



**Explorando la Intersección entre Racismo y Salud Mental: Una Revisión Sistemática  
de la Literatura**

Sebastián Abel Ríos Fernández

Tesis de grado presentada para optar al título de Psicólogo

Tutor

Dagoberto Barrera Valencia, Magíster en Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

<b>Cita</b>	(Ríos Fernández, 2024)
<b>Referencia</b>	Ríos Fernández, S. (2024). <i>Explorando la Intersección entre Racismo y Salud Mental: Una Revisión Sistemática de la Literatura</i> [Trabajo de grado profesional].
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



Vicerrectoría de Docencia



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

A mis queridos padres, quienes con su esfuerzo y amor incondicional han sido los pilares fundamentales de mi vida. Sin su apoyo constante y sus enseñanzas, no hubiera sido posible alcanzar esta meta. Su confianza en mí y sus sabios consejos han sido la guía que me ha permitido seguir adelante en los momentos más difíciles. Este logro es también suyo, y les dedico con todo mi corazón cada página de este trabajo.

A mi hermano y hermana, compañeros de mil aventuras y confidentes eternos. Ustedes han sido más que familia, han sido amigos inquebrantables y fuente de motivación constante. Con ustedes he compartido más que la sangre; he compartido sueños y desafíos. Gracias por estar siempre allí, por las risas en los momentos de pausa y por el apoyo incondicional en cada uno de los pasos que he dado.

Finalmente, esta dedicatoria se extiende a toda mi familia, que ha sido una red de apoyo esencial en mi formación. A cada uno de ustedes, gracias por creer en mí y por ser parte de este viaje. Cada palabra escrita en este trabajo lleva un poco de las lecciones y el amor que he recibido de todos ustedes. Espero que este logro sea un reflejo de nuestro esfuerzo y amor compartido.

## **Agradecimientos**

Deseo expresar mi gratitud a todas las personas que, de una forma u otra, contribuyeron a la realización de este trabajo. A mis profesores y mentores, gracias por su invaluable orientación y por retarme a superar mis propios límites. Su conocimiento y pasión por la enseñanza han sido una fuente constante de inspiración y han moldeado profundamente mi trayectoria académica.

A mis amigos, por su amistad incondicional y por todos los momentos de desahogo y diversión que hemos compartido. Cada uno de ustedes ha aportado una dosis de alegría y relajación en los días más intensos de este viaje. Gracias por su paciencia y por estar siempre dispuestos a escuchar y apoyar.

Por último, pero no menos importante, agradezco a todos los que han sido parte de este proceso, desde los compañeros de estudio hasta el personal administrativo de la universidad. Gracias por hacer de este ambiente académico un lugar acogedor y estimulante. Cada gesto de apoyo ha significado mucho para mí y ha sido esencial en la culminación de este proyecto.

---

## Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción .....	10
1. Planteamiento del Problema .....	11
1.1 Contextualización del Problema .....	11
1.2 Antecedentes Investigativos .....	13
1.3 Formulación del Problema .....	14
1.4 Justificación.....	15
1.5 Objetivos .....	16
1.5.1 Objetivo General.....	16
1.5.2 Objetivos Específicos.....	17
2. Marco Referencial .....	18
2.1 Racismo .....	18
2.2 Salud Mental.....	20
2.3 Determinantes Sociales de la Salud Mental .....	21
3. Metodología .....	24
3.1 Criterios de Inclusión .....	25
4. Resultados .....	26
4.1 Impacto Multidimensional del Racismo .....	26
4.2 Expresiones de Racismo .....	30
4.3 Efectos Psicoemocionales: Impactos del Racismo .....	33
4.4 Estrategias de Afrontamiento .....	38
5. Conclusiones .....	42

Referencias.....48

Anexos .....54

**Lista de figuras**

**Figura 1** Determinantes sociales de la salud e inequidades en materia de salud. ....22

## Resumen

Este estudio sistemático explora la intersección entre el racismo y la salud mental, y su impacto en individuos y comunidades adoptando la metodología de "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses" (PRISMA) para una revisión exhaustiva de literatura específica. Los hallazgos revelan un panorama complejo y multifacético, donde el racismo impacta no solo en la salud mental, manifestándose en estrés, ansiedad, depresión y deterioro de la autoestima, sino también en la salud física y el bienestar psicosocial. La presente investigación, además, subraya la importancia de estandarizar métodos para una evaluación adecuada del impacto del racismo.

Se examinó inicialmente 813 artículos sobre la intersección entre el racismo y la salud mental. Sin embargo, tras revisar los resúmenes y cotejar con mapas bibliográficos, se seleccionaron cuidadosamente 63 artículos que mejor se alineaban con los objetivos de la investigación y estaban disponibles como archivos de acceso abierto. Un enfoque integral y multidisciplinario es necesario para abordar los efectos perjudiciales del racismo, enfatizando áreas críticas para la investigación futura, incluyendo el impacto a largo plazo del racismo en la estructura cerebral y el funcionamiento cognitivo, el papel del racismo estructural en la salud mental de las comunidades, y la importancia de los factores de protección y estrategias de afrontamiento. Así mismo, se propone la estandarización de instrumentos de medición y un enfoque multidisciplinario que incorpore psicología, sociología, neurociencia, y estudios culturales, para una comprensión holística del racismo y sus múltiples efectos.

La investigación enfatiza, además, la urgencia de diseñar intervenciones efectivas y políticas inclusivas, basadas en una comprensión profunda del racismo y sus impactos, para fomentar un entorno más inclusivo y compasivo.

Palabras clave: racismo, salud mental, discriminación, efectos psicosociales, impacto multidimensional.



### **Abstract**

This systematic study explores the intersection between racism and mental health, and its impact on individuals and communities by adopting the methodology of "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses" (PRISMA) for a comprehensive review of specific literature. Findings reveal a complex and multifaceted landscape, where racism impacts not only mental health, manifesting in stress, anxiety, depression, and diminished self-esteem, but also physical health and psychosocial well-being. Moreover, this research underscores the importance of standardizing methods for an adequate assessment of the impact of racism.

Initially, 813 articles on the intersection between racism and mental health were examined. However, after reviewing abstracts and cross-referencing with bibliographic maps, 63 articles were carefully selected that best aligned with the research objectives and were available as open-access files. An integral and multidisciplinary approach is necessary to address the detrimental effects of racism, emphasizing critical areas for future research, including the long-term impact of racism on brain structure and cognitive functioning, the role of structural racism in community mental health, and the importance of protective factors and coping strategies. Additionally, the standardization of measurement instruments is proposed, along with a multidisciplinary approach incorporating psychology, sociology, neuroscience, and cultural studies, for a holistic understanding of racism and its multiple effects.

Furthermore, the research emphasizes the urgency of designing effective interventions and inclusive policies, based on a profound understanding of racism and its impacts, to foster a more inclusive and compassionate environment.

**Keywords:** racism, mental health, discrimination, psychosocial effects, multidimensional impact.

## Introducción

La intersección entre el racismo y la salud mental es un área de estudio crítica y actualmente relevante, dado que las experiencias de discriminación racial pueden tener un profundo impacto en el bienestar emocional y psicológico de las personas. Bajo el título "Explorando la Interacción entre Racismo y Salud Mental: Una Revisión Sistemática de la Literatura", esta tesis se adentra en la investigación académica que examina cómo la discriminación racial afecta la salud mental de individuos pertenecientes percibidos como racialmente diversos.

El racismo un problema social arraigado en muchas partes del mundo, por ello sigue siendo objeto de preocupación en el contexto latinoamericano (Wade y Moreno, 2021; Gayles, 2021); en el contexto asiático (Ang, Ho, Yeoh, 2022; Chackma, 2021), en el europeo (Huggan y Law, 2012; Virdee, S., y McGeever, 2020) y muy vigente en el estadounidense (Dickinson, et al. 2021; Lentin, 2018; Skinner-Dorkenoo, et al., 2021). Este trabajo se enfoca en analizar y sintetizar las investigaciones más relevantes en este campo con el propósito de identificar patrones, tendencias y lagunas en la literatura existente. A través de esta indagación, se busca una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes que conectan el racismo y la salud mental, así como las implicaciones que esto conlleva para la práctica clínica.

Mediante la exploración de esta intersección, pretendemos arrojar luz sobre los desafíos que enfrentan las personas que han experimentado discriminación racial, a la vez que proporcionamos una base sólida para la promoción de la salud mental y la equidad racial. Este trabajo se convierte en un recurso valioso para psicólogos, profesionales de la salud mental, investigadores y tomadores de decisiones interesados en abordar esta importante cuestión en nuestra sociedad actual. A lo largo de esta investigación, analizaremos cómo la literatura revisada relaciona la discriminación racial con unos efectos puntuales en la salud mental de aquellos individuos que experimentan los rigores de dicha problemática social.

## 1. Planteamiento del Problema

### 1.1 Contextualización del Problema

El racismo se puede entender como una forma de dominación ejercida por individuos sobre poblaciones específicas (Rojas, 2008). Esta dinámica se manifiesta tanto a nivel macrosocial, a través de grupos e instituciones que contribuyen a la desigualdad, como a nivel microsociales, presente en las interacciones cotidianas (Essed, 1991; Thompson y Neville, 1999). Las prácticas racistas legitiman relaciones de poder fundamentadas en la idea de raza y etnicidad (Van Dijk, 1997), lo que da lugar a inequidades en el acceso a recursos y oportunidades. Además, estas prácticas se expresan mediante creencias, estereotipos, prejuicios y actos discriminatorios, que pueden abarcar desde amenazas e insultos hasta fenómenos arraigados en las estructuras y sistemas sociales (Berman y Paradies, 2010; Paradies et al., 2015).

El racismo puede manifestarse en distintos niveles (Fonseca, 2014). En primer lugar, se encuentra el racismo internalizado, que implica la internalización de actitudes, creencias e ideologías relacionadas con la raza. Además, está presente el racismo interpersonal, que se manifiesta en las interacciones entre individuos, y el racismo sistémico, que está vinculado con el nivel macrosocial mencionado previamente. El racismo sistémico se relaciona con la distribución de recursos materiales e inmateriales, así como con las posibilidades de acceso a ciertas posiciones (Paradies et al., 2015).

En el contexto latinoamericano, se destaca la presencia significativa de una población afrodescendiente, cuya contribución a la conformación de la región ha sido históricamente relevante. No obstante, este contexto también ha estado marcado por una prolongada historia de racismo, especialmente con el fenómeno del endorracismo, que involucra la discriminación y exclusión de grupos étnicos dentro de una misma sociedad (Pineda, 2018).

Paralelo a estas formas de racismo, se ha observado una tendencia persistente a negar la existencia de la discriminación basada en cuestiones raciales. Esta negación se ha perpetuado a través de la bien conocida narrativa del mestizaje, que promueve la idea de la convivencia en "armonía racial" y el reconocimiento de la diversidad étnica en las naciones latinoamericanas (Lasso, 2007, 2013; Guimarães, 2002; Wade, 2021). Sin embargo, esta narrativa puede contribuir a desdibujar la realidad de la discriminación étnica o racial que aún prevalece en la región y, como

resultado, puede llevar al ocultamiento de sus consecuencias en la vida de las personas afectadas (Dulitzky, 2000).

Este panorama plantea la necesidad de realizar un análisis minucioso y crítico de las dinámicas raciales presentes en América Latina. Tal enfoque permitiría una comprensión más profunda del impacto del racismo en la salud mental y el bienestar de las personas afectadas, con el objetivo de fomentar la implementación de políticas y programas de intervención eficaces para enfrentar esta problemática profundamente arraigada en la sociedad.

En muchos países latinoamericanos, incluyendo Colombia, se ha reconocido constitucionalmente la existencia de poblaciones negras (De la Maza y Campos, 2021; Echeverri, 2015; Granja, 2022), y se han incorporado variables étnico-raciales en los censos poblacionales (Rodríguez, 2010; Morris, 2023). Además, se han implementado medidas normativas para sancionar la discriminación racial como delito (Castro, 2019; Hernández, 2016). A pesar de que en algunos países de la región se han desarrollado estrategias para presentarse como democracias raciales, aún persisten fenómenos preocupantes como la negación vehemente del racismo, la marginalización, la problematización y el sometimiento de determinados grupos étnicos. Estos aspectos se traducen en una sistemática invisibilización de los efectos psicosociales del racismo, lo cual requiere de una atención más profunda y rigurosa por parte de la sociedad y los responsables de políticas públicas para su adecuada comprensión y abordaje.

Un número creciente de investigadores dedicados al estudio de las dinámicas raciales y los fenómenos discriminatorios argumentan que el racismo ejerce una influencia adversa y sutil en la salud de las poblaciones percibidas como racial o étnicamente diferentes al grupo hegemónico (Williams y Williams, 2000; Harrell, 2000). Dado que el racismo conlleva procesos de exclusión, conflictos y desventajas a nivel general, se asume que también tiene la posibilidad de impactar negativamente la salud de quienes experimentan sus rigores, manifestándose como lo opuesto al bienestar psicológico y asociándose con la angustia psicológica (Pieterse et al., 2012; Williams et al., 2018).

El impacto de la discriminación racial en las personas de ascendencia negra ha sido ampliamente documentado en la literatura interdisciplinaria. Autores como W. E. B. Du Bois (1898), Franz Fanon (1963; 1967) y Joe Feagin (2001) han abordado esta cuestión desde perspectivas distintas, perteneciendo a diferentes momentos históricos y disciplinas, como la sociología y los emergentes estudios culturales. Sin embargo, convergen en la idea de que las

experiencias de racismo ejercen un impacto psicológico significativo en las personas (Pieterse et al., 2012).

A pesar de esta aparente diversidad de enfoques a nivel teórico y sistémico, al adentrarnos en las realidades cotidianas, encontramos que existen realidades dispares para aquellos que enfrentan la discriminación racial. Este trabajo busca dejar por sentado que el racismo puede tener efectos devastadores en la salud mental de quienes lo viven, para ello se realizó una revisión de literatura sistemática que permita dimensionar cuál es el estado actual de la cuestión, así como categorizar cuáles son los mecanismos, las categorías y dimensiones que se han encontrado para comprender cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

## **1.2 Antecedentes Investigativos**

En la literatura académica, se ha llevado a cabo una serie de investigaciones que han arrojado luz sobre la relación entre las experiencias racistas y la salud mental de las personas. Estos estudios han abordado el impacto psicológico de la discriminación racial en diferentes grupos étnicos y culturales, revelando patrones preocupantes. En el estudio dirigido por Williams y Neighbors en 2001, se examinó cómo el racismo percibido afectaba la salud mental de los jóvenes afroamericanos. Los resultados de este estudio destacaron una fuerte asociación entre las experiencias de racismo y un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión en este grupo demográfico.

Asimismo, la investigación de Jones (2000) se centró en el racismo institucionalizado y su impacto en la salud mental de las minorías étnicas. Este estudio puso de manifiesto cómo las políticas y prácticas discriminatorias pueden contribuir a problemas de salud mental en comunidades marginadas. En el ámbito de la población latina en los Estados Unidos, González, et al. (2010) examinaron la relación entre el racismo percibido y el estrés psicológico. Sus hallazgos resaltan que las experiencias racistas estaban relacionadas con niveles más altos de estrés psicológico en adultos latinos.

Además, las revisiones de la literatura también han contribuido a la comprensión de esta interacción. Paradies (2006) realizó una revisión exhaustiva que abordó el impacto del racismo en la salud mental y el bienestar en diferentes grupos étnicos. Esta revisión señaló la evidencia acumulativa que sugiere una correlación entre el racismo y problemas de salud mental. Por otro

lado, en un contexto más global, Kirmayer, et al. (2020) exploraron cómo el racismo afecta la salud mental en comunidades indígenas en todo el mundo. Su investigación resaltó similitudes en los efectos perjudiciales del racismo en la salud mental de estas poblaciones, independientemente de su ubicación geográfica.

El trabajo de Sue y colaboradores (2007), examinó el concepto de microagresiones raciales y su impacto en la salud mental de individuos de diferentes grupos étnicos. Este estudio resaltó cómo las microagresiones, a menudo sutiles pero perjudiciales, pueden tener efectos acumulativos en la salud mental a lo largo del tiempo. En cuanto a Chou y Fein (2006), estos se centraron en las experiencias de discriminación racial en la población asiática-americana. Este estudio destacó cómo la discriminación racial estaba asociada con niveles más altos de angustia psicológica en este grupo étnico. Conjuntamente, la revisión sistemática realizada por Pascoe y Richman (2009) examinó un amplio espectro de estudios sobre el racismo y la salud mental en poblaciones diversas. Sus hallazgos resaltaron consistentemente la relación adversa entre las experiencias racistas y el bienestar psicológico.

Otro trabajo relevante es la investigación de Williams y Mohammed (2009), quienes analizaron la forma en que el racismo estructural, como el acceso desigual a oportunidades y recursos, estaba relacionado con la salud mental de las poblaciones afroamericanas. Este estudio subrayó la importancia de abordar las disparidades estructurales para mejorar la salud mental. En resumen, la amplia gama de estudios y revisiones de la literatura en este campo ha proporcionado una comprensión más profunda de cómo las experiencias racistas pueden influir en la salud mental de diferentes grupos étnicos. Estos referentes adicionales refuerzan la idea de que el racismo tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico y enfatizan la necesidad de tomar medidas para combatir la discriminación racial y promover la salud mental equitativa.

### **1.3 Formulación del Problema**

Se aborda el racismo como una forma de dominación ejercida en múltiples niveles, tanto a nivel macrosocial, donde grupos e instituciones contribuyen a la desigualdad, como a nivel microsociales, manifestándose en las interacciones cotidianas. Este racismo legitima relaciones de poder basadas en la raza y la etnicidad, generando inequidades en el acceso a recursos y oportunidades. Además, se manifiesta a través de creencias, estereotipos, prejuicios y actos

discriminatorios que pueden abarcar desde amenazas e insultos hasta formas arraigadas en las estructuras sociales. La tesis se propone realizar una revisión sistemática de la literatura científica para comprender mejor cómo el racismo impacta en la salud mental de las personas afectadas, identificando mecanismos, categorías y dimensiones clave en esta relación. La investigación busca contribuir al fortalecimiento de políticas públicas, estrategias institucionales y concienciación pública, al tiempo que promover el bienestar psicológico y la prevención de los efectos negativos del racismo en diversas comunidades.

A partir de los intereses planteados y de la contextualización del problema provisto en el apartado anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado actual del conocimiento científico acerca de las formas como la discriminación racial afecta la salud mental de las personas que han experimentado situaciones de discriminación racial?

#### **1.4 Justificación**

La ejecución de la presente investigación se encuentra debidamente justificada en virtud de diversas razones fundamentales que convergen hacia la necesidad de explorar la temática relativa al racismo y su correlato en la salud mental. En primera instancia, el racismo se constituye como una problemática social profundamente arraigada en numerosas sociedades incluyendo la nuestra, persistiendo en la actualidad como un fenómeno que afecta significativamente a un extenso contingente de individuos. La ineludible relevancia social de este tópico radica en la medida en que, mediante la comprensión de su repercusión en el ámbito de la salud mental, se abre la posibilidad de abordar las disparidades y desigualdades existentes, impulsando así el camino hacia una sociedad caracterizada por una mayor equidad.

Una barrera importante en la lucha contra el racismo es la negación de su existencia, a menudo respaldada por narrativas como la del mestizaje. Estas narrativas pueden contribuir a la invisibilización de la discriminación racial y sus consecuencias en la vida de las personas. Este trabajo busca desafiar, de alguna forma, estas narrativas y proporcionar evidencia concreta sobre la existencia y el impacto del racismo. Asimismo, comprender cómo el racismo afecta la salud mental es fundamental, ya que es el primer paso para desarrollar políticas y programas de intervención efectivos. Este conocimiento puede informar la toma de decisiones y la

implementación de medidas destinadas a reducir las disparidades en salud mental relacionadas con el racismo.

Hilar fino y trazar unas líneas de comprensión ante el impacto del racismo en la salud mental de quienes lo han experimentado a través de una revisión rigurosa de la literatura académica producida supone la posibilidad de fortalecer futuros desarrollos en materia de políticas públicas, acciones estratégicas institucionales e incluso ejercicios de concientización con la población. No obstante, esto será posible sólo al momento de sintetizar los hallazgos valiosos frente a la forma en que las experiencias de discriminación impactan en la salud mental.

Este conocimiento también permitirá la promoción del bienestar psicológico de quienes se vean afectados, diseñar y aplicar estrategias de apoyo y prevención en esa área; identificar diferencias y similitudes en las consecuencias psicosociales de esta forma de discriminación, brindando un panorama más completo de los desafíos que enfrentan distintas comunidades. Esta revisión de literatura ofrecerá una lectura sistemática de las diferentes aristas envueltas en la relación racismo-salud mental, ofreciendo espacios para el análisis y la reflexión en clave de la pregunta de investigación propuesta.

Vale la pena resaltar que la salud mental es un aspecto fundamental del bienestar de las personas, y las experiencias de racismo pueden tener un impacto psicológico significativo en quienes las sufren. Esto subraya la importancia de abordar esta cuestión desde una perspectiva de salud pública y psicología. Por último, esta es una revisión sistemática de la literatura existente, lo que permitirá identificar patrones, tendencias y lagunas en la investigación actual. Contribuirá al avance del conocimiento en este campo y servirá como recurso para futuras investigaciones, promoviendo un enfoque basado en la evidencia para abordar el racismo y sus efectos en la salud mental.

## **1.5 Objetivos**

### ***1.5.1 Objetivo General***

Construir un estado del arte para la exploración y el análisis del conocimiento científico actual acerca de la forma como afecta la discriminación racial en la salud mental de las personas que han experimentado situaciones de discriminación racial.



### ***1.5.2 Objetivos Específicos***

- Identificar literatura científica relevante que se enfoque en el impacto del racismo en la salud mental de personas que han sido objeto de discriminación racial.
- Determinar las categorías comunes presentes en la literatura académica que abordan los desarrollos en el conocimiento relacionado con el impacto del racismo en la salud mental de individuos que han experimentado discriminación racial.
- Sintetizar los hallazgos más relevantes y significativos de los estudios revisados, proporcionando una visión general de los conocimientos actuales sobre el impacto del racismo en la salud mental.

## 2. Marco Referencial

### 2.1 Racismo

El racismo y la discriminación son dos términos que para muchos tienen una naturaleza sinonímica, sin embargo, no todas las formas de discriminación atienden a un componente racial (Rojas, 2008). De hecho, la discriminación, de acuerdo con Eduardo Restrepo (2008), incluyen dentro de sí dos aspectos elementales: un acto de diferenciación y un ejercicio de exclusión. El primero, consiste en clasificar a las personas o a los grupos de tal forma que sea clara la diferencia entre el “ustedes” y el “nosotros” (Van Dijk, 1995; 1999), para poder llevar a cabo este ejercicio de diferenciación se hace uso de las imágenes preexistentes que quien perpetra el acto discriminatorio posee. En lo que corresponde al ejercicio de exclusión, este incluye el rechazo la negación y el desconocimiento de la persona o un grupo objeto de discriminación.

A partir de lo anterior, podemos sostener que el racismo se constituye como una de las tantas formas que puede adoptar la discriminación (Viveros, 2007) y que de forma particular se soporta sobre los rasgos o las características fenotípicas del individuo, de las adscripciones raciales que se la atribuyen. Ciertamente, el racismo no es el único tipo de discriminación, pues cada una de ellas opera a partir de una serie de características específicas utilizadas para diferenciar y excluir a los individuos o a las colectividades.

En esta propuesta de tesis se comprenderá el racismo como un sistema que organiza, categoriza y jerarquiza a los sujetos en grupos sociales racializados (Villarreal-Benítez, 2017). Se asume que la raza no es bajo ningún concepto un hecho biológico, sino una construcción social que se utiliza como justificación para devaluar y estigmatizar a las personas que descienden de pueblos esclavizados considerándose indeseables (Bonilla-Silva, 1997). Así pues, el racismo da pie al surgimiento de prejuicios, estereotipos y prácticas discriminatorias. Estas formas de discriminación pueden conllevar consecuencias que van desde malestares físicos hasta aquellos de índole psicológicos. Al respecto, varios autores han investigado cómo el estrés y la baja autoestima son consecuencias directas de las experiencias discriminatorias experimentadas por personas de ascendencia negra (Bankhead y Jonhson, 2014; Harris-Britt et al., 2007; Cassidy et al., 2004).

Paralelo a las ideas que se han expuesto, se asume que el racismo es un complejo sistema societal de dominación fundamentado en aspectos étnicos o raciales y las desigualdades resultantes

(Van Dijk, 1993). Moreno (2016), asegura que el racismo no solo se encuentra presente en la cotidianidad, sino que también moldea las sensibilidades y las relaciones sociales, políticas y económicas en todos los sectores de la población. Esto se debe principalmente a que el racismo opera como un criterio determinante que establece los límites de inclusión y exclusión, así como los parámetros de privilegio y opresión lo que da cuenta de lo profundo que se extienden sus raíces y los efectos producidos en el mundo social y en la construcción de sujetos.

En conjunto con esta aproximación al concepto de racismo y de discriminación es menester indicar de qué forma se está comprendiendo la idea de raza, al respecto, Aníbal Quijano (1999) indica que:

La idea de raza es, con toda seguridad, el más eficaz instrumento de dominación social inventado en los últimos 500 años. Producida en el mero comienzo de la formación de América y del capitalismo, en el tránsito del siglo XV al XVI, en las centurias siguientes fue impuesta sobre toda la población del planeta como parte de la dominación colonial de Europa. (p. 141)

Así pues, cuando se hable de raza en este documento se alude al constructo social heredado desde la Colonia, utilizado en su momento con el propósito de distinguir entre quienes ostentaban el poder y aquellos que estaban sometidos a dicho poder, pero actualizado para seguir manteniendo unas relaciones jerárquicas contemporáneas. Las ideas eugenésicas y todo lo que implique la conceptualización de la raza como rasgos biológicos o esencias que den un estatus superior a los sujetos blanco-mestizos sobre quienes son percibidos como alteridad son rechazados de entrada.

A través de los años, la psicología ha dedicado considerable atención al estudio de prejuicios, estereotipos y discriminación. Esto incluye prejuicios, que son actitudes que representan una valoración general hacia un grupo; estereotipos, que implican la asignación y atribución de ciertas características específicas a un grupo; y discriminación, que se refiere a acciones y comportamientos sesgados hacia un grupo o sus integrantes.

El prejuicio se entiende comúnmente como una actitud que, al igual que otras actitudes, consta de tres componentes: uno cognitivo, uno afectivo y uno conativo. Los estereotipos son esquemas cognitivos utilizados por perceptores sociales para procesar información sobre los demás; ahora, los estereotipos no solo encapsulan creencias acerca de los atributos que definen a

los miembros habituales de un grupo, sino que también abarcan datos sobre otras cualidades, como los roles sociales, la medida en que los integrantes del grupo poseen características comunes y afectan las respuestas emocionales hacia los individuos del grupo. Por último, la discriminación se define comúnmente como un comportamiento parcial, que no solo abarca actos que dañan o desfavorecen directamente a otro grupo, sino también aquellos que benefician de manera injusta al propio grupo, generando así una desigualdad relativa para otros grupos (Dovidio, et al, 2010).

## **2.2 Salud Mental**

En 1950, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una definición de salud mental que la describe como "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad"(Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f., sección "Definición de salud mental"). En consonancia con esta definición, la salud mental es considerada un derecho humano fundamental y un factor clave para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Alonso, 2023). Sin embargo, es importante destacar que la salud mental va más allá de la simple ausencia de trastornos mentales (Carrazana, 2003), ya que se manifiesta como un proceso complejo que abarca las particularidades de un contexto y un individuo, dando lugar a dificultades, en ocasiones angustia, y con resultados clínicos y sociales que pueden variar significativamente.

