

El Marco Nopal: Un Marco Heurístico para Entender el Racismo en el Contexto de México

The Nopal Framework: A Heuristic Framework for Understanding Racism in the Context of Mexico

Sharon Borja

University of Houston (Texas, EE.UU.)

sborja@uh.edu - <https://orcid.org/0000-0001-5368-0562>

Pedro Isnardo De La Cruz Lugardo

Universidad Nacional Autónoma de México (México)

unam.pedroisnardo@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-9994-0902>

Recibido: 30/09/2023

Aceptado: 07/12/2023

Resumen: El tema del racismo en México ha estado marcado por una atención esporádica y una falta de investigación sostenida y exhaustiva. Además, la literatura ha descuidado en gran medida el concepto de encarnación del racismo, una dimensión crítica que explora cómo las desigualdades sistémicas se manifiestan en resultados fisiológicos y psicológicos tangibles. Dichas brechas no solo limitan nuestra comprensión de los múltiples impactos del racismo, sino que también obstaculizan el desarrollo de intervenciones integrales de políticas sociales y de salud para abordar sus daños. Basándose en la metáfora del nopal, profundamente arraigada en la cultura y alimentación mexicana, el marco teórico metodológico examina el racismo a través de tres dimensiones clave: el racismo cotidiano abierto (“Racismo Cotidiano y Visible”), el racismo sistémico (“Racismo Sistémico”) y la experiencia encarnada de racismo (“Racismo Encarnado”). Utilizando un enfoque interdisciplinario, el marco ofrece una amplia gama de preguntas, metodologías y problematizaciones de investigación. Es importante destacar que enfatiza la necesidad de una investigación participativa, basada en el universo de comunidades objeto de estudio e intervención, para garantizar resultados culturalmente sensibles y directamente aplicables. El Marco Nopal tiene como objetivo proporcionar una comprensión matizada de las complejidades del racismo en México, ofreciendo vías para estudios empíricos e intervenciones con participación comunitaria.

Palabras clave: racismo, México, racismo sistémico, racismo cotidiano, racismo encarnado, mestizaje

Abstract: The issue of racism in Mexico has been marked by sporadic attention and a lack of sustained and thorough research. In addition, the literature has largely neglected the concept of the embodiment of racism, a critical dimension that explores how systemic inequalities manifest in physiological and psychological outcomes. This gap not only limits our understanding of the multiple impacts of racism but also hinders the development of comprehensive social and health policy interventions to address its harms. Drawing on the nopal metaphor, deeply rooted in Mexican culture, the framework examines

racism through three key dimensions: overt everyday racism (“Racismo Cotidiano y Visible”), systemic racism (“Racismo Sistémico”), and the embodied experience of racism (“Racismo Encarnado”). Using one approach, the framework serves as a roadmap for a wide range of research questions and methodologies. Importantly, it emphasizes the need for participatory research, based on the universe of communities under study and intervention, to ensure culturally sensitive and directly applicable results. The Nopal Framework aims to provide a nuanced understanding of the complexities of racism in Mexico, offering avenues for empirical studies and interventions with community participation.

Keywords: racism, Mexico, systemic racism, everyday racism, embodied racism, mestizaje

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad mexicana, rica en su biodiversidad y pluralidad cultural, disimula una corriente subyacente de un malestar: el racismo. A pesar de los estudios que revelan discriminación y desigualdades vinculados con los gradientes del color de la piel, persiste una falta de reconocimiento del racismo evidenciado en la ausencia de políticas públicas e intervenciones comunitarias que aborden las formas de discriminación racializadas. Aunque la literatura académica reconoce el racismo en México, a menudo optan más por el enfoque *colorismo* (Charles, 2021; Reeskens & Velasco Aguilar, 2021; Villarreal, 2010). La perspectiva del colorismo prioriza las preferencias y prejuicios hacia tonalidades de piel dentro de un mismo grupo étnico o racial (Walker, 1983), pero en realidad omite la complejidad del racismo y las dinámicas de poder en los estratos sociales. Proponemos que el término racismo— la relegación sistemática de personas de color a un estatus inferior y trato discriminatorio basado en creencias infundadas sobre su inferioridad innata, se manifiesta tanto en trato injusto como en opresión intencional o inadvertida (Braveman et al., 2022).

Presentamos el “Marco Heurístico Nopal sobre Racismo”, para analizar y esclarecer la naturaleza multifacética del racismo en México. El marco busca ampliar el discurso más allá del colorismo, incorporando un conjunto de factores y procesos, desde actitudes y prejuicios individuales hasta formas de racismo institucionalizadas. Nuestro objetivo es proporcionar una lente alternativa para profesionales en la comprensión del racismo y sus impactos, y ofrecer un referente heurístico para discusiones e intervenciones interdisciplinarias. El Marco Heurístico Nopal sugiere a su vez una agenda de investigación donde se redimensionan los impactos complejos y se exploran las formas en que el racismo podría manifestarse en la vida cotidiana y las afecciones somáticas en quienes lo experimentan.

El Marco Heurístico Nopal se basa en el Gardener’s Tale (Jones, 2000) para desglosar el racismo en tres dimensiones: racismo cotidiano y visible, racismo sistémico y racismo en-

carnado. En todo el marco se integran temas transversales a modo de guía de análisis de datos para investigaciones e intervenciones futuras, implicaciones políticas y participación comunitaria.

1.1 El arraigo social e institucionalizado del racismo

El racismo no es simplemente el resultado de prejuicios individuales, sino que está profundamente arraigado en las estructuras institucionales (Feagin & Bennefield, 2014). En México los modos de discriminación sistémica se manifiestan en varios sectores incluido el del empleo (Villarreal & Bailey, 2020), la educación (Andrade Benitez, 2022; Barrón Pastor, 2008) y en el de la propia aplicación de la ley (Marín & Sánchez, 2018), afectando desproporcionadamente a comunidades indígenas y afrodescendientes.

