

MICROAGRESIONES

¿Por qué microagresiones?

Porque son agresiones interpersonales, más que grandes agresiones sistémicas. No son micro en intensidad, sino en el número de personas que resultan afectadas por el impacto.

Características de las microagresiones

- ☒ Comunican mensajes negativos, hostiles y peyorativos
- ☒ Están relacionadas con la pertenencia de la persona receptora a un grupo marginalizado
- ☒ Se dan en las interacciones cotidianas
- ☒ Pueden ser comportamientos verbales y no verbales
- ☒ Pueden ser intencionadas o no intencionadas
- ☒ Con frecuencia no se reconocen

Categorías de microagresiones

Microataques	Discriminación clásica <ul style="list-style-type: none">☒ Sobre-nombres peyorativos, comportamiento evitativo, acciones discriminatorias intencionadas☒ Ejemplo:<ul style="list-style-type: none">• Un cliente quiere trabajar con una persona cualificada
Microinsultos	Desprecios sutiles que expresan un mensaje encubierto <ul style="list-style-type: none">☒ Expresar estereotipos, rudeza, insensibilidad, que menosprecian la identidad de una persona☒ A menudo ignorados/inconscientes☒ Ejemplo:<ul style="list-style-type: none">• Qué bien te expresas para ser una persona negra
Microinvalidaciones	Mensajes desaprobatorios <ul style="list-style-type: none">☒ Excluir, desestimar, negar los pensamientos, sentimientos o experiencias de ciertos grupos☒ Ejemplo:<ul style="list-style-type: none">• Todas las personas pueden tener éxito si se esfuerzan lo suficiente

Basado en Sue, Capodilupo, Torino, Bucceri, Holder, Nadal and Esquilin (2007). *Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice*. American Psychologist, 62, 4, 271-286.

Retos a la hora de responder a las microagresiones

1. Dilema: Invisibilidad y expresiones de sesgo no intencionadas

- Suelen ser sutiles, indirectas y no intencionadas
- Se puede ofrecer otra lógica para explicar el comportamiento prejuicioso
- Determinar si realmente sucedieron

2. Dilema: percepción de mínimo daño

- Déjalo estar, No es para tanto, Tú reacción es exagerada
 - Los efectos acumulativos pueden ser más perjudiciales

3. Dilema: Encrucijada de la respuesta

- Malo si lo haces/Malo si no lo haces
 - No responder tiene efectos perjudiciales psicológicos y sociales
 - Responder con rabia puede llevar a consecuencias negativas

Pasos para trabajar con microagresiones

Observaciones

- ¿Qué sucedió?

Análisis/Interpretaciones

- ¿Qué mensaje/significado percibí?

Conexión

- ¿Cómo me siento?
- Auto-empatía
- Comprensión de la otra persona (si se tiene la energía/deseo)

Raíz/Problemas relacionados

- ¿A qué asuntos sistémicos apunta esta observación?

Acción

- Como **persona receptora**
 - o ¿Quiero alzar la voz sobre ello?
 - (valorar la energía, recursos, si necesito empatía/auto-empatía)
 - o ¿Qué necesidades espero satisfacer al expresarme?
 - o Comparte tus observaciones y tus interpretaciones; admite que tus interpretaciones son tuyas

- o Compartir los asuntos sistémicos que se estimularon en ti. Recuerda que, si bien hay una diferencia entre el estímulo y la causa, los asuntos sistémicos estimulados en ti son reales y necesitan atención
- o Compartir tus sentimientos y necesidades
- 🔗 Como **persona agente**
 - o Reconocer el impacto
 - o Prepararte para satisfacer de otra manera la necesidad de que tu intención sea vista
 - o Hacer tu propio trabajo
- 🔗 Como **testigo**
 - o Intervenir para poner fin a la acción si está en marcha.
 - 🔗 Maneras de intervenir:
 - 🔗 Interrumpir
 - 🔗 Expresar tus propios valores
 - 🔗 Expresar desacuerdo
 - 🔗 Pedir directamente un comportamiento diferente
 - 🔗 Entablar una conversación con la persona agente
 - 🔗 Entablar una conversación con la persona receptora
 - 🔗 Precauciones a la hora de intervenir:
 - 🔗 Hablar por ti. No hablar por la persona afectada por el impacto a menos que dicha persona pida tu ayuda.
 - o ¿Cómo te sentiste cuando sucedió?
 - o ¿Qué necesidades tuyas no fueron satisfechas por lo que sucedió?
 - o ¿Qué asuntos sistémicos se estimularon en ti?
 - o Hacer visible lo invisible
 - 🔗 Hacer explícita la meta-comunicación
 - 🔗 Pedir clarificación
 - 🔗 Desafiar el estereotipo
 - 🔗 Demostrar universalidad
 - o Empatizar con la persona receptora
 - 🔗 Empatizar a nivel individual, interpersonal y sistémico
 - o Educar a la persona agente (lo ideal es que se haga de 1 persona a 1 persona)
 - 🔗 Diferenciar entre intención e impacto
 - 🔗 Apelar a los valores/principios de la persona agente
 - 🔗 Hacer visible lo invisible (véase más arriba)