocional, social y económico. El estigma, la discriminación y la violencia, sumados a las barreras culturales y religiosas, dificultan que estas personas vivan de manera auténtica y accedan al apoyo que necesitan. Un enfoque inclusivo, que recupere el lugar que las personas LGBTI+ tenían en la época precolonial, que sea culturalmente competente, que promueva la educación, la sensibilización y la creación de espacios seguros es clave para mejorar su calidad de vida.

Es fundamental trabajar en el cambio de actitudes sociales, mejorar la formación profesional y establecer políticas inclusivas que beneficien no solo a las personas LGBTI+ sino a toda la comunidad filipina, promoviendo un entorno de respeto, dignidad y *pagtanggap* (aceptación) para todos.

## Capítulo 7: Uso de Drogas en la Comunidad Filipina en la Diáspora: Jóvenes en Barcelona

El consumo de drogas es un problema global que afecta a múltiples comunidades, incluida la filipina en la diáspora. En el contexto de Barcelona, el uso de sustancias se ha convertido en un desafío para los jóvenes filipinos, quienes enfrentan presiones específicas relacionadas con la migración, la integración cultural y el aislamiento social. Aunque la sociedad filipina ha mantenido históricamente una postura conservadora respecto a las drogas, el proceso migratorio introduce factores de riesgo que incrementan la vulnerabilidad al consumo de sustancias. Este capítulo examina las causas del uso de drogas en la comunidad filipina en Barcelona, su impacto en la salud mental y las barreras al tratamiento, con un enfoque en la juventud de esta comunidad.

### 7.1. Contexto del Consumo de Drogas en la Comunidad Filipina en Barcelona

En la comunidad filipina de Barcelona, se ha registrado un aumento en el consumo de drogas entre los jóvenes, especialmente de sustancias como *shabu* (metanfetamina), cannabis y alcohol. La metanfetamina, conocida popularmente como *shabu*, se ha extendido desde Filipinas hasta la diáspora debido a su bajo costo y fácil acceso. La mayor disponibilidad de estas sustancias en el contexto

migratorio, en comparación con el país de origen, constituye un factor determinante en el aumento del consumo dentro de esta comunidad.

### 7.2. Factores Contribuyentes al Uso de Drogas

El uso de drogas entre los jóvenes filipinos en Barcelona es un fenómeno influido por diversos factores, incluidos el estrés migratorio, el aislamiento cultural, la presión laboral, la influencia de los grupos de pares, los problemas de salud mental y el estrés psicosocial.

1. **Estrés Migratorio y Aislamiento Cultural:** Los jóvenes filipinos enfrentan numerosas presiones relacionadas con el proceso de adaptación a una cultura nueva, así como una desconexión de su comunidad y sus familias en Filipinas. Esta tensión crea un **estrés migratorio** que puede llevar a los jóvenes a recurrir a las drogas como mecanismo de escape. La sensación de no pertenencia ni al país de origen ni al de residencia aumenta la vulnerabilidad al consumo de sustancias, reflejando un desafío central en la salud mental de esta población.
2. **Presión laboral:** Los jóvenes filipinos enfrentan grandes desafíos en el ámbito laboral que afectan a su bienestar físico y mental. La explotación laboral, la inseguridad, trabajar en entornos de alto estrés, las largas jornadas de trabajo, los turnos cambiantes e irregulares, no

disponer de períodos de descanso, son algunas de las condiciones laborales a que se ven expuestos los trabajadores filipinos y que favorecen el uso de sustancias estimulantes como el *shabu* para mantenerse activos durante muchas horas y soportar el **estrés laboral**.

- 3. Influencia de los Grupos de Pares:** La presión social desempeña un papel significativo en el consumo de drogas entre los jóvenes filipinos. En el contexto de Barcelona, algunos jóvenes experimentan con drogas como una forma de socializar y pertenecer a un grupo. La normalización del consumo de drogas en ciertos círculos sociales y la ausencia de redes de apoyo familiar cercanas contribuyen a esta tendencia.
- 4. Salud Mental y Estrés Psicosocial:** La salud mental es un factor crucial en el consumo de drogas entre la juventud filipina en la diáspora. La ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental son frecuentes en jóvenes migrantes que enfrentan aislamiento social y presiones económicas. En este contexto, el consumo de sustancias se utiliza frecuentemente como un mecanismo para mitigar temporalmente el malestar emocional. La represión de las emociones, reforzada por normas culturales que exigen fortaleza y la ocultación de vulnerabilidades, contribuye al estigma asociado a la salud mental y dificulta la búsqueda de apoyo profesional.

