



Trauma y salud mental de las minorías

La salud mental es esencial para todos, por eso es importante destacar las diferentes necesidades y experiencias de quienes se identifican como BIPOC (negros, indígenas y personas de color, por sus siglas en inglés). Al reconocer las identidades y experiencias únicas de las comunidades subrepresentadas, podemos comprender y abordar mejor las distintas necesidades de salud mental y trabajar para lograr un entorno inclusivo y seguro.

Cómo afectan los factores sociales a cada comunidad

La opresión sistémica, los factores culturales y las experiencias individuales suponen riesgos para la salud mental de la comunidad BIPOC. Por ejemplo, las personas negras a menudo enfrentan el trauma de la discriminación racial histórica y actual, lo que lleva a tasas más altas de ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. Las comunidades latinas enfrentan desafíos similares, agravados por factores estresantes relacionados con la inmigración, barreras idiomáticas y acceso limitado a atención de salud mental culturalmente competente. Los pueblos nativos e indígenas sufren el trauma de la colonización y el desplazamiento y el borrado cultural, lo que contribuye a tasas desproporcionadamente altas de abuso de sustancias, suicidio y depresión. Las comunidades asiáticas e isleñas del Pacífico también enfrentan presiones únicas, incluido el mito de la “minoría modelo”, que puede ocultar los problemas de salud mental e impedir su capacidad de buscar ayuda. Las personas multirraciales luchan con complejidades de identidad y a menudo enfrentan discriminación tanto dentro como fuera de sus comunidades, lo que puede exacerbar sus sentimientos de aislamiento e invalidación.

Microagresiones BIPOC

Entre los ejemplos de discriminación y microagresiones que pueden causar trauma a BIPOC se encuentran:

- Ser evitado, ignorado, excluido o temido por otros.
- Ser estereotipado, criticado o ridiculizado por otros.
- Elaboración de perfiles por parte de autoridades, pares o empresas
- Políticas y prácticas injustas y oportunidades desiguales dentro de las instituciones establecidas



Los factores sociales que afectan a BIPOC incluyen el trauma de la discriminación racial, los factores estresantes relacionados con la inmigración, las barreras del idioma, el desplazamiento, el mito de la “minoría modelo” y las complejidades de la identidad multirracial.

LCT00132-20240701

[Más información en la página 2](#)



Kit de herramientas de sensibilización sobre la salud mental

Visite [LucetHealth.com](https://www.LucetHealth.com) para obtener más recursos.



Plan de estudios educativo o profesional que ignora o minimiza la historia de BIPOC y sus contribuciones a una sociedad compartida.

Falta de representación

Devaluar o minimizar pensamientos, sentimientos y experiencias.

Exposición a opiniones y terminología obsoletas y ofensivas

Un enfoque inclusivo y culturalmente sensible es crucial para ayudar a los grupos minoritarios a superar el estigma y encontrar proveedores que puedan satisfacer sus necesidades de salud mental. Proporcionar materiales y recursos educativos culturalmente adaptados en varios idiomas puede ayudar a cerrar brechas y empoderar a BIPOC para buscar ayuda. En las comunicaciones, es fundamental hacer hincapié en el lenguaje en primera persona, evitar la culpa y la estigmatización y abstenerse de utilizar términos que puedan implicar culpa. Aplicar una perspectiva de equidad racial a todos los esfuerzos puede ayudarnos a comprender mejor y a responder eficazmente a la variedad de experiencias de estos diversos públicos.

No existe una forma "correcta" para que BIPOC reaccione ante el racismo y el trauma causado por él. Es importante que los BIPOC reconozcan y acepten sus sentimientos, hablen de sus experiencias con personas de confianza, busquen apoyo para facilitar mecanismos positivos de afrontamiento y practiquen el autocuidado y el empoderamiento utilizando su voz de la forma en que se sientan cómodos.

Para recursos adicionales:

Llame al número que figura en su tarjeta de seguro para que le remitan a un profesional de salud mental cualificado.

Busque apoyo en su comunidad local y en organizaciones religiosas.

Hable con su médico sobre sus inquietudes.

Comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP).

#MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

