

UNSTEREOTYPE

ONE 101 ONE

GUÍA BÁSICA

PARA ENFRENTAR

LOS ESTEREOTIPOS

EN LA VIDA DIARIA

UNSTEREOTYPE
ALLIANCE

SAY
NOTHING

CHANGE
NOTHING

TE DAMOS LA BIENVENIDA

SAY
NOTHING

CHANGE
NOTHING

Los estereotipos nos rodean: en los programas de televisión que miramos, en los libros que leemos y en las historias que vemos en redes sociales. Nos obligan a tomar decisiones críticas acerca de las personas antes de que las conozcamos, y nos han llevado a discriminar a distintos grupos de personas a lo largo de varias generaciones.

Los estereotipos forman parte de nuestra vida cotidiana, pero no debería ser así. Está surgiendo una nueva generación de personas como tú, que ya no quieren permanecer en silencio mientras ven cómo los estereotipos actúan de la peor manera.

Te damos la bienvenida a la **Guía Unstereotype 101** para enfrentar a los estereotipos. Al recibir esta herramienta, estarás un paso más cerca de convertirte en un/a defensor/a y formar parte de un nuevo grupo de personas que se enfrentan a los estereotipos y los cuestionan cuando ven que alguien los usa.

Esta guía no habla de la cultura de la cancelación, el “wokeismo” -movimiento de alerta ante las injusticias sociales- ni la denuncia de personas individuales, sino que trata de encontrar maneras constructivas y seguras de identificar el impacto dañino que provocan los estereotipos y de ayudar a las personas a utilizar un lenguaje más inclusivo. El punto de partida es un lugar de empatía desde el cual podamos aprender a comprendernos mutuamente y sentirnos capaces de mantener conversaciones difíciles.

¿Nos preparamos para convertirnos en defensores/as?

¡Comencemos!



COMENCEMOS LA TRAVESÍA

Seamos defensores/as, no observadores/as

Defensor/a

- ✓ Actúa directamente para ayudar a las personas que son objeto de algún estereotipo
- ✓ Recurre a la empatía para indicar con amabilidad cuando se está aplicando un estereotipo
- ✓ Señala el estereotipo que se está usando, no a la persona que lo usa
- ✓ Interviene en una situación sin empeorarla
- ✓ Sabe cuándo conviene retirarse o no actuar

Observador/a

- ✗ Podría hacer algo para enfrentar al estereotipo, pero no hace nada
- ✗ Denuncia a trolls o a otras personas, especialmente desde la distancia (por ejemplo, en redes sociales)
- ✗ Culpabiliza a la persona que utiliza el estereotipo
- ✗ No evalúa el potencial peligro de una determinada situación para sí mismo/a o para otras personas
- ✗ No sabe cuándo conviene retirarse o abstenerse de actuar

NORMAS CULTURALES VS. ESTEREOTIPOS

¿En qué se diferencian?

Normas culturales

- ✓ Creencias y comportamientos que son compartidos en cierto lugar o entre un grupo específico de personas
- ✓ Las crean dichas personas
- ✓ Nos ayudan a entender cómo comportarnos en un lugar nuevo

"La gente de REINO UNIDO suele hacer fila (cola) de manera ordenada"

"En los FUNERALES JUDÍOS, se espera que los invitados/as lleven comida a la casa de la familia"

"Los BRASILEÑOS/AS hacen muchos gestos con las manos cuando se comunican"

Estereotipos

- ✗ Ideas negativas y erróneas acerca de las personas que son diferentes
- ✗ Se usan en contra de las personas como sustento de prejuicios (pensamientos y sentimientos) y de discriminación (actitudes)
- ✗ A menudo se usan como excusas para justificar un mal comportamiento y el que este causa

"Una NUEVA MADRE va a estar desconcentrada en su trabajo"

"A UN ADOLESCENTE CON DISCAPACIDAD le ocurren menos cosas que a quienes no tienen discapacidad"

"Es poco probable que un HOMBRE NEGRO sea abogado"

SAY NOTHING CHANGE NOTHING

EN ACCIÓN

Tomemos un momento para reflexionar acerca de cómo todos hemos experimentado los estereotipos en nuestras vidas. Si empiezas a sentir que te afecta o intranquiliza, haz una breve pausa en el ejercicio o interrúmpelo por completo.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Antes de comenzar, te sugerimos sentarte en un lugar tranquilo para que no te interrumpan durante unos minutos.

PASO 01

Cierra los ojos y respira profundamente 2-3 veces para que tu cuerpo se relaje.

PASO 02

Piensa en los estereotipos con los que puedas haberte encontrado en tu vida. ¿De dónde venían?

PASO 03

Ahora, piensa en alguna vez en que te hayan estereotipado. ¿Qué ocurrió en ese momento? ¿Cómo te sentiste?

Si comienzas a sentir intranquilidad o notas que cambia tu respiración, deja que el recuerdo se vaya y piensa en algo feliz para calmarte. Si te sigue afectando, por favor, consulta en nuestro [apéndice](#) recursos que podrían servirte de apoyo.

PASO 04

Luego, piensa en alguna ocasión en que hayas estereotipado a alguien más. ¿Qué ocurrió en ese momento? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

PASO 05

Por último, piensa en cómo se siente al ser estereotipado/a y usar estereotipos contra los demás. ¿Cómo te sientes ahora al pensar en cómo se agrupa injustamente a las personas de este modo?

Si quieres, dedica unos minutos para escribir o registrar esta experiencia.

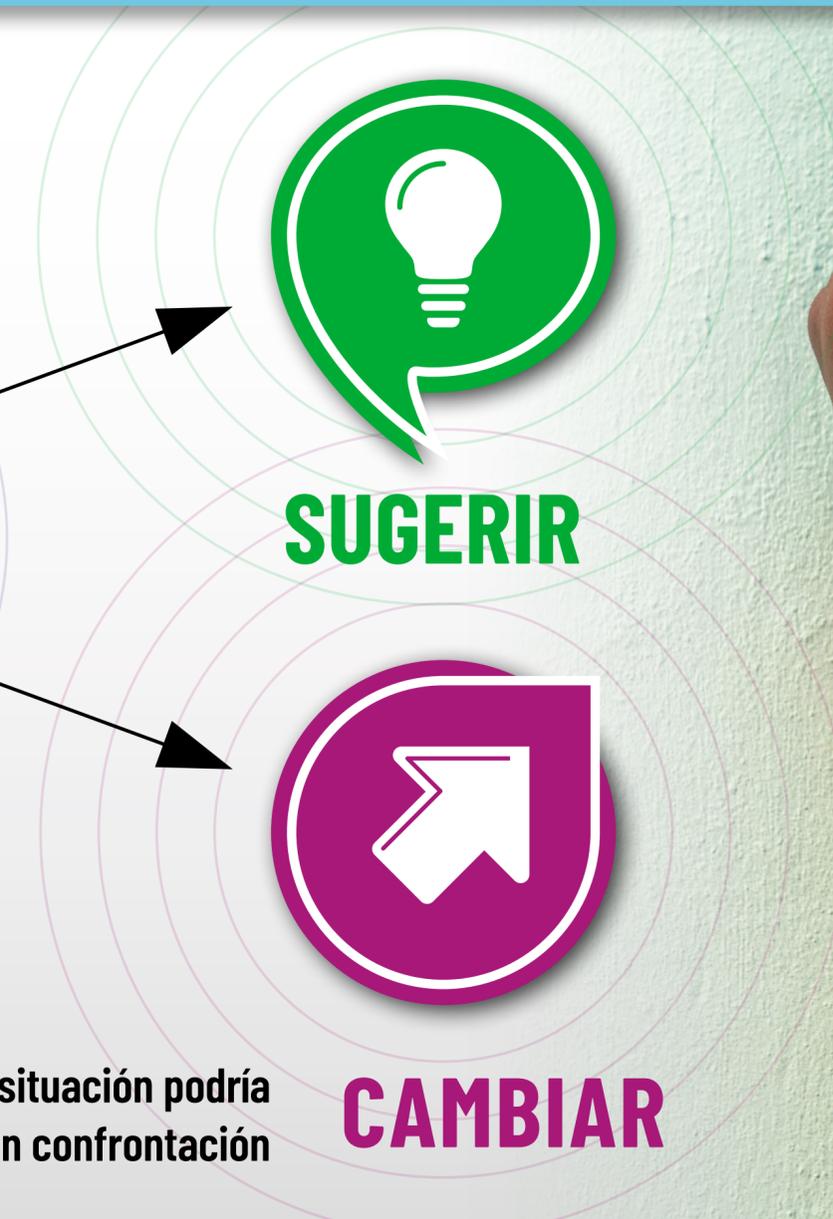
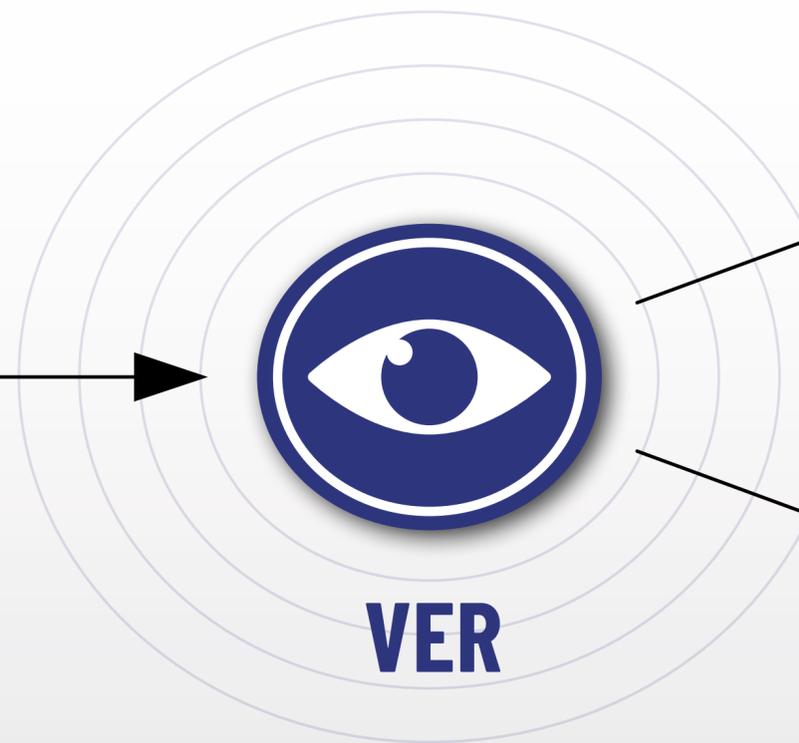
PASO 06

