

Estereotipos y sesgos inconscientes

Ficha técnica

Definiciones

- **Sesgos:** Interpretaciones cognitivas distorsionadas que llevan a juicios y toma de decisiones erróneas. Con frecuencia se forman inconscientemente.
- **Estereotipos:** Juicios generalizados que encasillan a las personas basándose en información incompleta de los grupos sociales a los que creen que pertenecen otras personas, lo que conduce a ciertas expectativas referentes a su conducta y aptitudes.
- **Prejuicios:** Evaluaciones con carga emocional a personas de grupos sociales específicos que a menudo derivan de estereotipos preconcebidos.
- **Discriminación:** Respuesta conductual a evaluaciones estereotipadas que resultan en consecuencias negativas. Por otro lado, dentro del contexto de la igualdad de oportunidades, también encontramos el concepto de «discriminación positiva».

Origen de los sesgos

Conocer el origen de los sesgos nos permite estudiar las causas y los mecanismos subyacentes que contribuyen a que estos se formen y perpetúen. Todo el mundo tiene sesgos, independientemente de su género, educación o condición social. Estos ayudan al cerebro a tomar decisiones rápidas, pero también pueden llevarnos a ejercer una conducta discriminatoria y a tomar malas decisiones.

Los sesgos personales afectan a los sistemas de pensamiento y experiencias.

1. Sistemas de pensamiento

- Dos sistemas de pensamiento: **sistema 1** (inconsciente) y **sistema 2** (consciente).
- **Sistema 1:** nos permite actuar rápidamente basándose en experiencias almacenadas.
- **Sistema 2:** más lento y requiere un esfuerzo consciente.

2. Experiencias

- Las experiencias definen nuestros procesos de pensamiento inconsciente.
- A veces, estos procesos son erróneos o van en contra de nuestras creencias conscientes (= sesgos inconscientes).

3. Conceptos clave



Encontrarás más información sobre **el género** en el **Módulo 1**.

- Los sesgos inconscientes se forman por la sobrecarga de información, el escaso valor informativo, la necesidad de tomar decisiones rápidas y la diversidad de información.
- Son una especie de atajos que utiliza nuestro cerebro, sobre todo cuando sentimos estrés o miedo.
- A veces, estos atajos llevan a un trato injusto o discriminatorio, por lo que es importante comprender los sesgos personales inconscientes.
- Para enfrentarse a los sesgos inconscientes, debemos cuestionar nuestras percepciones y reevaluar nuestras experiencias.

Sesgos en el contexto de violencia doméstica y de género y sus consecuencias

Normas de género y expectativas de rol de género

- **Normas de género:** estándares que se imponen a las personas de una sociedad para presentarse, actuar y expresarse en función del sexo que se les asigna al nacer.
- **Expectativas de rol de género:** normas sociales que dictan a las personas qué constituye la «hombría» y la «feminidad».

El impacto negativo de los roles de género se ve reflejado en el fenómeno de la masculinidad tóxica, la cosificación de la mujer y la falta de representación o la representación errónea del colectivo LGBTIQ+ en los medios de comunicación.

- **Masculinidad tóxica:** normas sociales dañinas dirigidas a hombres y niños, que promueven la idea de que la masculinidad o la expresión de la masculinidad es la parte más importante de ser un hombre.
- **Cosificación de la mujer y sexualización de la violencia:** la encontramos en anuncios, vídeos musicales, videojuegos, películas, pornografía y en otros contextos (lenguaje sexista, acoso sexual verbal...). La cosificación merma la empatía hacia las mujeres que han sufrido maltrato o violencia sexual.
- **Representación del colectivo LGBTIQ+ en los medios de comunicación:** representación ausente o llena de estereotipos obsoletos. Se les describía o bien como víctimas, o bien como personas con enfermedades mentales, contribuyendo así a la discriminación del colectivo.

Culpabilización de la víctima

- Responsabilizar parcial o totalmente a aquellas personas que han sufrido violencia doméstica y de género de los malos tratos que padecen, en lugar de responsabilizar al agresor.
- Viene de actitudes sociales y conceptos erróneos que hacen que la responsabilidad recaiga injustamente en la víctima, a menudo dando a entender que de alguna manera provocó o mereció la violencia que se le infligió.



