

**TOOLKIT SESGOS
INCONSCIENTES
PRIDE
CONNECTION
2024**





¿Quiénes Somos?



Pride Connection Chile es una red de empresas que busca promover espacios de trabajo inclusivos para la diversidad sexual y generar lazos para la atracción de talento LGBT a las distintas organizaciones que la componen.

Hoy en día, **Pride Connection Chile** está conformada por una amplia variedad de empresas, que junto a **Fundación Iguales**, buscan promover espacios inclusivos y libres de discriminación para todos y en particular para las personas LGBT.

Nuestro Enfoque

La diversidad sexual está presente en todos los ambientes en los que se desenvuelve el ser humano.

Las organizaciones presentan la misma diversidad en sus ambientes de trabajo que se hace visible en la comunidad en la que estas desarrollan sus negocios y en la que se relacionan con diversos grupos de interés.

Dicha diversidad también está presente en los clientes y proveedores de la empresa. Por lo tanto, construir una cultura organizacional abierta a la diversidad sexual implica generar ambientes laborales que tengan como principios la no discriminación, el respeto, la aceptación y el trato igualitario de los colaboradores, lo que tiene como beneficio fundamental visibilizar a todas las personas, y desplegar su potencial y talento.



Los sentidos y la realidad

El cerebro humano

Nuestro cerebro ha desarrollado distintos mecanismos para procesar la información que nos llega constantemente de nuestro alrededor. Esta información la logramos integrar gracias a nuestros sentidos. Son estos últimos que nos permiten acercarnos a la realidad

Nuestros sentidos

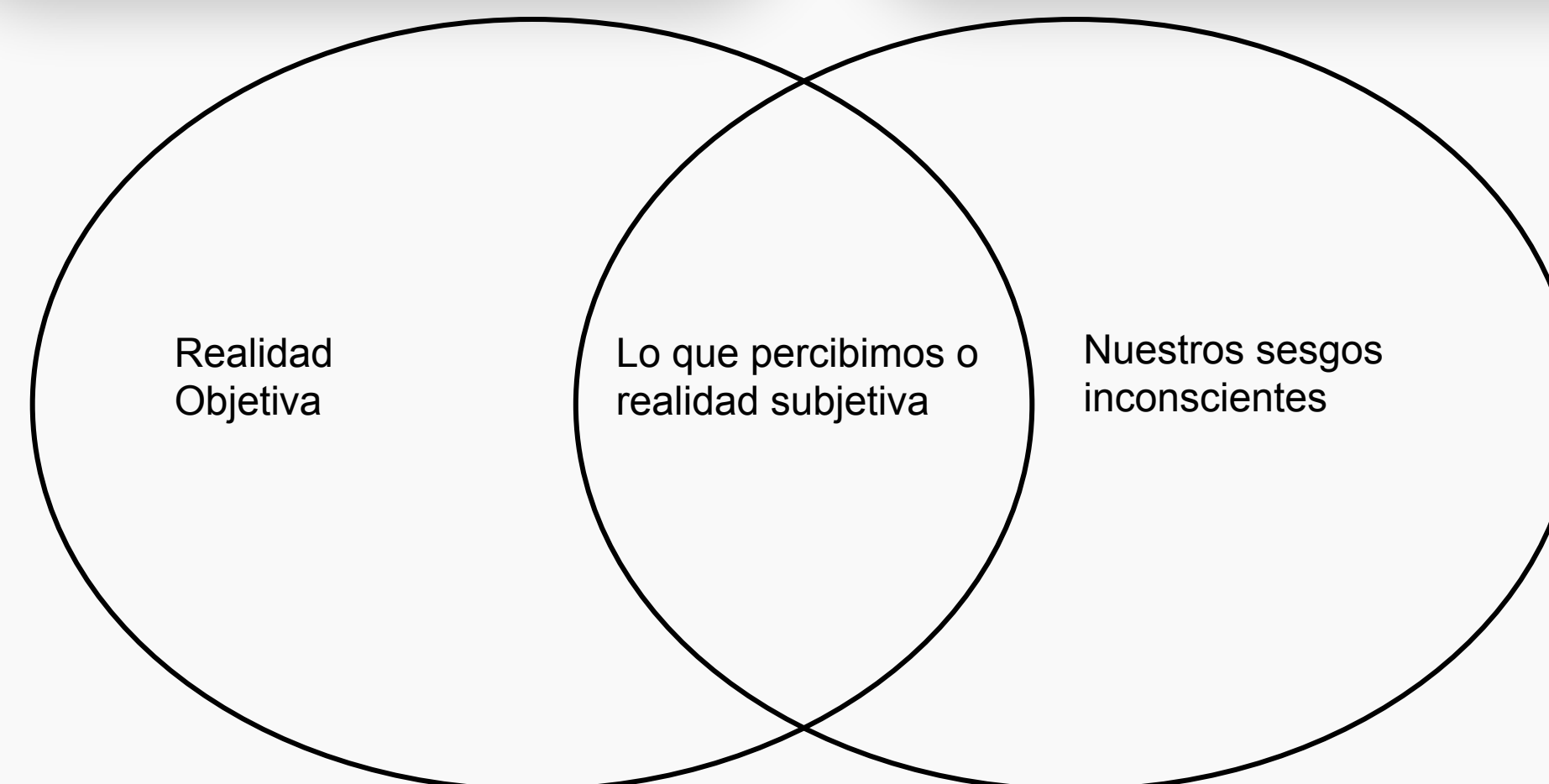
Nuestra visión, gusto, tacto, olfato, oídos, sentido vestibular responsable de mantener el equilibrio y la orientación espacial del cuerpo, el sentido propioceptivo, que se encarga de informar al cerebro sobre la posición del cuerpo y el movimiento. Todos ellos trabajan junto al sentido interoceptivo, que nos permite percibir sensaciones internas del cuerpo