Además de la definición proporcionada por la OMS, en el contexto colombiano se establece una conceptualización a través de la Ley 1616 de 2003. Según esta ley, la salud mental es concebida como:

Un estado dinámico que se manifiesta en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, permitiendo a los individuos y grupos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para afrontar la vida diaria, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad. (Ley 1616 de 2003, art. 2)

Esta perspectiva implica que la salud mental abarca elementos de bienestar que, en cierta medida, son subjetivos, es decir, se ajustan y se adaptan a las concepciones particulares que tenga

el sujeto en cuestión. De esta manera, se reconoce la naturaleza dinámica y personalizada de la salud mental, lo que enfatiza la importancia de considerar las percepciones individuales y las experiencias únicas de cada individuo al abordar esta temática (Navascués et al., 2016; Jiménez et al., 2021).

Considerar la salud mental como un estado de bienestar implica que los individuos deben reconocer sus habilidades y tener las competencias necesarias para hacer frente al estrés cotidiano, desempeñarse en el ámbito laboral y contribuir al bienestar de la sociedad en la que se desenvuelven (Muñoz, et al., 2016). En este sentido, la relevancia de la salud mental trasciende a aquellos afectados por trastornos mentales, siendo valiosa para todos aquellos involucrados en la vida social.

Además de la subjetividad inherente al concepto de salud mental, cabe destacar que se trata de una construcción social que varía según el contexto, y se encuentra vinculada y subordinada a los criterios de anormalidad, normalidad, enfermedad y salud establecidos por cada grupo social (MinSalud, 2014). De esta forma, la salud mental puede adquirir significados diversos tanto a nivel macro, a nivel de país, como a nivel micro, en el contexto familiar. Estos criterios ejercen un impacto directo en la percepción que las personas, pertenecientes a un grupo específico, tienen respecto a su estado de salud o enfermedad.

Un último elemento que debe ser mencionado, es que la salud mental al estar vinculada tan estrechamente con los aspectos sociales, económicos y culturales de las personas conlleva a que aquellos más vulnerables enfrenten mayores desafíos como diagnósticos errados, diagnósticos exagerados o, de plano, ningún diagnóstico. Asimismo, situaciones como la pobreza extrema, los traumas por la violencia o el bajo nivel de escolaridad contribuyen a que no exista una buena salud mental.

### **2.3 Determinantes Sociales de la Salud Mental**

La salud de las personas está influenciada por diversas condiciones biopsicosociales en las que se desenvuelven (Leiva, et. al, 2021; Lima, 2022), conociendo este hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2005 estableció la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud con el fin de proveer una serie de recomendaciones encaminadas a disminuir las inequidades. Al respecto, Irwin Solar (2010) explica que estas desigualdades se deben a diferencias

de salud que son injustas, pero que también tienen una naturaleza evitable entre grupos poblacionales claramente definidos por factores sociales, económicos, demográficos o geográficos.

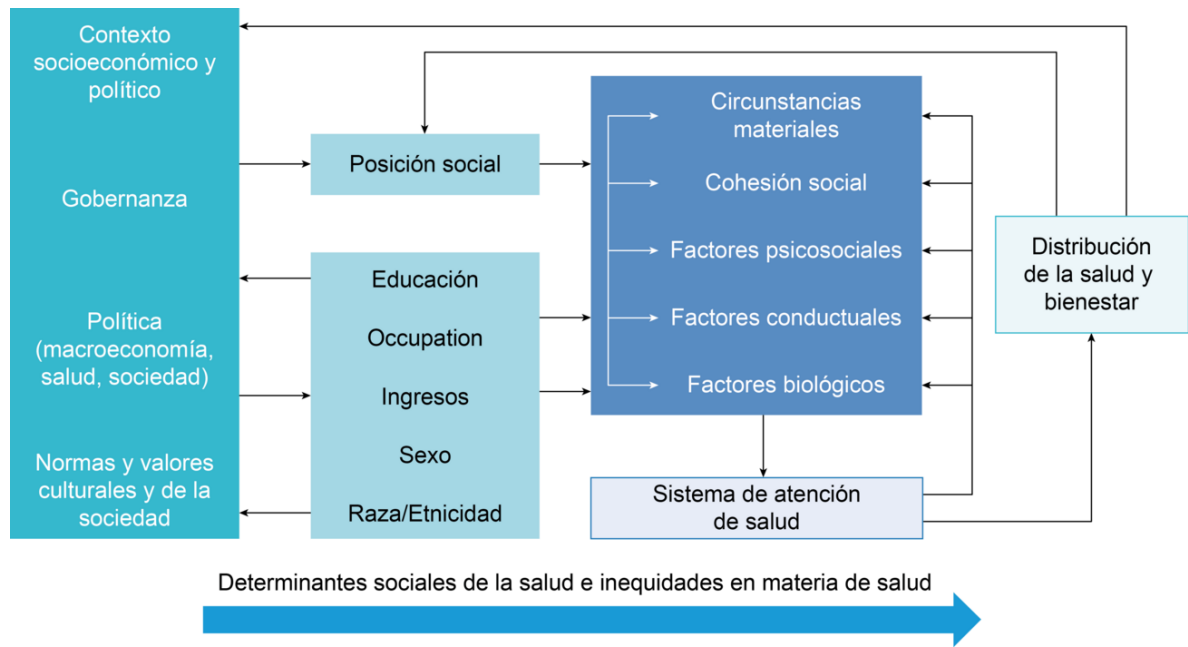
En esta comisión se identificaron como factores determinantes todas las situaciones y contextos en los que las personas nacen, se desarrollan, maduran, laboran y realizan sus actividades cotidianas, lo cual incluye su acceso a los servicios de salud. Estas condiciones ejercen una influencia notable en la salud y son responsables de gran parte de las disparidades en este ámbito, incrementando la probabilidad de padecer enfermedades (World Health Organization, 2020).

Así pues, los determinantes sociales de la salud son a todos los factores sociales que inciden sobre ella, incluyendo, por un lado, la estructura social, las prácticas y las instituciones; y, por otro lado, identidad personal y los procesos interpersonales, siendo los más determinantes la pobreza, la desigualdad y la exclusión social (Marmot, 2007; Marmot y Wilkinson, 2006; Rodríguez-Yunta, 2016).

De la misma forma, la salud mental recibe influencia por parte de los determinantes sociales, estableciéndose la pobreza y la inequidad de carácter socioeconómico como factores íntimamente relacionados con un riesgo superior de desarrollar problemas psicológicos (Knifton e Inglis, 2020), comprender cómo funcionan estos determinantes permite asumir el papel que juegan en la configuración de las disparidades de salud mental, así como la influencia que tienen en el acceso a los recursos y el apoyo de salud mental. La figura 1 muestra los determinantes sociales de la salud e inequidades en materia de salud propuesta por Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS):

**Figura 1**

*Determinantes sociales de la salud e inequidades en materia de salud.*



*Nota.* Fuente: Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### 3. Metodología

Con el propósito de generar una revisión que sea útil y precisa, se aplicó la guía "*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*" (PRISMA). Mediante esta guía, se llevó a cabo una revisión sistemática de artículos que investiguen la relación entre el racismo/discriminación y la salud mental de grupos étnicos y/o raciales. Estos lineamientos aseguraron una organización adecuada del proceso, fortaleciendo la validez y la replicabilidad de este en la selección de estudios pertinentes.

La revisión sistemática de la literatura se define como una forma de investigación que posibilita la recopilación y síntesis de información centrada en un tema específico, siempre con el propósito de abordar una pregunta de investigación. Estas revisiones se destacan por contar con diseños de investigación y metodologías claramente delineadas. Existe consenso entre varios autores respecto a la existencia de dos categorías principales: revisiones cualitativas y cuantitativas. Mientras que las revisiones cualitativas ofrecen una visión general (overview), las revisiones cuantitativas se consideran metaanálisis, siendo una de las principales diferencias la utilización de métodos estadísticos (Beltrán, 2005, Aguilera, 2014).

Mediante esta revisión, se buscó contrastar los resultados de los estudios examinados con el fin de comprender las diversas categorías, dimensiones y mecanismos que permiten medir el impacto del racismo en la salud mental de personas que han experimentado discriminación racial. Además, esta revisión sistemática posibilitó sintetizar los hallazgos más significativos de los estudios relacionados con la discriminación racial y su influencia en la salud mental.

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos de artículos revisados por pares, tanto en inglés como en español, provenientes de contextos locales, nacionales e internacionales. No se aplicó ninguna restricción temporal al inicio de la revisión, aunque se limitó la inclusión de productos publicados hasta el año 2022. Los resultados obtenidos se resumieron, codificaron y categorizaron con el propósito de abordar de manera adecuada los objetivos establecidos en esta propuesta de investigación.

Se recurrió a una herramienta basada en inteligencia artificial llamada *Connected Paper*, esta realiza una identificación de fuentes pertinentes, las organiza y categoriza los documentos. A partir de los mapas bibliográficos creados por esta herramienta, se extrajeron datos relevantes sobre los documentos, resultados de investigación y conclusiones claves. Estos mapas también ofrecieron



la posibilidad de análisis las tendencias y los patrones en la literatura que existe para poder identificar las áreas de investigación emergentes y las lagunas que existen. Se puede revisar el anexo 2, 3 y 4 para visualizar dos de los gráficos generados a partir de esta herramienta tecnológica.

No obstante, además de la herramienta previamente mencionada, se realizó una revisión extensa usando varias combinaciones de los siguientes términos de búsqueda “psychology”, “racismo”, “racial trauma”, “chronic stress”, “mental health” “misdiagnosis”, “over-diagnosis”, “psychological distress”, “mental illness” “anxiety”, “racial discrimination”; “psicología”, “racismo”, “trauma racial”, “estrés crónico”, “salud mental”, “diagnóstico erróneo”, “sobrediagnostico”, “estrés psicológico”, “enfermedad mental”, “ansiedad”, “discriminación racial”.

Asimismo, en aras de ganar especificidad en la búsqueda, se generaron una serie de combinaciones utilizando categorías y operadores booleanos tales como: [("racism" OR "mental health") AND ("stress" OR "psychology") AND ("microaggressions" OR “mental health”)]. En lo que respecta a la recolección de la información, se establecieron como bases de datos multidisciplinarias para consulta *Scencedirect*, *EbscoHost* y *SpringerLink*; como buscadores genéricos *Google Scholar*, *Redalyc* y *Scielo*. La gestión de las referencias se llevó a cabo utilizando *Zotero* (Ver anexo 1).

Al ingresar los diferentes descriptores de búsqueda se encontraron 813 artículos. Sin embargo, posterior a la lectura de los resúmenes y al cotejo realizado con los mapas bibliográficos se determinó el trabajo con 63 artículos, pues estos responden cabalmente a los intereses y objetivos de esta investigación, además corresponden con archivos *open Access* (Ver anexo 5).

### **3.1 Criterios de Inclusión**

Los artículos se consideraron para revisión si consistían en

- Estudios que informen datos cuantitativos y cualitativos sobre la asociación entre el racismo y su impacto en la salud mental de quienes lo experimentan.
- Trabajos publicados en revistas revisadas por pares o disertaciones/tesis no publicadas.

## 4. Resultados

A continuación, se exponen una serie de investigaciones que han abordado de manera analítica la experiencia de individuos que han sido víctimas de racismo, así como el impacto que dichas experiencias han tenido en su salud mental. Estos estudios proporcionan una visión profunda de la complejidad inherente a la comprensión del fenómeno del racismo en sí mismo. Además, ilustran la seriedad de su influencia en la salud mental de aquellos que sufren los efectos del prejuicio, los estereotipos y la discriminación.

Es importante señalar que este estado del arte no se adhiere a lógicas estrictamente georreferenciadas, sino que se constituye como un ejercicio de recopilación y categorización con el fin de agrupar trabajos que comparten afinidades temáticas. Este enfoque no solo busca proporcionar una visión integral de la problemática, sino también enriquecer el entendimiento global de cómo el racismo afecta la salud mental de individuos en diversos contextos geográficos y culturales.

Las categorías resultados del ejercicio de agrupación de la literatura consultada son impacto multidimensional del racismo, expresiones de racismo, efectos psicoemocionales y las estrategias de afrontamiento. Estas categorías se abordan con mayor detalle y profundidad en las líneas que siguen a continuación. A partir de dicha revisión, surgieron categorías temáticas como resultado de un proceso de síntesis y organización del conocimiento recabado. Se buscaron patrones, temas o ideas que se repitieran en diferentes estudios. Este proceso implicó la lectura detallada de los textos, la toma de notas y el resumen de los puntos clave relacionados con el tema de interés. Los temas o patrones identificados que compartían similitudes fueron agrupados; cada conjunto de hallazgos similares se etiquetó con un nombre que describe de manera concisa el tema común entre ellos. Este nombre se convirtió en la categoría bajo la cual se clasificaron los hallazgos. Una vez que se establecieron las categorías, se analizaron en profundidad para comprender las relaciones entre ellas y cómo contribuyen al entendimiento del tema estudiado.

### 4.1 Impacto Multidimensional del Racismo

Las consecuencias de la discriminación racial abarcan una amplia gama de aspectos (Pineda, 2018). **A nivel social**, se traduce en la exclusión y la desigualdad sistémica, limitando las

oportunidades y el acceso a recursos que son esenciales para el desarrollo pleno de las personas (Manzanero, 2021). **Económicamente**, la discriminación racial puede dar lugar a disparidades en el empleo, salarios más bajos y menos oportunidades de avance profesional (Kogan et al., 2011). Desde una perspectiva política, las voces de las personas afrodescendientes pueden ser silenciadas o subrepresentadas en procesos de toma de decisiones, lo que socava su capacidad para abogar por sus propios derechos e intereses (Villa y Villa, 2011). Además, el racismo influye en la expresión cultural y en la identidad de las comunidades, a menudo forzando la asimilación o marginando sus expresiones culturales auténticas (Villarreal-Benítez, 2023).

