

Apoyo **crítico**



Estrategias para sobrellevar y sanar el trauma racial



Si usted es uno del casi 42% de los estadounidenses que se identifican como una persona de color, es probable que usted o alguien que usted quiere haya experimentado el racismo en sus muchas formas. Por ejemplo:

- **Sesgos sistémicos intrínsecos** que crean desigualdades e inequidades en el acceso a la educación, salud, justicia penal, recursos financieros, entre otros sectores
- **Personas y entidades influyentes** que promueven conceptos erróneos, estereotipos negativos y legislaciones sesgada
- **Personas en su vida pública y privada** que a veces intencionalmente o sin darse cuenta dicen o hacen cosas que lo hacen sentir menospreciado y deshumanizado
- **Eventos terribles**, como crímenes de odio, tiroteos policiales y más que usted presencia o ve en las noticias

Es mucho para asimilar y es difícil de sobrellevar para cualquiera, y mucho más difícil de superar, sin ayuda.

El racismo en todas sus formas manifiestas y sutiles sigue amenazando la salud y el bienestar de las personas negras, indígenas y de color (BIPOC). De hecho, la exposición al racismo, ya sea de primera mano o de segunda mano, puede provocar lesiones mentales y emocionales, también llamadas traumas raciales o estrés traumático basado en la raza (RBTS).

Especialmente cuando no se controla, el RBTS puede provocar ansiedad, depresión, estrés crónico, presión arterial alta, abuso de sustancias y síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT). El estrés y la ansiedad elevados a largo plazo también pueden comprometer sus sistemas inmunológico y digestivo, aumentar su riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, así como provocar agotamiento mental y físico.



Si esto le suena familiar, puede tomar medidas para ayudar a protegerse contra los efectos negativos a nivel mental, emocional y físico de vivir con discriminación. También existen recursos profesionales disponibles para brindarle apoyo. A continuación se presentan algunas estrategias de autoayuda para sobrellevar el trauma basado en la raza y sanar.

Recurra a otros para obtener apoyo. A veces, cuando las personas sufren, se aíslan, pero el apoyo social de aquellas en las que confía puede ser un recurso importante. Conéctese con familiares y amigos empáticos y comprensivos quienes escucharán y entenderán por lo que está pasando.

Únase a un grupo de pares. El debate grupal puede ayudarlo a darse cuenta de que no está solo en sus experiencias, reacciones y emociones. Las reuniones de grupos de apoyo comunitario dirigidas por profesionales debidamente capacitados y culturalmente competentes pueden ser especialmente útiles si sus sistemas de apoyo personal son limitados. Considere conectarse a través de aplicaciones digitales y el teléfono si es una de las pocas personas como usted en su comunidad.

Canalice sus emociones. Ya sea si se siente triste, impotente, enfadado o con cualquier otra emoción intensa, dirigir sus sentimientos hacia algo que lo ayude a crear un cambio significativo, por más pequeño que sea, puede ser útil. Por ejemplo, únase a una organización activista, ayude a promover el voto, sea voluntario como mentor de jóvenes o algo más que le interese.

Comunique su experiencia. Otra forma de canalizar sus emociones es expresar lo que siente de la manera que le resulte más cómoda. Por ejemplo, aproveche los medios creativos como las artes visuales o escénicas o la escritura, u otra cosa que le permita expresarse y exteriorizar su perspectiva de manera proactiva y saludable.

Haga una pausa. Encuentre un lugar seguro o una forma de alejarse, al menos momentáneamente, del remolino de titulares y de la profunda conciencia de que el racismo es real. Puede ponerse sus auriculares y cerrar los ojos mientras escucha su música favorita. Prepare una comida deliciosa que le recuerde los viejos tiempos. Salga a caminar o a mirar los pájaros. Practique un deporte que le guste o pruebe una nueva clase de ejercicios como pilates o kickboxing. Sea lo que sea, permítase darse un respiro.

También considere usar técnicas de relajación como ejercicios de respiración y la atención plena, como el yoga, la escritura o la meditación, para ayudarlo a aliviar el estrés.

Cuide su salud. Cuidarse a sí mismo es una parte importante para hacer frente al racismo, superar los momentos de estrés abrumador y prepararse para los retos que se avecinan. Comer una dieta bien balanceada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a fortalecer su cuerpo y reducir los sentimientos de ansiedad o depresión.

Alimente la esperanza. Incluso en los momentos más angustiosos, encuentre razones para ser optimista. Piense en las experiencias positivas que ha tenido para recordar que las cosas buenas suceden y sucederán. Reconozca incluso la señal de cambio más mínima.

Evite las válvulas de escape dañinas. Consumir alcohol y sustancias para adormecer lo que está sintiendo evita que supere o aprenda a sobrellevar el asunto. Busque recursos y válvulas de escape que lo ayuden a gestionar activamente sus sentimientos y el estrés de una manera saludable.



Busque ayuda.

Busque un psicólogo que tenga una comprensión práctica del racismo, que se sienta cómodo trabajando con personas de la misma raza o de una diferente y que tenga conocimientos y esté capacitado en los efectos clínicos del trauma racial. Un proveedor culturalmente competente comprenderá el papel que desempeñan las diferencias culturales en el diagnóstico de una enfermedad y podrá incorporar las necesidades y diferencias culturales en su cuidado.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC