

*Se dice de mí...*  
**Experiencias de Discriminación**  
*Etiquetas, Bullying y Mobbing*

**“Oveja negra”, “gordo, loco”, “enano”, “vago”, etc.**

**Las etiquetas o rótulos que surgen de la mirada de los otros pueden condicionar nuestras vidas.**

**Para bien o para mal -los rótulos o motes pueden tener connotaciones positivas o negativas-, hay quienes logran desestimar o superar el poder social de los alias, así como otros quedan atrapados en la mirada o creencia de los demás y eso puede condicionar el curso de su personalidad y proyectos vitales**

**Cómo superar el poder social de los “alias”.**



Juan creció convencido de que era la **oveja negra de la familia** y se entregó a su destino.

María nunca pudo olvidar que ella era la inteligente y su hermana mayor, Carla, la linda.

Si a Bruno lo invitaran a pensar el porqué de su rebeldía, probablemente diría: "Siempre fui la **manzana podrida de la clase**".

**¿Por qué modificar la conducta con la que logró llamar la atención de su entorno?**

Muy a pesar de la connotación, en su mayoría discriminatoria, la lista continúa: **fea, enano, ídolo, vago, traga, charlatán, buchón...**

**Las etiquetas, en la mayoría de los casos, configuran la vida de muchas personas. Para bien o para mal -los rótulos o motes pueden tener connotaciones positivas o negativas-, hay quienes logran desestimar o superar el poder social de los alias, así como otros quedan atrapados en la mirada o creencia de los demás y eso puede condicionar el curso de su personalidad y proyectos vitales.**

"Los rótulos son una construcción lingüística, una etiqueta identificatoria - anticipa Valeria Wittner, licenciada en Psicología, experta en vínculos, docente de Clínica Sistémica en la UBA, UP y Fundación Gregory Bateson-.



En tanto etiqueta, organizan la experiencia de relación, creando una sensación de que eso es lo verdadero u objetivo. Funcionan como reductores de complejidad de la vida, y por lo tanto, de incertidumbre o ansiedad."

**Aunque resulte burdo o simplista, así como a simple vista podemos confiar en la etiqueta que nos dice que lo que hay en ese frasco es sal, cuando también podría ser azúcar, las etiquetas nos definen, nos califican, nos ubican en un lugar.**

**Fermín** tiene 32 años. Acaba de recibirse de abogado. Está convencido de que las distintas experiencias de discriminación de la que fue protagonista o testigo lo motivaron a terminar la carrera. Fermín, ahora con sonrisa justiciera, cuenta su experiencia: "**Villero, paraguayo borracho, negro sucio...** Puedo rezarles un rosario de motes con los que suelen marcarnos a los que venimos de otro país, a los que vivimos en zonas humildes, a los que no respondemos al marketing del rubio de ojos claros. Lo que es más grave -subraya- es que estos términos ya se usan entre los grupos de los que venimos de otros países vecinos; en muchos casos, además, **hay subordinación y autocensura...**"

**En definitiva, debemos asumir la responsabilidad de que "somos lo que construimos socialmente". Nuestra identidad es la suma de la autoimagen, la autoestima o la valoración de nosotros mismos y de lo que los**

**otros nos devuelven acerca de cómo nos ven. Será clave, entonces, nuestra actitud frente a la realidad de la vida cotidiana, así como la calidad de quienes forman parte de este entorno que cada día nos mira y etiqueta según su parecer o lo que aparentamos.**

"Cuanto más significativas sean las personas que han puesto el rótulo, más vamos a darle crédito e identificarnos con él en el sentido que más va a influir en nuestra autoimagen .

**Los rótulos que más impactan son aquellos negativos y contruïdos en áreas muy significativas para el sujeto: la familia, la pareja, la escuela y otros grupos de pertenencia."**

### *Sabes si tu familia te discrimina?*



Foto cortesía: capich

**La familia es el entorno donde todos nos sentimos seguros y estamos mejor, donde todos somos aceptados... Pero sabes si tu familia te esta discriminando?**

**Sabias que entre hermanos, tíos, padres, primos una persona la puede pasar mal y todo por los apodos.**

**La gordis, el negro son apodos que pueden dañar la personalidad de un individuo, son discriminatorios y afectan el amor propio de la persona devaluada.**

**La persona maltratada mediante los apodos puede asumir esas características negativas y también llegar a identificarse con ellas, sin llegar a conocer sus cualidades personales.**

**Los 601 estudiantes de secundaria encuestados, cuyas edades iban de los 17 a los 19 años, también dijeron padecer frecuentemente dolores de cabeza y estómago o dolor en general.**



29 de noviembre de 2010 | Autor: [talytaly](#)

***Este recuadro no pertenece al artículo original y ha sido incorporado por [www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)***

## **Neuronas con escáner**

***Los alias sociales calan hondo, hasta tal punto que tejen y destejen nuestra red neuronal.***

En los últimos años las neurociencias se han encargado de demostrar cómo cada experiencia impacta y puede modificar la constitución del sistema nervioso.