### 7.3. Impacto del Uso de Drogas en la Salud Mental y Social

El consumo continuo de drogas, especialmente de *shabu*, tiene un

impacto devastador en la salud mental de los jóvenes filipinos. El uso prolongado de metanfetaminas está asociado a graves trastornos como psicosis inducida, depresión y conductas suicidas (Shabu, 2024). Además de afectar al individuo, estas complicaciones de salud mental agravan los conflictos familiares y la exclusión social, alimentando un ciclo de abuso de sustancias y aislamiento.

La exclusión social es una de las consecuencias más notables del consumo de drogas. Los jóvenes filipinos que consumen drogas enfrentan discriminación tanto dentro de su comunidad como en la sociedad española, lo cual incrementa el sentimiento de soledad y aislamiento. La pérdida de apoyo familiar y social derivada de esta exclusión contribuye a perpetuar un ciclo de dependencia y marginalización.

### 7.4. Barreras para el Tratamiento y la Recuperación en Barcelona

El tratamiento y la recuperación de los jóvenes filipinos en Barcelona que enfrentan problemas de consumo de drogas se ven obstaculizados por varias barreras culturales y estructurales:

- 1. Estigma y Vergüenza Familiar:** La vergüenza juega un papel importante en la reticencia de los jóvenes filipinos a buscar ayuda para el consumo de drogas. El temor al rechazo y al juicio social impide que muchos admitan su problema, lo que limita sus oportunidades de recibir tratamiento de manera temprana.
- 2. Falta de Servicios de Salud Culturalmente Competentes:** En

Barcelona, los servicios de salud mental no siempre están adaptados a las necesidades culturales de la comunidad filipina. Esta falta de adecuación cultural dificulta el acceso a tratamientos efectivos, y en algunos casos, los profesionales no logran comprender las complejidades del conflicto cultural interno de los jóvenes. La focalización exclusiva en el consumo de sustancias, sin abordar el trasfondo cultural, reduce la eficacia de las intervenciones y contribuye a la insatisfacción con los servicios disponibles.

3. **Enfoque Punitivo:** La criminalización del uso de drogas en Filipinas ha influido en la mentalidad de los filipinos en la diáspora, quienes tienden a ver el consumo de sustancias como un delito grave. Este enfoque punitivo desalienta a los jóvenes a buscar tratamiento por temor a las consecuencias legales, lo que dificulta aún más el acceso a la recuperación.

### 7.5. Estrategias para la Prevención y el Tratamiento

Para abordar el problema del consumo de drogas entre los jóvenes filipinos en Barcelona, es esencial implementar estrategias específicas que tengan en cuenta el contexto cultural y social de esta comunidad. Algunas recomendaciones clave incluyen:

1. **Programas de Sensibilización:** Las campañas educativas sobre el consumo de drogas que respeten el contexto cultural de la comunidad filipina (Shabu, 2024) pueden ayudar a reducir el estigma y a promover una comprensión más efectiva de los riesgos asociados al uso de drogas. La participación de escuelas, centros comunitarios e

iglesias filipinas es esencial para fomentar una percepción más consciente y un enfoque preventivo.

2. **Redes de Apoyo Comunitario:** La creación de espacios seguros donde los jóvenes filipinos puedan expresar sus preocupaciones y experiencias sin temor al juicio es fundamental. Las redes de apoyo en la diáspora, como los grupos liderados por pares, pueden ofrecer un sentido de pertenencia y apoyo emocional para aquellos en riesgo de abuso de sustancias.
3. **Servicios de Salud Culturalmente Competentes:** Capacitar a los profesionales de la salud en competencias culturales y perspectiva intercultural puede mejorar significativamente el acceso a un tratamiento adecuado. Incluir la formación en valores culturales filipinos y en la complejidad del conflicto cultural experimentado por los jóvenes migrantes permitirá desarrollar programas de tratamiento más efectivos y adaptados (Cervantes, 2024).

