

Todos somos diferentes



El entorno social y cultural en el que trabajamos realmente puede afectar nuestro bienestar.



Ya sea por nuestro contexto cultural y social, nuestra apariencia física o por las decisiones que tomamos sobre cómo vivimos nuestras vidas... todos somos diferentes. Nacemos con el color de nuestra piel, el tamaño de nuestra nariz, la textura de nuestro cabello, la forma en que funciona nuestro cerebro. Nos enseñan nuestras creencias, cómo hablamos y experimentamos la cultura en la que nos criamos.

Ser aceptados por ser quien somos es una parte importante de nuestro sentido de pertenencia, porque adaptarse al entorno para poder encajar puede afectar quiénes somos realmente y crear ansiedad, además de que dejamos de aportar lo que podamos complementar desde nuestra experiencia. Ser sincero y honesto contigo mismo puede ser un viaje tanto para ti como para los lugares en los que pasas tu tiempo, como el trabajo.



Celebremos ser diferentes en el trabajo

Dado que pasamos tanto tiempo de nuestra adultez en el trabajo, sentir que podemos ser tal cual somos es importante para nuestro bienestar general. Los empleadores están cada vez más atentos de asegurarse de que el lugar de trabajo sea un lugar donde todos puedan desarrollarse, sin importar cuáles sean sus diferencias. De hecho, algunas organizaciones progresistas buscan personas neurodiversas por sus habilidades singulares. Por ejemplo, Google ha adaptado su proceso de reclutamiento para buscar activamente reclutar personas con autismo como parte de su equipo en la nube.

Beneficios para todos:

Mejor trabajo en equipo

Mejorar la inclusión en el lugar de trabajo crea un mayor sentido de pertenencia y comunidad y ayuda a desarrollar conexiones más significativas.



Aumenta la autoestima

Celebrar y apoyar las diferencias únicas en el trabajo aumenta la integridad y la confianza.



Mayor armonía en el lugar de trabajo

La apertura a diversas perspectivas mejora la innovación y el compromiso de todos.



Descubre TUS prejuicios inconscientes

Todos los tenemos. Realmente pueden interferir en la forma en que nos percibimos y relacionamos unos con otros. Al ser consciente de tus propios prejuicios puede ayudarte a ti mismo a aceptar tus propias diferencias, a la vez que ayudas a las personas a tu alrededor a sentirse aceptadas.

Estos son algunos ejemplos de los que quizás hayas oído hablar:

Efecto de arrastre

También conocido como "pensamiento grupal" o "mentalidad de rebaño". Es más probable que creas algo si más personas comparten la misma opinión. Intenta no ser parte de eso si no es lo que realmente piensas. Sé fiel a ti mismo y a tus propias opiniones.



Sesgo de estereotipo

Este es probablemente el sesgo que más podemos reconocer en nosotros mismos. Suponer que alguien tiene ciertas cualidades por el hecho de pertenecer a un grupo demográfico, como su raza, edad, sexo, género u origen social, sin realmente conocer al individuo.



Sesgo de confirmación

Esto es, cuando sólo consideras la información que te ayuda a confirmar una creencia o suposición que ya tienes, en lugar de considerar información nueva o alternativa.



Intenta practicar estos consejos para reducir los prejuicios inconscientes:

Identifica tus propios prejuicios

Piensa en las personas con las que pasas la mayor parte del tiempo, tal vez en tus compañeros de trabajo, ¿tienes alguna idea preconcebida o expectativas de ellos? Realiza la [Prueba de Asociación Implícita \(IAT\)](#) para conocerte más.



Expande tu círculo social

Intenta conocer a personas de diferentes orígenes. Por ejemplo, en el trabajo, si siempre te sientas al lado de la misma persona en una reunión, busca sentarte con alguien que quizás hayas tenido un mal entendido anteriormente y escucha activamente sus ideas y opiniones.



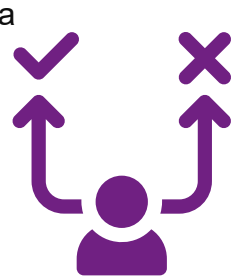
Asegúrate de que todos sean escuchados

Si conoces a personas que rara vez hablan en conversaciones grupales, haz un esfuerzo por incluirlas en la discusión o pídeles su opinión. También es útil hablar si notas que alguien muestra parcialidad.



Sé crítico de las reacciones y opiniones impulsivas

Detente a ti mismo, o a los demás, la próxima vez que adviertas una reacción apresurada. Hazte estas preguntas: "¿Es el comentario objetivo?", "¿Qué información respalda esa opinión?"



¡Vamos todos por ello!

"La persona que sigue a la multitud, normalmente no irá más allá de la multitud. La persona que camina sola probablemente se encontrará en lugares donde nadie ha estado antes." – Albert Einstein

"Si siempre intentas ser normal, nunca sabrás lo increíble que puedes ser." – Maya Angelou



Disclaimer: La información proporcionada aquí corresponde a fuentes confiables, sin embargo, estas no están oficialmente relacionadas con WTW ni con ninguno de sus productos.