***"Nuestros afectos, la conducta y las emociones tienen un correlato biológico también en el nivel de estructura y funcionamiento cerebral", explica la doctora en Psicología Ester Romero. Cuando se le pregunta si los niveles de autoestima influyen en la química neuronal, Romero, especialista en neuropsicología, dice: "Tal como certifican los científicos, toda conducta descansa en un basamento desarrollado a partir de una esencial interacción entre una dotación genética y un complejo marco socio-cultural".***

Las neurociencias nos han enseñado que el cerebro es un sistema basado en redes neuronales que se van complejizando por el desarrollo y que se organizan en estructuras funcionales que explican nuestra conducta, los deseos, los sentimientos y los pensamientos.

***Como el "escáner" que lee el precio de lo que compramos en el supermercado, las neuronas toman registro de cada situación. Cada experiencia determina nuestra estructura neuronal, así como, gracias a la plasticidad, experiencias y aprendizajes nuevos pueden modificar aquello que pudo habernos formado o condicionado.***

Es importante dejar en claro cuestiones tan básicas e importantes como éstas, para entender que aquello que en un principio puede definirnos no sea, precisamente, la mejor etiqueta con la que quisiéramos andar por la vida.

***Así como alguien o algo puede identificarnos, otro deseo o actitud puede redefinirnos o resignificarnos.***

***Esto es una primera garantía para asegurar que si realmente lo desean Juan tiene la oportunidad de salir del corral de las ovejas negras; María, de ser tan bella como inteligente pretenda ser, y Bruno, de ganar la atención de los otros, despojándose del disfraz de manzana podrida.***

## **Etiquetas desde la cuna**

¿Cuánto hay de genético y hereditario? ¿Cómo, por qué y desde cuándo estamos expuestos a ser etiquetados? ¿Cómo se pueden prevenir impactos emocionales tan profundos?

**Clara** tiene 21 años y pesa 96 kilos. Estudia Psicología. El sobrepeso, por disfunción en las glándulas tiroideas, no sólo la limita en materia de salud sino que, además, la suscribe a más de una versión popular y discriminatoria sobre la obesidad. "En la calle me gritan gorda cuando me retraso al cruzar y el semáforo ya cambió de color", confiesa, ya inmunizada ante tanta violencia. Hasta en el ámbito universitario recibe comentarios similares cuando tiene que subir por las escaleras porque no funcionan los ascensores. Clara es obesa desde pequeña y desde tiempos escolares, así como el abecedario, aprendió **las mil y una variantes de maltrato.**

**"No sólo influye quién pone el rótulo, sino quiénes y cómo lo sostienen",** sigue la licenciada Wittner y aclara que la clave está en **"el contexto de la interacción" entre quien etiqueta y quien resulta etiquetado.**

"Cuánto más significativas sean las personas que definen a alguien, con más fuerza va a impactar ese rótulo", insiste la terapeuta.

*"La autoimagen positiva o negativa tiene vinculación con lo que hemos aprendido desde nuestra infancia", advierte Ester Romero. "La sorprendente complejidad que observamos en el cerebro humano es fruto de un desarrollo dinámico que ocurre desde antes del nacimiento y persiste hasta el final de la vida -detalla la experta en evaluación psicológica-. En ese lapso se producen fenómenos importantísimos relacionados con la protección, evolución y muerte de los cuerpos neuronales y sus respectivas conexiones."*

**Gracias a la plasticidad de nuestro cerebro, así como las lecciones de flexibilidad y evolución emocional que nos permite la psicoterapia y otras enseñanzas saludables de la vida, podemos superar y transformar aquello que nos pudo haber definido en la temprana edad.**

Sin embargo, hay quienes no pueden correrse de aquel lugar que reciben como mandato o imposición familiar.

A la hora de entender cuánto el estilo de vínculos y comunicación influyen en nuestro desarrollo, incluso desde nuestra gestación, Romero es contundente: "Lo que nos dicen, lo que hacen con nosotros, el lugar donde nos ponen cuando todavía no podemos ponernos nosotros mismos, más nuestro programa genético y los sucesos del desarrollo prenatal y posnatal inciden en forma adecuada o inadecuada en nuestra constitución cerebral.