La realidad

Nuestros sentidos llevan información a nuestro cerebro, el cual la utiliza para poder hacerse una idea de la realidad. Es importante saber y reconocer que nuestros sentidos tienen una capacidad limitada, por lo que nuestra percepción de la realidad también lo es. Nuestra visión personal de la realidad se denomina "realidad subjetiva".

Nuestro mundo

Vivimos en un mundo lleno de estímulos e información, por lo que nuestro cerebro ha generado mecanismos a lo largo de su evolución para facilitarnos una respuesta rápida e inmediata, en situaciones donde las decisiones son más valiosas que un análisis detallado. Uno de estos mecanismos son los sesgos inconscientes



¿Qué es un sesgo?

Un sesgo es un peso a favor o en contra, de una cosa, persona o grupo en comparación con otra. Un ejemplo puede ser la preferencia de una persona empleadora por contratar a una persona de una determinada universidad en lugar de considerar a todos los candidatos de manera objetiva y neutral, basándose en la creencia de que las personas de esa universidad son “mejores” que el resto, cuando en realidad no tienen cómo saberlo. Este ejemplo nos habla de un posible **sesgo inconsciente**. Un **sesgo inconsciente** son suposiciones, creencias o actitudes adquiridas que existen en el subconsciente. Todas las personas tenemos estos sesgos, los utilizamos como “atajos” mentales para procesar información más rápido. Muchas veces estos sesgos nos llevan a tomar decisiones influenciadas por prejuicios o ideas que tenemos guardadas en nuestra mente sin ser conscientes de ello. Es como si nuestro cerebro nos llevara a actuar de cierta forma sin que nos demos cuenta, basándonos en ideas que no hemos elegido pensar. Esto se puede deber a que estas ideas son parte de nuestra cultura, las aprendemos en el colegio, familia, trabajo, etc. Estas ideas son tomadas como verdaderas sin mucho cuestionamiento de si son reales o no