Es crucial reconocer que estas repercusiones no se limitan a momentos históricos pasados; más bien, tienen un impacto continuo en la vida diaria. La discriminación racial persiste en el presente, lo que significa que las comunidades afrodescendientes siguen lidiando con sus efectos psicosociales. La experiencia diaria de la discriminación ya sea en interacciones cotidianas o en las instituciones, deja cicatrices profundas en la salud mental y el bienestar de las personas (Pineda, 2018).

Dentro de la multidimensionalidad del impacto de las experiencias de discriminación racial, Jochman et al. (2019) identifican que el racismo indirecto puede desencadenar una cascada de efectos adversos en la salud mental. Este tipo de racismo opera a través de sentimientos de injusticia racial, amenazas a la identidad y, en algunos casos, incluso daño físico. Por ello se entiende que el impacto del racismo va más allá de lo individual; penetra en la percepción de pertenencia y justicia racial, generando consecuencias que trascienden al nivel psicosocial.

Ahora bien, se hallaron dos posiciones ante las posibles respuestas de los individuos ante las injusticias raciales. Según Jochman et al. (2019) quienes reflexionan más profundamente sobre estas reportan, en general, una mejor salud mental. Este hallazgo apunta a la importancia de la conciencia y el análisis de las injusticias raciales en el bienestar psicosocial. Nos señala que la reflexión, el acto de considerar y rumiar sobre estas experiencias en el contexto de las realidades sociales, políticas, económicas e históricas específicas, es de gran relevancia. Además, este proceso de reflexión se nutre de los conocimientos experienciales propios de cada individuo, aportando una perspectiva enriquecedora.

Contrariamente a las conclusiones anteriores, Quist et al. (2022) plantean un escenario diferente al explorar cómo la percepción y comprensión de las experiencias racistas evolucionan durante la adolescencia temprana entre los jóvenes negros. Su investigación sugiere que este

período de la vida está marcado por un aumento en la percepción y la comprensión de las experiencias de racismo, lo que, paradójicamente, se asocia con tasas más altas de depresión. Este hallazgo apunta a la complejidad de las respuestas a la discriminación racial y resalta cómo la conciencia creciente de las injusticias puede generar una carga adicional en la salud mental de los jóvenes.

Asimismo, Quist et al. (2022) arrojan luz sobre otro aspecto importante. Indican que los adultos jóvenes de grupos BIPOC<sup>1</sup> cuyas familias los prepararon para enfrentar prejuicios y discriminación pueden experimentar más síntomas depresivos. Esto podría deberse a la mayor conciencia de la discriminación y el estrés asociado al enfrentamiento y las respuestas a las adversidades raciales. En esencia, este estudio resalta que la preparación y el conocimiento sobre la discriminación, aunque valiosos, no son necesariamente inmunidad contra los efectos perjudiciales en la salud mental.

Este contraste en las conclusiones demuestra la diversidad de las respuestas individuales y los desafíos que enfrentan las comunidades BIPOC en su experiencia de la discriminación racial. Subraya la necesidad de un enfoque más matizado al considerar cómo el racismo afecta la salud mental en diferentes etapas de la vida y cómo la preparación para enfrentar la discriminación puede no ser un escudo infalible contra sus efectos (Quist et al., 2022).

Es crucial señalar que el impacto del racismo es inherentemente multidimensional, lo que refleja la complejidad de este fenómeno en la salud mental, pues tanto salud como trastornos mentales son el resultado de una amplia gama de factores interconectados (Brown et al. 2020; Pineda, 2018). La discriminación racial, aunque un factor significativo, no opera en aislamiento como el único predictor de los problemas de salud mental entre los afrodescendientes, pues dentro de estos factores se encuentra que las dinámicas familiares desempeñan un papel relevante, ya que el apoyo emocional y la calidad de las interacciones pueden influir en la manera como una persona afronta y experimenta la discriminación racial.

A esta comprensión de los factores interconectados en la afectación del racismo a la salud mental, se encuentra el trabajo de Brown et al. (2020) quienes aseguran que los factores estresantes que no están directamente relacionados con la raza pueden interactuar con la discriminación racial, amplificando sus efectos. De igual forma, la acumulación de tensiones y preocupaciones de

---

<sup>1</sup> Black, Indigenous, and People of Color.

diversas fuentes puede aumentar la vulnerabilidad a los problemas de salud mental en personas que enfrentan la discriminación racial. La autoestima, que se refiere a la valoración que una persona hace de sí misma, es un componente fundamental. Las experiencias de racismo pueden socavarla, lo que, a su vez, contribuye a problemas de salud mental. Por otro lado, una autoestima sólida puede funcionar como un recurso protector.

Dentro de las percepciones normativas de la discriminación, es decir, cómo una persona percibe que otros en su comunidad enfrentan la discriminación racial, también pueden influir en la salud mental. Agregando a lo anterior, la sensación de que la discriminación es una parte común de la vida cotidiana puede contribuir a sentimientos de desesperanza o inseguridad. Del mismo modo, la negación de la discriminación, que se refiere a minimizar o ignorar las experiencias de discriminación, puede tener un impacto perjudicial, pues hay que tener claro que ignorar la discriminación no elimina su influencia y puede crear una tensión adicional en la salud mental.

En esa misma línea, la identidad racial, o cómo una persona se percibe y se relaciona con su propia “raza”, puede modular los efectos del racismo. En tanto aquellos que tienen una identidad racial sólida pueden estar mejor equipados para enfrentar las experiencias de discriminación y preservar su salud mental (Brown et al. 2020). Otro elemento que vale la pena mencionar para conocer el impacto multidimensional del racismo se relaciona con los profesionales de la salud y el papel que juegan en el tratamiento de las víctimas de racismo. De hecho, la literatura lo que indica es que el racismo puede desencadenar prejuicios inconscientes que, a su vez, disminuyen el acceso de los grupos raciales/étnicos no dominantes a oportunidades y recursos destinados a mejorar su salud, incluida la atención de salud mental (Williams, 2018; Schouler-Ocak et al., 2021).

Estos prejuicios negativos pueden influir significativamente en las expectativas y las interacciones con los profesionales de la salud mental, y, lamentablemente, pueden traducirse en una reducción en la calidad de la atención brindada a las personas percibidas como negras o afrodescendientes. Estos prejuicios pueden generar un sesgo involuntario en los profesionales de la salud mental, lo que significa que pueden no brindar un tratamiento equitativo o efectivo a todas las personas, independientemente de su origen racial o étnico.

Lo anterior no solo es injusto, sino que también tiene consecuencias perjudiciales para la salud de quienes enfrentan esta discriminación. En este sentido, es fundamental la capacitación y la concienciación de los profesionales de la salud mental sobre el impacto del racismo en la atención que brindan. La sensibilización y la formación en competencia cultural son herramientas

clave para abordar los prejuicios inconscientes y garantizar que se brinde una atención de calidad y equitativa a todas las personas, independientemente de su origen racial o étnico.

Una estrategia eficaz para abordar el impacto multidimensional de este fenómeno sería implementar programas de educación destinados a profesionales de la salud. Fleming et al. (2012) sugieren que la educación intercultural puede desempeñar un papel esencial en la lucha contra la discriminación racial al crear conciencia y empatía entre comunidades diversas. Al aprender sobre las experiencias de aquellos que enfrentan el racismo de manera cotidiana, las personas pueden adquirir una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan sus semejantes y pueden unirse en la lucha contra la injusticia racial.

En particular, es fundamental enfocarse en educar a los profesionales de la salud mental sobre la naturaleza del racismo como un tipo de trauma específico, causado por la injusticia y la opresión. Woody et al. (2022) y Schouler-Ocak et al. (2021) señalan que existe una resistencia a la formación antirracismo y este es uno de los obstáculos más grandes y comunes en el ámbito de la atención de salud mental. Sin embargo, superar esta resistencia es crucial para abordar los desafíos sistémicos en la prestación de servicios de salud mental.

Para lograr un cambio significativo, se requiere una formación más amplia en competencia cultural para los profesionales de la salud. Esto implica una mayor concienciación sobre los prejuicios y los sesgos que pueden influir en la atención y un compromiso activo para brindar una atención equitativa a todas las personas. La capacitación debe abordar cuestiones de diversidad, equidad e inclusión y ayudar a los profesionales de la salud mental a reconocer y superar los prejuicios implícitos.

En última instancia, este enfoque educativo puede desempeñar un papel fundamental en la transformación del sistema de atención de salud mental, garantizando que se brinde un apoyo más efectivo y equitativo a las personas que enfrentan los efectos del racismo en su salud mental. Abordar este desafío es esencial para construir un sistema de atención de salud mental más inclusivo y compasivo.

## **4.2 Expresiones de Racismo**

En el análisis de la discriminación racial, es importante considerar las diversas formas en que esta se manifiesta en la vida cotidiana. Estas manifestaciones pueden ser sutiles, pero

igualmente dañinas, y abarcan una amplia gama de expresiones. El lenguaje, las bromas, los refranes, los apodos, los gestos, las evasiones, las dudas, las sospechas, las ridiculizaciones, la condescendencia, los interrogantes, las omisiones, la invisibilidad, la falta de atención, la desmoralización y la minimización, todas representan diferentes facetas de la discriminación racial (Pineda, 2018).

Es fundamental destacar que el racismo, en combinación con otros ismos, puede desencadenar tanto violencia física como simbólica. Estas formas de violencia dejan profundas marcas psíquicas y distorsionan la percepción que las personas tienen de sí mismas. Estas actitudes racistas no se limitan al ámbito personal, sino que también impregnan las estructuras sociales e institucionales, creando una sensación de persecución entre las personas negras (Silva, 2004), esta percepción a menudo deriva de la discriminación sistémica y la falta de equidad en múltiples aspectos de la vida de las personas negras, lo que amplía la magnitud del impacto del racismo en la sociedad.

El carácter sistémico del racismo puede verse en la institucionalidad y en otros lugares del mundo social, pero las expresiones de esta problemática van más allá de las barreras económicas y la estigmatización social que enfrenta la población negra; se extiende a la internalización de estereotipos negativos reproducidos en los discursos cotidianos, lo que genera sentimientos de inferioridad y propicia comportamientos de aislamiento en quienes experimentan la discriminación racial (Silva, 2004). De hecho, el racismo no sólo se manifiesta en actitudes y discriminación social, sino que también se dirige hacia el cuerpo como fuente de identidad, y este constante ataque al cuerpo negro está profundamente arraigado en los valores sociales de la sociedad (Silva, 2004).

Las experiencias de ser víctima de la discriminación racial conllevan una carga psicológica significativa, generando una desorganización psíquica y emocional profunda como resultado de la exposición repetida a la humillación y la vergüenza (Silva, 2004). Este impacto psicológico y emocional puede perdurar en el tiempo, dejando cicatrices que afectan la autoestima y crean una imagen distorsionada de los propios sujetos. Estas heridas, a menudo invisibles pero profundas, pueden persistir durante toda la vida, requieren una atención especial y un enfoque terapéutico cuidadoso para sanar.

Reconocer y abordar estas heridas emocionales es esencial para avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa. Es imperativo proporcionar apoyo psicológico y social a quienes han experimentado el peso del racismo, así como fomentar la educación y la conciencia pública sobre

las consecuencias de este en la salud mental. Solo a través de un esfuerzo colectivo podremos crear un entorno en el que todos puedan prosperar sin verse afectados por la discriminación.

El racismo arroja una larga sombra que se extiende desde lo económico y social hasta la autoimagen y la psicología de las personas afrodescendientes como mencionaba Pineda (2018) en su momento. Las barreras económicas y la estigmatización social, impulsadas por el racismo, crean una realidad que las víctimas enfrentan constantemente. Si se reconoce que estas experiencias tienen el poder de dejar una huella profunda y duradera en la vida de quienes las padecen, se plantea como vertebral el abordaje no solo las consecuencias económicas y sociales del racismo, sino también la carga psicológica y emocional que impone.

Reconocer y abordar estas heridas invisibles es un paso crucial hacia la curación y el empoderamiento de las personas afectadas por el racismo sistémico. Además, este enfoque holístico subraya la necesidad de comprender que el racismo no solo es un problema social, sino también un factor que afecta profundamente la salud mental y el bienestar emocional de la población negra.

El estudio de Johnson y Wakefield (2022) ofrece una perspicaz visión de las complejidades de la vergüenza asociada a las experiencias de racismo, destacando dos aspectos fundamentales. En primer lugar, se aborda la "vergüenza externa", que surge de la falta de espacios comunitarios y sociales que sean favorables y de apoyo para las personas afectadas. Esta forma de vergüenza, de origen externo, está estrechamente vinculada a la angustia psicológica que experimentan los individuos cuando se ven excluidos de entornos que deberían ser acogedores.

Por otro lado, Johnson y Wakefield también exploran la "vergüenza interna". Este tipo se desarrolla cuando las experiencias de vergüenza se incorporan a la identidad individual, convirtiéndose en una parte intrínseca de la persona. Las respuestas de vergüenza desencadenadas por el racismo pueden ser dominantes, internalizadas y generalizadas en las personas afro, lo que amplifica aún más su impacto.

En este orden de ideas, la vergüenza no es solo un fenómeno individual o interno, sino también una respuesta a un contexto social y comunitario que puede perpetuar y amplificar los sentimientos de angustia y humillación. Reconocer estos dos aspectos de la vergüenza asociada al racismo es un paso fundamental para abordar adecuadamente sus consecuencias en la salud mental y el bienestar de las personas afro (Johnson y Wakefield, 2022).



Durante la revisión de la literatura, surgió un concepto fundamental que merece especial atención: el racismo indirecto. Este tipo de racismo, aunque menos evidente que las manifestaciones más flagrantes, puede tener un impacto significativo en la salud mental de las personas afectadas. Investigaciones realizadas por Jochman y colaboradores (2019) junto con estudios de Woody y su equipo (2022) han revelado que el racismo indirecto puede desencadenar una serie de respuestas emocionales, que incluyen la ira, la ansiedad, y sentimientos de aislamiento y rechazo.

