



ESTRÉS Y LA RESILIENCIA DE LOS HISPANOS DURANTE LA TEMPORADA FESTIVA

LOS HECHOS

El estrés se experimenta cuando una situación se encuentra más allá de los recursos psicológicos, sociales o materiales para afrontarlo¹. Los factores estresantes se definen como demandas causadas por el medio ambiente que alteran nuestro equilibrio, afectando el bienestar físico y psicológico y requieren acción para restaurar la norma. El estrés contribuye a la enfermedad física a través de efectos fisiológicos directos o a través de efectos indirectos por medio de comportamientos de salud inadaptados (por ejemplo, fumar o consumir drogas). El estrés no afecta a todas las personas de la misma manera.

El estrés por **aculturación** afecta a jóvenes y adultos Hispanos e incluye discriminación, estrés por inmigración, padres e hijos con diferencias culturales, estrés familiar/cultural y obstáculos lingüísticos. Algunas personas sufren eventos que son altamente traumáticos y aun así son capaces de mantenerse saludables. Otros sufren una serie de problemas relacionados con la salud.

La **resiliencia** se ha definido como una resistencia a los efectos negativos del **estrés**² y la "capacidad de recuperarse" de experiencias traumáticas. Las personas que enfrentan positivamente o manejan el estrés con el apoyo de la familia, amigos, y los proveedores de atención médica pueden reducir el riesgo de enfermedades y el abuso de sustancias.

Según la encuesta de El Estrés en los Estados Unidos 2020 de la Asociación Americana de Psicología³:

- Aquellos que viven en entornos crónicamente estresantes, a menudo tienen que enfrentar a los factores estresantes por medio de participación en comportamientos poco saludables y salud mental precaria;
- Debido a las inequidades históricas en los sistemas y la estructura de nuestro país, los Hispanos(as) y otras comunidades de personas de color están en mayor riesgo de problemas físicos, mentales y económicos debido a la pandemia del COVID-19;

- Los Hispanos son más propensos a necesitar ir al hospital y tienen una tasa de de 2,8 veces de probabilidad de morir por causa del COVID-19;
- Aproximadamente el 78% de adultos dicen que la pandemia de COVID-19 es una fuente significativa de estrés en sus vidas;
- La mayoría de los adultos todavía encuentran que la atención médica, los fusilamientos en masa y el cambio climático/calentamiento global son significativamente fuentes de estrés del año 2020.

LA SOLUCIÓN DE PREVENCIÓN

- Afirmar la identidad cultural y el orgullo étnico durante períodos estresantes;
- Desarrollar estrategias para fortalecer el familismo;
- Alentar la celebración de tradiciones y prácticas culturales;
- Obtener un descanso de ver, leer o escuchar las noticias. Asegúrese de que está recibiendo su información de fuentes confiables, como SAMHSA y el CDC;
- Mantenerse en contacto con amigos y familiares por teléfono, videollamadas u otra forma tecnológica;
- Contáctese con iglesias, líneas directas y organizaciones comunitarias, ya que muchas ofrecen ayudas por línea u otras oportunidades de conectarse virtualmente;
- Establezca prioridades en sus relaciones. Conectándose con personas empáticas y comprensivas puede recordarle que no está solo/a durante tiempos difíciles;
- Practique ejercicios de relajación y respiración;
- Cuidar su cuerpo. Practique una nutrición saludable, duerma, manténgase hidratado y haga ejercicio, ya que puede fortalecer su cuerpo para adaptarse al estrés;
- Manténgase proactivo. Siga avanzando hacia sus metas, incluso si parecen pequeños logros;
- Recuerde mantener las cosas en perspectiva. Cómo usted piensa puede influenciar significativamente cómo se siente y lo resistente que usted es cuando te enfrentas a obstáculos.

Además, puede visitar los siguientes sitios web para obtener más información de apoyo.

Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA
Gratuito: 1-800-985-5990
(español e inglés) Mande un texto en Español: Envíe "Háblanos" al 66746 Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517 inglés:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>
Español:
<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA Gratuito: 1-800-662-HELP (24/7/365 Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español) Sitio web:
<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea Vital Nacional de Prevención del Suicidio
Gratuito:
1-888-628-9454 inglés: 1-800-273-TALK (8255) (TTY): 1-800-799-4TTY (4889) Español:
<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
Inglés:
<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA Sitio Web:
<https://findtreatment.gov>

Asociación de Ciencias Psicológicas
<https://www.psychologicalscience.org/topics/stress>

Para aprender más sobre nuestro Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención, visite: <https://pttcnetwork.org/hispaniclatino>

¹ [Cohen, Kessler, & Gordon, 1995:](#)

² [Zautra, 2009](#)

³ [APA, 2020](#)