Cambiar los estereotipos

¿Qué puedes hacer para combatir los prejuicios?

- Descubre y reconoce tus propios prejuicios. Habla con otras personas para descubrirlos. ¿Qué beneficios has obtenido al discriminar a otros? Si te han discriminado alguna vez, ¿qué has sentido?

- Combate activamente estas creencias prejuiciosas. ¿En qué te basas para pensar así? ¿A cuantas personas pertenecientes al grupo prejuzgado conoces? Puedes descubrirte pensando que los inmigrantes marroquíes son delincuentes y agresivos, pero sólo podrías considerar cierta esa información si vieras un estudio que demostrase que el porcentaje de delincuentes es mayor en este grupo que en el tuyo. Recuerda que la mayoría de los estereotipos son falsos o exagerados. Busca información que te demuestre que son insostenibles o erróneos.

- Mantén contacto con miembros del grupo discriminado. Busca lo que tenéis en común, participad en proyectos comunes, infórmate sobre dicho grupo y sobre las falsas creencias que hay sobre él.

- Comprométete a cambiar.

- Sé consciente de lo que te dices a ti mismo acerca de otros grupos. ¿Qué piensas de los gitanos, los gays, las lesbianas, los negros, los inmigrantes, los enfermos de SIDA, los discapacitados, los marroquíes, los enfermos mentales...?

- Hazte la siguiente pregunta: ¿Cómo reaccionarías si, siendo de raza blanca, alguien te dijera que quiere saber cómo es la gene de tu raza? Probablemente dirías que eso es absurdo, ya que entre los blancos hay de todo. ¿Por qué entonces no piensas lo mismo de la gente de otra raza, religión, orientación sexual, etc.? ¿Ellos son todos iguales pero vosotros no?

- Sentirse bien con uno mismo es importante a la hora de aceptar a los que son diferentes, pues no tendrás que utilizarlos para aumentar tu autoestima. Muchas veces se proyecta la culpa en aquellos que son diferentes.

- La necesidad de saber actuar y responder rápidamente en una situación dada (como en encuentros con miembros del grupo prejuzgado) y la incapacidad de aceptar la incertidumbre está asociada con la conducta prejuiciosa. Si tienes miedo a estar indeciso es posible que te dejes llevar por lo primero que aparezca en tu mente, es decir, el estereotipo aprendido en la infancia y automatizado.

- Desarrolla la empatía. Significa ser capaz de ponerse en el lugar del otro y saber qué está sintiendo.

- Valora la diversidad en todos los sentidos. Piensa que cuánto más variado sea tu ambiente, mayor será tu creatividad; tendrás la posibilidad de ampliar tus conocimientos y puntos de vista, enriqueciendo así tu personalidad; posibilidad de aprender de la sabiduría de otras culturas; aumento de la libertad al no tener que someterse a roles estrechos acordes con estereotipos...

- Acepta que no lo vas a entender todo ni lo vas a compartir todo. Cada grupo tiene sus costumbres. Piensa que puede que haya alguien por ahí que no entienda que tú (o personas

muy cercanas a ti) te hayas hecho voluntariamente agujeros en las orejas para ponerte un adorno. No necesita entenderlo, sólo aceptarlo.

- No te calles ante un comentario o chiste prejuicioso. Dile a esta persona que entiendes que no trataba de hacer daño a nadie pero que ese tipo de bromas son dañinas para mucha gente. Demuestra que no te hacen gracia ese tipo de comentarios.

- No des tu apoyo ni tu dinero a organizaciones que no respetan los derechos humanos o la acción afirmativa.