Para corroborar aún más esta comprensión sistémica del racismo en México, los estudios empíricos proporcionan información invaluable. El color de la piel en México es un determinante significativo de la movilidad social, afectando los ingresos, el logro educativo e incluso los patrones residenciales, así como el acceso a la justicia social y la justicia penal (Campos-Vazquez & Medina-Cortina, 2019). El mercado laboral sirve como un escenario donde la mecánica de la discriminación es explícita. Los anuncios de empleo a menudo especifican descaradamente criterios como el género, la edad y el atractivo, e incluso pueden exigir fotografías en los currículos.

La noción de mestizaje agrega una capa de complejidad. La evidencia del estudio de Arceo-Gómez y Campos-Vázquez (2019) mostró que tan solo los anuncios que incorporan múltiples criterios discriminatorios produjeron una mayor tasa de devolución de llamadas para las mujeres blancas o mestizas que para las mujeres indígenas, o aquellas que optan por no incluir una fotografía en sus currículums laborales.

Celebrado como una piedra angular de la identidad mexicana, el mestizaje representa ostensiblemente la mezcla racial

y cultural que ha dado forma a la nación. Si bien a menudo se aclama como un testimonio de la rica herencia multicultural de México, la narrativa solo sirve para invalidar las experiencias de las comunidades indígenas, las personas de ascendencia africana o aquellos con un color de piel más oscuro y otros rasgos físicos racializados, que continúan enfrentando de implícita discriminación sistémica en varios sectores sociales.

1.2 Racismo y salud

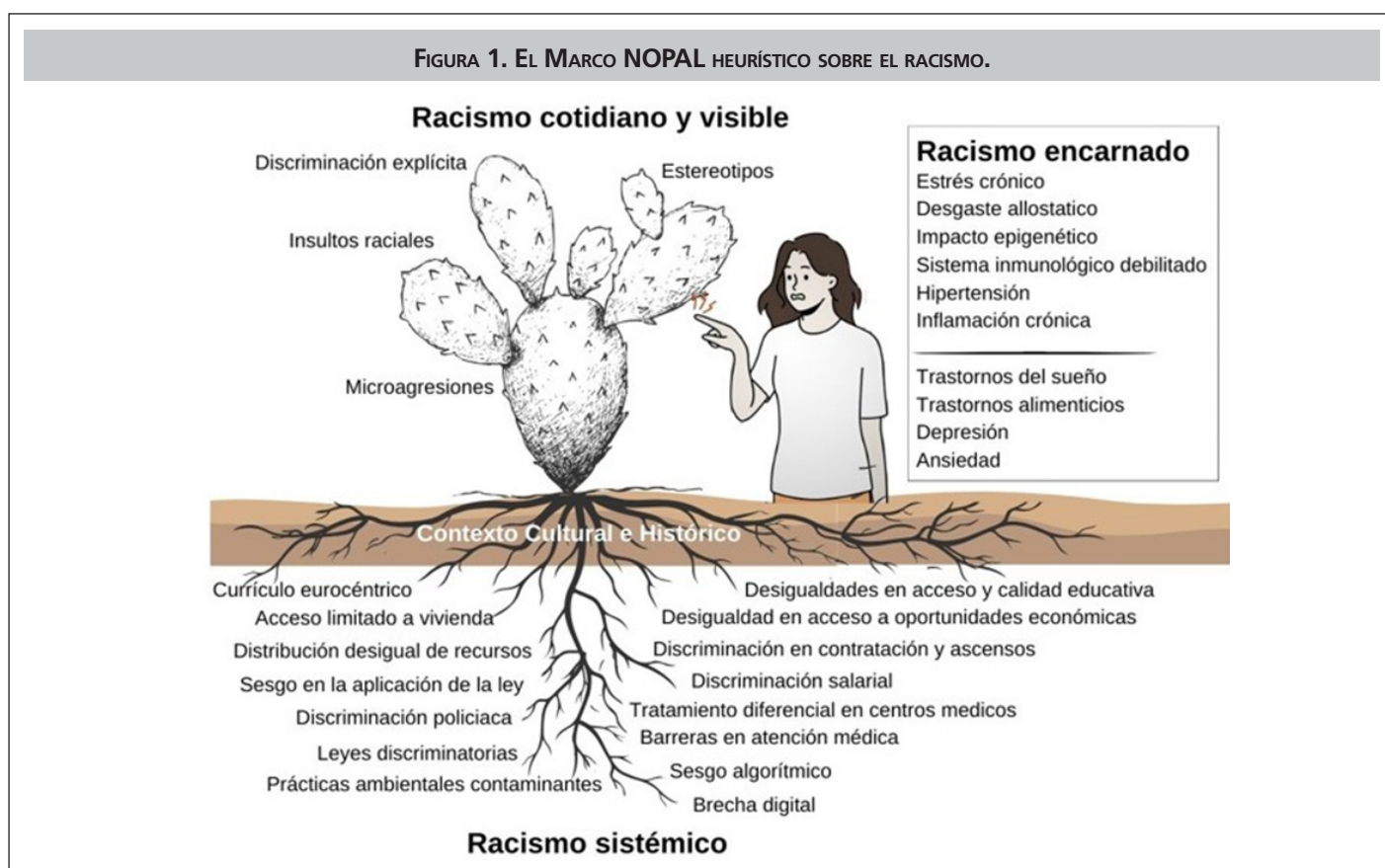
Investigaciones recientes (Bourabain & Verhaeghe, 2021; Braveman et al., 2022; Brownlow, 2023; Buchanan et al., 2021; Williams et al., 2019) indican que el estrés inducido por la discriminación racial perjudica la salud, desde las enfermedades cardiovasculares hasta alteración genética transgeneracional (Krieger, 2005). El estrés activa la respuesta de “lucha o huida” del cuerpo, lo que lleva a la liberación de hormonas del estrés como el cortisol (McEwen & Karatsoros, 2020). La exposición prolongada a estas hormonas puede alterar las funciones celulares, lo que lleva a la inflamación y debilita el sistema inmunológico (Kraft & Kraft, 2021).