### 7.6. Conclusión

El consumo de drogas entre los jóvenes filipinos en Barcelona es una problemática creciente que responde a factores complejos como el estrés migratorio, el aislamiento cultural y la falta de servicios culturalmente adaptados. Para abordar este fenómeno, es esencial implementar estrategias de prevención, sensibilización y acceso a tratamiento que respondan a las necesidades específicas de esta comunidad. La colaboración entre instituciones de salud, líderes comunitarios y organizaciones de la diáspora puede facilitar la creación de un ambiente de apoyo para que los jóvenes filipinos

## Cartografía de Coneixements

puedan superar los desafíos asociados al consumo de drogas.

## Capítulo 8: Fragmentación de la Comunidad Filipina

La comunidad filipina, tanto en Filipinas como en la diáspora, enfrenta desafíos que han llevado a una falta de unidad, lo que llamamos “fragmentación”. Esto significa que dentro de la comunidad hay grupos que están desconectados unos de otros, a veces con una pérdida de vínculos culturales y una menor cohesión social. Esta falta de unidad es causada por factores como la migración, la discriminación, las diferencias entre generaciones, la presión económica y la falta de apoyo comunitario. Como resultado, la fragmentación afecta el bienestar mental y social de sus miembros, especialmente entre los jóvenes filipinos en el extranjero. Este capítulo explora las causas de esta fragmentación, sus consecuencias y algunas estrategias para ayudar a mantener a la comunidad unida.

### 8.1. Causas de la Fragmentación en la Comunidad Filipina

La falta de unidad o fragmentación dentro de la comunidad filipina es causada por varios factores, entre ellos:

#### 1.1. Migración y Separación Familiar

Muchos filipinos han tenido que migrar a otros países en busca de trabajo y oportunidades. Esto crea una separación física y emocional entre los miembros de las familias, haciendo más difícil mantener relaciones cercanas. Los

trabajadores filipinos en el extranjero a menudo enfrentan largas horas de trabajo y a veces discriminación, lo cual dificulta que mantengan una conexión con sus seres queridos en Filipinas. Esta distancia física y las diferentes realidades que experimentan pueden provocar una creciente desconexión y dificultades en la comprensión mutua.

#### 1.2. Diferencias entre Generaciones

Las diferencias de valores y perspectivas entre generaciones también contribuyen a la fragmentación. Los jóvenes filipinos que nacen o crecen en el extranjero, a menudo experimentan un choque cultural al tratar de cumplir con las expectativas tradicionales de sus padres y, al mismo tiempo, adaptarse a las normas del país donde viven. Esta divergencia puede generar sentimientos de incompreensión y distanciamiento respecto a sus familias, dificultando la comunicación y la cohesión intergeneracional.

#### 1.3. Problemas Económicos y Sociales

Las diferencias económicas dentro de la comunidad también agravan la fragmentación. Algunos filipinos en la diáspora logran más éxito económico que otros, lo que puede crear divisiones y hacer que algunos miembros de la comunidad se sientan alejados. Como resultado, aquellos que tienen dificultades económicas no siempre pueden participar en actividades

comunitarias, y esto afecta la unidad de la comunidad (Sánchez & Gaw, 2007).

### 1.4. *Discriminación y Exclusión Social*

La discriminación y el racismo también son factores que contribuyen a la fragmentación de la comunidad filipina. Muchos filipinos en la diáspora enfrentan barreras como el idioma, los estereotipos raciales y la exclusión social, lo que lleva a la formación de subgrupos internos basados en el estatus migratorio, la lengua o la región de origen. Este tipo de segmentación, aunque puede ofrecer contención frente a la marginalización externa, también refuerza las divisiones internas y limita la cohesión comunitaria.