La ansiedad en particular se presenta como un resultado común de estas experiencias de racismo indirecto. En algunos casos, puede manifestarse en forma de trastorno de pánico, fobia social o agorafobia, ya sea de manera aislada o en combinación con un trastorno de pánico, como se ha señalado en la investigación de MacIntyre, Zare y Williams (2023).

### **4.3 Efectos Psicoemocionales: Impactos del Racismo**

A lo largo de esta revisión se han identificado diversos efectos psicoemocionales que pueden surgir como resultado de la discriminación racial, enfatizando su impacto negativo en la salud mental. Entre estos efectos se incluyen el estrés, la inseguridad, la ansiedad, el aislamiento, la desconfianza, el miedo a hablar en público, la depresión, el desarrollo de personalidades retraídas o extrovertidas, el síndrome de pánico en interacciones sociales, la vulneración de la identidad, el endorracismo y la internalización de ideas de inferioridad (Pineda, 2018; Williams, 2018; Fleming, Lamont y Welburn, 2012; Woody et al., 2022; Schouler-Ocak et al., 2021).

Además de estos efectos, es importante destacar que las personas afrodescendientes responden de diversas maneras a los discursos y prácticas racistas, lo que puede dar lugar a sentimientos de ofensa, agresión, exclusión, vulnerabilidad, discriminación, humillación, dolor, inferiorización, molestia, decepción, inacción, impotencia, pasividad y vergüenza. Estas respuestas emocionales y conductuales reflejan la complejidad de enfrentar el racismo en la sociedad (Pineda, 2018).

La discriminación racial ejerce un impacto profundo en la autoestima y el bienestar emocional de las personas afrodescendientes. Este fenómeno genera una serie de efectos psicoemocionales que incluyen sentimientos de frustración, tristeza y sensibilidad exacerbada hacia el tema del racismo. A menudo, quienes sufren discriminación racial encuentran dificultades

para establecer relaciones sociales, afectivas y sexuales, y experimentan inseguridad y ansiedad de manera recurrente (Pineda, 2018; Johnson y Wakefield, 2021).

Además, esta inseguridad tiene repercusiones en otros aspectos de la vida de las víctimas del racismo. Por ejemplo, se ha observado que afecta significativamente la creencia en la capacidad de lograr resultados académicos deseados, al respecto Lambert et al. (2009) explican que la percepción de falta de control sobre los resultados académicos puede influir negativamente en su rendimiento y bienestar general en el ámbito educativo. Por lo tanto, es fundamental comprender cómo la discriminación racial no solo impacta la salud mental, sino que también se extiende a áreas importantes de la vida cotidiana como la autoestima y la confianza en las capacidades individuales.

El racismo no solo tiene efectos externos, sino que también impacta profundamente la esfera intrapsíquica de las personas. Estas experiencias de devaluación constante, presentes en instituciones y relaciones interpersonales, dejan una marca indeleble en la construcción de la identidad y la autoimagen de los afectados. Además, la internalización del ideal de un yo blanco europeo también ejerce una fuerte influencia en la formación del autoconcepto (Silva, 2004). Esta internalización y la constante exposición a la devaluación contribuyen a la compleja interacción entre la identidad racial y la autoimagen.

Las personas afrodescendientes a menudo internalizan los estereotipos negativos que la sociedad les asigna, lo que resulta en un profundo sentimiento de inferioridad (Silva, 2004). Esta autoevaluación negativa se traduce en sentimientos de vergüenza en las relaciones sociales y puede manifestarse a través de comportamientos de aislamiento que con frecuencia se malinterpretan como timidez o agresividad. Los efectos psicológicos de esta experiencia abrumadora incluyen tensión constante, angustia, ansiedad y trastornos de conducta y pensamiento.

Además, es importante destacar que el racismo no solo tiene un impacto en el bienestar emocional, sino que también puede manifestarse en trastornos físicos, como taquicardia, hipertensión arterial, úlcera gástrica y el desarrollo de problemas como el alcoholismo, entre otros (Silva, 2004; Pieterse, Todd, Neville y Carter, 2012; Johnson y Wakefield, 2021; Williams, 2018; Nadimpalli et al. 2015). Estos efectos evidencian la extensión del daño causado por el racismo en la salud y el bienestar de las personas afrodescendientes.

Existe una estrecha relación entre la morbilidad física, como la hipertensión, y la salud mental, particularmente la depresión y la ansiedad. Este enfoque resalta la importancia de comprender la interrelación entre las experiencias de racismo, el funcionamiento psicológico y la

salud física (Pieterse, Todd, Neville y Carter, 2012). Por otro lado, las experiencias acumulativas y crónicas de discriminación racial se han asociado con consecuencias negativas para la salud a nivel biológico. Estas consecuencias abarcan desde la presión arterial elevada, el aumento de la frecuencia cardíaca y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hasta el envejecimiento celular y la desregulación del eje hipotálamo pituitario-suprarrenal (HPA) (Hope et al., 2015).

Dentro de la literatura también se señala que las experiencias de ser víctima de discriminación racial pueden desencadenar alteraciones en la regulación de regiones cognitivo-afectivas del cerebro, que incluyen la corteza prefrontal, la corteza cingulada anterior, la amígdala y el tálamo. Estos cambios cerebrales han sido identificados en relación con trastornos de salud mental, como la ansiedad, la depresión y la psicosis (Schouler-Ocak et al., 2021). Esta evidencia resalta la necesidad de reconocer la existencia de unas bases neurobiológicas de los efectos del racismo en la salud mental y cómo estas alteraciones cerebrales pueden contribuir a los desafíos psicológicos que enfrentan las personas afectadas.

En relación con estos trastornos, es importante destacar la noción de "lesión por estrés traumático basada en la raza" propuesta por Carter (2007). Este concepto abarca el dolor físico o emocional, así como la amenaza de experimentar dicho dolor, como consecuencia de diversas manifestaciones de racismo, que van desde el acoso y la discriminación raciales hasta el hostigamiento discriminatorio. Además, esta lesión también incluye la reexposición al estrés racial, como señalan Comas, Nagayama y Neville (2019).

Una vez más, las experiencias cotidianas recurrentes desempeñan un papel crucial como sólidos predictores de emociones como la ira, la ansiedad, la soledad y los síntomas depresivos, tanto en el ámbito diario como a lo largo del tiempo (Jochman et al., 2019; Carter, 2007; Nadimpalli, James, Yu, Cothran y Barnes, 2015). En este sentido, Carter (2007) insisten en que tanto los eventos raciales graves como las microagresiones pueden dar lugar a daños emocionales y psicológicos cuando tienen un impacto significativo o efectos duraderos que pueden manifestarse a través de la exposición continua y crónica a diversas formas de racismo. De hecho, las microagresiones se han identificado como una forma de trauma racial (Comas, Nagayama y Neville, 2019; Quist et al., 2022).

Desde la perspectiva de las experiencias femeninas, se requiere (re)conocer cómo la discriminación y los prejuicios raciales influyen de manera significativa en la subjetividad y la autoestima, lo que a menudo resulta en angustia psicológica (Santos y Días, 2022; Williams et al.,

2018; Polanco-Roman et al., 2019). Estas experiencias pueden traer consigo traumas y secuelas traumáticas que impactan profundamente en la subjetividad de las mujeres negras. Esto permite vislumbrar que el alcance del racismo va mucho más allá de las meras soluciones legales o excusas superficiales, ya que sus efectos perduran a largo plazo en la salud mental de las personas afectadas.

Como se mencionó previamente, las experiencias de discriminación racial también conllevan sentimientos intensos de ofensa, humillación, vergüenza y dolor, destacando la profunda angustia emocional que enfrentan las víctimas de racismo y exclusión social (Santos y Días, 2022). Estos sentimientos subrayan las reacciones emocionales ante la discriminación racial, en el caso de las mujeres negras, se señala que estas son especialmente vulnerables en varios aspectos de su salud mental y bienestar, incluyendo su estado emocional, autoestima, emociones y acciones. Esto destaca la amplia gama de áreas de la subjetividad que se ven afectadas por el racismo. Además, las mujeres que experimentan racismo suelen enfrentar la desacreditación, el cuestionamiento y la subestimación en una sociedad marcada por este tipo de discriminación, afectando negativamente su autoestima y confianza en sus propias habilidades.

En cuanto a la tristeza que surge como consecuencia de la opresión racial puede evolucionar hacia la depresión y otros trastornos psiquiátricos, lo que resalta la urgente necesidad de abordar la salud mental en el contexto del racismo (Santos y Días, 2022; Jochman et al., 2019; Carter, 2007). Derivado de la opresión hay altas probabilidades de experimentar angustia mental está directamente relacionada con la exposición y el estrés derivados de eventos racistas, lo que subraya la relevancia tanto de la cantidad como de la gravedad de las experiencias racistas (Pieterse, Todd, Neville y Carter, 2012; Jochman et al., 2019).

Esta evidencia enfatiza la necesidad de reconocer el impacto acumulativo de esta forma de discriminación la salud mental y la importancia de abordar de manera integral las repercusiones psicológicas de estas experiencias. No obstante, Brown et al. (2020), señalan que la percepción de discriminación racial está más fuertemente relacionada con la angustia psicológica que con la depresión,

Asimismo, es importante destacar que los hallazgos respaldan la idea de que los encuentros con el racismo deben ser evaluados desde una perspectiva traumática, en tanto se asume que hay una relación íntima entre la problemática y las respuestas de carácter traumático, las cuales abarcan la somatización, un incremento en la sensibilidad interpersonal y la ansiedad, mostrando una

correlación sustancial con la manifestación del trastorno de estrés postraumático (MacIntyre, Zare, y Williams, 2023; Carter, 2007; Williams, 2018).

El estrés postraumático resultante de la experiencia del racismo, según lo señala Carter (2007), puede presentar una configuración característica en comparación con el estrés postraumático convencional. Carter describe las características del estrés traumático basado en la raza, que involucran la percepción de eventos racistas como negativos, emocionalmente dolorosos, repentinos e incontrolables, así como reacciones de intrusión, evitación o excitación. Este tipo de estrés postraumático también se manifiesta en una serie de síntomas adicionales, como depresión, fuertes dolores de cabeza, ansiedad generalizada, irritabilidad, hostilidad, dificultades en las relaciones interpersonales y cambios en la autoestima.

Adicionalmente, puede dar lugar a la confusión de la identidad racial, relaciones interpersonales complicadas, sentimientos de vergüenza y culpa, entre otros. Comas, Nagayama y Neville (2019) añaden a esta sintomatología la hipervigilancia, recuerdos intrusivos, pesadillas, evitación de situaciones relacionadas con el racismo, recelo y manifestaciones somáticas como dolores de cabeza y palpitaciones del corazón.

Un nuevo concepto que surge en el contexto de esta revisión es el de "racismo percibido", que se relaciona con informes de depresión y ansiedad, destacando cómo las experiencias de racismo pueden contribuir a las disparidades en la salud (Williams et al., 2018; Pieterse et al., 2012). En este sentido, Jochman y colaboradores (2019) afirman que los factores estresantes relacionados con el racismo vinculan la desigualdad racial con el bienestar psicosocial y general, lo que provoca sentimientos de inutilidad, especialmente en las minorías raciales y étnicas. Esto permite una reflexión sobre cómo se conecta la desigualdad racial con el estrés que genera (Fleming, Lamont y Welburn, 2012).

Dentro de los efectos de las experiencias de racismo, es importante destacar que la discriminación racial se ha asociado positivamente con la carga alostática. Este concepto hace referencia al desgaste de los sistemas biológicos del cuerpo y se basa en la neurobiología y la psiquiatría. Implica la capacidad del cuerpo para recuperarse después de eventos estresantes. La investigación demuestra que la discriminación racial tiene un costo biológico, ya que puede afectar la capacidad del cuerpo para mantener el equilibrio y recuperarse de situaciones estresantes (Hope, Hoggard y Thomas, 2015).

Además de los efectos biológicos, las experiencias de discriminación racial pueden tener un impacto en la sensación de control y significado en la vida de una persona. Estas experiencias pueden evocar sentimientos de pérdida, ambigüedad, tensión, frustración e injusticia (Brown et al., 2000). Otra de las consecuencias graves del racismo que aparecieron en la revisión se ha encontrado que está vinculada al suicidio, la violencia y el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas, como el abuso de sustancias (Williams et al., 2018; Schouler-Ocak et al., 2021; Polanco-Roman et al., 2019).

En particular, en lo que respecta al suicidio, la discriminación racial ha demostrado estar relacionada con la ideación y el comportamiento suicida. Se ha observado que la percepción de la discriminación racial puede aumentar el riesgo de intento de suicidio al afectar los sentimientos de eficacia y dominio del individuo, así como su acceso al apoyo social necesario para afrontar situaciones de crisis.

Otra consecuencia del racismo que se menciona se ha asociado con el desarrollo de Trastornos Compulsivos Obsesivos (TOC). Las experiencias de este tipo han demostrado ser predictivas y agravantes de los síntomas del TOC, afectando varias dimensiones de este trastorno, como el miedo al daño, la preocupación por la contaminación, la necesidad de repetir ciertas acciones, la compulsión al lavado, la necesidad de realizar ciertos actos en un orden específico y el conteo compulsivo (MacIntyre, Zare, y Williams, 2023).

Además, el racismo puede dar lugar a lo que se conoce como trauma racial. Este tipo de trauma se define como las experiencias acumulativas de racismo a lo largo de la vida, lo que conduce a lesiones mentales y emocionales significativas. Estas últimas pueden manifestarse a través de síntomas que incluyen intrusiones traumáticas, comportamientos de evitación, cambios negativos en la cognición y el estado de ánimo, así como alteraciones en la excitación y la reactividad (Quist, et al., 2022). Estos hallazgos resaltan aún más la necesidad de abordar el racismo y sus consecuencias en la salud mental de manera efectiva y comprensiva.

#### **4.4 Estrategias de Afrontamiento**

Las personas emplean diversas estrategias de afrontamiento para lidiar con las experiencias desafiantes de discriminación racial. Según Pineda (2008), algunas de estas estrategias incluyen la aceptación del estigma, la generación de vergüenza como respuesta al estigma, la participación

activa en movimientos sociales y la profesionalización del estigma. Estas estrategias pueden variar significativamente según la experiencia y la percepción de cada individuo.