Luego, respira profundo 2-3 veces y abre los ojos.

SAY NOTHING CHANGE NOTHING

3 PASOS RÁPIDOS

PARA ENFRENTARTE A LOS ESTEREOTIPOS



Si la situación podría derivar en confrontación



SAY NOTHING CHANGE NOTHING



HACER UNA

ELECCIÓN CONSCIENTE

PARAR

Cuando alguien usa un estereotipo, es probable que se active nuestro mecanismo de respuesta de “pelear, huir o paralizarse”. Es posible que intentemos hacer una de estas tres cosas:

- **Pelear:** enojarnos o reaccionar de forma molesta y querer responder rápidamente
- **Huir:** escaparnos por completo de la situación
- **Paralizarnos:** no hacer nada y observar pasivamente lo que ocurre

Pero esto podría empeorar la situación. Así, antes de que podamos cuestionar un estereotipo, es importante **parar y hacer una elección consciente** como primer paso.

Al detenernos y darnos cuenta de cómo nos sentimos, es más probable que podamos responder con amabilidad y de manera abierta, en lugar de hacerlo con enojo o indiferencia hacia quien usa el estereotipo.

¿Qué hacer cuando alguien usa un estereotipo?

- ✓ Parar lo que estamos haciendo
- ✓ Inhalar y exhalar profundamente por la nariz
- ✓ Detectar cómo nos sentimos y pensar por qué nos sentimos de esa manera
- ✓ Elegir de manera consciente qué hacer a continuación



OBSERVAR

Una vez que paramos e hicimos una elección consciente para no pelear, huir ni paralizarnos, es el momento de **decidir si deberíamos cuestionar al estereotipo** que se ha usado.

