

# COMPARTIR LA SABIDURÍA GENERACIONAL

En las comunidades BIPOC, las generaciones más jóvenes y las de más edad pueden tener diferentes conjuntos de valores y creencias culturales. Cada grupo de edad tiene también su propia sabiduría para compartir cuando se trata de cuidar de su propia salud mental y abogar por el bienestar mental en sus comunidades.



## Desafíos de salud mental a través de generaciones

### Los más jóvenes pueden enfrentar lo siguiente:

**Dificultades de asimilación:** Los jóvenes inmigrantes o hijos de inmigrantes pueden tener dificultades para [asimilarse a la cultura estadounidense](#). También pueden ser más propensos a sufrir [discriminación y aislamiento en la escuela](#). Estas experiencias pueden aumentar el sentimiento de aislamiento y [aumentar las probabilidades de que](#) desarrolle una condición de salud mental.

**Responsabilidades y expectativas:** Las generaciones más jóvenes pueden ser responsables de traducir para los miembros mayores de la familia, cuidar de los niños más pequeños y/o trabajar para ayudar económicamente a su familia. Es posible que sus padres tengan grandes expectativas académicas en ellos por todo lo que han sacrificado para crear una vida que ofrece más oportunidades que en su país de origen. La combinación de estos factores de estrés [puede repercutir en la salud mental](#).

**Discriminación:** El racismo que sufren los jóvenes BIPOC puede tener un [impacto negativo y duradero](#) en su salud mental y su desarrollo. Esto es especialmente cierto en las escuelas, donde los jóvenes BIPOC tienen [más probabilidades de ser suspendidos](#) que sus compañeros blancos. Este racismo sistémico que experimentan las generaciones más jóvenes en la escuela [conduce a mayores tasas de encaramiento](#), lo que afecta negativamente el [desarrollo de los jóvenes](#). Los jóvenes BIPOC también pueden experimentar [ciberracismo](#), o acoso en línea relacionado con la raza, que sus mayores probablemente no experimentarán.

### Las personas mayores pueden enfrentar lo siguiente:

**Trauma generacional:** Muchas generaciones mayores de las comunidades BIPOC pueden haber vivido formas de [trauma racial](#) como la segregación en EE. UU., las guerras que los obligaron huir de sus países de origen, la asimilación forzada, etc. Estas experiencias dolorosas pueden causar síntomas de trastorno de estrés post-traumático (TEPT). Incluso si no vivieron este trauma ellos mismos, el trauma que sus padres y antepasados experimentaron [también puede hacer que las generaciones mayores sean más vulnerables a la depresión](#).

**Maltrato médico:** El campo de la medicina tiene una larga historia de [maltrato a las personas de color](#). En fechas tan recientes como el siglo XX, los hombres negros fueron sometidos a experimentos médicos no consentidos en el [Estudio Tuskegee](#). Por la misma época, las mujeres negras, indígenas y puertorriqueñas fueron objeto de [esterilización involuntaria](#). Incluso hoy en día, personas negras que reciben atención médica y expresan dolor físico [suelen ser subestimados y tratados de forma deficiente](#). La historia de maltrato médico en EE. UU. puede hacer que las generaciones mayores de las comunidades BIPOC confíen menos en el sistema médico, por lo que es menos probable que busquen apoyo para su salud mental en un profesional médico.

**Discriminación:** Los adultos BIPOC tienen más probabilidades de sufrir discriminación en el trabajo. En un [estudio reciente](#), uno de cada cuatro empleados negros e hispanos declaró haber sufrido discriminación en su lugar de trabajo. Además de afectar su salud mental, esto puede repercutir negativamente en el bienestar financiero de las generaciones mayores, lo que provoca un aumento de la ansiedad.