Además, las respuestas emocionales y conductuales al racismo pueden ser diversas. Masko (2005) menciona un estudio de caso que destaca cómo ciertas reacciones al racismo pueden incluir la sensación de humillación y la experiencia de vergüenza cuando se es objeto de comentarios racistas. También es común que la ira sea una respuesta visible y comprensible ante las injusticias y ofensas raciales. Estas emociones y respuestas reflejan la complejidad de enfrentar la discriminación racial y pueden variar ampliamente de persona a persona.

Santos y Días (2022) comparten perspectivas similares, pero se centran en las experiencias de mujeres afrobrasileñas. En este contexto, la violencia racista puede tener un impacto traumático en las mujeres negras, desencadenando sentimientos de indignación y llevándolas a reaccionar de manera firme, e incluso en ocasiones, de forma violenta, como respuesta a la opresión. Durante entrevistas con niños en Estados Unidos, al reflexionar sobre incidentes de discriminación racial, surgieron emociones abrumadoras, en particular, la tristeza. Estas entrevistas se llevaron a cabo en múltiples ocasiones debido a la intensidad de las emociones desencadenadas, lo que sugiere la existencia de una crisis emocional interna relacionada con el racismo.

Conjuntamente, se plantea que los niños suelen ser más propensos a experimentar actos de racismo que los adultos. Sin embargo, con el tiempo, podrían estar mejor preparados para lidiar con estas situaciones o enfrentar menos discriminación a medida que adquieren herramientas para afrontar los desafíos raciales (Masko, 2005). Este punto resalta la importancia de educar a las generaciones más jóvenes sobre la discriminación racial y proporcionarles las habilidades necesarias para enfrentarla de manera efectiva.

Como mencionaron previamente Jochman, et al. (2019), la discriminación racial no solo tiene un impacto en la salud mental, sino que también se asocia con comportamientos violentos, que pueden estar dirigidos tanto hacia uno mismo como hacia otros. Se ha sugerido que el suicidio y la violencia pueden servir como mecanismos de afrontamiento en respuesta a experiencias traumáticas y estresantes relacionadas con el racismo (Hope, 2015; Williams et al., 2018). Estos comportamientos violentos pueden, en algunos casos, surgir como estrategias de afrontamiento ante la adversidad del racismo que las personas enfrentan en su vida cotidiana.

Dentro del trabajo de Brown et al. (2020), se abordan respuestas al estrés discriminatorio que tienen una naturaleza más social. Se señala que las estrategias de afrontamiento que pueden

bloquear eficazmente la relación entre el estrés discriminatorio y los trastornos mentales graves abarcan una amplia gama de enfoques, como la participación religiosa, el consumo de alcohol, la negación, la identidad y la socialización raciales. Lo que se sugiere es que los grupos que han estado históricamente expuestos a la discriminación frecuente pueden desarrollar una serie de estrategias de afrontamiento que, en última instancia, pueden tener un impacto tanto positivo como negativo en su salud mental. Un ejemplo destacado de estas estrategias incluye la socialización y la construcción de una identidad racial sólida.

Es importante reconocer que, en un contexto de discriminación racial, las respuestas de afrontamiento pueden variar ampliamente entre individuos y comunidades, lo que resalta la necesidad de abordar la salud mental desde un enfoque holístico y culturalmente competente.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento pueden variar y adaptarse según la interpretación que el individuo haga de la experiencia que está viviendo en ese momento específico. Según Fleming, Lamont y Welburn (2012), existen dos modalidades principales de estrategias de afrontamiento: la confrontación y la mitigación del conflicto.

La *confrontación* implica desafiar directamente los estereotipos y prejuicios raciales, lo que significa enfrentar de manera activa y directa las actitudes discriminatorias. Por otro lado, la *mitigación del conflicto* se refiere a la adaptación de la presentación personal para evitar conflictos o malestar con los demás. Esta modalidad implica, en cierta medida, ocultar o modificar aspectos de la propia identidad racial con el fin de evitar confrontaciones o discriminación.

Es importante tener en cuenta que las estrategias de afrontamiento pueden ser utilizadas de manera selectiva y contextual, dependiendo de la situación y los objetivos del individuo. Además, estas estrategias pueden influir en la salud mental y el bienestar de las personas en función de cómo se aplican y de las respuestas que generan en su entorno social (Fleming, Lamont y Welburn, 2012).

Así pues, en entornos laborales y otros contextos, una estrategia que las personas afrodescendientes emplean para hacer frente al racismo es la autorregulación. Esta implica que los afrodescendientes gestionan su propia presentación y comportamiento como respuesta a los estereotipos y la discriminación racial. Esto conlleva un esfuerzo emocional destinado a destacar su identidad profesional por encima de su identidad racial en el ámbito laboral, lo que les permite navegar las barreras impuestas por los estereotipos raciales y la discriminación.

Sin embargo, es importante destacar que esta estrategia de autorregulación requiere un alto grado de autocontrol y puede convertirse en una fuente adicional de estrés para las personas



afrodescendientes. Este estrés adicional puede contribuir a las disparidades raciales en la salud, ya que lidiar constantemente con la discriminación y gestionar la presentación de uno mismo puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico y emocional de las personas.

A pesar de que muchas estrategias de afrontamiento pueden tener un matiz negativo, existen enfoques más positivos que pueden mitigar el impacto de los estresores en la salud mental. Estos enfoques se basan en el acceso a recursos personales y sociales que brindan apoyo y estrategias de afrontamiento efectivas. Factores como la resiliencia, el sentido de propósito en la vida, redes sociales sólidas y el aislamiento social pueden ayudar a contrarrestar los efectos negativos de la discriminación racial en la salud mental (Nadimpalli et al., 2015).

Igualmente, contar con factores de protección como el apoyo social de la comunidad religiosa y la seguridad financiera puede desempeñar un papel crucial en la reducción del impacto del estrés relacionado con la discriminación en la salud mental (Quist et al., 2022). Estos recursos y sistemas de apoyo pueden proporcionar a las personas afrodescendientes las herramientas necesarias para enfrentar de manera más efectiva las experiencias de racismo y mantener una mejor salud mental en medio de las adversidades.

## 5. Conclusiones

En el contexto del impacto multifacético del racismo, se manifiesta que las ramificaciones de la discriminación racial son extensas y profundamente arraigadas, afectando a individuos y a la sociedad en su conjunto. Estas consecuencias se manifiestan a través de un espectro de exclusión y desigualdad sistémica en el ámbito social, desembocando en disparidades económicas y una representación política insuficiente. Es crucial reconocer que estas repercusiones son persistentes y continúan influenciando negativamente la salud mental de comunidades afrodescendientes y otras minorías raciales.

La literatura académica sugiere que las experiencias de las víctimas de discriminación racial, en sus variadas formas, ejerce un impacto multidimensional en la salud mental, generando una serie de efectos adversos. Esto incluye la vivencia de injusticia racial, amenazas a la identidad personal y, en ciertos casos, repercusiones físicas. Sin embargo, es importante destacar que las respuestas individuales a estas experiencias pueden variar, con algunas personas experimentando un mejor bienestar psicosocial tras una reflexión profunda sobre estas vivencias.

Adicionalmente, se ha identificado que la percepción y el entendimiento de las experiencias racistas evolucionan durante la adolescencia temprana, lo que puede conllevar a incrementos en las tasas de depresión. A pesar de que la preparación para enfrentar la discriminación es beneficiosa, esta no siempre provee una protección completa contra los efectos negativos que la discriminación racial puede tener en la salud mental.

Esta síntesis enfatiza la complejidad y la persistencia del racismo como un problema social y de salud pública, subrayando la necesidad de abordajes más comprensivos y efectivos para mitigar sus impactos nocivos.

En el ámbito de la psicología y la salud mental, los profesionales tienen un rol primordial en el contexto del racismo. Sin embargo, es imperativo reconocer que los sesgos inconscientes pueden comprometer la calidad del cuidado prestado. La formación en competencias culturales y la sensibilización acerca de los efectos del racismo en la salud son esenciales para asegurar un tratamiento equitativo y efectivo. Es necesario un esfuerzo educativo más amplio y un aumento en la conciencia a todos los niveles, desde la comunidad hasta los profesionales, para transformar el sistema de atención de salud mental hacia un modelo más inclusivo y compasivo.

Además, la literatura existente destaca la profundidad y complejidad del impacto del racismo en la salud mental de las personas afectadas. Es crucial reconocer las múltiples formas en que se manifiesta la discriminación racial en la vida cotidiana, desde el lenguaje y las bromas hasta actitudes condescendientes e invisibilización. Estas manifestaciones, aunque sutiles, pueden ser perjudiciales y dejar secuelas psicológicas duraderas.

El racismo trasciende las interacciones personales y penetra las estructuras sociales e institucionales, contribuyendo a la percepción de persecución entre las personas negras debido a la discriminación sistémica y la falta de equidad en múltiples esferas de la vida. La internalización de estereotipos negativos y la agresión constante hacia las personas negras son aspectos cruciales para considerar, ya que contribuyen a una desorganización psíquica y emocional, distorsionando la autoimagen y creando una carga psicológica significativa.

Por lo tanto, es imperativo reconocer y abordar estas heridas emocionales a nivel individual y social. La vergüenza, tanto interna como externa, asociada al racismo tiene un impacto profundo en la salud mental de las personas afrodescendientes. Proporcionar apoyo psicológico y social, junto con fomentar la educación y la conciencia pública sobre las consecuencias del racismo en la salud mental, es fundamental.

En un enfoque académico más conciso, se reconoce la relevancia del racismo indirecto y su capacidad para desencadenar respuestas emocionales como la ansiedad. Aunque menos obvio, este tipo de racismo ejerce un impacto significativo en la salud mental de los afectados.

Se identifica que las manifestaciones de racismo provocan efectos psicosociales, incluyendo estrés, ansiedad, inseguridad, aislamiento, depresión y la internalización de percepciones de inferioridad. Estas respuestas son indicativos claros del impacto del racismo en la vida de las personas.

Por otro lado, se destaca cómo la discriminación racial afecta no solo la salud mental, sino también la autoestima, la confianza en las capacidades propias y la percepción de control sobre la vida propia. Las inseguridades derivadas de experiencias racistas pueden manifestarse en diversas áreas, como el rendimiento académico y las relaciones sociales.

El análisis también establece una conexión entre el racismo percibido y la salud mental, evidenciando cómo la percepción de discriminación racial puede contribuir a disparidades en la salud. Se subraya la importancia de abordar este problema de manera integral, dada la naturaleza acumulativa y crónica de los efectos del racismo en la salud mental.

Es menester resaltar que se reconoce que los individuos son agentes activos capaces de responder a sus experiencias de discriminación. La literatura sugiere que las personas pueden adoptar diversas estrategias, como la aceptación del estigma, la generación de vergüenza, la participación en movimientos sociales o la profesionalización del estigma. Estas respuestas varían según la percepción individual y la naturaleza de la experiencia discriminatoria. Las emociones pueden incluir humillación, vergüenza, ira e indignación, mientras que las estrategias de afrontamiento pueden abarcar desde la participación religiosa hasta la negación, la identificación racial y la socialización, adaptándose según la situación y los objetivos del individuo.

La revisión de literatura permitió reconocer que la autorregulación en contextos laborales puede inducir estrés adicional. Factores protectores como la resiliencia, un sentido de propósito en la vida, redes sociales robustas y el apoyo comunitario pueden mitigar el impacto negativo del estrés asociado a la discriminación racial en la salud mental. Esto subraya la necesidad de proporcionar recursos y soporte a aquellos que enfrentan discriminación racial para fomentar su bienestar psicológico frente a adversidades.

En lo que corresponde a las lagunas existentes dentro de la literatura estudiada, es posible concluir como se ha mencionado reiterativamente que el racismo, tanto en niveles individuales como sistémicos, impacta negativamente en la salud mental y física. Sin embargo, aún existen áreas que requieren exploración y comprensión más profundas. Una de estas es la necesidad de estandarizar instrumentos de medición y metodologías de investigación para evaluar adecuadamente el impacto del racismo en la salud mental. La diversidad de enfoques y herramientas en los estudios existentes plantea dificultades en la comparación y análisis de datos. Además, la variabilidad en la definición y conceptualización del racismo como factor de riesgo representa un reto investigativo.

Otra área crítica es el estudio de los efectos a largo plazo del racismo en la estructura cerebral y el funcionamiento cognitivo. Investigaciones recientes han mostrado que las experiencias de racismo pueden alterar la materia blanca del cerebro, influyendo en la regulación emocional y el procesamiento cognitivo, lo cual podría resultar en efectos negativos en la salud. Este tipo de investigación es esencial para entender los mecanismos subyacentes por los cuales el racismo impacta la salud mental y física.

Finalmente, es necesario profundizar en cómo el racismo estructural, como la segregación por barrios y políticas discriminatorias, afecta la salud mental de las comunidades. Estos aspectos

del racismo pueden influir en múltiples determinantes de la salud y tienen implicaciones significativas en el bienestar mental y físico de las personas. La literatura actual sugiere que el racismo estructural es particularmente perjudicial, pero se requiere más investigación para comprender completamente su impacto y cómo mitigarlo.

La discusión sobre el racismo y su impacto en la salud mental y física revela un panorama complejo y multifacético que abarca desde efectos individuales hasta repercusiones sistémicas. El racismo afecta profundamente no solo la salud mental, manifestándose en estrés, ansiedad, depresión, inseguridad y deterioro de la autoestima, sino también en aspectos psicosociales y físicos. Las formas indirectas y sutiles de racismo, aunque menos evidentes, también tienen un impacto significativo, lo que resalta la necesidad de reconocer y abordar todas las manifestaciones de la discriminación racial.

La investigación en este campo enfrenta desafíos metodológicos significativos, principalmente debido a la falta de homogeneización en los instrumentos de medición y metodologías de investigación. Esta diversidad en herramientas y enfoques dificulta la comparación y el análisis generalizado de los datos, lo que subraya la urgencia de estandarizar métodos para evaluar adecuadamente el impacto del racismo.

