



# abramos nuestros corazones

el incesante llamado al amor *carta pastoral contra el racismo*

## Examinando nuestras percepciones subconscientes

Como católicos, estamos unidos más allá de los límites humanos de una nación, cultura, raza y sexo gracias a nuestro Bautismo, que nos hace miembros del Cuerpo de Cristo y, por lo tanto, “miembros los unos de los otros” (CIC 1267, citando Ef 4:25). Pero debido al pecado, a veces podemos no reconocer la dignidad de algunos miembros de nuestra familia humana, incluso inconscientemente (CIC 814).

En *Abramos nuestros corazones*, los obispos escriben:

*A menudo el racismo se puede encontrar en nuestros corazones— en muchos casos, puesto allí **sin querer o inconscientemente** a causa de nuestra crianza y nuestra cultura. Y así, puede llevar a pensamientos y acciones que ni siquiera consideramos racistas, pero que sin embargo se derivan de la misma raíz perjudicial. **Consciente o subconscientemente**, esta actitud de superioridad se puede ver en cómo ciertos grupos de personas son vilipendiadas, llamadas criminales o percibidas como incapaces de contribuir a la sociedad, incluso indignas de sus beneficios.*

La siguiente actividad puede ayudar a ilustrar cómo podemos crear fácilmente conexiones o asociaciones subconscientes. A menudo, los pensamientos se basan en palabras, personas u objetos que comúnmente asociamos entre nosotros. Rápidamente (en unos segundos o menos por pregunta), llena los siguientes espacios en blanco con la primera palabra que se te ocurra después de leer cada entrada.<sup>1</sup> Realiza la actividad lo más rápido posible para ver qué asociaciones se te vienen a la mente de inmediato. Si no puedes pensar en una palabra enseguida, omítela y vuelve a ella después:

1. Café y \_\_\_\_\_.
2. Pan con \_\_\_\_\_.
3. Crema con \_\_\_\_\_.
4. Arroz y \_\_\_\_\_.
5. Sal y \_\_\_\_\_.
6. Alma, vida y \_\_\_\_\_.

7. Lumbre y \_\_\_\_\_.
8. Salud y \_\_\_\_\_.
9. Padre, Hijo y \_\_\_\_\_.
10. Jesús, María y \_\_\_\_\_.
11. La Sagrada \_\_\_\_\_.

¿Asociaste automáticamente algunas palabras con otras? Así como asociamos café con leche, pan con mantequilla, crema con queso o arroz con frijoles, los estereotipos se desarrollan de la misma manera. Nuestro cerebro procesa información sobre personas que son diferentes a nosotros, a menudo a partir de programas de televisión, películas o publicaciones en redes sociales que representan a los grupos étnicos de determinadas maneras. Notamos patrones de comportamiento y luego generalizamos, tomando atajos mentales. Estas generalizaciones son lo que los psicólogos llaman “sesgo implícito”. Cuando formamos estas generalizaciones mentales una y otra vez, y vemos a menudo estas generalizaciones en los medios, se nos forman sesgos sin que nos demos cuenta.

Algunos estereotipos raciales pueden parecer inofensivos, por ejemplo, el estereotipo común de que ciertos grupos étnicos son inteligentes y serios. Esto podría ocasionar que personas de ese grupo sean tratadas de manera diferente o se les dé oportunidades desiguales debido a los juicios hechos sobre personas con ese origen étnico. Por ejemplo, si se supone que una persona es “buena en matemáticas” debido a sus orígenes, ¿podría esa suposición impedir oportunidades de trabajo en un campo más creativo? Los estereotipos, incluso cuando parecen ser halagadores, nunca son buenos, porque no honran a las personas como individuos, creados por Dios, con dones y talentos únicos.

El sesgo implícito puede tener consecuencias muy reales. Los obispos escriben: “Consciente o subconscientemente, esta actitud de superioridad se puede ver en cómo ciertos grupos de personas son vilipendiadas, llamadas criminales o percibidas como incapaces de contribuir a la sociedad, incluso indignas de sus beneficios”.

