

Rincón de la Psicología

La entrada [El Espejo del Beduino, la fábula que muestra las consecuencias de los prejuicios](#) se publicó primero en [Rincón de la Psicología](#) por [Jennifer Delgado](#).

“Oiga, en este poblado, ¿cómo es la gente?”

Así empieza una breve fábula sobre uno de los fenómenos psicológicos más potentes, desconocidos y traicioneros de nuestra vida cotidiana: los prejuicios.

Un beduino estaba sentado en un cruce de caminos a la entrada de un poblado, cuando se le acercó un forastero, y le preguntó: “Oiga, en este poblado ¿cómo es la gente?”

El beduino le contestó con otra pregunta: “De donde viene usted, ¿cómo era la gente?”

“Muy mala gente”, le respondió el forastero.

Así que el beduino le dijo: “Pues aquí son iguales, mejor pase de largo y ni se moleste en entrar en el pueblo”.

Al cabo de un rato llegó otro forastero y le preguntó lo mismo: “Oiga, en este poblado ¿cómo es la gente?”.

El beduino respondió de nuevo con la pregunta: “De donde viene usted, ¿cómo era la gente?”

“Muy buena gente. Me han tratado muy bien, eran muy amables y simpáticos”, respondió el forastero.

En este caso, el beduino le dijo: “Pues, aquí le van a tratar igual de bien. Entre al pueblo y disfrute de su hospitalidad”.

¿Por qué, ante una misma pregunta, el beduino ofreció dos respuestas completamente diferentes? Porque en realidad, cada forastero ya llevaba la respuesta dentro.

Y es que muchas veces, sin darnos cuenta, no miramos la realidad, la interpretamos. No la descubrimos con la mente abierta, confirmamos nuestros prejuicios.

Los sesgos inconscientes que apuntalan nuestros prejuicios

Nuestras experiencias nos condicionan. Es difícil evitarlo – y aún más difícil ser conscientes de su influencia. Sin embargo, todos somos víctimas de dos fenómenos psicológicos particularmente intensos que acaban dando forma a nuestra realidad.

Por una parte, sufrimos lo que se conoce como [sesgo de confirmación](#), que no es más que la tendencia a fijarnos, interpretar y recordar aquello que va en sintonía con nuestras creencias o expectativas previas.

¿Crees que alguien es frío y borde? En ese caso, es probable que cualquier gesto ambiguo te parezca una prueba más. En cambio, ¿piensas que tus compañeros son buena gente? Entonces tendrás la tendencia a ignorar los momentos tensos y te quedarás con los gestos amables.

Esto sucede porque nuestro cerebro busca y prioriza la coherencia. La información contradictoria suele generar disonancia cognitiva, algo que nos resulta incómodo. Por eso, es más fácil ajustar la realidad a nuestras creencias que al revés.

Por otra parte, ese sesgo de confirmación empodera las expectativas y acaba convirtiéndolas en una profecía autocumplida. O sea, si esperamos que el mundo sea un sitio hostil, nos comportaremos como si lo fuera. Seremos desconfiados y estaremos a la defensiva, por lo que las personas a nuestro alrededor reaccionarán igual.

Esa mentalidad no solo influye en nuestra interpretación del mundo, sino también en la mayoría de las decisiones que tomamos y, por ende, en nuestros comportamientos. Y eso se reflejará en cómo reaccionan los demás. Es decir: lo que crees que va a pasar, en parte lo provocas tú.

¿Todo es una consecuencia de los prejuicios?

No. Hay personas realmente amables y otras que, por el motivo que sea, actúan desde la hostilidad, la frialdad o incluso nos causan daño. Sería *naïve* asumir que, si alguien te trata mal o te daña, la culpa es completamente tuya porque has proyectado esas expectativas.

La realidad tiene múltiples facetas y hay situaciones en las que no basta con cambiar de gafas: hay que escapar, protegerse o [establecer límites](#).

Sin embargo, el problema es usar siempre unas gafas oscuras que nos instauran en el pesimismo y la desconfianza. Cuando dejamos de mirar el mundo con ojos nuevos y asumimos que toda la gente es igual a la última persona que nos rompió el corazón o nos falló, comenzamos a vivir en modo defensivo.

En el momento en el que convertimos una experiencia o idea preconcebida en una regla general, dejamos de ver el mundo como es. A la larga, eso no solo nos desgasta emocionalmente, sino que también nos aísla. Nos convertimos en un obstáculo para apreciar las cosas buenas de la vida y comenzamos a mostrar conductas desadaptativas ya que no reaccionamos a la realidad, sino a la visión distorsionada que nos hemos formado de esa realidad.

¿Cómo cambiar el guion mental?