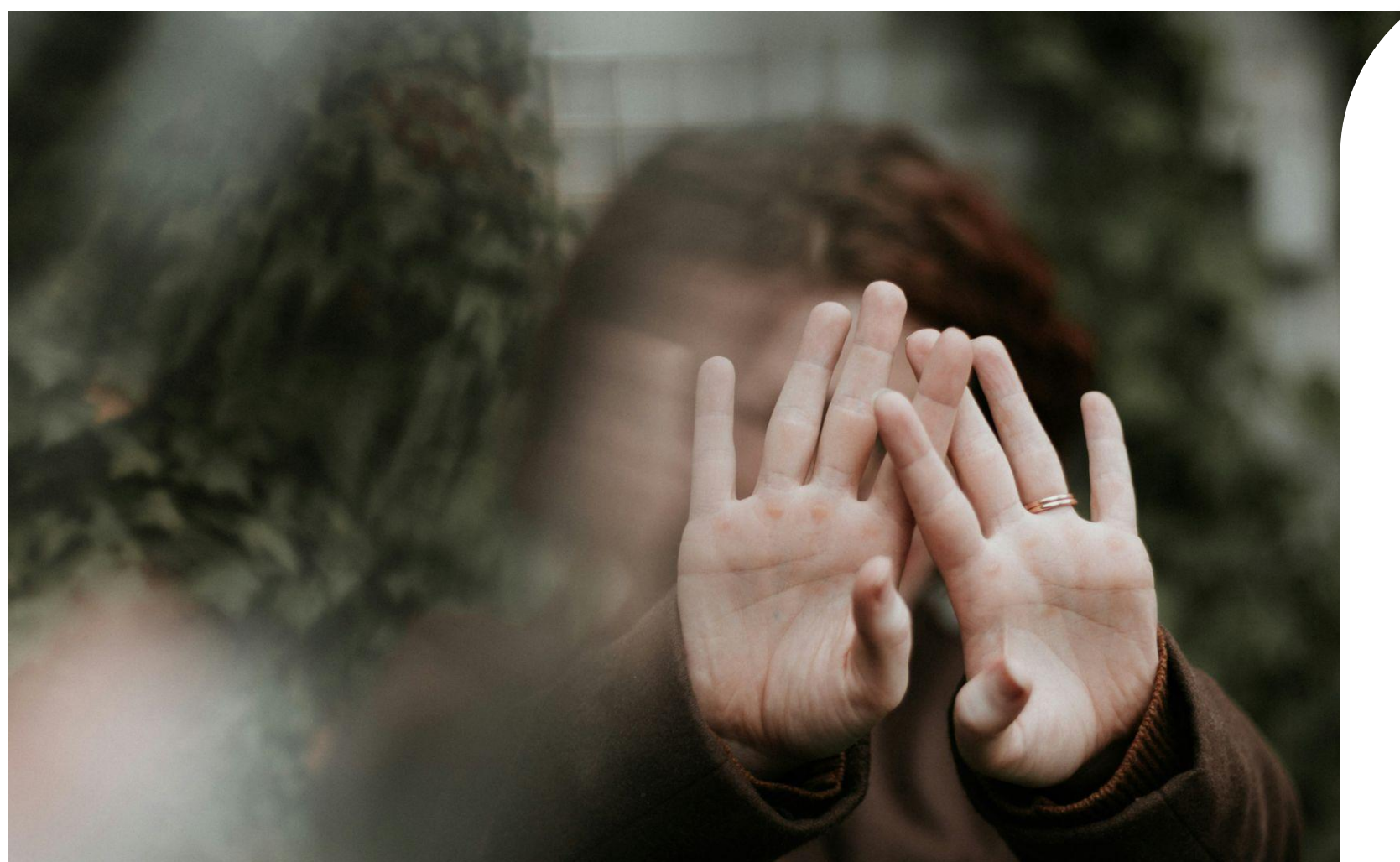


La importancia de reconocer los sesgos inconscientes

Es importante que trabajemos en reconocer estos sesgos para evitar actuar de manera discriminatoria, para que podamos tratarnos con respeto, equidad e igualdad

¿Cuando un sesgo inconsciente se vuelve discriminatorio?

Un sesgo inconsciente se vuelve discriminatorio cuando afecta nuestras acciones hacia otras personas de manera injusta o desigual debido a ideas preconcebidas que no podemos controlar. Esto puede llevarnos a tratar a algunas personas de forma negativa sin razón basándonos en ideas no ciertas o justas



Evita caer en el estereotipo

También es útil exponerse a diferentes perspectivas y experiencias para ampliar nuestra mente y evitar caer en el estereotipo. Los estereotipos son creencias generalizadas y simplificadas de un grupo de personas basadas en una característica que se le entrega de forma injusta. Por ejemplo la gente pobre es floja y no trabaja lo suficiente, cuando la evidencia nos habla de desigualdades sociales que llevan a las personas a un estado de pobreza



¿Cómo puedo trabajar mis sesgos inconscientes?

