

# Estrategias para afrontar y sanar el trauma racial

Si se identifica 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 que no se consideran blancas. 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, TEPT). 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.** El debate grupal 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](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12836817 143427-022024 OHC