No se trata de pensar positivo, sino de comprender las consecuencias de los prejuicios, aprender a [ajustar las expectativas](#) y abrirnos más al mundo con una actitud curiosa, en vez de juzgar o anticiparnos a los acontecimientos.

1. Reconoce tus filtros

Antes de cambiar tu visión del mundo, necesitas darte cuenta de cómo lo estás viendo. Todos interpretamos la realidad a través de ciertos lentes: experiencias pasadas, miedos, creencias, heridas... La clave consiste en ser más conscientes de esos filtros.

Una pregunta sencilla, pero particularmente poderosa, es: *“¿Estoy juzgando a esta persona (o situación) basándome en hechos... o en mis prejuicios?”*

Cuando notes una creencia negativa, como *“la gente es egoísta”* o *“nunca me escuchan”*, intenta buscar tres ejemplos concretos que la contradigan. No se trata de engañarte, sino de desarrollar una visión más equilibrada de lo que sucede.

2. Haz el “Experimento de la Bondad”

Este ejercicio puede parecer ingenuo, pero en realidad es profundamente disruptivo. Un día cualquiera, decide tratar a todos con amabilidad, incluso a desconocidos o personas con las que normalmente te comportas a la defensiva.

Saluda con una sonrisa, da las gracias con sinceridad, ten un gesto amable sin esperar nada a cambio, haz un cumplido sincero... Luego observa qué pasa. Te sorprenderá descubrir la cantidad de veces que, lo que interpretamos como frialdad o indiferencia, no es más que un espejo de nuestra actitud.

Si llegas al trabajo con el ceño fruncido y sin saludar, es más probable que el otro se cierre y la próxima vez que se cruce contigo no te saludes. Pero si te muestras accesible, es más probable que el otro también se relaje. ¿Y si no ocurre? No pasa nada. Al menos sabrás que hiciste tu parte.

3. Reformula tus narrativas

No solo vemos el mundo como somos, también construimos una narrativa para apuntalar esa visión. Las palabras que usamos para explicar lo que vivimos moldean nuestras emociones y decisiones. Por eso, cambiar tu lenguaje interno es otra estrategia eficaz para abrirte a nuevas posibilidades.

Por ejemplo, en lugar de pensar: *“aquí la gente es fría”*, prueba con un *“aquí cuesta un poco conectar, pero con el tiempo lograré hacer amigos”*.

Es una pequeña diferencia en la forma de hablarte y ver la realidad ya que la primera frase es una sentencia inamovible mientras que la segunda deja la puerta abierta a lo que pueda ocurrir. Se trata de dejar espacio para la complejidad, los matices y el descubrimiento.

4. Cultiva la curiosidad, no las certezas

La certeza absoluta, ese *“ya sé cómo son todos”*, es una gran enemiga del encuentro humano. La curiosidad, en cambio, es como una linterna: alumbra lo que no habías visto. Te permite descubrir nuevas facetas, conectar con realidades distintas a las tuyas, y, sobre todo, no darlo todo por sentado.

Pregúntate: *“¿Y si esta persona no fuera como imagino? ¿Y si me estoy perdiendo algo por creer que ya lo sé todo?”*.

Ese cambio de perspectiva no solo te ayudará a deshacerte de los prejuicios, sino que también mejorará tus relaciones. Porque cuando miramos al otro con curiosidad, lo hacemos con más atención, más

presencia y menos juicio.

5. Pregunta, no asumas

Cuando estamos a la defensiva, interpretamos cualquier gesto ambiguo como una amenaza. Una respuesta breve, una cara seria, un silencio... todo parece un rechazo. Pero la mayoría de las veces, no tenemos ni idea de lo que pasa del otro lado.

Aquí entra en práctica algo tan simple como difícil: preguntar. En vez de rumiar lo que ha pasado durante horas, di algo como: “*¿Qué has querido decir?*”

Muchas veces no es que los demás sean distantes, desinteresados o “malos”. Es que tienen dolor de muelas. O problemas en casa. O simplemente un mal día. Aclarar qué ha ocurrido te permitirá desactivar la película mental que habías empezado a montarte. Y, en el peor de los casos, si confirmas tus sospechas, al menos podrás mantener una conversación sincera sobre lo que ocurre.

Tus expectativas no determinan todo... pero influyen más de lo que crees porque son los ladrillos de los prejuicios. No puedes cambiar a los demás, ni prever cada situación, pero puedes elegir la actitud con la que llegas, la interpretación que haces y tu respuesta. Ese poder, aunque pequeño, es profundamente transformador.

Por tanto, recuerda que tú eliges qué lentes llevar puestos. Y eso definirá en gran medida tu viaje – para bien o para mal.