



ETIQUETAS

EL CONCEPTO

Las etiquetas que ponemos a los demás nublan nuestra percepción, y los perpetúan en esas etiquetas.

Etiquetar es normal. Es la forma en que nuestro cerebro se maneja ante grupos numerosos de personas. Es una ayuda para reconocer a cada persona. El “trepas”, el juerguista, el empollón... la etiqueta nos identifica a cada persona, pero por el camino renunciamos a nuestra capacidad de percepción. Puesta la etiqueta ya no vemos nada más en esa persona, y cualquier cambio que lleve a cabo nos pasa desapercibido. Hasta el punto de que la persona puede tirar la toalla, y dejar de intentar cambiar, quedando anclada en su etiqueta.

Ejemplo: En mi segundo empleo, pronto me gané una etiqueta: estresado. Era cierto en ese momento, pero trabajé duro para gestionar mi estrés. Sin embargo, todos los ojos estaban puestos en mis cada vez menos frecuentes momentos en que el estrés me asaltaba. No conseguí deshacerme de ella, es más, aún hoy en día me ven así los que me conocieron allí.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando te descubras a ti mismo/a poniendo una etiqueta, toma consciencia de lo injusto/a que puedes llegar a ser con esa persona. Busca una forma alternativa de identificarla en tu pensamiento.
2. Si eres tu quien lleva una etiqueta, y ya no aplica porque has hecho un trabajo personal de cambio, pide complicidad a los más cercanos. Explícales tu cambio y el daño que te hace la etiqueta. Busca compañeros de lucha para borrarla.
3. Mira a las personas periódicamente con ojos nuevos, sin el sesgo de la etiqueta. Pon tu capacidad de percepción en funcionamiento y capta cómo son ahora, no cómo eran o cómo alguien te dijo que eran. Disponte a revisar a menudo tu percepción de cada persona .