Los impactos del racismo en la salud se manifiestan en las disparidades entre grupos raciales y étnicos. Los estudios revelan colectivamente que las elevadas tasas de mortalidad por COVID-19 entre las comunidades indígenas son sintomáticas

de un problema estructural más amplio que abarca el acceso desigual a la atención médica, el saneamiento y los recursos de salud pública (Horbath Corredor, 2021; Ibarra-Mejia et al., 2022). A su vez, también indican que tanto mujeres indígenas como no indígenas en municipios con alta población indígena enfrentan exclusión de servicios de salud reproductiva y materna (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020), mostrando cómo el racismo impacta a nivel comunitario.

2. MARCO HEURÍSTICO NOPAL SOBRE RACISMO

Al elaborar un marco para diseccionar las manifestaciones de múltiples capas del racismo en México, encontramos que la metáfora del nopal es particularmente resonante. El nopal, una planta profundamente arraigada en la cultura y la historia mexicana, sirve como un símbolo convincente de las complejidades del racismo. Así como un nopal tiene espinas visibles y un sistema de raíces que se extiende lateralmente en el suelo, el racismo en México tiene elementos visibles, encubiertos, negados, y poco conocidos, que se extienden ampliamente a través de varios dominios y contextos sociales. El Marco Heurístico Nopal está organizado en tres áreas principales: Racismo Cotidiano y Visible, Racismo Sistémico y Racismo Encarnado.



2.1 Racismo cotidiano y visible

El primer aspecto del Marco Nopal, conocido como racismo cotidiano y visible (Bourabain & Verhaeghe, 2021), examina las manifestaciones comunes y abiertas del racismo que las personas a menudo experimentan. Al compararse metafóricamente con las espinas del nopal, son fácilmente discernibles, pero frecuentemente pueden ser minimizadas o normalizadas, como parte de prácticas y discursos sociales prevalecientes. Esta dimensión resalta cuatro subcomponentes principales: discriminación explícita, estereotipos, insultos raciales y microagresiones. Cada subcomponente proporciona una lente para investigar críticamente las manifestaciones manifiestas del racismo.

2.1.1 Discriminación explícita

La discriminación explícita constituye los actos inequívocos de prejuicio racial o étnico cuando las personas son sometidas a un trato diferenciado basado en su identidad racial o étnica. Esta forma de discriminación no se limita a un dominio singular, sino que se manifiesta en una multitud de entornos, que van desde los sectores de empleo e instituciones educativas a espacios públicos como transporte y centros de salud. Se trata de acciones sociales evidentes e impunes, por lo que un empleado indígena puede ser ignorado para lograr ascensos laborales, o un estudiante afroamericano sea injustamente disciplinado, o un individuo con atuendo indígena tradicional sea despreciado en el transporte público. Las implicaciones de la discriminación explícita son de gran alcance, afectando no sólo el bienestar inmediato de las personas afectadas, sino también perpetuando una cultura más amplia de desigualdad.

2.1.2 Los estereotipos

Los estereotipos son las creencias o percepciones generalizadas, a menudo simplificadas, que la gente tiene sobre las, los y les demás basándose únicamente en sus afiliaciones raciales o étnicas (Hamilton & Sherman, 2014). Incluyen representaciones de los medios de comunicación de los pueblos indígenas como menos inteligentes (Lazcano & Muñoz, 2012), suposiciones académicas sobre las, los y les estudiantes basadas en su origen racial, o presunciones de atención médica sobre la tolerancia al dolor o la caracterización errónea de las prácticas de medicina indígena como superstición o parte de un mundo mágico. Cuando los proveedores de atención médica poseen tales estereotipos, puede conducir a actitudes despectivas o

atención inadecuada para las personas que practican la medicina tradicional (Wylie & McConkey, 2019).

Si bien los estereotipos pueden ocasionalmente disfrazarse de atribuciones benignas o incluso aparentemente positivas, invariablemente sirven para reforzar las jerarquías raciales existentes y contribuyen a formas más insidiosas de discriminación. La perpetuación de los estereotipos puede tener un efecto en cascada, influyendo no sólo en las interacciones interpersonales sino también en las políticas y prácticas institucionales (Hall et al., 2015), lo que requiere su examen crítico dentro del contexto más amplio del racismo sistémico.

2.1.3 Insultos y microagresiones raciales

Por un lado, los insultos raciales abarcan una serie de comentarios despectivos e insultos diseñados específicamente para degradar a las personas en función de su origen racial o étnico (Sue et al., 2007). Dichos insultos pueden manifestarse en diversos contextos, desde insultos étnicos abiertos gritados desde un automóvil que pasa hasta términos despectivos más insidiosos o memes que circulan en foros en línea y plataformas de redes sociales digitales. También pueden aparecer en entornos institucionales como el lugar de trabajo o en los entornos educativos, contribuyendo a una subcultura de exclusión y marginación.

Mientras que los insultos raciales son explícitamente ofensivos, las microagresiones son más sutiles y a menudo involuntarias, pero no menos dañinas (Sue et al., 2007). Las microagresiones "son breves y habituales a diario indignidades verbales, conductuales o ambientales, ya sean intencionales o no, que comuniquen desprecios e insultos raciales hostiles, despectivos o negativos hacia gente de color" (Sue et al., 2007, p. 271). Las, los y les autores de microagresiones suelen desconocer que participan en tales comunicaciones cuando interactúan con personas racializadas. Por ejemplo, una frase como "eres bonita para ser morena", no sólo asocia la belleza con la piel clara, sino que también implica que ser moreno es normalmente un impedimento para ser considerado atractivo. Otros ejemplos incluyen estereotipos sobre los pueblos indígenas (suponer que alguien con rasgos indígenas tiene un nivel educativo bajo o un trabajo de menor categoría), ignorar a la presencia o contribuciones de las, los y les afroamericanos en la historia y cultura de México, y la invalidación de las experiencias de discriminación ("en México no hay racismo").

