

ROMPER LOS MITOS DE LA SALUD MENTAL BIPOC

En las comunidades BIPOC, hablar de salud mental puede considerarse tabú. Esta hoja informativa revelará diferentes "mitos" que pueden existir en las comunidades BIPOC sobre la búsqueda de apoyo en salud mental. También le proporcionará afirmaciones que puede repetirse para ayudarle a pensar positivamente sobre pedir ayuda, incluso cuando pueda oír mensajes que digan lo contrario.

Mito n.º 1: "Hablar de mis sentimientos y necesitar ayuda es un signo de debilidad".

Es normal necesitar apoyo de vez en cuando y hablar con otras personas es una forma estupenda de conseguirlo. Algunas personas de las comunidades BIPOC pueden creer que ser "fuerte" significa que no enfrentan el estrés ni dificultades emocionales y que pueden seguir adelante después de un evento traumático. Otros pueden pensar que los retos que enfrentan no son asunto de nadie más.

Sin embargo, ser vulnerable sobre cómo se siente y aceptar ayuda cuando la necesita requiere mucha fortaleza. Al [hablar de sus sentimientos y necesidades](#), da un ejemplo a los demás para que cuiden su propia salud mental y emocional.

Afirmaciones:

- Expresar mis sentimientos y pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.
- Dar y recibir apoyo forma parte del ciclo natural de la vida. He dado apoyo en el pasado; puedo recibir apoyo en el presente; puedo volver a dar apoyo en el futuro.

Mito n.º 2: "Lo que ocurre en la familia debe quedarse en la familia".

La familia es importante para muchos. De acuerdo con sus preferencias o de cómo se haya criado, tal vez crea que no es apropiado compartir los problemas que surgen en la familia. Tal vez le hayan enseñado que las preocupaciones familiares deben permanecer "a puerta cerrada" o que no hay que "airear los trapos sucios en público". También es posible que a algunos se les haya enseñado que buscar atención de salud mental traería vergüenza a su familia.

Sin embargo, compartir sus sentimientos y experiencias con amigos o profesionales de confianza puede ser muy valioso para usted y su familia. Podría aprender [habilidades de afrontamiento saludables](#) o de comunicación que lo beneficiarían, pero que también repercutirían positivamente en su dinámica familiar. Como todos estamos interconectados, todo lo que haga para cuidarse ayuda naturalmente a cuidar de su familia.

Afirmaciones:

- Tengo el permiso de expresarme con personas con las que me siento cómodo y seguro, aunque no sean mi familia biológica.
- Tengo el permiso de crear una "familia elegida" en la que puedo confiar para que me escuche cuando necesito validación y apoyo.

Mito n.º 3: "La terapia es para 'locos'".

La terapia es para todos. Independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre y del momento de su salud mental, [hablar con un terapeuta que lo entienda](#) puede ser muy útil. La terapia puede ayudarle a verse a sí mismo con más compasión, a mejorar sus relaciones, a fijarse objetivos y mucho más.

Celebridades BIPOC, como [J Balvin](#) y [muchos otros](#), han hablado abiertamente del impacto positivo que la terapia ha tenido en sus vidas. Las atletas BIPOC [Simone Biles](#) y [Naomi Osaka](#) compartieron que la terapia fue importante para ellas tras tomarse un descanso de las competiciones para cuidar su salud mental. Famosos o no, la terapia es algo con lo que todos los seres humanos podemos beneficiarnos, ya que la conexión es importante para todos nosotros.

Afirmaciones:

- Ir a terapia no me convierte en "loco". Me hace sabio.
- La terapia me da un espacio para sanar y crecer, para poder prosperar.

Mito n.º 4: "Las enfermedades mentales son un problema de los blancos".

Al igual que todos tenemos salud física y a veces nos enfermamos, todos tenemos salud mental y podemos experimentar una condición de salud mental. [Según estadísticas recientes](#), el 17% de los negros/afroamericanos, el 15% de los latinoamericanos/hispanos, el 13% de los asiático americanos y el 23% de las personas de las Primeras Naciones viven con una condición de salud mental.

Aunque el campo de la psicología es cada vez más diverso, la [mayoría de los psicólogos de EE. UU. son blancos](#). Teniendo esto en cuenta, puede parecer que ir a terapia es algo que solo hacen los blancos. Es importante que las personas de las comunidades BIPOC (por sus siglas en inglés, se refiere a personas negras, indígenas, o de color) [reciban una atención culturalmente receptiva](#) cuando están en terapia. [Los terapeutas que prestan una atención culturalmente receptiva](#) se esforzarán por comprender sus antecedentes culturales, validar sus experiencias de discriminación y estigmatización, y también disculparse por cualquier error de comunicación que cause daño.

Afirmaciones:

- Todo el mundo tiene salud mental. Forma parte de lo que nos hace humanos.
- Merezco trabajar con un terapeuta que me comprenda y me reafirme.

Mito n.º 5: "Si tiene dificultades, se debe a que no está orando lo suficiente".

Luchar con su salud mental no significa que esté siendo sometido a una prueba espiritual o castigado por sus pecados. Todos necesitamos apoyo con nuestra salud mental a veces.

El apoyo espiritual puede adoptar muchas formas, como las personas y los recursos que se ponen en su camino para ayudarle a sanar. Trabajar con un profesional de la salud mental puede complementar otras [fuentes de apoyo espiritual o emocional](#), y muchos terapeutas también tienen una mentalidad espiritual. Encontrar a alguien que [comparta su religión](#) o reconozca la importancia de la fe en su vida puede hacer que su experiencia de curación sea más personal y eficaz.

Afirmaciones:

- Mi fe me apoya y me fortalece, y puedo pedir ayuda a un terapeuta si tengo dificultades con mi salud mental.
- Mi fe puede apoyar mi trabajo en la terapia; mi trabajo en la terapia puede apoyar mi fe.

Mito n.º 6: "Mis antepasados y mi familia lo pasaron peor, así que no tengo derecho a sentirme como me siento".

Tal vez se sienta culpable si tiene problemas de salud mental porque su familia ha hecho sacrificios para que usted tenga lo que tiene. Tal vez sienta que no tiene derecho a "quejarse" porque cree que sus circunstancias no son nada comparadas con los niveles de racismo, desplazamiento y violencia por los que pasaron otros.

Sin embargo, dos cosas pueden ser ciertas a la vez. Puede sentir gratitud por sus antepasados/familiares y por todo lo que han hecho por usted. También puede tener y expresar sus propios sentimientos sobre lo que está viviendo en el presente. Si busca y acepta ayuda, puede contribuir a la curación del [trauma generacional](#). De este modo, trabaja para curarse y para curar el trauma que sufrieron sus antepasados.

Afirmaciones:

- Mis sentimientos son válidos y merezco atención y apoyo. Cuando cuido de mí mismo, cuido de mi familia/ancestros.
- Mis antepasados querrían que fuera lo más feliz y sano posible.

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.

