

## ¿Por qué debería aprender sobre el trauma racial?

Los incidentes de violencia altamente publicitados contra negros, indígenas y personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) y el impacto desproporcionado de COVID-19 pueden afectar su salud mental y bienestar, incluso si no experimentan violencia o enfermedad directamente. Las personas negras e hispanas tienen más probabilidades que las personas que no pertenecen al grupo BIPOC de conocer a alguien que ha sido gravemente afectado por la COVID-19<sup>1</sup>, que pueden asociarse con disparidades raciales y étnicas generalizadas en su situación sanitaria y acceso a la atención médica. Esto puede provocar ira, ansiedad o conmoción.<sup>2</sup>

## ¿Qué es el trauma racial?

El trauma, de acuerdo con la definición de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, es el resultado de "un evento, una serie de eventos o un conjunto de circunstancias que un individuo experimenta como física o emocionalmente dañino o potencialmente mortal y que tiene efectos adversos duraderos sobre el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual del individuo".<sup>3</sup> El trauma racial es causado por el estrés y el dolor de experimentar o percibir el racismo y la discriminación, lo que incluye ser objeto de amenazas de daño físico, ser humillado o avergonzado, experimentar microagresiones o presenciar discriminación contra otros.<sup>4</sup> A diferencia de otras formas de trauma, el trauma racial puede ser continuo y tener múltiples causas.<sup>5</sup> El trauma racial puede abarcar generaciones, y los niños se ven afectados por las experiencias de discriminación o violencia sufridas por sus padres y abuelos.<sup>6</sup>

## ¿Cómo afecta el trauma racial a las personas?

El trauma de cualquier tipo puede afectar las elecciones, reacciones, percepciones, actitudes, miedos y estrategias de afrontamiento de una persona. El trauma racial puede contribuir a una mayor vigilancia, sospecha y desconfianza, desesperanza y uso de sustancias.<sup>7</sup> El trauma racial puede cambiar la opinión de una persona sobre otras personas, eventos y experiencias. También puede hacer que una persona evite ir a entornos de servicio donde será una minoría o históricamente ha experimentado discriminación.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Pew Research Center (April 14, 2020). *Health concerns from COVID-19 much higher among Hispanics and Blacks than whites*. <https://www.pewresearch.org/>

<sup>2</sup> Jabbi, M., & Mokrue, K. (2020). *Persistent trauma of systemic racial inequities and the perils of COVID-19*. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/>

<sup>3</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (August 2, 2019). *Trauma and violence*. <https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

<sup>4</sup> Comas-Díaz, L., Hall, G. N., & Neville, H. A. (2019). Racial trauma: Theory, research, and healing: Introduction to the special issue. *The American Psychologist*, 74(1), 1-5. <https://doi.org/10.1037/amp0000442>

<sup>5</sup> Resler, M. (2019). *Systems of trauma: Racial trauma*. Family and Children's Trust Fund of Virginia. <http://http://www.fact.virginia.gov/racial-trauma/>

<sup>6</sup> DeAngelis, T. (2019). The legacy of trauma. *Monitor on Psychology*, 50(2), 36. <https://www.apa.org/>

<sup>7</sup> Resler, 2019.

<sup>8</sup> *Ibidem*

## ¿Cómo pueden los proveedores incluir servicios centrados en traumas relacionados con la raza?

El Consejo Interagencial sobre Personas sin Hogar de Estados Unidos sugiere volver a examinar las políticas y prácticas para garantizar que las personas de todas las razas y etnias tengan el mismo acceso a las vías para salir de la falta de hogar, que incluyen:

- Evaluar si los programas brindan acceso equitativo y logran resultados equitativos;
- Trabajar con el personal y las personas con experiencia para identificar las barreras al acceso equitativo; y
- Desarrollar un entendimiento compartido entre proveedores, partes interesadas y líderes comunitarios.<sup>9</sup>

### Consejos para proporcionar servicios para personas sin hogar que se centren en los traumas motivados por la raza

- Obtenga más información sobre el trauma racial e histórico en Estados Unidos y cómo afecta a las personas a las que sirve.
- Escuche las historias de trauma racial contadas por aquellos a quienes sirve y cómo los ha lastimado.
- Responda a las necesidades raciales, étnicas y culturales de las personas a las que sirve (por ejemplo, capacitación del personal, ofrecimiento de apoyo entre pares, nuevas políticas).
- Aprenda más acerca de los [traumas y la atención centrada en los traumas](#).

## ¿Cómo deben abordar los proveedores los servicios centrados en los traumas relacionados con la raza?

Ser **culturalmente competente** le brinda la capacidad de comprender, comunicarse e interactuar de manera efectiva con personas de diferentes culturas.

Tener **humildad cultural** significa que usted participe en un proceso de autorreflexión y autocrítica a lo largo de la vida en el que aprenda sobre otras culturas, comenzando por reflexionar sobre sus propias creencias e identidades culturales. Cuando practica la humildad cultural, aborda las cosas con curiosidad y puede admitir cuando comete un error o causa un daño no intencional. Explorar sus propios prejuicios y creencias sobre otras culturas es clave y lo ayudará a servir mejor a personas de todas las razas y culturas.

### Consejos para practicar la humildad cultural y proporcionar servicios culturalmente competentes para personas sin hogar

- Piense y desafíe activamente los prejuicios o estereotipos que **usted** tenga sobre ciertas razas y culturas.
- Cree un ambiente acogedor y seguro para personas de todas las razas y culturas.
- Contrate personal diverso. Haga que su personal refleje las poblaciones atendidas.
- Sea un defensor. Actúe cuando observe todos y cada uno de los casos de discriminación o estereotipos.

## Conozca más

*Racial Trauma: Theory, Research, and Healing: Introduction to the Special Issue: (Trauma racial: teoría, investigación y curación. Introducción al número especial)*  
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-01033-001.html>

*SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. (Concepto de trauma de SAMHSA y orientación para un enfoque basado en el trauma)*  
[https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf)

---

<sup>9</sup> Consejo Interagencial de Estados Unidos sobre Personas sin Hogar. 9 de Julio de 2018 *Cómo empezar a abordar las disparidades raciales en su comunidad*. <https://www.usich.gov/>