LO QUE OCURRE

VER

Aquí hay una lista para ayudarte a decidir:

- ✓ Cuando la persona que usa el estereotipo parece abierta a que alguien cuestione su opinión
- ✓ Cuando te sientes mayormente cómodo/a y seguro/a
- ✓ Cuando el equilibrio de poder te da la capacidad de decir lo que piensas (p.ej., te sientes en igualdad respecto de quien usa el estereotipo)
- ✓ Cuando hay suficientes personas en el lugar, de modo que te sientes seguro/a y no estás solo/a

- ✗ Cuando la persona que usa el estereotipo parece enojada o no está dispuesta a que se cuestione su opinión
- ✗ Cuando no sientes seguridad o te parece que la situación podría tornarse violenta*
- ✗ Cuando hay un marcado desequilibrio de poder que te pone en riesgo y a otras personas (p.ej., podrías enfrentar graves consecuencias impuestas por tu jefe/a, padre/madre o profesor/a; o si la persona podría tratar de intimidarte)
- ✗ Cuando estás solo/a y no hay otras personas que puedan apoyarte

*Consulta en la página siguiente consejos sobre cómo proceder



SI LA SITUACIÓN

PODRÍA DERIVAR EN CONFRONTACIÓN

CAMBIAR

Si parece que la situación podría derivar en una confrontación o tornarse insegura, **sal del lugar con la persona que está siendo estereotipada lo más pronto y discretamente posible.**

SI la situación ocurre en línea, vale el mismo consejo. Trata de ver si puedes cambiar de tema y hacer que la persona estereotipada se sienta bien recibida e incluida.

PIENSA Si puedes, habla después, en privado con quien estaba usando el estereotipo (p.ej., si se trata de tu jefe/a o profesor/a).

SI no puedes alejarte de inmediato de quien está usando el estereotipo, acércate a la persona estereotipada e inclúyela en una conversación sobre un tema diferente.

MIRA Si hay alguien más en ese lugar que pueda ayudar, como otras personas que estén observando o una autoridad de confianza

TRATA de asegurarte de que te sientes psicológicamente seguro/a antes de hacer algo.

HAZ lo que puedas para que la persona estereotipada se sienta lo más cómoda posible.



OFRECER OTRA ALTERNATIVA

Ahora que has observado lo que ocurre, cuestiona el estereotipo con empatía.

Concéntrate en lo que se dijo, en lugar de la persona que lo dijo. Usa oraciones con “yo” y habla con empatía.

SUGERIR

Qué podrías decir

- ✓ “Cuando escucho o veo qué dices [lo que se haya dicho], siento [describe lo que sientes]”
- ✓ “Si alguien dijera eso [estereotipo] acerca de mí, me sentiría [describe cómo te sientes]”
- ✓ “Me pregunto cómo se sentirán otras personas cuando te escuchan decir eso”
- ✓ “Podrías decirlo de otra manera”
- ✓ “Creo que ahora se usa un término distinto, como [insertar un lenguaje más apropiado]”
- ✓ “Si yo estuviera en esa situación, creo que me sentiría [describe lo que sientes]”
- ✓ “Si la persona estereotipada no está presente, podrías resaltar cualidades que te agradan o que valoras de ella”

Qué no deberías decir

- ✗ “Eso es muy grosero”
- ✗ “Estás siendo agresivo/a”
- ✗ “¿Qué te pasa?”
- ✗ “Deberías pensar con más cuidado lo que dices”
- ✗ “Eres muy desubicado/a”
- ✗ Si la persona estereotipada se encuentra presente, no digas nada que se refiera a ella: no queremos atraer más la atención sobre esta persona ni marginarla más aún.

SÍ



- Concéntrate en lo que se dijo. Habla desde el corazón y a partir de lo que observas. Usa oraciones con "yo".
- Por ejemplo, "si alguien dijera eso [estereotipo] acerca de mí, me sentiría [describe cómo te sientes]"
- O "esta es otra frase que podrías usar en cambio"

DESPUÉS:

- Acepta que es posible que no hayas cambiado la opinión de la otra persona para siempre.
- Trata de mover el cuerpo y liberar la energía acumulada que te haya quedado.
- Habla con la persona estereotipada SOLO SI parece que quiera hablar contigo. No seas autorreferencial; guíate por lo que la persona indique que quiere decir.