El racismo cotidiano es análogo a las espinas de un nopal: un sólo acto de insulto o microagresión racial puede ser

como el pinchazo de una espina-ligeramente doloroso. No obstante, su repetición causa estrés crónico y se transforma en una carga psicológica significativa (Braveman et al., 2022; Buchanan et al., 2021; Nelson et al., 2023; Williams et al., 2019), que puede conducir a niveles elevados de ansiedad (MacIntyre et al., 2023) y depresión (Pichardo et al., 2021).

2.2 Racismo sistémico

La segunda dimensión, "racismo sistémico" emplea la metáfora del sistema de raíces laterales subterráneas del nopal ilustrando cómo, aunque fundamental, el racismo sistémico a menudo es invisible. Al igual que las raíces del nopal, que están en gran parte ocultas, pero son cruciales para la supervivencia y el crecimiento de la planta, el racismo sistémico en México con frecuencia opera bajo un velo de negación y silencio social, pero está ampliamente arraigado en instituciones sociales, políticas, económicas y culturales clave que sostienen la estructura de la desigualdad social y racial.

Las raíces se entrelazan para alimentar el edificio más amplio de las jerarquías raciales y la marginación de los grupos minoritarios. Si bien algunas formas de racismo sistémico son visibles, como las prácticas de contratación discriminatorias, otras son más sutiles, como la distribución desigual de los recursos de salud pública (Krieger, 2021). Sin embargo, los efectos acumulativos son poderosos, circunscriben oportunidades y perpetúan las desigualdades intergeneracionales.

2.2.1 Racismo sistémico educativo

En el sector educativo el racismo sistémico se manifiesta de múltiples maneras, sirviendo como una raíz compleja que sostiene la estructura general de la desigualdad educativa racial. El currículo eurocéntrico es una evidencia: no sólo margina la historia y las contribuciones indígenas, sino que también da forma a las aspiraciones de las, los y les jóvenes indígenas. Este sesgo educativo refuerza las jerarquías raciales desde una edad temprana, limitando el alcance de las oportunidades futuras para las comunidades marginadas. Además, la distribución desigual de los recursos educativos exagera estas disparidades. Las escuelas de las zonas rurales, que a menudo atienden a poblaciones indígenas y minoritarias, suelen carecer de fondos suficientes y carecen de acceso a materiales educativos de calidad, docentes experimentados y oportunidades extracurriculares (Koester, 2016). La brecha de recursos perpetúa un ciclo de desventaja educativa, ampliando aún más la brecha de rendimiento entre estudiantes de diferentes orígenes raciales y étnicos.

Además, los prejuicios de las, los y les docentes y las medidas disciplinarias desiguales contra las, los y les estudiantes que en minorías nacionales aparecen como otras raíces del racismo sistémico dentro del sistema educativo (Okonofua et al., 2016). Se trata de sesgos que pueden manifestarse como expectativas académicas más bajas para las, los y les estudiantes en minorías, o por castigos más severos por infracciones similares en comparación con sus compañeros no minoritarios (Del Toro & Wang, 2022), creando un ambiente que no es propicio para el éxito académico de las, los y les estudiantes.

En conjunto, los problemas sistémicos en el sector educativo contribuyen a tasas de graduación más bajas, menos oportunidades de educación superior y perspectivas de carrera limitadas para las, los y les estudiantes minorizados, y podrían perpetuar los ciclos intergeneracionales de pobreza, exclusión, marginación y violencia sociales visibilizados y no visibilizados.

2.2.2 Racismo sistémico en el ámbito de la salud

Una de las manifestaciones en el ámbito de la salud es la estigmatización o el rechazo absoluto de la medicina tradicional. Dichas prácticas a menudo se etiquetan como "atrasadas" o "supersticiosas", lo que limita las opciones de atención médica disponibles para las comunidades indígenas y refuerza los estereotipos dañinos (Dörr & Dietz, 2020). Estamos ante una forma de etnocentrismo médico que no sólo margina el valioso conocimiento indígena, sino que también crea barreras para la atención culturalmente competente.

El sesgo de las, los y les médicos es otra raíz del racismo sistémico en la atención médica. Los sesgos implícitos o explícitos de las, los y les proveedores de atención médica pueden conducir a un tratamiento diferencial, incluido el subdiagnóstico, el tratamiento insuficiente y la provisión de tratamientos menos efectivos a pacientes minoritarios (FitzGerald & Hurst, 2017; Phelan et al., 2014). Tales sesgos pueden tener consecuencias graves, que van desde retrasos en intervenciones médicas para aumentar las tasas de morbilidad y mortalidad entre estas poblaciones.

Además, la distribución de los recursos de atención médica a menudo está sesgada, y las áreas rurales que atienden predominantemente a poblaciones indígenas y minoritarias enfrentan disparidades significativas. Dichas áreas con frecuencia carecen de instalaciones médicas adecuadas, proveedores de atención médica capacitados y suministros médicos esenciales (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020). La escasez de recursos agudiza las in-

equidades de salud existentes, lo que dificulta que las, los y les residentes de estas áreas accedan a servicios de atención médica de calidad.

La intersección entre la pobreza y el racismo sistémico agrava aún más las disparidades en la atención médica. Muchas personas indígenas y minoritarias no pueden pagar una atención médica de calidad, incluso si estuviera disponible (Leyva-Flores et al., 2013). El costo de viajar a instalaciones médicas mejor equipadas, junto con la pérdida de salarios durante el periodo de enfermedad y tratamiento, hace que la atención médica de calidad sea prácticamente inaccesible para las comunidades empobrecidas.

2.2.3 Racismo sistémico legal y penal

Ciertamente, la intersección entre el racismo sistémico y otras formas de desigualdad social en el sistema legal y penal de México es compleja y multifacética. La elaboración de perfiles étnicos y raciales es un problema generalizado, en el que los organismos encargados de hacer cumplir la ley se dirigen desproporcionadamente a los pueblos indígenas y a las personas de ascendencia africana (Velasco-Yáñez, 2017).

