

MEJORANDO LA SALUD MENTAL DE LAS COMUNIDADES BIPOC A TRAVÉS DE LA ABOGACÍA COMUNITARIA

La conexión con la cultura y la comunidad propia, así como el sentimiento de pertenencia e inclusión, son esenciales para el bienestar y la salud mental. Las personas que mantienen fuertes vínculos con sus comunidades obtienen mejores resultados en salud mental, lo que incluye menores tasas de suicidio, violencia y sentimientos de aislamiento. También es posible que se sientan más orgullosas de sí mismas y del lugar donde viven, además de tener un mayor sentimiento de propósito.¹

Como persona negra, indígena o persona de color (BIPOC), es posible que se sienta marginado en los espacios donde no se acepta o refleja por completo su identidad. Las personas BIPOC sometidas a entornos emocionalmente tóxicos, donde pueden verse perjudicadas por prácticas discriminatorias, o que se han enfrentado a prácticas discriminatorias, pueden presentar aumentos en las tasas de suicidio, depresión, estrés, delincuencia y sentimientos de aislamiento, además de menor acceso a espacios verdes, mayor probabilidad de toxinas ambientales, menor capacidad financiera, malos resultados de salud en general y cambios en la química cerebral que imitan la exposición a traumas graves. La seguridad comunitaria incluye la seguridad psicológica, que consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el estatus quo.

A la hora de considerar formas de abogar por la propia comunidad orientadas a la acción, es fundamental centrarse en la salud mental general y en el sentimiento de pertenencia de las personas atendidas. Las personas deben poder compartir sus ideas, desafiar las normas y ser auténticas.


Estos objetivos deben incluir el liderazgo de la comunidad y garantizar la existencia de sistemas para sostener los desafíos que puedan surgir con la promoción.

Si bien debe existir comprensión y aceptación del trauma histórico que ha llevado a la privación de derechos, los defensores deben recordar la resistencia histórica que ha garantizado la supervivencia y el éxito continuo. Cuando se trabaja para crear un mejor entorno que mejore la salud mental y el bienestar de las personas BIPOC, hay que centrarse en los puntos fuertes de la comunidad, además de las disparidades. Cuando la narrativa se centra únicamente en las disparidades, pueden borrarse las verdaderas experiencias de las personas, lo que perpetúa aún más los estereotipos, la discriminación y la pérdida de poder o de recursos. Para evitar eliminar los puntos fuertes de la comunidad BIPOC, utilice ejemplos históricos y actuales dentro de su comunidad que representen espacios culturalmente receptivos, como centros de salud o educativos dirigidos por la comunidad, centros culturales y servicios creativos. Destaque los factores de protección de las comunidades BIPOC, como los fuertes lazos familiares, el orgullo comunitario y el uso de prácticas de cuidado comunitario.

Actuar con intención es clave para cultivar espacios de afirmación y seguridad para las comunidades BIPOC. El auténtico cambio social requiere una acción dirigida por la comunidad junto con el apoyo y la acción de los aliados. Las personas BIPOC son expertas dentro de sus comunidades, así que asegúrese de que los aliados sepan

Entre los ejemplos de esfuerzos de abogacía que promueven mejores resultados de salud mental para las comunidades BIPOC se incluye la abogacía de:

- **Mayor acceso a recursos básicos, como programas de salud, infraestructuras comunitarias eficientes y accesibles, WiFi y alimentos sanos.**
- **Servicios sociales y proveedores culturalmente sensibles.**
- **Oportunidades educativas suficientes a todos los niveles.**
- **Una disminución de la vigilancia policial y gubernamental en la comunidad, que puede conducir a una menor violencia policial, una mayor sensación de seguridad y la recuperación de la confianza entre los miembros de la comunidad.**

A vertical illustration on the left side of the page shows the profiles of several people of various ethnicities and ages. From top to bottom: a woman with a black headscarf featuring white crescent moon patterns; a woman with dark skin and a pink necklace; a woman with dark skin and a pink earring; a woman with dark hair in a bun wearing a purple top; a woman with dark skin wearing a white headscarf with a blue geometric pattern; a woman with dark skin wearing a purple headscarf; a man with dark skin wearing glasses and a blue shirt; a woman with dark skin wearing a blue top; and a woman with dark skin wearing a pink top.

que deben dar prioridad a las voces BIPOC en la toma de decisiones. Esto incluye crear espacios que faciliten el acceso de los líderes y miembros de la comunidad a plataformas más amplias, ofrecer oportunidades continuas para que la comunidad emita su opinión, y financiar y potenciar el trabajo que han realizado y siguen realizando en las comunidades BIPOC los activistas de base y los proveedores de servicios representativos. La unión hace la fuerza, y siempre es necesaria la solidaridad de los aliados dispuestos a elevar y dar espacio a quienes forman parte de las comunidades a las que apoyan. Cuando los aliados muestran su apoyo y solidaridad de forma pública y orientada a la acción, pueden utilizar su privilegio para promover el bienestar, aumentar el poder social y mejorar la unidad intercultural.

Para obtener más información sobre otras formas de actuar para crear entornos más saludables para su salud mental, consulte Kit de Herramientas del Mes de la Salud Mental de 2023 en mhanational.org/may.

FUENTES

¹Dabrusin, J. (2018). A vision for cultural hubs and districts in Canada: Report of the standing committee on Canadian heritage. House of Commons. <https://www.ourcommons.ca/Content/Committee/421/CHPC/Reports/RP10045531/chpcrp13/chpcrp13-e.pdf>