ALGUIEN USA UN ESTEREOTIPO



Antes de hacer algo, respira profundo 1-2 veces y haz una elección consciente para cuestionar el estereotipo



¿Parece seguro cuestionar a quien usa el estereotipo?

DEFENSORES/AS

CÓMO ACTUAR

NO



No cuestiones a quien usa el estereotipo

- Asegúrate de sentirte psicológicamente seguro/a antes de hacer algo.
- Mira si hay alguien más en el lugar que pueda ayudar, como otras personas observando o alguna autoridad de confianza.
- Si no puedes alejarte de inmediato de quien usa el estereotipo, acércate a la persona estereotipada e inclúyela en una conversación sobre un tema diferente.
- Piensa si puedes hablar después en privado con quien usa el estereotipo (p.ej., si se trata de tu jefe/a o profesor/a).

***Por favor, consulta las páginas 11-12 para ver una versión simplificada de esta información.**

DEFENSORES/AS

Cómo actuar



PARAR:

Cuando alguien usa un estereotipo, haz una pausa y respira profundo 1-2 veces, y realiza una elección consciente para cuestionar el estereotipo.



VER:

Observa lo que ocurre. ¿Parece seguro cuestionar a quien usa el estereotipo?

► **NO:**



CAMBIAR:

- No cuestiones a quien usa el estereotipo.
- Asegúrate de sentirte psicológicamente seguro/a antes de hacer algo.
- Mira si hay alguien más en el lugar que pueda ayudar, como otras personas observando o alguna autoridad de confianza.
- Si no puedes alejarte de inmediato de quien usa el estereotipo, acércate a la persona estereotipada e inclúyela en una conversación sobre un tema diferente.
- Haz lo que puedas para que la persona estereotipada se sienta lo más cómoda posible.
- Piensa si puedes hablar después en privado con quien usa el estereotipo (p.ej., si se trata de tu jefe/a o profesor/a).
- Si la situación ocurre en línea, vale el mismo consejo. Trata de ver si puedes cambiar de tema y hacer que la persona estereotipada se sienta bienvenida e incluida.

► **SÍ:**

Avanza al siguiente paso

SAY NOTHING CHANGE NOTHING

DEFENSORES/AS

Cómo actuar



SUGERIR: Concéntrate en lo que se dijo. Habla desde el corazón y a partir de lo que observas. Cuestiona al estereotipo, no a la persona.

- “Cuando escucho qué dices [lo que se ha dicho], siento [describe lo que sientes]”
- “Si alguien dijera eso [estereotipo] acerca de mí, me sentiría [describe cómo te sientes]”
- “Me pregunto cómo se sentirán otras personas cuando te escuchan decir eso”
- “Podrías decirlo de esta otra manera”
- “Creo que ahora se usa un término distinto, como [insertar un lenguaje más apropiado]”
- “Si yo estuviera en esa situación, creo que me sentiría [describe lo que sientes]”
- “Si la persona estereotipada no está presente, podrías resaltar cualidades que te agradan o que valoras de ella”.

DESPUÉS:

- Acepta que es posible que no hayas cambiado la opinión de la otra persona para siempre.
- Trata de mover el cuerpo y liberar la energía acumulada que te haya quedado.
- Habla con la persona estereotipada SOLO SI parece que quiera hablar contigo. No seas autorreferencial; guíate por lo que la persona indique que quiere hablar.

SAY NOTHING CHANGE NOTHING



CONSEJOS PARA DEFENSORES/AS



ACTÚA EN EL MOMENTO

Cuestiona los estereotipos cuando los estén usando. Así, si un/a profesor/a usó un estereotipo frente a la clase, **es útil que todos/as escuchen la corrección** del estereotipo.



SÉ CLARO/A EN TU CUESTIONAMIENTO

Lo que se busca es **cuestionar un estereotipo, no a una persona**. Por eso, no lo conviertas en algo personal; concéntrate en el estereotipo que se utilizó.



