

# Prevención de microagresiones

## ¿Qué son las microagresiones?

Las microagresiones son interacciones o comportamientos sutiles, intencionales o no intencionales que comunican prejuicios hacia grupos históricamente marginados. Las personas pueden experimentar marginación debido a su raza, género, religión u orientación sexual. Estos pueden ser comentarios, interacciones, lenguaje corporal u otros comportamientos que hacen que una persona o grupo se sienta menos valioso(a) que otra persona o grupo. La diferencia entre las microagresiones y la discriminación es que las personas que cometen microagresiones pueden ni siquiera estar conscientes de ello.



## ¿Por qué debería preocuparme por las microagresiones?

Los efectos de las microagresiones van mucho más allá de los sentimientos lastimados o de la mala comunicación. Pueden causar estrés mental a sus víctimas que puede permanecer con ellos mucho más allá de la fecha del acontecimiento. Este estrés puede resultar en dolencias mentales y/o físicas como niveles más altos de depresión y ansiedad.

## ¿Cómo debo responder a una microagresión?

Si es el responsable de la microagresión y alguien quiere hablar con usted al respecto:

- Escúchelos. Pídales aclaraciones o que les den más información.
- No descarte cómo se siente o reaccione la víctima ni trate de decirle que sus sentimientos no son reales.
- Discúlpese con sinceridad y tenga en cuenta las cosas que dice en un futuro. Si es víctima de una microagresión:
- Hable si se siente en confianza. Sea claro y directo.
- No ataque a la persona que hace el comentario. Simplemente explique cómo le hizo sentir el comentario.
- Practique el cuidado personal hablando con un sistema de apoyo.

**Para más información:** [www.medicalnewstoday.com/articles/microagressions](http://www.medicalnewstoday.com/articles/microagressions)



2/22

Health  Whys  
BlueRidgeHD.org

Un mensaje de salud pública de

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
To protect the health and promote the  
well-being of all people in Virginia.