



MICROAGRESIONES: CÓMO OFRECER UNA SINCERA DISCULPA

Te preocupas por los demás e intentas no utilizar un lenguaje hiriente ni hacer que la gente se sienta incómoda. Eso incluye tratar de evitar las microagresiones, que son palabras o acciones que ofenden a las personas o refuerzan los estereotipos negativos o dinámicas de poder.

Las microagresiones pueden provenir de suposiciones erróneas. O pueden ser, por ejemplo, comentarios sobre el nombre, la ropa, el pelo, el acento o las prácticas culturales de alguien. Pueden ser involuntarias, y a menudo reflejan prejuicios inconscientes.

Por ello, y a pesar de nuestros esfuerzos, cualquiera de nosotros puede decir o hacer ocasionalmente algo que ofenda a alguien. Y aunque que te digan que cometiste una microagresión no te haga sentir bien, hay otra forma de verlo: Se trata de una muestra de confianza. Cuando una persona inicia una conversación de este tipo, ya sea el receptor de la microagresión o alguien que presencié la interacción, quiere ser franca contigo, y cree que puedes aprender de lo sucedido.

Saber cómo responder a la situación puede ayudarte a reparar o incluso a fortalecer tus relaciones. Es probable que quieras disculparte con la persona o personas que se han sentido ofendidas, y si alguien más te lo ha contado, es posible que también quieras disculparte con él o ella. En cualquier caso, deberías: (1) abordar el comentario o comportamiento lesivo, (2) reconocer su impacto y (3) comprometerte a mejorar. He aquí otras sugerencias para pedir disculpas cuando cometes una microagresión.

HAZ LO SIGUIENTE	EVITA	CONSIDERA ESTAS OTRAS OPCIONES
Considera que lo que dijiste o hiciste causó que alguien se sintiera herido u ofendido.	Decirle a la otra persona que está equivocada.	Empieza por suponer que la otra persona tiene razón. Recuerda también que las personas de grupos marginados tienen experiencia a la hora de identificar microagresiones.
Haz una pausa y deja que la otra persona hable	Adoptar una postura defensiva.	Haber dicho algo ofensivo no significa que seas una mala persona. Aunque puede ser difícil, intenta sustituir cualquier actitud defensiva por gratitud. Intenta decir: "Gracias por confiar en mí lo suficiente como para hablarme de esto". Este tipo de respuesta puede ayudar significativamente a calmar una situación tensa.

HAZ LO SIGUIENTE	EVITA	CONSIDERA ESTAS OTRAS OPCIONES
Escucha con atención y sin juzgar.	Poner excusas o intentar demostrar que eres una buena persona.	En última instancia, quieres aliviar el malestar que has causado y restablecer la confianza. Toma en serio los comentarios de la otra persona y acepta que hay un problema que debe ser abordado. Intenta decir: "Siento haber hecho eso. Fue hiriente", o "Siento que hayas tenido que lidiar con eso. Mereces un mejor trato".
Comprende que el impacto es más importante que la intención.	Decir que tenías buenas intenciones o que no querías hacer daño.	Al centrarte en el impacto de tus palabras o acciones, darás prioridad a los sentimientos de las personas de grupos marginados, que sufren microagresiones con frecuencia. Sus puntos de vista deben ser escuchados y validados.
Valida los sentimientos de la otra persona.	Interrumpir.	Muéstrate dispuesto a sentirte incómodo después de cometer un error. Es importante dejar que la otra persona dirija la conversación y diga todo lo que desee decir. Cuando termine, intenta repetir lo que has oído decir para demostrar que lo has entendido.
Agradécele sus palabras.	Decir "lo siento si te sentiste ofendido".	El uso de las palabras "si tú" debilita la disculpa y la hace sentir menos sincera. Intenta decir: "Me importa crear un entorno inclusivo y quiero mejorar. Gracias por decirme cómo esto te hizo sentir".
Ofrece una disculpa sincera pero sencilla.	Exagerar.	Es habitual querer disculparse profusamente si alguien dice que lo heriste. Pero disculparse demasiado o hablar de lo mal que te sientes puede hacer que se sientan obligados a hacerte sentir mejor a ti. La respuesta inicial debe ser breve. Intenta decir: "Gracias por tus comentarios, aunque sean difíciles de escuchar. No usaré esa palabra en el futuro".
Aprende más por tu cuenta si hay algo que no entiendes.	Esperar que la otra persona te eduque.	No fuerces a la otra persona a mantener una larga conversación ni pidas que te explique nada. Si no entiendes del todo por qué lo que dijiste o hiciste fue ofensivo, trátalo como una oportunidad para aprender. Asiste a un evento sobre el tema o lee libros o artículos sobre el mismo.
Considera hacer un seguimiento.	Alejarte de la persona.	Cuando haya pasado algún tiempo, ponte en contacto con la persona para agradecerle su sinceridad y esfuerzo. Intenta decir: "Nuestra discusión me influyó. Podría haber seguido sin saber eso, pero ahora lo entiendo mejor. Gracias por decir algo al respecto".

HAZ LO SIGUIENTE	EVITA	CONSIDERA ESTAS OTRAS OPCIONES
<p>Sigue aprendiendo e intentando hacerlo mejor.</p>	<p>Darte por vencido.</p>	<p>Reconoce que tomar medidas concretas para evitar perpetuar el racismo, el sexismo y otras discriminaciones o prejuicios es complicado. Una conversación no puede borrar todos nuestros prejuicios inconscientes. Se trata, más bien, de un proceso continuo.</p>