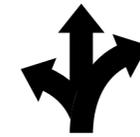
SÉ AMABLE CONTIGO MISMO/A

Recuerda que es un proceso permanente y que **no hay una forma de "hacerlo bien"** la primera vez. Lo más importante es seguir intentándolo y aprender. Al reflexionar sobre nuestras acciones y experiencias, podemos encontrar áreas para mejorar a futuro.



SÉ EMPÁTICO/A

La empatía es la capacidad de comprender cómo se siente otra persona. Empieza por lo que tú **observas y sientes**, en lugar de atacar de inmediato a alguien por lo que dijo.



SÉ FLEXIBLE

Es posible que desees cambiar tu enfoque **dependiendo de la situación**. Por ejemplo, se puede utilizar el humor para relacionarse con la otra persona y ayudarlo a ver que el estereotipo que ha utilizado no ayuda. Esto no siempre será apropiado, pero a veces puede hacer que la situación sea menos tensa.



MUESTRA DESEOS DE APRENDER

Cometer errores es parte del desafío de ser defensor/a. Si cometes un error, **es importante que lo aceptes** y pidas disculpas si es necesario.

SAY NOTHING CHANGE NOTHING

EN ACCIÓN

PARTIDO DE FÚTBOL

Saber qué hacer en cada momento puede resultar desafiante.

Mira el video y verás algunas sugerencias acerca de cómo responder cuando alguien usa un estereotipo relativo a la etnia



SAY NOTHING CHANGE NOTHING

SÍ

- Podemos ir a un lugar seguro si es necesario
- No parecen personas enojadas ni agresivas
- Soy su par y me rodea gente que conozco



PARAR

Elige conscientemente cuestionar el estereotipo.



VER

¿Es seguro cuestionar el estereotipo?

NO

Parece que se están enojando

MIRAR



- Acércate a la persona estereotipada e inclúyela en una conversación sobre cualquier otro tema; o...
- Aléjate de quien usa el estereotipo junto con la persona estereotipada



SUGERIR

- "Cuando escucho qué dices (que no sabías que tal persona podía ser abogado/a), me siento decepcionado/a porque ese tipo de creencia puede impedir que grupos enteros alcancen sus metas. Puede sonar como si el resto de personas tuvieran expectativas tan bajas que tendrán que esforzarse aún más por demostrar su capacidad. Me pregunto si lo habías pensado de ese modo"

- "Siento que eso puede sonar prejuicioso. Deberíamos tratar de no suponer que ciertas personas son abogados/as mientras que otras son delincuentes;" o...
- "¡Más te vale no necesitar asesoramiento jurídico; de lo contrario, nuestro amigo aquí presente quizás no quiera ayudarte!"

(Esta es una respuesta con más sentido del humor. Debes evaluar si ese enfoque es adecuado en el momento)

SAY NOTHING **CHANGE NOTHING**

EN ACCIÓN

EN LA OFICINA

Saber qué hacer en cada momento puede resultar desafiante.

Mira el video y verás algunas sugerencias acerca de cómo responder cuando alguien usa un estereotipo de género.



- Adam or Jennifer?



SAY
NOTHING

CHANGE
NOTHING



- Soy su par
- Parecen receptivos/as a ser cuestionados/as



PARAR

Elige conscientemente cuestionar el estereotipo.



VER

¿Es seguro cuestionar el estereotipo?



- Soy su subordinado/a
- Se enojan si les cuestionan frente a otras personas



CAMBIAR



SUGERIR

- “Es posible que Adam también tenga asuntos importantes en su vida personal. Siento que la experiencia de Jennifer era más relevante para nuestra organización y creo que deberíamos darle una oportunidad;” o...

- “Me pregunto cómo se podrían sentir el resto de personas cuando te escuchan decir eso, cuando están considerando sus propias elecciones de estilo de vida. Podrían sentir que sus opciones de carrera profesional aquí son limitadas”

Luego de la reunión, podrías enviar un correo electrónico para agendar una reunión con tu jefe/a o alguien de RR. HH. en quien confíes, para contarle por qué piensas que es importante considerar a Jennifer independientemente de que haya sido madre hace poco tiempo.

EN ACCIÓN

EL JUEGO

Saber qué hacer en cada momento puede resultar desafiante.

Mira el video y verás algunas sugerencias acerca de cómo responder cuando alguien usa un estereotipo sobre la discapacidad.