El uso excesivo de la fuerza es otra manifestación del racismo sistémico en el sistema jurídico y penal. Las comunidades indígenas, en particular, han sido víctimas de acciones policiales y militares desproporcionadas, especialmente en regiones con disputas de tierras o conflictos por los recursos naturales (Hernández, 2020). Tales acciones no sólo violan los derechos humanos de estas comunidades, sino que también infunden un sentimiento de miedo y desconfianza hacia los organismos encargados de hacer cumplir la ley.

La pobreza complica aún más el problema, ya que a menudo se cruza con la identidad racial y étnica para limitar el acceso a una representación legal de calidad. Las personas indígenas y en minorías nacionales ya marginadas por el racismo sistémico, están aún más desfavorecidas por su situación económica. Al no poder pagar servicios legales de calidad, es más probable que estén inadecuadamente representados, lo que conlleva a resultados legales desfavorables. Esto crea un círculo vicioso donde la pobreza y el racismo sistémico se refuerzan mutuamente, perpetuando un sistema de desigualdad e injusticia.

Además, las vulnerabilidades económicas que enfrentan las comunidades indígenas a menudo las empujan a empleos de bajos salarios o sectores informales, como la venta ambulante (Delgadillo, 2011). Esto los convierte en blancos fáciles para las agencias de aplicación de la ley que vigilan y penalizan desproporcionadamente los delitos menores cometidos

por las comunidades minoritarias. Los pueblos indígenas que venden mercancías en las calles, por ejemplo, tienen más probabilidades de enfrentar acoso o multas (Horbath, 2008), lo que los destina aún más a un ciclo más grave de pobreza y discriminación sistémica.

La vulnerabilidad de las mujeres indígenas dentro del sistema jurídico y penal es una manifestación particularmente preocupante del racismo sistémico. A menudo las mujeres que viven en condiciones de pobreza se vuelven susceptibles a la trata de personas, la explotación sexual y otras formas de violencia (Torres Falcón, 2016). Su condición de marginación, agravada por las vulnerabilidades sistémicas disminuye la probabilidad de repercusiones jurídicas derivadas para las, los y les perpetradores. Esta sombría realidad sirve como un recordatorio conmovedor del sistema de raíces expansivo y lateral del racismo sistémico representado en el Marco Nopal. Dichas raíces están profundamente arraigadas y sus efectos son devastadores y de gran alcance, lo que requiere un enfoque múltiple para lograr reformas con impactos efectivos.

Cada uno de estos sistemas en el Marco Nopal presenta sus propios desafíos y formas únicas de discriminación, sin embargo, todos están interconectados, contribuyendo a la estructura general de la desigualdad racial. Este marco no es meramente descriptivo, sino que pretende guiar futuras investigaciones planteando preguntas críticas. Por ejemplo: ¿cómo perpetúan los currículos educativos las jerarquías raciales? ¿Cuáles son los mecanismos a través de los cuales se mantienen las disparidades en la atención médica? ¿Cómo apoyan implícita o explícitamente los sistemas jurídicos la discriminación racial y étnica? ¿Cómo afectan desproporcionadamente las políticas ambientales a las comunidades indígenas? ¿Y cómo refuerza la brecha digital las desigualdades existentes?.

Al proporcionar un enfoque estructurado a estos problemas complejos, el Marco Nopal tiene como objetivo estimular la investigación interdisciplinaria que puede conducir a ideas e intervenciones procesables. Sirve como una lente a través de la cual examinar las complejidades del racismo sistémico en México y un llamado a la acción para que los investigadores, formuladores de políticas y líderes comunitarios trabajen en colaboración para abordar estos sistemas de desigualdad ampliamente arraigados.

2.3 El racismo encarnado

La tercera dimensión del Marco Nopal "Racismo Encarnado" explora la experiencia del racismo cómo se manifiestan fisiológica y psicológicamente. Esta dimensión se puede comparar con la experiencia sensorial inmediata de una persona

tocando las espinas de un nopal. Pero la experiencia del racismo rara vez es un evento singular; más bien, es una serie de exposiciones múltiples que se acumulan con el tiempo. Así como las espinas infligen dolor e incomodidad inmediatos al contacto, el estrés crónico inducido por las repetidas experiencias de racismo tiene un costo significativo en el bienestar físico y mental de las personas (Nelson et al., 2023).

Sobre la base de esta metáfora, cada encuentro con el racismo se puede comparar con la experiencia sensorial de tocar cientos de espinas de nopal a lo largo del tiempo, con cada incidente provocando respuestas fisiológicas en tiempo real, como frecuencia cardíaca elevada y niveles de cortisol. Estos marcadores agudos de estrés no son simplemente reacciones transitorias, contribuyen a un estado crónico de mayor alerta y estrés, que tiene implicaciones para la salud a largo plazo (McEwen, 2004). La investigación ha demostrado que tal estrés crónico, como lo indican los biomarcadores como el cortisol, se asocia con una variedad de problemas de salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares y los trastornos metabólicos (Danese et al., 2011; Krieger, 2005; McEwen, 2004).

Además, el estrés crónico debilita el sistema inmunológico, haciendo que las personas sean más susceptibles a las infecciones y otras enfermedades (Danese et al., 2011). Ello es especialmente preocupante para las comunidades indígenas y racializadas, que a menudo tienen un acceso limitado a una atención médica de calidad, perpetuando así un círculo vicioso de disparidades de salud exacerbadas por el racismo sistémico.

Las ramificaciones psicológicas del racismo se extienden más allá de las respuestas inmediatas al estrés, manifestándose en condiciones de salud mental más duraderas como la ansiedad y la depresión (MacIntyre et al., 2023; Williams et al., 2021). Las condiciones de salud mental tienen correlatos fisiológicos, expresados en los cambios en los niveles de neurotransmisores y patrones alterados de activación neuronal, que contribuyen aún más a la experiencia encarnada del racismo (Selvarajah et al., 2022).