---

*“A menudo el racismo se puede encontrar en nuestros corazones— en muchos casos, puesto allí sin querer o inconscientemente a causa de nuestra crianza y nuestra cultura”.*

— *Obispos de los EE.UU., Abramos nuestros corazones*

---

Aquí hay algunos ejemplos:

- En un [estudio](#), cuando candidatos de diferentes razas o etnias solicitaban trabajos básicos con currículos similares, los candidatos afroamericanos tenían la mitad de probabilidades que los anglosajones de recibir una llamada o una oferta de trabajo.
- En el [mismo estudio](#), los candidatos afroamericanos y latinos sin antecedentes penales recibieron llamadas y/u ofertas de trabajo a tasas similares a las de los candidatos anglosajones recién liberados de prisión.

## Examinando nuestras percepciones subconscientes

- En [otro estudio](#), los profesores universitarios eran 26% más propensos a responder a un correo electrónico de un estudiante que dijera que su nombre era “Brad” que a un correo electrónico idéntico firmado con “Lamar”.

El ejercicio anterior puede ser informativo a la hora de explorar una manera en que los sesgos pueden arraigarse en nuestro subconsciente: mientras miras tus programas de televisión o películas favoritos, identifica y discute cualquier estereotipo racial que observes. ¿Cómo se retrata a las personas de diversos orígenes raciales? ¿Cómo podrían contribuir estos estereotipos a nuestros sesgos?

Aunque a menudo los estereotipos se forman inconscientemente, podemos trabajar activamente para superarlos si nos educamos a nosotros mismos. La amistad y la relación entre uno y otro son el mejor antídoto contra el sesgo. También podemos pensar en los medios que consumimos. ¿Qué medios son frecuentados por personas de otros orígenes étnicos?

La verdadera unidad en Cristo requiere que reconozcamos las percepciones subconscientes y las superemos. El papa Benedicto XVI escribió: “La Sagrada Escritura anuncia claramente: ‘Miren cuánto amor nos ha tenido el Padre, pues no sólo nos llamamos hijos de Dios, sino que lo somos’ (1 Jn 3:1). Este amor ‘proviene de Dios y a Dios nos une y, mediante este proceso unificador, nos transforma en un Nosotros, que supera nuestras divisiones y nos convierte en una sola cosa, hasta que al final Dios sea “todo para todos” (cf. 1 Co 15:28)’ (Papa Benedicto XVI, *Deus Caritas Est*, no. 18)”.

El sesgo implícito es un tema delicado y desafiante. Puede ser útil reflexionar y escribir en un diario de oración sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué actitudes o percepciones tienes sobre los grupos étnicos fuera de los tuyos?
- ¿De dónde crees que vinieron estas actitudes o percepciones?
- ¿Qué ejemplo podrías dar de una ocasión en que puedes haber actuado de manera diferente hacia alguien de otro grupo étnico debido a un sesgo implícito?
- ¿De qué manera el sesgo y la forma en que nos hace actuar no respetan la dignidad de cada hijo de Dios?
- ¿Qué puedes hacer para superar tus propios sesgos?



Copyright © 2019, United States Conference of Catholic Bishops. Todos los derechos reservados. Este texto puede reproducirse en su totalidad o en parte sin alteración para uso educativo sin fines de lucro, siempre que dichas reimpresiones no se vendan e incluyan este aviso. *Este recurso y muchos otros están disponibles en [usccb.org/racism](https://www.usccb.org/racism).*

Extractos tomados del *Catecismo de la Iglesia Católica*, segunda edición, Copyright © 2001, Libreria Editrice Vaticana–United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados.

## Examinando nuestras percepciones subconscientes

Extractos tomados de Papa Benedicto XVI, *Deus Caritas Est*, 25 de diciembre de 2005, copyright © 2005, Libreria Editrice Vaticana (LEV), Ciudad del Vaticano; Papa Juan Pablo II, Discurso en el Encuentro con los amerindios, 14 de septiembre de 1987, copyright © 1987, LEV. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados.

---

<sup>1</sup> Clave de respuestas para la actividad Asociaciones de palabras: Café y (leche); Pan con (mantequilla); Crema con (queso); Arroz y (frijoles); Alma, vida y (corazón); Lumbre y (humo); Salud y (paz); Padre, Hijo y (Espíritu Santo); Jesús, María y (José); La Sagrada (Familia).