**La obediente, el vago y el brillante; la ansiosa, el tontito, el bueno y el malo...**

**Así es como por necesidad de simplificar, describir, comparar y adjudicar valores y logros o desventajas y debilidades, por desconocimiento, culpa e inseguridad, entre tantos otros motivos, solemos asignar, momentáneamente o de por vida, determinadas cartas de presentación a hijos, hermanos y demás miembros del entorno.**

"Las familias rotulan positivamente y negativamente a sus miembros. Todo depende del tipo o estilo de familia, así como de circunstancias particulares o momentos del ciclo vital que estén atravesando-, explica Wittner-.

**Es muy común que cuando las familias tienen un problema -precisa la terapeuta-, establezcan que ese problema es propiedad de algún miembro en especial. Lo más habitual es que esa persona quede catalogada como el loco o el malo (en sus variantes y sinónimos). Es así como el problema deja de ser visto como algo distribuido en la familia, se pierde la historia o se olvida su origen y se vuelve algo atemporal, una cosa que ahora es parte de la identidad del niño (o del miembro que sea)."**

**Nacho** tiene 11 años. Su mamá, hoy avergonzada, pero dispuesta a revertirlo todo, confiesa adónde la llevó tanta exigencia y autoritarismo para con su hijo. "Lo traje a ver a la psicopedagoga porque creí que tenía problemas de conducta y aprendizaje. No hablaba con nadie y se negaba a hacer la tarea. Llegué a sacudirlo, tirarle del pelo y preguntarle, a los gritos, **si era tontito**. Cómo iba a hablar o a producir algo si era un tontito que no podía hacer nada".

En muchos casos, las etiquetas pueden heredarse. El hijo del corrupto o del borracho, por ejemplo, puede convertir a ese niño en ladrón o adicto o, pese a su inocencia, hacerlo pagar una condena social que no le es propia. "Si un rótulo se transmite de una generación a otra, seguramente tendrá más peso y, por lo tanto, será más difícil modificar lo que uno no es",.

En muchas ocasiones, es más fácil responsabilizar de los desajustes emocionales de una familia a quien, por algún motivo, se le pueda adjudicar la causa del mal o de la desventura. Un embarazo no deseado, un hijo que llega en plena crisis de la pareja o en otra situación de duelo familiar, un miembro de la familia que no se ajusta a las expectativas del clan, etcétera. Los motivos son múltiples, así como los rótulos acordes que puedan serles atribuidos a quienes resulten ser víctimas de la etiqueta que, en muchos casos, son motivo de estigma.

"El lugar de **oveja negra**, por dar un ejemplo, expresa una dinámica familiar particular -explica la doctora Romero-. Es muy probable que esa figura sea necesaria para el grupo, por alguna razón de homeostasis -balance o equilibrio de un sistema-. Muchas veces **"es necesario tener alguien que ocupe ese u otro rol"**.

**Es sabido que es mucho más fácil ver las debilidades de los otros que las propias o aceptar que se tiene horror a la fragilidad."**

Para poder rescatar a quien se le ha asignado un rol especial o atribuido la responsabilidad de una determinada situación o conflicto familiar, **"será**

**necesario que el grupo familiar pueda hacer foco en el problema y que éste deje de ser visto como parte de la identidad del miembro "identificado o rotulado".**

**El grupo familiar deberá tomar conciencia que ha etiquetado a cierto miembro de la familia y entender que lo ocurrido es algo que está distribuido o es propio del escenario o del grupo o vínculo familiar y no de un miembro en especial".**



### **Almacén de rótulos**

*Así como ocurre en los grupos familiares, esta dinámica se repite en los grupos de estudio y de trabajo.*

La **escuela** suele ser un escenario sin filtros a la hora de catalogar a un compañero de clase. Las **etiquetas escolares**, por la falta o escasez de recursos de afrontamiento que puede tener un niño, e incluso un adolescente, pueden inhabilitarlo o excluirlo del grupo o del juego al que juegan todos.

**Este puede ser, entre otros trastornos o patologías, las causas de aislamiento o fobia social, así como de tantos otros trastornos de la alimentación o del estado de ánimo.**

**"Eventos estresantes, por ejemplo la violencia, la vivencia de desprecio, el sentimiento de exclusión, las enfermedades físicas invalidantes, el sentimiento de que se debe responder más allá de las reales posibilidades cognitivas o afectivas, entre tantos otros, son capaces de producir efectos nocivos en las áreas y estructuras cerebrales responsables del procesamiento de los afectos y las funciones cognitivas superiores.**

**Las etiquetas suelen ser un importante factor de estrés psicosocial. Estas experiencias son capaces de ocasionar cambios a largo plazo en el organismo determinados por el tipo, la calidad, la intensidad y la duración del factor estresante."**

## Bullying y Mobbing

Así como el **acoso reiterado o maltrato escolar**, conocido como **bullying**, que implica maltrato psicológico, verbal y/o físico, el abuso por etiquetas también se registra en forma reiterada dentro del **ámbito laboral**.