Un efecto psicológico particularmente insidioso es el estado de autovigilancia constante que muchas personas de comunidades marginadas adoptan como un mecanismo de afrontamiento para navegar en un entorno racialmente sesgado (Brownlow, 2023; Mekawi et al., 2022). Con el tiempo la autovigilancia constante puede exacerbar tanto las condiciones de salud mental como la ansiedad y la depresión, y contribuir al desgaste fisiológico, conocido como carga alostática, que es un biomarcador integral de estrés acumulativo (Guidi et al., 2020; McEwen, 2004; Ullmann et al., 2019). La carga alostática se ha relacionado con una serie de problemas de salud, desde enfermedades cardiovasculares

hasta un sistema inmunológico debilitado, lo que ilustra la intrincada interconexión de la salud psicológica y fisiológica en el contexto del estrés racial crónico.

3. APLICACIÓN DEL MARCO NOPAL

El Marco Nopal no es sólo una herramienta heurística sino también práctica en su aplicación en diversas disciplinas. Los fundamentos teóricos de Marco Nopal proporcionan una lente para examinar las estructuras, prácticas y discursos racistas en la sociedad mexicana. Al mismo tiempo, el énfasis pragmático en la praxis permite pasos o estrategias concretas para comprender y dismantelar el racismo a nivel individual, interpersonal, institucional y social. La posible toma de autoconciencia de los sesgos racistas nos va a llevar a las nuevas formas de regenerar los procesos de convivencia públicas y privadas y la necesidad de reformular y rediseñar políticas públicas, discurso público, intervenciones y sistemas relacionales en todos los ámbitos de la sociedad mexicana.

3.1 Investigación

Las tres dimensiones—racismo visible y cotidiano, encarnado y sistémico— guían la formulación de preguntas de investigaciones desde trabajo social y otras disciplinas a través de un lente más allá del colorismo y su perpetua negación como fenómeno social que profundiza brechas de pobreza, desigualdad y violencia. Las investigaciones deben ser interdisciplinarias, combinando abordajes de sociología, psicología, salud pública, ciencia jurídica, ciencias políticas y sociales, e incluso ciencia de datos, para capturar la naturaleza multifacética del racismo. La investigación podría abarcar desde estudios cualitativos que capturen experiencias vividas hasta análisis cuantitativos que empleen métodos estadísticos avanzados para medir el impacto del racismo sistémico en los resultados de salud, el logro educativo y las oportunidades económicas entre las comunidades marginadas.

La experiencia encarnada del racismo abre vías para la investigación de los impactos fisiológicos y psicológicos de la discriminación racial en México. Esto requiere un enfoque interdisciplinario que integre la psicología, la medicina e incluso la neurociencia. Los estudios podrían emplear biomarcadores como los niveles de cortisol, la frecuencia cardíaca u otras medidas fisiológicas, posiblemente utilizando técnicas avanzadas como la neuroimagen, para cuantificar las respuestas al estrés a la discriminación racial. Ello nos puede proporcionar una comprensión más matizada de las implicaciones inmediatas y a largo plazo para la salud del racismo,

incluido su papel en la perpetuación de las disparidades de salud entre las comunidades étnicas y racializadas.

3.2 Prácticas profesionales de trabajo social de alcance multidisciplinario

El Marco Heurístico Nopal ofrece metodología, diagnóstico y guías protocolares para fortalecer la formación y el ejercicio profesional de trabajo social y otras disciplinas científicas, permitiendo evaluar sufrimientos individuales y comunitarios, evitando que se asuma simplemente como enfermedades físicas o daños psicológicos. También se puede utilizar como una guía para desarrollar preguntas de autoevaluación, particularmente para que las, los y les trabajadoras sociales, examinen críticamente su propio papel en la perpetuación del racismo. Es imposible que sigamos manteniendo en trabajo social la antorcha de cambio social sin confrontar cada quien a escala individual los sesgos que les habitan, y que involuntariamente se reproducen en los equipos de trabajo y liderazgos institucionales.

La socialización de los resultados derivados de la aplicación del marco heurístico nopal, se percibe profundamente original para procesos formativos de nuevas generaciones de profesionales de trabajo social de nivel licenciatura y posgrado. Incluso puede llegar a tener alcances promisorios y obligados para el rediseño de contenidos antirracistas en programas académicos universitarios de la disciplina científica trabajo social.

El marco puede ayudar a las, los y les individuos a detectar 'espinas' internas, es decir, sesgos implícitos y asunciones no examinadas que afectan su enfoque profesional y personal hacia la diversidad racial. Será sumamente revelador comprobar que incluso en profesiones tan comprometidas como el trabajo social y la ciencia médica, puede evidenciarse que sus liderazgos universitarios, institucionales y científicos reproducen sesgos, estereotipos y prácticas racistas contra sus pares dentro y fuera de sus propias disciplinas y en otros ámbitos de su poder.

4. CONCLUSIÓN

En conclusión, el Marco Nopal ofrece una perspectiva multidimensional e interdisciplinaria para investigar las desigualdades raciales profundamente arraigadas en México. Sirve como punto de partida para una amplia gama de preguntas y metodologías de investigación, pero también destaca la necesidad de la participación de la comunidad para garantizar que las investigaciones sean culturalmente sensibles y directamente aplicables.

Al mismo tiempo, el Marco Nopal propone una reevaluación y una transformación de la praxis docente, científica y directiva institucional/organizacional cuando están liderados por profesionales de trabajo social. Esto implica un enfoque ético y estrategias arraigados en los principios antirracistas, reconociendo que el cambio profundo y sostenible comienza con la educación y la reestructuración de las dinámicas de poder en todos los niveles de la práctica profesional de trabajo social.