Para trabajar los sesgos inconscientes es valioso que podamos reconocer su existencia y estar disponibles para cambiar estas creencias preconcebidas. Se pueden realizar ejercicios de reflexión y autoevaluación para identificar y cuestionar nuestros pensamientos automáticos

¿Cómo afectan los sesgos inconscientes a las personas LGBTI+?

Estos sesgos inconscientes pueden influir en la forma en que percibimos y tratamos a las personas LGBTI+, lo que puede resultar en la negación de oportunidades laborales, sociales o de salud, así como la discriminación basándose en su identidad de género u orientación sexual.

Además, los sesgos inconscientes pueden contribuir a la invisibilidad y la estigmatización de las personas LGBTI+, afectando su bienestar emocional, salud mental y la oportunidad de desarrollarse en plenitud. Estas creencias de cómo debemos comportarnos (la forma correcta de ser hombre o mujer) afecta a todas las personas sin importar su orientación sexual o identidad de género



Heteronormatividad

Asumimos de manera implícita que la heterosexualidad es la norma y que las relaciones heterosexuales son las únicas, válidas o existentes, lo que nos puede llevar a ignorar, minimizar o estigmatizar las relaciones LGBTI+

Microagresiones

Comentarios o acciones aparentemente inofensivos, pero que transmiten prejuicios hacia las personas LGBTI+, como hacer chistes sobre la identidad o expresión de género de alguien. Estos chistes pueden utilizarse a modo de insulto, camuflándose como bromas.

Invisibilización

Ignorar o negar la existencia de las identidades LGBTI+ en discursos, medios de comunicación o espacios públicos, lo que contribuye a la exclusión y la falta de representación.

Patologización

Considerar la orientación sexual o la identidad de género como una enfermedad o un trastorno, lo que refuerza estereotipos negativos y contribuye a la discriminación y la exclusión.

**Ejemplos de sesgos
inconscientes hacia
las personas LGBTI+**



¿Cómo puedo trabajar mis sesgos inconscientes de forma práctica?

Hay distintas formas de poder cuestionar y trabajar nuestros sesgos inconscientes, a continuación te dejamos ejercicios y consejos que te pueden ayudar

Escribir nos ayuda a repensar

Escribe en un diario, nota de texto en tu celular, o en el medio que tú prefieras todos tus pensamientos automáticos durante un día o una semana. Luego, reflexiona sobre ellos y cuestionate si son realmente ciertos, útiles o beneficiosos para ti y las personas que te rodean.

La parada de pensamientos

Cada vez que te des cuenta de que estás teniendo un pensamiento automático negativo, detente por un momento y pregúntate: ¿Es esto realmente cierto? ¿Qué evidencia tengo para respaldar este pensamiento? ¿Existen otras formas de ver la situación?. Practica reemplazarlos por afirmaciones positivas y realistas

Exponerse a diferentes perspectivas

Leer libros, ver películas o interactuar con personas de culturas, géneros o experiencias diferentes a las propias para ampliar la comprensión y empatía hacia los demás. Te recomendamos ver series como Sex Education o documentales como Disclosure

¿Cómo puedo trabajar mis sesgos inconscientes de forma práctica?

Hay distintas formas de poder cuestionar y trabajar nuestros sesgos inconscientes, a continuación te dejamos ejercicios y consejos que te pueden ayudar

Cuestionar los estereotipos

Reflexionar sobre los estereotipos que se tienen sobre las personas LGBTI+ u otros grupos y cuestionar su validez a través de la investigación y/o el diálogo con personas que desafíen esas creencias o que sean parte de la comunidad LGBTI+

Practicar la empatía y la escucha activa

Ponerse en el lugar de los demás, escuchar sus experiencias y emociones sin juzgar. y tratar de comprender sus experiencias de vida, fomenta la comprensión y la conexión con otras personas

Aprende Sensibilízate

Asistir a talleres, charlas o cursos sobre diversidad, inclusión y equidad pueden ayudarte a identificar tus sesgos inconscientes. También puedes aprender por tu cuenta, Pride Connection y Fundación Iguales, tienen una serie de materiales disponibles, si tienes ganas de aprender e investigar más te dejamos los enlaces aquí

¡Gracias!