### 1.5. *Falta de Liderazgo Comunitario y Espacios de Unión*

La comunidad filipina a menudo carece de líderes fuertes y de espacios donde las personas puedan reunirse y apoyarse mutuamente. Las iglesias y centros comunitarios, que tradicionalmente son lugares de unión, a veces no cuentan con los recursos suficientes o no logran llegar a todos los miembros de la comunidad. Esta falta de articulación comunitaria contribuye a la desorganización interna y a una creciente sensación de desconexión entre sus miembros.

## 8.2. *Consecuencias de la Fragmentación*

La falta de unidad en la comunidad filipina tiene efectos negativos que impactan el bienestar emocional y social de sus miembros, incluyendo:

### 2.1. *Aislamiento y Falta de Apoyo*

La fragmentación puede hacer que las personas se sientan solas y sin apoyo, especialmente los jóvenes y los migrantes que ya enfrentan dificultades para adaptarse. Este aislamiento puede llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, y a que las personas se sientan sin ayuda en momentos de necesidad (David, 2010).

### 2.2. *Pérdida de Identidad Cultural*

Cuando la comunidad está dividida, es difícil mantener una identidad cultural fuerte. Esto afecta especialmente a los jóvenes que crecen en otros países y que podrían perder la conexión con sus raíces filipinas, lo cual puede causar confusión sobre su identidad.

### 2.3. *Falta de Solidaridad*

La falta de unidad también dificulta que la comunidad filipina responda de manera conjunta a problemas importantes, como la discriminación o las dificultades económicas. Sin una respuesta colectiva, la comunidad tiene menos fuerza para defender sus derechos y crear redes de apoyo efectivas (Cervantes, 2023).

## 8.3. *Estrategias para Fortalecer la Unidad Comunitaria*

Existen varias estrategias que podrían ayudar a reducir la fragmentación y fortalecer la unidad en la comunidad filipina:

### 3.1. *Participación en Actividades Comunitarias y Religiosas*

Las actividades comunitarias y religiosas pueden ser espacios donde las

personas de diferentes grupos dentro de la comunidad filipina se reúnan y se conecten. Organizar eventos inclusivos y fomentar la participación de todas las generaciones puede ayudar a fortalecer la unidad (Ibardaloza, 2023).

### *3.2. Programas de Mentoría entre Generaciones*

Los programas de mentoría, en los que los jóvenes y los adultos mayores pueden compartir sus experiencias y aprender unos de otros, pueden ayudar a reducir las tensiones entre generaciones. Esto facilita el entendimiento mutuo y fortalece los lazos entre los diferentes grupos dentro de la comunidad.

### *3.3. Fortalecimiento del Liderazgo Comunitario*

Apoyar y capacitar a líderes locales puede mejorar la colaboración dentro de la comunidad. Estos líderes pueden organizar actividades y eventos que fomenten la unidad e inclusión de todos los miembros, independientemente de sus diferencias.

### *3.4. Crear Espacios de Diálogo Seguro*

Establecer espacios donde los miembros de la comunidad puedan expresar sus preocupaciones y experiencias sin temor a ser juzgados es esencial para reducir la fragmentación. Estos espacios pueden ser foros comunitarios o grupos de discusión donde las personas se sientan libres para hablar de sus problemas.

### *3.5. Uso de la Tecnología para Mantener la Conexión*

La tecnología y las redes sociales pueden ser herramientas útiles para conectar a los filipinos, especialmente a

aquellos que están lejos de sus comunidades. Plataformas digitales pueden facilitar la comunicación y mantener los lazos a pesar de las distancias físicas (Sepúlveda et al., 2021).

## 8.4. Conclusión

La falta de unidad en la comunidad filipina es un problema complejo que afecta el bienestar emocional y social de sus miembros. Sin embargo, mediante estrategias que fomenten la unidad, el liderazgo inclusivo y el diálogo, es posible fortalecer los lazos comunitarios. Al trabajar juntos, la comunidad filipina puede enfrentar mejor sus desafíos y construir un entorno de apoyo y colaboración.

