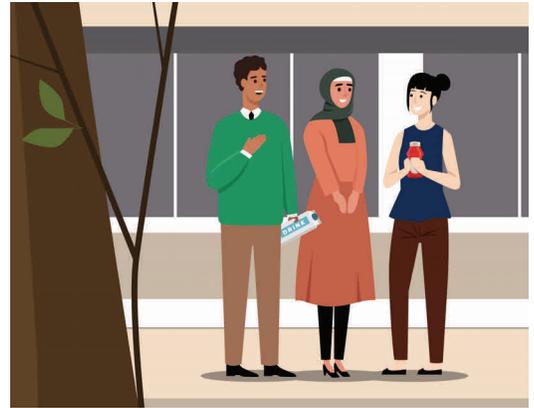


Prevención de microagresiones

¿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. Pídeles 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



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.