Como un llamado a la acción, las, los y les investigadores debemos considerar ampliar el marco de conceptualización y de reformulación heurística en nuestros objetos de estudio e intervención, las experiencias de reflexión interdisciplinaria y las capacidades de construir nuevas comunidades transnacionales de investigación e intervención articuladas, para incluir perspectivas inter-regionales y globales. Al identificar no solo las raíces, sino también los medios para erradicar el racismo sistémico, podemos acercarnos a una sociedad más decente, solidaria, equitativa y humanitaria.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Andrade Benítez, C. (2022). El racismo en las escuelas mexicanas es un micro reflejo del racismo en México. *Revista Construyendo Paz Latinoamericana*, 15, 214–221.
- Arceo-Gómez, E.O., & Campos-Vázquez, R.M. (2019). Double discrimination: Is discrimination in job ads accompanied by discrimination in callbacks? *Journal of Economics, Race, and Policy*, 2(4), 257–268. <https://doi.org/10.1007/s41996-019-00031-3>
- Barrón Pastor, J.C. (2008). Promoviendo relaciones interculturales? Racismo y acción afirmativa en México para indígenas en educación superior. *Trace. Travaux et Recherches Dans Les Amériques Du Centre*, 53, 22–35.
- Bourabain, D., & Verhaeghe, P.P. (2021). The conceptualization of everyday racism in research on the mental and physical health of ethnic and racial groups: A systematic review. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 8, 648–660.
- Braveman, P.A., Arkin, E., Proctor, D., Kauh, T., & Holm, N. (2022). Systemic and structural racism: Definitions, examples, health damages, and approaches to dismantling. *Health Affairs*, 41(2), 171–178. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2021.01394>
- Brownlow, B.N. (2023). How racism "gets under the skin": An examination of the physical- and mental-health costs of culturally compelled coping. *Perspectives on Psychological Science*, 18(3), 576–596. <https://doi.org/10.1177/17456916221113762>

- Buchanan, N. T., Perez, M., Prinstein, M.J., & Thurston, I.B. (2021). Upending racism in psychological science: Strategies to change how science is conducted, reported, reviewed, and disseminated. *American Psychologist*, 76, 1097–1112. <https://doi.org/10.1037/amp0000905>
- Campos-Vazquez, R. M., & Medina-Cortina, E. M. (2019). Skin color and social mobility: Evidence from Mexico. *Demography*, 56(1), 321–343.
- Charles, J. (2021). Colorism and the Afro-Latinx experience: A review of the literature. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 43(1–2), 8–31. <https://doi.org/10.1177/07399863211027378>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). El impacto del COVID-19 en los pueblos indígenas de América Latina-Abya Yala: Entre la invisibilización y la resistencia colectiva. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46543-impacto-covid-19-pueblos-indigenas-america-latina-abya-yala-la-invisibilizacion>
- Danese, A., Caspi, A., Williams, B., Ambler, A., Sugden, K., Mika, J., Werts, H., Freeman, J., Pariante, C., Moffitt, T., & Arseneault, L. (2011). Biological embedding of stress through inflammation processes in childhood. *Molecular Psychiatry*, 16(3), 244–246.
- Del Toro, J., & Wang, M.-T. (2022). The roles of suspensions for minor infractions and school climate in predicting academic performance among adolescents. *American Psychologist*, 77(2), 173–185. <https://doi.org/10.1037/amp0000854>
- Delgadillo, V. (2011). Indígenas, vivienda y trabajo en el centro histórico de la ciudad de México. *Territorios y Sociedades en un Mundo en Cambio*, 219.
- Dörr, N. M., & Dietz, G. (2020). Racism against Totonaco women in Veracruz: Intercultural competences for health professionals are necessary. *PLOS ONE*, 15(1), e0227149. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227149>
- Feagin, J., & Bennefield, Z. (2014). Systemic racism and US health care. *Social Science & Medicine*, 103, 7–14.
- FitzGerald, C., & Hurst, S. (2017). Implicit bias in healthcare professionals: A systematic review. *BMC Medical Ethics*, 18, 19. <https://doi.org/10.1186/s12910-017-0179-8>
- Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., & Fava, G. A. (2020). Allostatic load and its impact on health: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(1), 11–27.
- Hall, W. J., Chapman, M. V., Lee, K. M., Merino, Y. M., Thomas, T. W., Payne, B. K., Eng, E., Day, S. H., & Coyne-Beasley, T. (2015). Implicit racial/ethnic bias among health care professionals and its influence on health care outcomes: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 105(12), e60–e76. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302903>
- Hamilton, D. L., & Sherman, J. W. (2014). Stereotypes. In *Handbook of Social Cognition* (pp. 17–84). Psychology Press.
- Hernández, S. M. (2020). El Acuerdo de París sobre cambio climático y el proyecto de la ley marco en Chile: Entre el protagonismo y la denegación de los pueblos indígenas. *Anuario de Derechos Humanos*, 141–153.
- Horbath Corredor, J. E. (2021). La probabilidad de contagio y deceso por COVID-19 en pacientes indígenas y no indígenas iniciando la pandemia en México. *Apuntes Del CENES*, 40(72), 205–232.
- Horbath, J. (2008). La discriminación laboral de los indígenas en los mercados urbanos de trabajo en México: Revisión y balance de un fenómeno persistente. *Pobreza, Exclusión Social y Discriminación Étnico-Racial En América Latina y El Caribe*, 25, 25–52.
- Ibarra-Mejía, G., Lusk, M., & Jeon, S. (2022). Stress, anxiety, and depression among Latinx university students during the COVID-19 pandemic. *Social Development Issues*, 43(1), Article 1. <https://doi.org/10.3998/sdi.1815>
- Jones. (2000). Levels of racism: A theoretic framework and a gardener's tale. *American Journal of Public Health*, 90(8), 1212–1215. <https://doi.org/10.2105/AJPH.90.8.1212>
- Koester, A. (2016). Educación asequible, accesible, aceptable y adaptable para los pueblos indígenas en México: Una revisión estadística. *Alteridad*, 11(1), 33–52.
- Kraft, P., & Kraft, B. (2021). Explaining socioeconomic disparities in health behaviours: A review of biopsychological pathways involving stress and inflammation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 689–708. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.019>
- Krieger, N. (2005). Stormy Weather: Race, gene expression, and the science of health disparities. *American Journal of Public Health*, 95(12), 2155–2160. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.067108>
- Krieger, N. (2021). Structural racism, health inequities, and the two-edged sword of data: Structural problems require structural solutions. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.655447>
- Krieger, N., Kosheleva, A., Waterman, P. D., Chen, J. T., & Koenen, K. (2011). Racial discrimination, psychological distress, and self-rated health among US-born and foreign-born Black Americans. *American Journal of Public Health*, 101(9), 1704–1713. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300168>
- Lazcano, F. de J. M., & Muñoz, C. (2012). Estereotipos mediáticos de los indígenas. Análisis de las representaciones en