## CONCLUSIONES

El análisis realizado en este documento refleja los profundos desafíos que enfrenta la comunidad filipina en Barcelona, con especial énfasis en las personas jóvenes, en salud mental, debido a la intersección de factores culturales, familiares, religiosos y sociales. Estos elementos influyen en sus actitudes hacia el bienestar emocional y en la búsqueda de apoyo, reflejando una tensión entre la preservación de valores culturales y las necesidades emocionales en un contexto migratorio.

1. **Impacto Cultural y Familiar en la Salud Mental:** La influencia de valores tradicionales, como el *hiya* (vergüenza) y el *utang na loob* (deuda de gratitud), es central en la identidad y cohesión de la comunidad filipina, pero también actúa como una barrera significativa para la apertura en temas de salud mental. Estas creencias fomentan una visión de la vulnerabilidad emocional como una debilidad, dificultando el reconocimiento de problemas psicológicos y generando reticencia a buscar ayuda profesional.
2. **El Rol de la Religión y el Apoyo Comunitario:** La iglesia y las redes de apoyo comunitario son pilares fundamentales para la resiliencia de esta comunidad en el extranjero, ofreciendo consuelo y pertenencia. Sin embargo, la dependencia de la fe como principal recurso de afrontamiento puede limitar el acceso a tratamientos clínicos efectivos, reforzando el estigma y el silencio alrededor de los problemas emocionales.
3. **Somatización y Tabú en la Expresión de Problemas**

**Emocionales:** La tendencia a somatizar problemas emocionales y manifestar el malestar a través de síntomas físicos refleja una estrategia para expresar sufrimiento sin contravenir tabúes culturales. Este mecanismo, aunque permite cierto alivio, contribuye a retrasar el tratamiento adecuado y perpetúa el ciclo de silencio y autoestigmatización.

4. **Desafíos en el Acceso a Servicios de Salud Mental Culturalmente Adaptados:** Las barreras lingüísticas, la desconfianza hacia los profesionales no filipinos y la falta de competencias interculturales en los servicios de salud mental en Barcelona dificultan que la comunidad filipina acceda a un apoyo emocional adecuado. La comunidad demanda una atención que respete sus valores culturales, algo fundamental para que puedan confiar en los servicios y recibir una atención efectiva.
5. **Recomendaciones para una Intervención Inclusiva y Culturalmente Competente:** Este estudio subraya la importancia de un enfoque de salud mental que integre la identidad cultural filipina y fomente la desestigmatización de los problemas emocionales. Para lograrlo, se sugiere la creación de programas de sensibilización, la formación de profesionales en competencias interculturales y la colaboración con líderes religiosos y comunitarios que puedan actuar como puentes entre los servicios de salud y la comunidad.

En conclusión, la salud mental de los jóvenes filipinos en Barcelona está en una encrucijada entre la preservación de

## Cartografia de Coneixements

su identidad cultural y la adaptación a un contexto diverso. Las intervenciones futuras deberán ser inclusivas y respetuosas con sus creencias, promoviendo un entorno donde se valore tanto la resiliencia cultural como la necesidad de bienestar psicológico, sin que estas entren en conflicto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Estudios Académicos sobre Salud Mental y Cohesión Social en Comunidades Filipinas

Cervantes, M. (2023). Dinámicas de cohesión en comunidades migrantes. *Revista de Psicología Social*, 47(2), 193-212.

Cervantes, M. (2024). Salud mental y creencias tradicionales en la cultura filipina. *Revista de Psicología Social*, 47(2), 193-212.

David, E. J. R. (2010). Cultural mistrust and mental health help-seeking attitudes among Filipino Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 1(1), 57-66.

David, E. J. R., & Okazaki, S. (2006). Colonial mentality among Filipino Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 1(1), 40-56.

Sánchez, F., & Gaw, A. (2007). Mental health care of Filipino Americans. *Psychiatric Services*, 58(6), 810-815.

Axel, J. (2024). Desafíos de la salud mental y el consumo de sustancias en comunidades filipinas en el extranjero. *Estudios Culturales*, 48(2), 213-229.

Axel, J. (2024). Desafíos de la violencia y el suicidio en comunidades filipinas. *Revista de Psicología Cultural*, 48(2), 213-229.