## Compartir la sabiduría generacional

### Puntos fuertes y conocimientos que las generaciones más jóvenes pueden compartir:

**Dominio del idioma:** La mayoría de los psicólogos de EE. UU. [hablan exclusivamente en inglés](#) y tienen una capacitación limitada cuando se trata de trabajar con pacientes que hablan otros idiomas. Hay una gran necesidad de más terapeutas que hablen idiomas distintos del inglés. Pero la fluidez lingüística de las generaciones más jóvenes les facilita el acceso a la atención y educación en salud mental. Su dominio del inglés puede ayudarles a completar formularios, buscar un proveedor de salud mental, acceder al seguro médico y apoyar a las generaciones mayores si deciden buscar tratamiento de salud mental.

**Habilidades digitales:** Aunque las personas de todas las generaciones pueden estar familiarizadas con el acceso a la tecnología, puede resultar más natural para los más jóvenes, ya que han crecido en línea. Es probable que las generaciones más jóvenes sepan utilizar bien las distintas plataformas de las redes sociales. Probablemente también sepan cómo acceder a la información a través de podcasts, seminarios web, blogs, etc. Estas competencias digitales son [valiosas cuando se trata de educación en salud mental](#). También puede facilitar a las generaciones más jóvenes el uso de los [servicios de terapia en línea](#) que pueden resultarles más accesibles. Su capacidad para encontrar y compartir esta información les permite cuidar tanto de su propia salud mental como de la de las personas de su comunidad.

**Menos estigma:** Las generaciones más jóvenes suelen estar más acostumbradas a hablar abiertamente de salud mental. Es posible que hayan recibido educación sobre salud mental en la escuela o en línea, o que se les haya preguntado por los síntomas de condiciones de salud mental durante las consultas con su médico de atención primaria. Crecer en entornos en los que se habla de salud mental reduce la vergüenza y es una ventaja a la hora de cuidar la salud mental a nivel personal y comunitario. Compartir sus experiencias con su propia salud mental reduce el estigma que los familiares de más edad pueden sentir por la suya.

### Puntos fuertes y conocimientos que las generaciones mayores pueden compartir:

**Curación tradicional:** Las generaciones mayores suelen tener un gran conocimiento de las [prácticas curativas tradicionales](#) que les han transmitido sus antepasados. Estas prácticas se basan en una concepción más integral de la salud mental, que considera que la mente, el cuerpo y el espíritu están interconectados. Algunos ejemplos son los círculos de sanación, el sahumero, los rituales de sudoración o el reiki. Los ancianos poseen importantes conocimientos culturales con [significativos beneficios para la salud mental](#) para compartir con las generaciones más jóvenes.

**Perspectivas colectivistas:** Las generaciones mayores de las comunidades BIPOC pueden ser más propensas a tener una [visión del mundo colectivista](#) que individualista. La idea de que todos somos interdependientes y estamos interconectados permite crear sólidas redes de apoyo, que son especialmente importantes cuando se trata de la salud mental.

**Experiencia de vida e historia familiar:** La experiencia de vida de las generaciones mayores encierra valiosas enseñanzas y la narración de historias puede ser una poderosa herramienta para compartir con las generaciones más jóvenes cómo superaron los tiempos difíciles. Las generaciones de más edad también pueden haber conocido a parientes mayores que las generaciones más jóvenes nunca han conocido. Pueden transmitir la sabiduría que compartieron. Su conocimiento de estos parientes mayores también les permite compartir información sobre la historia de salud mental de su familia. Como conocen las experiencias de sus mayores, las generaciones de más edad pueden detectar con más facilidad los factores que predicen problemas de salud mental en las generaciones más jóvenes de su familia.

---

Honrar las nuevas perspectivas de la generación más joven y la sabiduría tradicional de la generación de más edad permite a las comunidades BIPOC desarrollar comunidades fuertes y solidarias. Para fortalecer estas relaciones, puede encontrar formas de [hablar con sus seres queridos sobre su salud mental y comprobar cómo están sus familiares y amigos](#). También puede [encontrar recursos y estrategias](#) para ayudar si alguien que le importa necesita apoyo.

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.