- programas de ficción y entretenimiento de televisoras en Nuevo León. *Razón y Palabra*, 80.
- Leyva-Flores, R., Infante-Xibille, C., & Pablo Gutiérrez, J. (2013). Inequidad persistente en salud y acceso a los servicios para los pueblos indígenas de México, 2006-2012. *Salud Pública de México*, 55(Supl.2), 123. <https://doi.org/10.21149/spm.v55s2.5107>
- MacIntyre, M.M., Zare, M., & Williams, M.T. (2023). Anxiety-related disorders in the context of racism. *Current Psychiatry Reports*, 25(2), 31–43. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01408-2>
- Marín, R.B., & Sánchez, E.I.G. (2018). El racismo judicial en México. Análisis de sentencias y representación de la diversidad. *Pluralidad y Consenso*, 8(36), 166–169.
- McEwen, B.S. (2004). Protection and damage from acute and chronic stress: Allostasis and allostatic overload and relevance to the pathophysiology of psychiatric disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032(1), 1–7.
- McEwen, B.S., & Karatsoreos, I.N. (2020). What Is Stress? In A. Choukèr (Ed.), *Stress Challenges and Immunity in Space: From Mechanisms to Monitoring and Preventive Strategies* (pp. 19–42). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16996-1_4
- Mekawi, Y., Heller, W., & Hunter, C.D. (2022). The costs of anticipating and perseverating about racism: Mechanisms of the associations between racial discrimination, anxious arousal, and low positive affect. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 28(4), 544.
- Nelson, T., Brown, M.J., Garcia-Rodriguez, I., & Moreno, O. (2023). Gendered racism, anxiety, and depression: The mediating roles of gendered racialized stress and social isolation. *Ethnicity & Health*, 28(1), 12–28. <https://doi.org/10.1080/13557858.2021.2002826>
- Okonofua, J.A., Walton, G.M., & Eberhardt, J.L. (2016). A vicious cycle: A social-psychological account of extreme racial disparities in school discipline. *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 391–398. <https://doi.org/10.1177/17456916166635>
- Phelan, S. M., Dovidio, J. F., Puhl, R. M., Burgess, D. J., Nelson, D. B., Yeazel, M. W., Hardeman, R., Perry, S., & van Ryn, M. (2014). Implicit and explicit weight bias in a national sample of 4,732 medical students: The medical student CHANGES study. *Obesity*, 22(4), 1201–1208. <https://doi.org/10.1002/oby.20687>
- Pichardo, C. M., Molina, K. M., Rosas, C. E., Uriostegui, M., & Sanchez-Johnsen, L. (2021). Racial discrimination and depressive symptoms among Latina/o college students: The role of racism-related vigilance and sleep. *Race and Social Problems*, 13(2), 86–101. <https://doi.org/10.1007/s12552-020-09304-1>
- Reeskens, T., & Velasco Aguilar, R. (2021). Being white is a full time job? Explaining skin tone gradients in income in Mexico. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(1), 46–68. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1775071>
- Selvarajah, S., Maioli, S. C., Abi Deivanayagam, T., de Moraes Sato, P., Devakumar, D., Kim, S.-S., Wells, J. C., Yoseph, M., Abubakar, I., & Paradies, Y. (2022). Racism, xenophobia, and discrimination: Mapping pathways to health outcomes. *The Lancet*, 400(10368), 2109–2124.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271.
- Torres Falcón, M. (2016). El nuevo rostro de un viejo fenómeno: La trata de personas con fines de explotación sexual y los derechos humanos. *Sociológica*, 31(89), 95–129.
- Ullmann, E., Perry, S. W., Licinio, J., Wong, M.-L., Dremencov, E., Zavjalov, E. L., Shevelev, O. B., Khotskin, N. V., Koncevaya, G. V., & Khotshkina, A. S. (2019). From allostatic load to allostatic state—an endogenous sympathetic strategy to deal with chronic anxiety and stress? *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 47.
- Velasco-Yáñez, D. (2017). La discriminación nuestra de cada día. *Xipe Totek*, 26(103), 310+.
- Villarreal, A. (2010). Stratification by skin color in contemporary Mexico. *American Sociological Review*, 75(5), 652–678. <https://doi.org/10.1177/0003122410378232>
- Villarreal, A., & Bailey, S. R. (2020). The endogeneity of race: Black racial identification and men's earnings in Mexico. *Social Forces*, 98(4), 1744–1772.
- Walker, A. (1983). *In Search of Our Mothers' Gardens: Womanist Prose*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Williams, D. R., Lawrence, J. A., & Davis, B. A. (2019). Racism and health: Evidence and needed research. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 105–125. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043750>
- Williams, M. T., Osman, M., Gran-Ruaz, S., & Lopez, J. (2021). Intersection of racism and PTSD: Assessment and treatment of racial stress and trauma. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 8(4), 167–185. <https://doi.org/10.1007/s40501-021-00250-2>
- Wylie, L., & McConkey, S. (2019). Insiders' insight: Discrimination against indigenous peoples through the eyes of health care professionals. *Journal of Racial and Ethnic Disparities*, 6(1), 37–45.