

## **Nuestros sesgos diarios: un mecanismo que opera entre la emoción y la razón**

¿Por qué creo en lo que creo? ¿Fue una elección personal basada en la razón o una decisión emocional? ¿Tengo estereotipos? ¿En qué están fundados?

Socialmente, una de las herramientas inconscientes que más utilizamos es la etiqueta. **Esta palabra representa una segmentación, un rótulo con el que dividimos, separamos, organizamos y finalmente decidimos.** Es un proceso mental que nos identifica y nadie puede evitarlo. Lo hacemos en la toma de decisiones más simple o hasta en nuestra percepción respecto a segregaciones más profundas que no tienen que ver con lo operativo, como la edad, el género, la raza o la orientación sexual, entre otras. **Finalmente, en base a esas diferenciaciones forjamos nuestra identidad, y también la de los demás.**

Pero, **junto a nuestro proceso mental de organización de estereotipos, también cobra fuerza el del prejuicio,** o dicho de otra forma, la creación de un juicio de valor sin información que lo sustente. Por eso hablamos con *Rosana Gogorza, médica formada en neurología*, quien nos contó cómo creamos, social e individualmente, sesgos en cada toma de decisiones, incluso hasta llevarnos a formar aprehensión y suspicacia sin fundamentos, solo como medida de supervivencia.

### **Sesgar, nuestra inmanencia**

Son una parte natural de nuestro razonamiento. **Es la forma en el que el cerebro nos ayuda a clasificar y simplificar información, pero también puede ser el camino a la discriminación** y a la falta de igualdad.

Los estereotipos normalmente son una creencia generalizada sobre un grupo de personas. Se basan en características como la raza, el género o la edad. Y ese mismo mecanismo es el que puede hacernos creer que todos, quienes forman parte de ese conjunto, son iguales. **Ese es su mayor peligro, la discriminación, en el peor sentido de la palabra.**

El acto de prejuzgar se produce cuando las primeras impresiones de una persona influyen en nuestra percepción posterior. **Una vez que ese mecanismo se puso en marcha, las personas que ingresan en ese universo segmentado que creamos van a cargar con el mismo rótulo, siendo ignoradas o subestimadas.**

El proceso de segmentación, sea a través de un sesgo o con información justificada, genera tanto placer en nuestro cerebro por la comodidad de la organización y la ausencia de dudas que nos inquieta, que incluso puede hacer que evitemos o no queramos creer información posterior sobre ese estereotipo. **Una vez que lo asimilamos, subdividimos y guardamos, es difícil que volvamos a romperlo para reorganizarlo.**



### **¿Podemos no estereotipar?**

Podemos, pero como todo proceso mental que opera a nivel inconsciente, requiere trabajo y atención. **Una vez que identificamos los sesgos vamos a poder racionalizarlos para no caer en estereotipos automáticos.** *Estanislao Bachrach, especialista en neurociencias, dice que uno es dueño de sus emociones y que siempre estamos tratando de tener razón, en vez de escuchar al otro.* En este choque entre la realidad y una necesidad inconsciente de ser los dueños de la verdad **la decisión racional se orienta hacia ese sesgo emocional.**

Te contamos algunos tips para que puedas romper con los tuyos y tomar tus decisiones en base a información real:

#### **Da y date la oportunidad de compartir**

Escucha a los demás. Es la base de cualquier toma de decisión que veas las perspectivas ajenas en primera persona, para que puedas analizar y entender sus posturas y cosmovisión de la vida.

#### **Las diferencias no son negativas**

Es rico para nuestro crecimiento personal entender que las diferencias son

la base del progreso individual y social. Aprendé sobre diferentes culturas y tradiciones para valorar y apreciar las distancias, que no son un problema, sino el principio fundamental que tenemos que adoptar como positivo: *la diversidad*.

### **Repensar nuestras propias creencias**

¿Cuál es la base de lo que creemos? ¿Fue un análisis personal o nos contaron que debíamos pensar de esa forma? ¿Te diste la oportunidad de ponerte en el lugar del otro? **Ese ejercicio te va a responder si lo que crees está basado en un estereotipo o una decisión fundada.**

### **Reflexionar sobre nuestras acciones**

Posterior a nuestras decisiones: ¿qué genera nuestra postura? Nuestras elecciones y sesgos, ¿motivan buenos comportamientos en el otro? ¿y en nosotros? **Reflexionemos sobre cómo nuestras acciones pueden afectar a los demás y tratemos de ser más consciente de nuestras decisiones diarias.**

### **Convivir en lo diverso**

**Percibimos, segmentamos, estereotipamos y sesgamos. Este proceso mental a veces es consciente y a veces no.** Es parte de nuestra cultura y la forma en la que tomamos decisiones. Reorganizamos cada ejecución, desde las más sencillas y rutinarias, hasta las más complejas y profundas, que incluye la nivelación de sociedades completas, como si cada individualidad fuera igual a la otra.

**¿Podemos sesgar sin caer en estereotipos? Se puede, pero para eso necesitamos detenernos y repensarlo como un ejercicio periódico,** ¿por qué creemos lo que creemos como verdades indiscutibles? ¿cuál es el origen de esa creencia negativa? **Nuestro progreso real como sociedad tiene uno de sus pilares más fuertes en esa deuda pendiente: *entender la riqueza de nuestra diversidad*.**

### **Referencias**

<https://www.utdt.edu> (Universidad Torcuato di Tella)