

Estrategias para afrontar 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 le importa haya experimentado el racismo en sus múltiples formas. Éstas incluyen:

- **Sesgos sistémicos incorporados** que crean desigualdad e inequidades en el acceso a la educación, la atención médica, la justicia penal y los 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, intencional o inadvertidamente, dicen o hacen cosas que lo hacen sentir devaluado y deshumanizado
- **Eventos terribles**, como crímenes de odio, tiroteos policiales y más, que usted presencia en persona o ve en las noticias

Es mucho que asimilar y difícil de afrontar para cualquiera, y es mucho más superarlo, sin ayuda.

El racismo en todas sus formas abiertas y sutiles continúa amenazando la salud y el bienestar de las personas afroamericanas, indígenas y de color (Black, indigenous, and people of color, BIPOC). De hecho, la exposición al racismo, ya sea de primera o segunda mano, puede provocar lesiones mentales y emocionales, también llamadas trauma racial o estrés traumático basado en la raza (race-based traumatic stress, 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 por estrés postraumático (post-traumatic stress disorder, PTSD). El estrés y la ansiedad elevados a largo plazo también pueden comprometer su sistema inmunológico y digestivo, aumentar su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral, y provocar agotamiento físico y mental.



Estrategias de autoayuda

Si esto le resulta familiar, puede tomar medidas para ayudar a protegerse contra los efectos mentales, emocionales y físicos agotadores de vivir con discriminación. También hay recursos profesionales disponibles para ayudarle. A continuación se presentan algunas estrategias de autoayuda para afrontar y sanar el trauma racial.

Pida apoyo a otras personas. Algunas veces, cuando las personas sufren, se aíslan. Pero el apoyo social de personas en las que confía puede ser un recurso importante. Conéctese con familiares y amigos empáticos y comprensivos a quienes puede escuchar, que comprenden por lo que está pasando.

Únase a un grupo de pares. La discusión en grupo puede ayudarle a darse cuenta de que no está solo en sus experiencias, reacciones y emociones. Las reuniones de grupos de apoyo comunitarios dirigidas por profesionales capacitados y culturalmente competentes pueden ser especialmente útiles si sus sistemas de apoyo personales son limitados. Considere conectarse

a través de aplicaciones digitales y por teléfono si es una de las pocas personas como usted en su comunidad.

Canalice sus emociones. Ya sea que se sienta triste, impotente, enojado o cualquier otra emoción intensa, puede ser útil dirigir sus sentimientos hacia algo que lo ayude a crear un cambio significativo, por pequeño que sea. Por ejemplo, únase a una organización activista, ayude a conseguir el voto, trabaje como mentor juvenil voluntario 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 salidas creativas como las artes visuales o escénicas o la escritura, o cualquier otra cosa que le permita expresarse a sí mismo y su perspectiva de manera proactiva y saludable.

Tómese un descanso. Encuentre un lugar seguro o una manera de alejarse al menos momentáneamente del torbellino de titulares y de la aguda conciencia de que el racismo es real. Puede usar unos auriculares y cerrar los ojos mientras escucha su música favorita. Cocine una comida deliciosa que le recuerde buenos momentos. Salga a caminar o a observar aves. 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 utilizar técnicas de relajación, como ejercicios de respiración y practicar la atención plena, como yoga, llevar un diario o meditación, para ayudar a aliviar el estrés.

Cuide su salud. Cuidarse es una parte importante para afrontar el racismo, superar momentos de estrés abrumador y prepararse para los desafíos venideros. Llevar una dieta bien equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a fortalecer el cuerpo y reducir los sentimientos de ansiedad o depresión.

Nutra la esperanza. Incluso en los momentos más desgarradores, encuentre razones para ser optimista. Piense en experiencias positivas que haya tenido para recordar que las cosas buenas sucedieron y sucederán. Reconozca incluso los pequeños signos de cambio.

Evite salidas dañinas. Consumir alcohol y drogas para adormecer lo que está sintiendo resta valor y retrasa el afrontamiento activo de las situaciones. En cambio, busque recursos y salidas que le ayuden a manejar activamente sus sentimientos y estrés de manera útil.



Busque ayuda

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



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Consulte a su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.