
Los prejuicios

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 12 - 26 de julio de 2015.



Los prejuicios son como las etiquetas, las pegas y difícilmente las puedes despegar sin dejar una huella indeleble.

Así como hemos visto que los miedos nos enjaulan en la forma invisible, los prejuicios nos impiden conocer, descubrir, compartir, entender y dar o recibir ternura.

Como el término indica, realizamos juicios de valor anticipadamente. esto aplica a las personas, a las ideas, a las cosas y a infinidad de situaciones y elementos que transitan por nuestra vida. También vimos como desde la niñez se nos van imponiendo conceptos que nos limitan.

Podemos enumerar infinidad de frases pre-juiciosas que importamos de otros y hacemos nuestras. “Calladita te ves más bonita”, “Los hombres no lloran”, “Es una cualquiera”, “Maricón”, “¿No que eras muy hombrecito”, “Las mujeres como las escobas, deben estar en la cocina”, etc.

Pero no solo son las frases, ni los consejos los que se quedan guardados en nuestro subconsciente y los vamos asimilando en nuestras conductas. También los prejuicios se forman en actitudes que nos impulsan a discriminar, odiar, rechazar y enjuiciar.

La discriminación racial, económica, de género, de preferencia sexual e inclusive del aspecto físico son producto de esa enfermiza costumbre de etiquetar.

El acoso escolar fomenta actitudes y acciones que impulsan a los individuos a etiquetar, marginar y agredir. También se da en el entorno laboral con el acoso ya sea de mofarse, burlarse de los compañeros, o descalificarlos a priori promoviendo que son incapaces de hacer algún tipo de trabajo. El acoso sexual es resultado de agresiones que se originan a veces por los prejuicios. De ahí que se vean casos de que por ser divorciada una mujer ya es presa fácil de los acosadores o si un muchacho tiene ademanes afeminados se le acose por parte de los “machos” de la oficina o de la escuela.

Etiquetar es descalificar, es contribuir a nulificar habilidades o capacidades.

Recordemos la remota imagen del alumno al que se le colocaba antiguamente unas orejas de burro y se le mandaba al rincón del salón de clases. Quizás hoy en día eso no se ve, pero si se escuchan frases como “AY, eres bien tonto” “No seas estúpido”, “Es muy cobarde”, “Tu no sirves para las matemáticas”, “Todo le sale mal”...etc.:

Muchas personas crecemos con resentimientos sociales a raíz de el haber sido etiquetado, o tratado con prejuicios. “Yo evito platicar con chicas gordas, a la primera de cambios se enamoran de uno”. “Yo jamás saldré con un muchacho de baja

estatura". "Si no tienen dinero nunca aceptes salir con ellos", "Noo son de tu nivel social, evítalos". "¡Ay! Es un pobre desempleado." "Es una perdedora".

A las personas solteras se les realizan acosos y se les etiquetan en ocasiones, tratando de bajarles su autoestima: "Como no te has casado" "¿Cuándo vas a sentar cabeza y casarte", "¿Por qué no has tenido novio?", "Como eres el soltero de la casa deberías de dar todo el dinero a mi mamá" "Tu que eres la solterona, deberías cuidar a los sobrinos", etc.

Otra de las formas que implícitamente llevan prejuicios es la del acoso silencioso. Lo vemos desde el nivel escolar primario y lo seguimos viendo en las oficinas y en los asilos. En los niños se le conoce como la "Ley del hielo" pero en las situaciones de adultos se deja ver en silencios ante cuestionamientos, cambios de tema cuando llega la persona que es rechazada, ignorar a las personas, ni siquiera darles el saludo, etc.

La etiqueta o el pre-juicio de chantajear a la persona es muy común: "Claro, como tu nunca te cooperas, eres un avaro..." "Yo tanto que te he ayudado y tu ni siquiera me puedes echar una mano con este asunto".

"He trabajado toda la vida para mantenerte y tú ni te lo mereces".

En las anécdotas de los grandes inventores, científicos o personajes destacados, escuchamos con frecuencia de que en algún momento de sus vidas fueron etiquetados como no aptos para aquellas habilidades o capacidades en las llegaron a ser sobresalientes. Reprobados en dibujo que terminan siendo grandes artistas plásticos o personas que se les reprobó en matemáticas y al paso del tiempo llegan a descubrir fórmulas, ecuaciones o leyes de la física, química y ciencias exactas.

En las relaciones humanas se da también el crear incertidumbre o terror. Muchas parejas viven aterrorizadas por quedarse sin la aportación económica del cónyuge o compañero. Los hombres en situación desventajosa laboralmente a veces son continuamente amenazados por sus parejas que ganan más o tienen mayores recursos. El declive de la función sexual puede llegar a ser motivo de sarcasmos y ser ridiculizados en público: "Este ya no me sirve para nada...y menos me sirve en la recámara, a menos de que lo ponga de ropero".

Empecemos por borrar las etiquetas

Al mal hábito de etiquetar hay que darle prisa. Empieza desde hoy a frenarte cada vez que vayas a expresar un prejuicio o a etiquetar a una persona o cosa.

La inercia de etiquetar y prejuzgar la venimos cargando de años atrás. De ahí que tendremos que hacer un gran esfuerzo por eliminar el mal hábito.

También debemos de evitar etiquetar a las personas por la edad o el tiempo. Es frecuente que abusemos de comentarios como: “Ya está vieja ¿NO?” “No es para tu edad”, o “Cita a ese chico más temprano porque siempre llega tarde”.



Finalmente, debemos quitarnos la auto-etiqueta que nos anda haciendo “mosca” desde hace mucho tiempo: “¡Yo no soy tierno!”, “Yo no puedo dar ternura”... “Me cuesta mucho ser tierno con él”.

Los prejuicios y las etiquetas son venenos silenciosos para nuestra mente, pero a la vez, nos rebajan y colocan en una situación deplorable como seres humanos.

En esta ocasión tu tarea es usar detectar tus prejuicios y uso de etiquetas, después comenzar a eliminarlos.

Ejercicio 14

1. Descubre cuáles son tus prejuicios.
2. Detecta las etiquetas que colocas a las personas o cosas.
3. Inicia un proceso para depurar tu mente, alejándote de prejuicios y evitando poner etiquetas.
4. No permitas que las personas a tu alrededor tengan prejuicios o coloquen etiquetas a las personas.