Axel, J. (2024). Barreras culturales en la salud mental de los jóvenes filipinos. *Psicología y Cultura*, 47(2), 193-212.

Axel, J. (2024). Diversidad y salud mental en la diáspora filipina. *Estudios Culturales*, 49(1), 200-218.

Mena, J., Jené, L., Gironella, T. C., Pascual, I. M., Gurpegui, S. N., & Solé, M. (2002). Descriptive study of mental disorders in ethnic minorities residing in an urban area of Barcelona. *Atención Primaria*, 29(1), 6-13.

### Cartografía de Coneixements

Shabu, Campaña “Dejar el Shabú es pensar en ti y en los demás”. Cartografía de Coneixements (2024). [Cartografía de coneixements](#)

### Identidad y Adaptación Cultural

Edara, I. R. (2019). Coping Resources for Distress and Well-Being of Filipino Catholic Migrants in Taiwan: An Incremental Validity Analysis.

López, J. (2020). Adaptación cultural y salud mental en jóvenes migrantes filipinos en España. *Investigación Social en Cataluña*, 8(3), 245-265.

Martínez, A. (2022). El impacto de la globalización en la salud mental de los jóvenes migrantes filipinos. *Migración y Sociedad*, 50(4), 210-235.

Tuazon, V. E., Gonzalez, E., Gutierrez, D., & Nelson, L. (2019). Colonial Mentality and Mental Health Help-Seeking of Filipino Americans. *Journal of Counseling & Development*, 97(3), 352-363.

### Religión y Cohesión en la Comunidad Filipina

Ibardaloza, M. (2023). Religión y cohesión en la comunidad filipina de la diáspora. *Estudios Culturales Asiáticos*, 42(3), 201-215.

García, M. (2021). La influencia de la religión y la familia en la comunidad filipina en Barcelona. *Journal of Migration Studies*, 15(4), 312-329.

### Migración y Aspectos Socioculturales

Hernández, R. (2020). Redes de apoyo y cohesión social en la comunidad filipina. *Estudios Migratorios*, 23(2), 178-195.

Rodríguez, L. (2019). La familia en la migración filipina. *Sociología de la Migración*, 14(2), 201-217.

Medina, C., & Roldán, M. (2018). Cultura y adaptación en la comunidad filipina de Barcelona. *Revista de Estudios Asiáticos*, 15(2), 75-90.

Rodríguez, M., & Ugarte, D. (2017). Mujeres migrantes y empleo doméstico en España: El caso de la comunidad filipina. *Journal of Migration Studies*, 12(3), 102-119.

### Informes Institucionales

Ajuntament de Barcelona. (2023). Informe sobre diversidad cultural en los barrios de Ciutat Vella y Eixample. Ayuntamiento de Barcelona.

Cáritas. (2021). Situación laboral de las trabajadoras migrantes en España. *Cáritas España*.

Generalitat de Catalunya. (2020). Informe de migración y diversidad en Cataluña. Generalitat de Catalunya.

INE. (2022). Estadísticas sobre la población filipina en España. Instituto Nacional de Estadística.

## Racismo

Aguila, M.J. & Castellano, A., (2016) Racismo Institucional y Etnocentrismo profesional: un estudio del prejuicio sutil y manifiesto en grupos profesionales de la educación, la sanidad y los servicios sociales. *Universidad de Castilla- La Mancha*

Williams, D., Lawrence, J., Davis, B., (2019) Racismo y salud. Evidencia e investigación necesaria. *Revisión anual de salud pública* Volumen 40, 105-125

González-Rábago, Y., López-López de Araya, I., Fernández-Carro, C., & Portillo, I. (2025). Representaciones sociales sobre la salud en poblaciones no hegemónicas: una aproximación interseccional a las percepciones de las personas migrantes y gitanas en el País Vasco. *Revista Española De Sociología*, 34(2), a267.

Médicos del Mundo España (2024). Aceptabilidad en el Sistema Sanitario público español. Informe de resultados para la mejora de la aceptabilidad hacia las personas migrantes y racializadas. *Ministerio de Derechos sociales*. [INFORME-ACCION-SALUD-2024-1.pdf](#)