De igual forma, los efectos a largo plazo del racismo en la estructura cerebral y el funcionamiento cognitivo son áreas de interés crítico. Además, el racismo estructural, como la segregación por barrios y políticas discriminatorias, influye significativamente en la salud mental de las comunidades, un aspecto que necesita más investigación para su comprensión y mitigación completa. Los factores de protección, como la resiliencia, el sentido de propósito, las redes sociales sólidas y el apoyo comunitario, son fundamentales para contrarrestar el impacto negativo del estrés relacionado con la discriminación racial.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento adoptadas por los individuos varían según la percepción individual y la naturaleza de la experiencia discriminatoria, incluyendo desde la humillación y la vergüenza hasta la ira y la indignación. Estas respuestas y estrategias destacan la importancia de proporcionar apoyo psicológico y social a las personas afectadas y de promover una educación y conciencia más amplias sobre los efectos del racismo para fomentar un entorno más inclusivo y compasivo.

En conjunto, estas conclusiones subrayan la complejidad del racismo y su impacto, así como la necesidad de un enfoque integral y multidisciplinario para abordar eficazmente sus efectos perjudiciales en la salud mental y física.

Para futuros investigadores se propone el uso de un enfoque riguroso y matizado. Inicialmente, es primordial el desarrollo y la estandarización de instrumentos de medición y metodologías de investigación, la estandarización facilitará la comparación y análisis de datos a nivel global, enriqueciendo la comprensión del fenómeno estudiado.

Además, es esencial adoptar un enfoque multidisciplinario, incorporando perspectivas diversas como la psicología, la sociología, la neurociencia y los estudios culturales, puesto que permitirá abordar la complejidad del racismo y sus múltiples efectos desde diferentes ángulos, brindando una visión más holística del tema. Centrar la atención en los efectos a largo plazo del racismo sobre la salud mental y física es otro aspecto crucial. Investigar cómo las experiencias racistas impactan en la estructura cerebral y el funcionamiento cognitivo, y cómo estas alteraciones se relacionan con la salud a largo plazo, es fundamental para entender la totalidad del impacto del racismo.

Adicionalmente, deben desarrollarse más investigaciones sobre el racismo estructural y sus efectos en la salud mental de las comunidades, en tanto es de suma importancia entender cómo estas formas de racismo interactúan con otros determinantes sociales de la salud para de esta forma diseñar intervenciones efectivas y políticas inclusivas. La exploración de factores protectores y estrategias de afrontamiento empleadas por individuos afectados por el racismo también es un área valiosa de estudio. Esto incluye examinar aspectos como la resiliencia, el sentido de propósito, las redes sociales y el apoyo comunitario, proporcionando así una comprensión más profunda de cómo las personas manejan y superan los efectos negativos del racismo.

Es fundamental incluir en la investigación una amplia gama de poblaciones y comunidades para comprender cómo el racismo impacta a diferentes grupos de manera única. Esta inclusión garantizará que los hallazgos sean relevantes y aplicables a una diversidad de contextos. La colaboración con las comunidades afectadas asegurará que la investigación sea relevante, ética y beneficiosa. La co-creación de proyectos y la inclusión de las voces de las comunidades en el proceso investigativo enriquecerá la calidad y pertinencia de los estudios.

Por último, promover la conciencia y la educación mediante la difusión de los hallazgos de la investigación es crucial. En ese orden de ideas, publicar y compartir los resultados de manera

amplia puede contribuir a informar políticas públicas, prácticas profesionales y programas educativos, fomentando así un mayor entendimiento y sensibilización sobre el racismo y su impacto en la salud mental. Estas estrategias deben ser soportadas en un enfoque integral y multidisciplinario ya que, son fundamentales para avanzar en la comprensión y mitigación del racismo y sus efectos perjudiciales en la salud mental y física.

## Referencias

- Aguilera, R. (2014). *¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis?* *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 359-360. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010>
- Alonso, V. (2023). *La salud mental no es un privilegio, es un derecho*. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-salud-mental-no-es-un-privilegio-es-un-derecho/>
- Ang, S., Ho, E. L. E., y Yeoh, B. S. A. (2022). Migration and new racism beyond colour and the “West”: co-ethnicity, intersectionality and postcoloniality. *Ethnic and Racial Studies*, 45(4), 585-594. <https://doi.org/10.1080/01419870.2021.1925321>
- Bankhead, T. y Johnson, T. (2014). Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural. *Open Journal of Social Sciences*, 2(1), 86-100. <https://10.4236/jss.2014.21010>
- Beltrán, O. (2005). Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 20(1), 60-69. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337729264009>
- Berman G, y Paradies Y. (2010). Racism, disadvantage, and multiculturalism: towards effective anti-racist praxis. *Ethnic & Racial Studies*. 33(2), 214-32. <https://doi.org/10.1080/01419870802302272>
- Bonilla-Silva, Eduardo. (1997). Rethinking Racism: Toward a Structural Interpretation. *American Sociological Review*. 62, 465-480. <https://www.jstor.org/stable/2657316>
- Brown, T. N., Williams, D. R., Jackson, J. S., Neighbors, H. W., Torres, M., Sellers, S. L., y Brown, K. T. (2000). “Being black and feeling blue”: the mental health consequences of racial discrimination. *Race and Society*, 2(2), 117–131. [https://10.1016/s1090-9524\(00\)00010-3](https://10.1016/s1090-9524(00)00010-3)
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 1(1), 1-19. <https://app.lpz.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Cassidy, C., O'Connor, R., Howe, Ch. y Warden, D. (2004). Perceived Discrimination and Psychological Distress: The Role of Personal and Ethnic Self-Esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.3.329>
- Castro, J. (2019). *Los derechos de las víctimas de discriminación en el procedimiento penal abreviado: ¿avance en garantías fundamentales?* [Tesis Pregrado]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/75933>
- Chakma, S. y Jensen, M. (2001). *Racism Against Indigenous Peoples*. Copenhagen: International Work Group for Indigenous Affairs. IWGIA & AITPN.
- Chou, T., & Fein, S. (2006). Community matters: Realistic group conflict theory and the impact of diversity. *Academy of Management Review*, 31(3), 518-536. <https://10.5465/AMJ.2005.18803925>
- Colombia. Congreso de la República. *Ley 1616 de 2003*. Diario Oficial N. 45.217. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=67103>



- De la Maza, F. y Campos, L. (2021). The irruption of Afro-descendants in diversity politics: the case of Arica in northern Chile. *Identities*, 28(4), 436-453. <https://doi.org/10.1080/1070289X.2020.1813458>
- Dickinson, K. L., Roberts, J. D., Banacos, N., Neuberger, L., Koebele, E., Blanch-Hartigan, D., & Shanahan, E. A. (2021). Structural Racism and the COVID-19 Experience in the United States. *Health security*, 19(S1), S14–S26. <https://doi.org/10.1089/hs.2021.0031>
- Dovidio, J., Hewstone, M., Glick, P., y Esses, V. (2010). Prejudice, stereotyping and discrimination: theoretical and empirical overview. In *The SAGE Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination* (pp. 3-28). SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781446200919>
- DuBois, W. E. B. (1898). The study of the Negro problems. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, XI, 1–23. <https://doi.org/10.1177/000271629801100101>
- Dulitzky, A. (2000). *La negación de la discriminación racial y el racismo en América Latina*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://law.utexas.edu/faculty/adulitzky/74-negacion-de-la-discriminacion-racial-en-la.pdf>
- Echeverri, C. (2015). *Reconocimiento Constitucional para poblaciones afrodescendientes en la región andina: cambio constitucional y movilización social* [Conferencia]. VIII Congreso Latinoamericano de Ciencia Política, Lima, Perú.
- Essed, P. (1991). *Understanding everyday racism. An interdisciplinary theory*. SAGE publications.
- Fanon, F. (1963). *The wretched of the earth*. Grove Press.
- Fanon, F. (1967). *Black skin, White masks*. Grove Press.
- Feagin, J. R. (2001). *Racist America: Roots, current realities, and future directions*. Routledge.
- Fonseca Mendoza, C. I. (2014). Racismo en la escuela Cartagenera. *Revista Palabra, Palabra Que Obra*, 14(14), 28–43. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.14-num.14-2014-47>
- Gayles, P. (2021). ¿de Dónde Sos? (Black) Argentina and the Mechanisms of Maintaining Racial Myths. *Ethnic and Racial Studies* 44 (11): 2093–2112. <https://doi.org/10.1080/01419870.2020.1823448>
- González, H. M., et al. (2010). Discrimination and depressive symptoms among Latinos: Variations by ethnic subgroup and immigration status. *The Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(5), 449-454. <https://doi.org/10.1177/0272684X16628723>
- Granja, L. C. (2022). Reconocimientos proteccionistas de la población afrodescendiente e indígena en las constituciones políticas de países latinoamericanos. *Revista de Ciencias Sociales*, XXVIII (2), 86-97. <https://www.redalyc.org/journal/280/28070565007/html/>
- Guimarães, A. (2002). Democracia racial: el ideal, el pacto y el mito. *Estudios Sociológicos*, 20(59), 305-333. <https://www.redalyc.org/pdf/598/59805902.pdf>
- Harrell, S. P. (2000). A multidimensional conceptualization of racism related stress: Implications for the well-being of people of color. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 42–57. <https://doi.org/10.1037/h0087722>

- Harris, A., Valrie, C., Kurtz, B. y Rowley, S. (2007). Perceived Racial Discrimination and Self-Esteem in African American Youth: Racial Socialization as a Protective Factor. *Journal of research on Adolescence*, 17(4), 669-682. <https://10.1111/j.1532-7795.2007.00540.x>
- Hernández, T. (2016). *La subordinación racial en Latinoamérica: el papel del Estado, el derecho consuetudinario y la nueva respuesta de los derechos civiles*. Fondo Editorial Casa de las Américas.
- Huggan, G. y Law, I. (2009). *Racism Postcolonialism Europe: Postcolonialism across the Disciplines*. Liverpool University Press.
- Jiménez, E., Martínez, L. y Alzola, C. (2021). Ansiedad, depresión, bienestar subjetivo y salud mental general en reclusos. *Revista cubana de medicina militar*, 50(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572021000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000300005)
- Jochman, J. C., Cheadle, J. E., Goosby, B. J., Tomaso, C., Kozikowski, C., y Nelson, T. (2019). Mental Health Outcomes of Discrimination among College Students on a Predominately White Campus: A Prospective Study. *Socius*, 5. <https://doi.org/10.1177/2378023119842728>
- Johnson, A. y Wakefield, J. (2021). Examining associations between racism, internalized shame, and self-esteem among African Americans. *Cogent Psychology*, 7. <https://10.1080/23311908.2020.1757857>
- Jones, C. P. (2000). Levels of racism: A theoretic framework and a gardener's tale. *American Journal of Public Health*, 90(8), 1212-1215. <https://0.2105/ajph.90.8.1212>
- Kirmayer, L. J., et al. (2020). Racism and mental health in Indigenous peoples: A global perspective. *Canadian Journal of Psychiatry*, 65(1), 18-27. <https://www.mcgill.ca/tcpsych/files/tcpsych/Report10.pdf>
- Knifton L, Inglis G. (2020). Poverty, and mental health: policy, practice, and research implications. *BJPsych Bull*, 44(5), 193-196. <https://10.1192/bjb.2020.78>
- Lasso, M. (2013). *Mitos de armonía racial. Raza y republicanismo durante la era de la revolución, Colombia 1793-1831*. Universidad de los Andes.
- Lasso, M. (2007). Un mito republicano de armonía racial: raza y patriotismo en Colombia, 1820-1812, *Revista de Estudios Sociales*, 27, 32-45. <https://doi.org/10.7440/res27.2007.02>
- Leiva, V., Rubí, P., y Vicente, B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Revista panamericana de salud pública*, 45. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>
- Lentin, A. (2018). Beyond denial: 'not racism' as racist violence. *Continuum*, 32(4), 400-414. <https://doi.org/10.1080/10304312.2018.1480309>
- Lima, M. (2022). Determinantes sociales y salud mental en las pandemias: nuevos retos. *Revista Enfermería Clínica*, 32(2), 141-142. <https://10.1016/j.enfcli.2022.05.001>
- MacIntyre, M.M., Zare, M. y Williams, M. (2023). Anxiety-Related Disorders in the Context of Racism. *Current Psychiatry Reports*, 25, 31-43. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01408-2>
- Marmot M, Wilkinson R. (2006). *Social Determinants of Health*. Oxford University Press.