Consulta el **Módulo 3** para obtener información acerca de cómo evitar **culpar a la víctima** en los medios de comunicación.

- Perpetúa una cultura del silencio, trivializa las experiencias de las víctimas y puede disuadirlas de buscar ayuda.

Ejemplos:

- «La víctima lo provocó».
- «Los dos tienen problemas».
- «La víctima no tendría que haberse casado con él».
- «La víctima iba borracha».

La lingüista y autora feminista Julia Penélope muestra, mediante ejemplos, que dependiendo de cómo se utilice el lenguaje, se culpabiliza a las víctimas o se le intenta quitar culpa al agresor.

John golpeó a Mary.

Esta oración está en voz activa. Está claro quién ejerce violencia.

Mary fue golpeada por John.

Esta oración ha cambiado a voz pasiva, por lo que Mary aparece primero.

Mary fue golpeada.

John ha sido eliminado completamente de la oración. Nuestra atención se centra completamente en Mary.

Mary es una mujer maltratada.

Ser una mujer maltratada es ahora parte de la identidad de Mary. John no es parte del enunciado y no será responsable de sus acciones.

Se ha puesto el foco en Mary; centramos la atención en la víctima en vez de las acciones las del autor.

Estrategias antiseguo

1. Imágenes contraestereotipadas = eliminar los estereotipos:

- A veces las personas tienen ideas preconcebidas sobre cómo se supone que son ciertos grupos.
- Pensar en personas que no se adscriben a esos estereotipos nos abre la mente.

2. Individualidad = centrarse en la singularidad de cada persona:

- No deberíamos juzgar a alguien basándonos en nuestra primera impresión o en qué pensamos del grupo al que creemos que pertenecen.
- Es importante darnos un tiempo para conocer a cada persona individualmente.
- Podemos cuestionar nuestros estereotipos a la vez que la vamos conociendo y descubriendo aquello que la hace única.

3. Teoría del contacto = el contacto positivo ayuda a reducir los estereotipos:



[Aquí](#) encontrarás un resumen de los **sesgos en el contexto de la violencia doméstica** y sus posibles consecuencias.

- Si tenemos experiencias positivas con personas de grupos diferentes, es menos probable que nos creamos los estereotipos.

4. Toma de perspectiva = ponerse en la piel de la otra persona:

- Es clave intentar entender cómo puede sentirse o pensar otra persona. Debemos imaginar cómo nos sentiríamos si estuviéramos en su situación.

Ejemplos:

¿Qué veo? ¿Qué leo u oigo?

Una mujer con un velo entra en una oficina.

¿Qué pienso? ¿Cómo la defino?

La mujer es musulmana.

¿Qué siento? ¿Cómo me hace sentir la situación? ¿Cómo juzgo y decido?

La mujer es segura de sí misma. / La mujer me da pena. / etc.

5 pasos para contrarrestar tus sesgos personales

1. Aceptar que tienes sesgos:

- A veces tenemos ciertas formas de pensar que pueden no ser justas para todas las personas.
- Es importante aprender más sobre estas formas de pensar y cómo pueden afectar a nuestras decisiones.

2. Identificar situaciones en las que se pueden dar malentendidos:

- A veces no tomamos las mejores decisiones porque tenemos prisa o nos enfadamos.
- Es bueno hablar con nuestras amistades y con las que trabajamos para entender nuestras preferencias y patrones.

3. Analiza tu visión de mundo:

- Todo lo que vemos nos evoca pensamientos y emociones.
- Podemos preguntarnos qué vemos, qué pensamos y cómo nos hace sentir.

4. Aprende de dónde vienen los sesgos:

- Nuestras experiencias y la cultura en la que crecemos determinan nuestra forma de ver y juzgar las cosas.
- Podemos reflexionar acerca de dónde proceden nuestras ideas y en qué se diferencian de las del resto.

5. Combate los sesgos y sé consciente de ellos:

- Si detectamos que tenemos sesgos, podemos trabajar en combatirlos.

- Saber más acerca de diferentes temas nos ayuda a llegar a conclusiones más justas.

[Aquí](#) encontrarás material de formación para utilizarlo en un taller o para tu autoaprendizaje.