SAY NOTHING CHANGE NOTHING

SÍ

- Soy su par
- Me puedo desconectar si siento que la situación es insegura



SUGERIR

- "Sé que acabas de perder y te sientes molesto por eso. Pero no me parece justo que te metas con alguien que es diferente a ti. Puedes decir simplemente 'buen juego' y 'a seguir adelante'"



PARAR

Haz una elección activa de cuestionar el estereotipo.



VER

¿Es seguro cuestionar el estereotipo?

NO

- Parece probable que se enojen más
- Podrían tratar de hacerme algún daño en línea



CAMBIAR

Puedes enviar un mensaje directo al resto de personas para ver si quieren jugar otra vez sin la persona que usó el estereotipo.

A CONTINUACIÓN...

Tu recorrido como defensor/a

Estás a punto de pasar de ser un/a observador/a a un/a defensor/a.

Además de usar las herramientas de PARAR, VER y SUGERIR cuando se estén usando estereotipos, hay otras maneras de combatirlos, como por ejemplo:

- Postear tu historia o punto de vista en redes sociales
- Mirar y compartir contenidos positivos
- Escribir un blog o un artículo
- Hablar con tu comunidad
- Aprender más acerca de diferentes culturas y tener curiosidad por ellas

Un gran punto de partida es compartir tu historia con el hashtag **#SinoDicesNadaNoCambiaNada** y postear en redes sociales.

También puedes inspirarte y mantener viva la curiosidad asegurándote de tener una postura abierta y diversa en tus redes sociales. En el anexo te recomendamos algunos perfiles para seguir.

Recuerda que ser defensor/a es un recorrido y un proceso permanente.

Para desarmar los estereotipos, necesitamos perseverar, cuestionarnos y debatir con otras personas de manera constructiva, y también alentarnos unas personas a otras.

**Ya has dado el primer paso:
Vamos por más >>>**



FUENTES

para más

inspiración

Páginas webs y blogs

- [Equimundo](#)
- [Lila.help](#)
- [MenEngage Alliance](#)
- [MuslimGirl](#)
- [Right to Be](#)
- [The Micropedia](#)
- [You Won't Walk Alone \(Yalnız Yürümeyeceksin\)](#)

Redes sociales

Aaron Rose Philip	@aaron_Philip
Blair Imani	@blairimani
Check Your Privilege	@ckyourprivilege
Crutches and Spice	@crutches_and_spice
Danai Gurira	@danaigurira
Disability Reframed	@disabilityreframed
Ebru Nihan Celkan	@ebru_n_celkan
Everyday Racism	@everydayracism_
Including Society	@including_society
Kalpten Baba	@kalptenbaba
Kelz	@coconut_kelz
Melikşah Altuntaş	@meliksahtas
Munroe Bergdorf	@munroebergdorf
Muslim Girl	@muslimgirl
Prejudictionary	@prejudice_tionary
Sarah Kate Smigiel	@justsaysk
Seda Yüz	@seda.yuz
Şule Denli	@sdenli89
The Micropedia	@themicropedia
Toplumsal Cinsiyet Eşitliği	@toplumsal.cinsiyet.esitligi

Todos los recursos han sido recomendados por el equipo de especialistas que elaboró esta guía y no reflejan necesariamente la posición oficial de ONU Mujeres, la Alianza Sin Estereotipos u otras agencias del Sistema de Naciones Unidas. Periódicamente se agregarán y actualizarán más recursos. ADVERTENCIA: algunas recomendaciones pueden contener contenido sensible.

Libros

Americanah	Chimamanda Ngozi Adichie
Antabus	Seray Şahiner
Born a Crime	Trevor Noah
Detransition, Baby	Torrey Peters
Girl, Woman, Other	Bernardine Evaristo
Hood Feminism	Mikki Kendall
How to Be Antiracist	Ibram X. Kendi
Kadın Gibi Kadın	Sara Baherirad
Kadının Adı Yok	Duygu Asena
Me and White Supremacy	Layla F. Saad
Mutluluk	Zülfü Livaneli
My Grandmother's Hands	Resmaa Menakem
Noughts and Crosses	Malorie Blackman
Ölmeye Yatmak	Adalet Ağaoğlu
Sevgili Arsız Ölüm	Latife Tekin
Slay in Your Lane	Yomi Adegoke & Elizabeth Uviebinené
Tante Rosa	Sevgi Soysal