- Marmot M. (2007). Achieving health equity: From root causes to fair outcomes. *Lancet*, 370, 1153-1163. [https://10.1016/S0140-6736\(07\)61385-3](https://10.1016/S0140-6736(07)61385-3)
- Masko, A. L. (2005). "I Think About It All The Time": A 12-Year-Old Girl's Internal Crisis With Racism and the Effects on her Mental Health. *The Urban Review*, 37(4), 329-350. <https://10.1007/s11256-005-0014-2>
- MinSalud. (2014). *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- Moreno, M. (2016). El archivo del estudio del racismo en México. *Desacatos*, 51, 92-107. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-050X2016000200092](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2016000200092)
- Morris, J. (2023). Decenio Internacional Afrodescendiente (2015-2024): De la visibilidad estadística al reconocimiento, la justicia y el desarrollo. *Revista Panameña de Ciencias Sociales*, (6), 7-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9454370>
- Muñoz, C.; Restrepo, D. Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. *Revista Panameña de Salud Pública*, 39(3),166-73. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173>
- Navascués, A., Calvo, D., y Bombin, A. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2), 143-156. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.15818>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (s.f.). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el 9 de julio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Paradies Y, Ben J, Denson N, Elias A, Priest N, Pieterse A, et al. (2015) Racism as a Determinant of Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 10(9): e0138511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138511>
- Paradies, Y. (2006). A systematic review of empirical research on self-reported racism and health. *International Journal of Epidemiology*, 35(4), 888-901. <https://doi.org/10.1093/ije/dyl056>
- Pascoe, E. A., & Richman, L. S. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554. <https://10.1037/a0016059>
- Pieterse, A., Todd, N., Neville, H. y Carter, R. (2012). Perceived Racism and Mental Health Among Black American Adults: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 1-9. <https://10.1037/a0026208>
- Pineda, E. (2018). Las heridas del racismo: Efectos psicosociales de la discriminación racial en las personas afrodescendientes en América Latina. *Iberoamérica Social: Revista-Red de Estudios Sociales*, (XI), 46-64. <https://www.aacademica.org/estherpinedag/19.pdf>
- Polanco-Roman, L., Anglin, D. M., Miranda, R., y Jeglic, E. L. (2019). Racial/Ethnic Discrimination and Suicidal Ideation in Emerging Adults: The Role of Traumatic Stress and Depressive Symptoms Varies by Gender not Race/Ethnicity. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://10.1007/s10964-019-01097-w>

- Quijano, A. (1999). ¡Qué tal raza! *Debate*, 48, 141-152. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/5724>
- Quist, A. J. L., Han, X., Baird, D. D., Wise, L. A., Wegienka, G., Woods-Giscombe, C. L., y Vines, A. I. (2022). Life Course Racism and Depressive Symptoms among Young Black Women. *Journal of urban health: bulletin of the New York Academy of Medicine*, 99(1), 55–66. <https://doi.org/10.1007/s11524-021-00574-7>
- Restrepo, E. (2008), Racismo y discriminación. En A. Rojas (coord.), *Cátedra de Estudios Afrocolombianos. Aportes para Maestros*. Editorial Universidad del Cauca.
- Rodríguez, M. (2010). La invisibilidad estadística étnico-racial negra, afrocolombiana, raizal y palenquera en Colombia. *Trabajo Social*, 12, 89-99. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/18970>
- Rodríguez-Yunta, E. (2016). Determinantes sociales de la salud mental. Rol de la religiosidad. *Persona y Bioética*, 20(2), 192-204. <https://doi.org/10.5294/PEBI.2016.20.2.6>
- Rojas, A. (2008). *Cátedra de Estudios Afrocolombianos. Aportes para maestros*. Editorial Universidad del Cauca.
- Santos, V. dos., y Dias, A. (2022). Os Efeitos do Racismo na Saúde Mental das Militantes Negras do MMNDS. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 42. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235483>
- Schouler-Ocak, M., Bhugra, D., Kastrup, M. C., Dom, G., Heinz, A., Küey, L., & Gorwood, P. (2021). Racism and mental health and the role of mental health professionals. *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists*, 64(1), e42. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2216>
- Silva, M. (2004). Racismo e os efeitos na saúde mental. En Batista, Luís Eduardo; Kalckmann, Suzana. *Seminário Saúde da População Negra Estado de São Paulo*, (pp.129-132). Instituto de Saúde.
- Skinner-Dorkenoo, A., Sarmal, A., André, C. y Rogbeer, K. (2021). How microaggressions reinforce and perpetuate systemic racism in the United States. *Perspectives on Psychological Science*, 16 (5), 903-925. <https://10.1177/17456916211002543>
- Solar, I. (2010). *A conceptual framework for action on the Social Determinants of Health*. Social Determinants of Health Discussion Paper 2 (Policy and Practice). World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241500852>
- Sue, D. W., et al. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>
- Thompson, C. y Neville, H. (1999). Racism, Mental Health, and Mental Health Practice. *The Counseling Psychologist*, 27(2), 155–223. <https://doi.org/10.1177/0011000099272001>
- Van Dijk, T (1997). Historias y racismo. En: D. Mumby (comp.), *Narrativa y control social. Perspectivas críticas*. Amorrortu.
- Van Dijk, T. (1993). *Elite discourse and racism*. Sage Publications.

- Van Dijk, T. (1995). Discourse analysis as ideology analysis. En C. Schäffner y A. Wenden (Eds.), *Language and Peace*, (pp. 17- 33). Dartmouth Publishin.
- Van Dijk, T. (1999). El Análisis Crítico del Discurso. *Anthropos*, 186, 23-46.
- Villarreal, K. (2017). *Trenzando la identidad*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/63160?show=full>
- Virdee, S. y McGeever, B. (2023). *Britain in Fragments: Why things are falling apart*. Manchester University Press.
- Viveros, M. (2007). Discriminación racial, intervención social y subjetividad. Reflexiones a partir de un estudio de caso en Bogotá. *Revista de Estudios Sociales*, 27, 106-121. <http://journals.openedition.org/revestudsoc/20003>
- Wade, P. (2021). Racismos latinoamericanos desde una perspectiva global. *Nueva sociedad*, 292, 25-41. <https://nuso.org/articulo/racismos-latinoamericanos-desde-una-perspectiva-global/>
- Wade, P. y Moreno, M. (2021). Alternative grammars of anti-racism in Latin America. *Interface: a journal for and about social movements*, 13 (2), 20-50. <https://www.interfacejournal.net/wp-content/uploads/2022/04/Interface-13-2-Wade-Moreno-Figueroa.p>
- Williams D. R. (2018). Stress and the Mental Health of Populations of Color: Advancing Our Understanding of Race-related Stressors. *Journal of health and social behavior*, 59(4), 466–485. <https://doi.org/10.1177/0022146518814251>
- Williams, D. R., & Neighbors, H. W. (2001). Racism, discrimination and hypertension: evidence and needed research. *Ethnicity & disease*, 11(4):800–816. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11763305/>
- Williams, D. y Williams, R. (2000): Racism and Mental Health: The African American Experience. *Ethnicity & Health*, 5(3/4), 243-268. <https://10.1080/713667453>
- Woody, M., Bell, E. Cruz, N., Wears, A., Anderson, R., Price, R. (2022). Racial Stress and Trauma and the Development of Adolescent Depression: A Review of the Role of Vigilance Evoked by Racism-Related Threat. *Chronic Stress*, 6. <https://10.1177/24705470221118574>
- World Health Organization-WHO. (2020). *Social determinants of health*. [https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1)

Anexos

Anexo 1. Términos de búsqueda y bases de datos



ScienceDirect

TÉRMINOS DE BÚSQUEDA

“ <u>psychology</u> ”	“psicología”
“racismo”	“racismo”
“racial trauma”	“trauma racial”
“ <u>chronic stress</u> ”	“estrés crónico”
“ <u>mental health</u> ”	“salud mental”
“ <u>misdiagnosis</u> ”	“ <u>diagnóstico erróneo</u> ”
“ <u>over-diagnosis</u> ”	“ <u>sobrediagnostico</u> ”
“ <u>psychological distress</u> ”	“estrés psicológico”
“ <u>mental illness</u> ”	“enfermedad mental”
“ <u>anxiety</u> ”	“ansiedad”
“ <u>racial discrimination</u> ”	“discriminación racial”.



SpringerLink



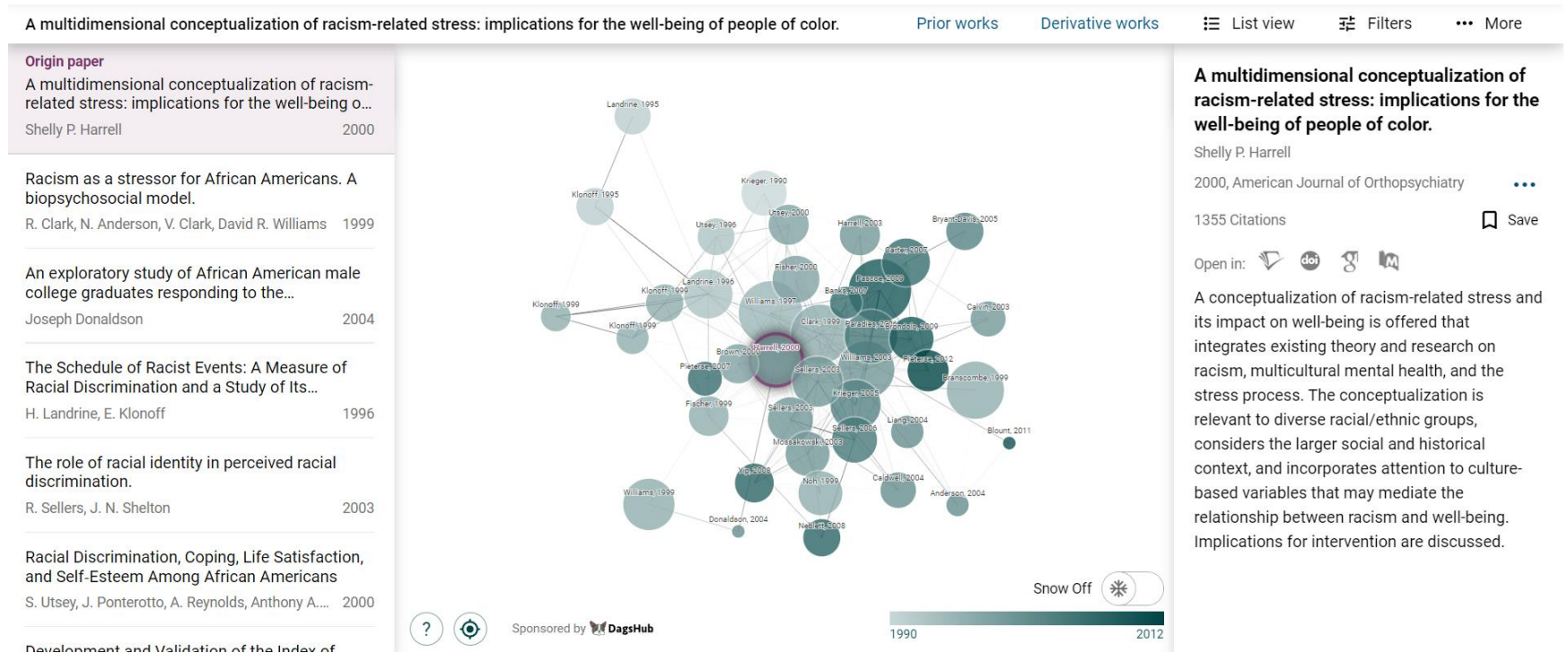
EBSCOhost



Google Scholar



## Anexo 2. Mapa bibliográfico generado por herramienta tecnológica.



**Anexo 3. Mapa bibliográfico generado por herramienta tecnológica.**

Racism and Mental Health: The African American experience
Prior works
Derivative works
List view
Filters
More

**Origin paper**

Racism and Mental Health: The African American experience

David R. Williams, R. Williams-Morris 2000

---

The prevalence, distribution, and mental health correlates of perceived discrimination in the...

Ronald C. Kessler, K. Mickelson, David R. Williams 1999

---

Racial/ethnic discrimination and health: findings from community studies.

David R. Williams, H. Neighbors, J. Jackson 2003

---

Racial Differences in Physical and Mental Health

David R. Williams, Yan Yu, J. Jackson, N... 1997

---

Race, Socioeconomic Status, and Health The Added Effects of Racism and Discrimination

David R. Williams 1999

---

Racism as a stressor for African Americans. A biopsychosocial model.

R. Clark, N. Anderson, V. Clark, David R. Williams 1999

---

Embodying Inequality: A Review of Concepts, Measures, and Methods for Studying Health

**Racism and Mental Health: The African American experience**

David R. Williams, R. Williams-Morris

2000, Ethnicity and Health

974 Citations

Open in: [DOI](#) [Google Scholar](#) [Mendeley](#)

This paper provides an overview of United States-based research on the ways in which racism can affect mental health. It describes changes in racial attitudes over time, the persistence of negative racial stereotypes and the ways in which negative beliefs were incorporated into societal policies and institutions. It then reviews the available scientific evidence that suggests that racism can adversely affect mental health status in at least three ways. First, racism in societal institutions can lead to truncated socioeconomic mobility, differential access to desirable resources, and poor living conditions that can adversely affect mental health. Second, experiences of discrimination can induce



Anexo 4. Mapa bibliográfico generado por herramienta tecnológica.

Las heridas del racismo: Efectos psicosociales de la discriminación racial en las personas afrodescendientes en améri...
Prior
Derivative
List
Filters
More

**Origin paper**

Las heridas del racismo: Efectos psicosociales de la discriminación racial en las personas...

Esther Pineda 2018

---

Educación inclusiva en contextos rurales afrochocoanos. Una mirada a la discapacidad...

Katty Yadira Lemos Llorede, Marlene Arteaga... 2022

---

Lectura de la narrativa de Griselda Gambaro a la luz del existencialismo de Viktor Frankl -...

S. Tarantúviev 2018

---

Sistematización de saber y conocimiento en contextos de culturas orales, desde el Program...

Evangelina Murillo Mena 2015

---

Colonialidad, mediación social y discurso racial. Apuntes teóricos

C. Rivera 2017

---

Comprensión de la Violencia Escolar en Colombia

Laura Marcela Caballero-León 2020

---

Informe de Desarrollo de Santander 2022

Pineda, 2018

Snow Off

Sponsored by DagsHub

1994 2023

**Y con mi pelito apretao: una experiencia de racismo escolar desde los lenguajes y las percepciones referidas al cabello y a la estética afro**

Rutsely Simarra Obeso

2021, Nodos y Nudos

1 Citations Save

Open in:






Open graph + Add origin

Este artículo de reflexión trata las formas de expresar y construir representaciones sociales sobre aquellos con los que se comparten historias y prácticas culturales; en este sentido pretende presentar un análisis de algunas experiencias de racismo escolar, en las cuales se evidencian lenguajes, percepciones y comportamientos discriminatorios con respecto a niñas y jóvenes negras, afrodescendientes, raizales, palenqueras y afrodiaspóricas por sus cabellos y estéticas afro. A partir de entrevistas semidirigidas y conversatorios, se recopilan una

**Anexo 5. Resultados de la búsqueda inicial, previo al filtro realizado para la elaboración del documento.**

---

## Resultados de la búsqueda

 redalyc.org <small>UAEM</small>	34
 ScienceDirect	323
 SpringerLink	158
 EBSCOhost	56
 SciELO	182