Psicólogos y abogados se han especializado en los últimos tiempos en este fenómeno conocido como **mobbing**.

**Marta** competía por concurso para un puesto de mando. Llevaba ya 20 años trabajando en ese hospital. Por capacidad y experiencia tenía todas las de ganar. Uno de los dos hombres, con menos puntaje que Marta, resultó el elegido. Cansada de situaciones como ésta, elevó una denuncia por **discriminación de género**. El concurso fue impugnado, pero si bien ya pasaron cuatro años desde entonces, todavía no tuvo respuestas sobre su ascenso. El puesto sigue vacante y nunca se volvió a llamar a concurso.

"Es frecuente encontrar **escenarios laborales donde un empleador o grupo de trabajo tienden a socavar la moral de la persona acosada -detalla Romero-, haciéndole perder su autoestima y sometiéndola a una situación de aislamiento que degrada su consideración personal y social.**"

Cuando las etiquetas se repiten y se sostienen en el tiempo, es muy probable que esto derive en cuadros de estrés prolongado, a los que las personas deberán adaptarse de alguna manera para soportar estos "golpes emocionales y neuronales destructivos".

A veces no es que uno sea, no tenga o no pueda, **sino que nos han hecho creer que somos eso y que estamos inhabilitados para poder o tener aquello que nos parece inalcanzable o imposible.**



## MOTIVOS PARA REFLEXIONAR

*Algunas sugerencias para tomar conciencia del impacto físico y emocional que implica el acto de rotular a los otros y, en algunos casos, en consecuencia, a nosotros mismos:*

- *Meditar acerca del valor y el impacto de las palabras que solemos utilizar.*
- *El vocabulario y el tono de nuestro discurso suelen ser los ladrillos emocionales de nuestro hogar; son cimiento en el aprendizaje, el desarrollo y en la salud de nuestros hijos.*
- *Antes de quejarnos por los rótulos que pueden adjudicarnos, revisar si no solemos cometer el mismo error con los otros.*
- *Si bien alguien puede etiquetarnos con tal o cual característica, somos nosotros quienes podemos inhabilitar el acto. Cada quien desplegará, en tiempo y forma, sus posibilidades. Un primer paso podría ser comunicarle al entorno aquello que nos afecta. Lograr un entorno seguro es fundamental. Cuando creemos que la familia no acompaña, es muy probable que haya alguien que esté cerca, capacitado o dispuesto a ayudarnos (un amigo, un profesor, un terapeuta).*
- *Si una fama o etiqueta no nos agrada o creemos que no nos pertenece, demostrarles a los demás -y sobre todo a uno mismo- las capacidades o habilidades que nos permiten devolver las cartas credenciales y revertir la situación.*
- *Trabajar sobre los enojos y la ansiedad que pueden sorprendernos durante el proceso de resignificación.*
- *Saber perdonar a quien nos haya rotulado o embalado en un paquete equivocado o disfuncional para nosotros; así como saber pedir perdón a quienes hayamos catalogado, ya sea porque los hemos denostado o porque les hemos atribuido dotes, poderes o exigencias extremas.*

## UN TOP TEN PREOCUPANTE

*Las llamadas telefónicas recibidas a lo largo de 2010 por el Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (Inadi) permiten tener una aproximación sobre los motivos más*

**recurrentes entre los argentinos a la hora de establecer rótulos negativos o demás actos discriminatorios.**

**Por sobre todas las cosas, aún persisten las cuestiones de género, discapacidad y otros insultos discriminatorios.**

**A continuación, el *ranking*, según el número de denuncias recibidas:**

- 1. Cuestiones de género: 841**
- 2. Discapacidad: 265**
- 3. Insultos discriminatorios: 173**
- 4. Salud: 162**
- 5. Migrantes: 120**
- 6. Identidad sexual: 98**
- 7. Etario: 74**
- 8. Asuntos gremiales: 61**
- 9. Violencia Laboral: 58**
- 10. Otros:**

**Por debajo de 50 llamadas, hubo denuncias sobre discriminación a propósito de aspecto físico (47), condición social (45), control de admisión (40), cuestiones ideológicas (36), zona de residencia (32), antecedentes penales (18).**

Por Eduardo Chaktoura  
*Psicólogo y Periodista*

**Publicado en La Nación Revista de Buenos Aires el 08 de mayo de 2011**