Podcasts

- Brown Don't Frown
- Call Me Mother
- Code Switch
- Convos & Cocktails
- Disability Visibility
- I Weigh
- Intersectionality Matters!
- Movement Memos
- Pod Save the People
- The Heumann Perspective
- The Waves

Juegos y Gamers

- [Feminist Frequency](#)
- [Fuslie](#)
- [Kayla Sims](#)
- [Loop Hero](#)
- [Nekkra](#)
- [Nikatine](#)
- [Paidia](#)
- [VikkiKitty](#)
- [Xbox Adaptive Controller](#)

Películas y programas de TV

- Bir Başkadır
- Black Panther and Wakanda Forever
- Black Tax
- Black-ish and spinoffs
- Bridgerton
- Clair-Obscur
- Euphoria
- Everything Everywhere All At Once
- Fresh Off the Boat
- Kulüp
- Moonlight
- Mustang
- Mutluluk (Bliss)
- Noughts and Crosses
- Reservation Dogs
- Rocks
- The Hate U Give
- The Woman King

Diseño Web: Craft
Diseño Gráfico: Oliver Gantner
Video: Ogilvy
Fotos: Getty Images

Gracias a todos los colaboradores:

Amani Al-Khatahtbeh
Isabel Aquino
Alaina Crystal
Josh Loebner
Rachel Lowenstein
Mbali Mjomane
Gül Şener
Getty Images
IPSOS
UN Women colleagues
UN Women Youth Council colleagues

DEFENSORES/AS

Cómo actuar

PARAR: Cuando alguien usa un estereotipo, haz una pausa y respira profundo 1-2 veces, y realiza una elección activa de cuestionar el estereotipo.

VER: Observa lo que ocurre. ¿Parece seguro cuestionar a quien usa el estereotipo?

➔ **NO:**

- No cuestiones a quien usa el estereotipo.
- Asegúrate de sentirte psicológicamente seguro/a antes de hacer algo.

CAMBIAR:

- Mira si hay alguien más en el lugar que pueda ayudar, como otros espectadores o alguna autoridad de confianza.
- Si no puedes alejarte de inmediato de quien usa el estereotipo, acércate a la persona estereotipada e inclúyela en una conversación sobre un tema no relacionado.
- Haz lo que puedas para que la persona estereotipada se sienta lo más cómoda posible.
- Piensa si puedes hablar con quien usa el estereotipo después, en privado (p.ej., si se trata de tu jefe/a o profesor/a).
- Si la situación ocurre en línea, vale el mismo consejo. Trata de ver si puedes cambiar de tema y hacer que la persona estereotipada se sienta bienvenida e incluida.

➔ **YES:**

- Avanza al siguiente paso.

DEFENSORES/AS

Cómo actuar

SUGERIR: Concéntrate en lo que se dijo. Habla desde el corazón y a partir de lo que observas.
Cuestiona el estereotipo, no a la persona.

- “Cuando escucho que dices [lo que se ha dicho], siento [describe lo que sientes].”
- “Si alguien dijera eso [estereotipo] acerca de mí, me sentiría [describe lo que sientes.]”
- “Me pregunto cómo se sentirán los demás cuando te escuchan decir eso.”
- “Esta es otra manera en que podrías decirlo.”
- “Creo que ahora se usa un término distinto, como [incluir un lenguaje más apropiado.]”
- “Si yo estuviera en esa situación, creo que me sentiría [describe lo que sientes].”
- Si la persona estereotipada no está presente, podrías resaltar cualidades que te agradan o que valoras de ella.

DESPUÉS:

- Acepta que es posible que no hayas cambiado la opinión de la otra persona para siempre.
- Trata de mover el cuerpo y liberar la energía acumulada que te haya quedado.
- Habla con la persona estereotipada SOLO SI pareciera querer hablar contigo.
- No seas autorreferencial; guíate por lo que la persona indique que quiere hablar.



www.unstereotypealliance.org



**# SAY
NOTHING** **CHANGE
NOTHING**