

Ejercicios B sobre Prejuicios

Sesgos conscientes e inconscientes

Este es un ejercicio tanto para aspirantes como para líderes. Es útil revisarlo regularmente después de la acreditación. Considere la posibilidad de hacer este ejercicio en un entorno de grupo pequeño, como un Día de Líder o un Taller de Área, si está disponible.

Objetivos de este ejercicio:

- Identificar nuestros propios prejuicios, conscientes e inconscientes, y entender cómo pueden afectar a la comunicación con las madres, padres, familias, otras líderes y los profesionales de la salud.
- Aprender la diferencia entre un sesgo consciente e inconsciente.
- Para aumentar la conciencia y aprender cómo minimizar los efectos de los propios prejuicios puede llevar a una comunicación productiva y satisfactoria.

El sesgo es una fuerte inclinación de la mente o una opinión preconcebida a favor o en contra de una cosa, persona o grupo en comparación con otra, generalmente de una manera que se considera injusta. Los prejuicios pueden ser sostenidos por un individuo, grupo o institución y pueden tener consecuencias negativas o positivas. Son creencias que definen nuestras expectativas; cosas que pensamos como "normales".

Hay dos tipos de sesgos:

Sesgo consciente o explícito

Esto incluye cualquier creencia fuerte que uno tenga, por ejemplo, sobre un comportamiento o una elección de los padres.

Sesgo inconsciente o sesgo implícito

Todos tenemos creencias inconscientes sobre varios grupos sociales con identidades unificadas que pueden estar en conflicto con nuestras creencias conscientes. Estas son:

- Estereotipos aprendidos que son automáticos, no intencionales, profundamente arraigados, extendidos e influyen en el comportamiento.
- Estereotipos sociales sobre ciertos grupos de personas que se forman fuera de nuestra conciencia.

¿Cómo pueden las fuertes creencias y los prejuicios inconscientes afectar la capacidad de una Líder para ayudar a alguien?

Como líderes, podemos tener creencias tan fuertes que nos sorprende que alguien pueda estar seriamente en desacuerdo con ellas. Cuando nuestras creencias son cuestionadas, podemos mostrar nuestra desaprobación (verbal o no verbal) de la opinión de otros y no estar abiertos a nueva información. Podemos descartar o sentirnos amenazados por cualquier punto de vista que sea diferente del nuestro. Esto crea una barrera a la comunicación. Si una madre o un padre cree que ha dicho algo "equivocado", puede que no se sienta bienvenida/o y se quede en silencio; puede que hayamos perdido la oportunidad de ayudarlo. Los prejuicios inconscientes pueden afectar la forma en que damos la bienvenida o respondemos a otras líderes así como a los padres. Los prejuicios inconscientes pueden hacernos decir o hacer cosas sin nuestra conciencia que implican para los demás que no son bienvenidos o que están de alguna manera equivocados en nuestra estimación. Puede que no hagamos un esfuerzo extra para asegurarnos de que una madre o un padre se sienta bienvenida/o y aceptada/o, cuando son especialmente precavidos para asistir a una reunión.

¿Qué podemos hacer para minimizar los efectos de nuestros prejuicios?

Pensar en nuestros prejuicios conscientes e inconscientes con antelación puede ayudarnos a crear una atmósfera acogedora en las reuniones del LLL y en la comunicación con los padres, las líderes o los profesionales de la salud. Cuando identificamos, reconocemos y aceptamos nuestras propias creencias como razones válidas para pensar como nosotros, podemos aceptar que otros puedan tener puntos de vista válidos pero diferentes sobre el tema. Este reconocimiento de nuestras creencias nos permite apartarnos de nuestros sentimientos sobre el tema, para que estos prejuicios no interfieran en la comunicación. Reconocer que todo el mundo tiene prejuicios inconscientes e identificar nuestros prejuicios inconscientes puede elevarlos a un nivel consciente. Esto puede ayudar a evitar los mensajes que "detengan la conversación" o interrumpan la escucha activa de nuestra parte.

Pensar en los prejuicios de la conciencia

¿Cuál es un sesgo consciente o un "tema candente" sobre el que tienes una fuerte opinión? Algunos ejemplos podrían ser el nacimiento en casa, el vegetarianismo, compartir la cama, la educación en casa, quedarse en casa, métodos de disciplina.

¿Qué razones tienes para creer como lo haces?

Enumera al menos tres razones por las que alguien podría tener una opinión diferente sobre este tema.

Imagina una situación o pregunta de ayuda relacionada con este sesgo que podría ser un desafío para ti. ¿Cómo podrías responder para que la otra persona se sienta respetada y comprendida aunque tenga una opinión diferente a la tuya?

Pensar en los prejuicios inconscientes

Las familias, madres, padres y líderes de su comunidad pueden tener una raza, etnia, fe, identidad, idioma, cultura, capacidad, nivel de ingresos o de educación diferente a la tuya o a la de los asistentes a tus reuniones.

¿Qué tan cómoda te sientes con personas que son diferentes a ti?

¿Cómo describirías a las madres y padres que asisten a las reuniones de la serie del grupo?

¿Qué grupos de tu comunidad piensas no están representados en las reuniones de apoyo?

¿A dónde podrías ir o dónde podrías encontrar recursos que te ayuden a ser más accesible o acogedora para uno de los grupos que actualmente no asisten a las reuniones de apoyo?

¿Hay cambios que podrías hacer para que el LLL sea accesible y cómodo para las diferentes poblaciones de tu comunidad? (En algunas áreas esto puede significar tener reuniones en diferentes idiomas, a diferentes horas o en diferentes formatos).