

Apoyo **esencial**



Estrategias para afrontar y curar el trauma racial



Si usted es uno de los casi 42 % de los estadounidenses que se identifican como una persona de color, es probable que usted o alguien que le importa haya experimentado el racismo de diversas formas. Entre ellos:

- **Sesgos sistémicos incorporados** 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 legislación sesgada.
- **Personas en su vida pública y privada** que a veces intencionalmente o sin darse cuenta dicen o hacen cosas que le hacen sentir devaluado y deshumanizado.
- **Terribles eventos**, como crímenes de odio, tiroteos policiales y más, que presencia en persona o ve en las noticias.

Son muchas cosas que aceptar, y es difícil sobrellevarlas para cualquier persona, mucho menos superarlas, 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 daños mentales y emocionales, también llamados trauma racial 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 y provocar agotamiento mental y físico.



Si esto le suena familiar, puede tomar medidas para ayudar a protegerse contra los efectos agotadores de vivir con discriminación a nivel mental, emocional y físico. También hay recursos profesionales disponibles para apoyarlo. A continuación, se presentan algunas estrategias de autoayuda para sobrellevar y curarse del trauma basado en la raza.

Busque el apoyo de los demás. A veces, cuando la gente sufre, se aísla. Pero el apoyo social de las personas de confianza puede ser un recurso importante. Conéctese con familiares y amigos empáticos y comprensivos a quienes escuchará y entenderá por lo que está pasando.

Únase a un grupo de apoyo. Lo que se habla en un grupo puede ayudarle 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 teléfonos si es una de las pocas personas como usted en su comunidad.

Canalice sus emociones. Ya sea que se sienta triste, impotente, enojado o que tenga cualquier otra emoción intensa, puede ser útil dirigir sus sentimientos hacia algo que le ayude a crear un cambio significativo, por pequeño que sea. 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, o cualquier otra cosa que le permita expresarse y expresar su perspectiva de manera proactiva y saludable.

Haga una pausa. Encuentre una manera o un lugar seguros para alejarse al menos momentáneamente del remolino de los titulares y de la aguda conciencia de que el racismo es real. Tal vez póngase auriculares y cierre los ojos mientras escucha su música favorita. Cocine una deliciosa comida que le recuerde a los buenos tiempos. Salga a caminar o a mirar las aves. Practique un deporte que le guste o pruebe una nueva clase de ejercicios como pilates o kickboxing. Sea lo que sea, dese permiso para tomarse un respiro.

También considere el uso de técnicas de relajación, como los ejercicios de respiración y la práctica de la atención plena, por ejemplo, hacer yoga, escribir un diario personal o meditar, para ayudar a aliviar el estrés.

Ocúpese de su salud. Cuidarse es una parte importante para lidiar con el racismo, superar los momentos difíciles de estrés abrumador y prepararse para los próximos desafíos. 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.

Cultive 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 las incipientes señales de cambio.

Evite las salidas dañinas. Usar alcohol y sustancias para adormecer lo que está sintiendo resta valor y retrasa el afrontamiento activo. Busque recursos y salidas que lo ayuden a manejar 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 cumplen las diferencias culturales en el diagnóstico de una condición y puede incorporar las necesidades y diferencias culturales en su atención.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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