

Familiarícese con sus sesgos

Todos tenemos prejuicios. Algunos de ellos son implícitos, lo que significa que son inconscientes y en gran medida no nos damos cuenta de ellos, mientras que otros son explícitos y conscientes. Los sesgos a menudo pueden ser particularmente fuertes en situaciones estresantes, que lamentablemente son uno de los peores momentos para lidiar con ellos. Es mucho mejor haber evaluado nuestro panorama interno antes de los tiempos difíciles.

El primer paso es reconocer y familiarizarse con sus sesgos. Esto viene antes de detener un pensamiento en particular, o tomar medidas positivas, como obtener más información, dar un paso adelante y hacer cambios.

Cuando sus prejuicios se presenten, no los aleje. Y, por favor, no diga lo que he escuchado decir a algunas personas: "Sé que esto es un sesgo, pero no puedo evitar sentirme así", o "Bueno, si es inconsciente, ¿qué puedo hacer al respecto?" Nuestros prejuicios provienen de años de vivir en una sociedad que ha luchado por deshacerse de las designaciones de que algunos grupos son vistos como mejores que otros. Para hacer avanzar la diversidad, primero debemos familiarizarnos con nuestros prejuicios y usar nuestras buenas creencias explícitas para trabajar duro para contrarrestarlos. Si no lo hacemos, los expertos nos dicen que nuestros pensamientos implícitos, no los explícitos, serán los predictores más precisos de nuestro comportamiento real.

Consejos para practicar este hábito culturalmente eficaz: familiarícese con sus prejuicios

- 1. Dése cuenta de que tener prejuicios no se trata de ser una buena o mala persona, se trata de ser humano.** Además, muchos sesgos son inconscientes e implícitos, en lugar de conscientes y explícitos, por lo que es posible que deba esforzarse más para descubrirlos.
- 2. Fíjese cuándo y dónde aparecen sus sesgos.** Los sesgos a menudo se desencadenan por situaciones estresantes o instancias en las que usted no tiene el

control. De hecho, puede utilizar estas oportunidades para familiarizarse con sus sesgos implícitos.

3. **No se sorprenda si tiene prejuicios contra su propio grupo.** Todos estamos respirando el aire de los “ismos” (racismo, sexismo, clasismo, etc.) y estos se refuerzan de las formas más sutiles todos los días. Incluso cuando tenemos experiencia personal e información para negarlos, las creencias detrás de los “ismos” son difíciles de eliminar de nuestros pensamientos y acciones.
4. **Recuérdese lo que realmente cree y valora: preste atención a lo que es verdad en lugar de lo que teme según sus estereotipos y prejuicios.** Después de hacer un descubrimiento nuevo (y posiblemente no deseado) sobre usted mismo, siempre tendrá la oportunidad de sustituir prejuicios con nuevos comportamientos que sean justos, y actuar para minimizar su sesgo.
5. **También podría ayudar revisar algunas de las decisiones recientes que ha tomado:** ¿A quién ha contratado? ¿A quién le vendió su casa? ¿A quién eligió para sentarse al lado en el tren? ¿Cómo reaccionó ante el nuevo amigo de su hijo? ¿Cómo eligió a su médico cuando se unió a su nueva compañía de seguros médicos? ¿Estas personas se ajustaban a algún sesgo que usted pudiera tener? ¿Tuvo usted un momento en el que se dio cuenta de que ellos contradecían a sus sesgos? Cuando estaba revisando ese currículum y vio información que posiblemente indicaba la afiliación política del candidato, ¿qué pensamientos le vinieron después? En ese momento, ¿se movió hacia la inclusión o la exclusión? ¿Trabajó arduamente para concentrarse en los criterios relacionados con el trabajo, o se formó una opinión sobre la idoneidad del trabajo del candidato a través de la lente de su afiliación política? ¿Qué piensa hacer diferente la próxima vez?
6. **Póngase a prueba realizando la prueba de asociación implícita (IAT),** desarrollada por científicos para medir los sesgos en varias categorías diferentes. Cada prueba solo toma unos diez minutos. El IAT puede ser instructivo y esclarecedor. <http://www.implicit.harvard.edu>.