

Sesgo inconsciente: qué es y cómo superarlo

Aunque no seamos conscientes de esto, todos tienen prejuicios inconscientes basados en normas sociales y estereotipos. Estos prejuicios están bien documentados y comienzan en la infancia. El sesgo inconsciente puede afectar negativamente nuestro comportamiento y juicio.

¿Qué es el sesgo inconsciente?

Nuestros cerebros absorben innumerables piezas de información y mentalmente agrupan las cosas para dar sentido al mundo. Cuando estas categorizaciones se rotulan con etiquetas como "bueno" o "malo" y se aplican a grupos enteros se produce un sesgo. Los sesgos pueden basarse en el sexo, la edad, la raza, la estatura, el peso, el estado civil y parental, el estado de discapacidad, el acento extranjero, dónde alguien ha ido a la escuela y más. Si bien podemos pensar que no somos prejuiciosos, los sesgos inconscientes son un hecho de la vida, y pueden ser superados con la conciencia y tomar medidas reflexivas para minimizarlos.

¿Cuál es el efecto del sesgo inconsciente?

El sesgo inconsciente puede hacernos tomar decisiones a favor de un grupo sobre otro. Hay muchos estudios que documentan cómo el sesgo inconsciente afecta las decisiones en el lugar de trabajo.

- Un estudio de la Universidad de Duke descubrió que las personas con "cara de persona madura" tenían una ventaja profesional sobre las personas con "cara de bebé" (personas con ojos grandes y redondos, cejas altas y barbilla pequeña).
- Un estudio de la Universidad de Yale descubrió que los científicos masculinos y femeninos son más propensos a contratar hombres, calificarlos más alto que las mujeres en competencia y pagarles más que a las mujeres.
- Un estudio del MIT y de la Universidad de Chicago descubrió que los solicitantes con nombres que los encuestadores asociaban con personas blancas recibieron un 50 % más de devoluciones de llamadas que aquellos con nombres que los encuestados asociaban con personas negras.

¿Cómo se puede minimizar el sesgo inconsciente?

Un buen primer paso es reconocer que todo el mundo lo tiene y cuestionar la forma en que piensa al respecto. Estos son algunos sesgos inconscientes que tienen un impacto directo en el lugar de trabajo:

- Sesgo de afinidad: la tendencia a animar a personas como nosotros.
- Efecto halo: la tendencia a pensar que todo acerca de una persona es bueno porque le gusta esa persona.
- Sesgo de percepción: la tendencia a formar estereotipos y suposiciones sobre grupos particulares que hacen imposible hacer juicios independientes sobre los miembros de estos grupos.
- Sesgo de confirmación: la tendencia de las personas a buscar información que confirma las creencias o suposiciones existentes.
- Pensamiento grupal: este sesgo ocurre cuando las personas se esfuerzan demasiado para encajar en un grupo en particular, imitando a otros o suprimiendo pensamientos y opiniones. Cuando esto sucede, la persona pierde parte de su identidad y la organización pierde creatividad e innovación.

Para superar el sesgo inconsciente debemos tomar conciencia de su presencia, reflexionar sobre la naturaleza de los prejuicios, determinar cómo afecta nuestras ideas y luego comprometernos a implementar estrategias prácticas para contrarrestar el sesgo a través del cambio de comportamiento.

Obtenga apoyo

Si necesita ayuda para adaptarse a los muchos desafíos actuales, póngase en contacto con su programa para obtener asistencia confidencial las 24 horas del día, todos los días del año.

Fuentes:

- Development, U. (2015). *The Real Effects of Unconscious Bias in the Workplace* (Los efectos reales del sesgo inconsciente en el lugar de trabajo). Consultado el 2 de agosto de 2020, de <http://execdev.kenan-flagler.unc.edu/the-real-effects-of-unconscious-bias-in-the-workplace-0?hsCtaTracking=9104dd44-1893-4afd-82dd-4a029f00c48f%7C00a7ad52-62c1-41c0-85ff-c3153f0be556>
- *State of Science on Unconscious Bias* (Estado de la ciencia sobre el sesgo inconsciente). (s/f). Consultado el 2 de agosto de 2020, de <https://diversity.ucsf.edu/resources/state-science-unconscious-bias>

LOGO

Program Name
XXX-XXX-XXXX
MagellanAscend.com