

# SOS Détresse

## La discriminación y los prejuicios, obstáculos a la integración

En un nuevo país podemos encontrar diferencias en todas partes. Es normal tener a veces un sentimiento de inadecuación o incompreensión. En cambio, constatar un trato desigual, una distancia o un rechazo a causa de nuestros orígenes nos indica que somos ser víctima de discriminación.

Las más de las veces, los comportamientos discriminatorios son sutiles, aunque pueden ser manifiestos: observaciones, bromas, un comentario denigrante sobre un colectivo, insultos, discriminación en materia de empleo o vivienda, agresiones físicas, etc.

Sufrir discriminación es una experiencia dolorosa que puede tener consecuencias importantes en nuestra salud física y mental, autoestima y bienestar. El desasosiego que provoca puede llegar a plasmarse en malestar físico o dolores corporales.

Si esto lo vivimos repetidamente, podemos llegar a desentendernos de la sociedad de acogida y a encerrarnos en nuestro grupo. También es fácil que forjemos nuestros propios prejuicios, o que acusemos precipitadamente y sin razón a alguien de discriminación y de racismo. La frustración o la sensación de fracaso que nos embargan ante ciertas dificultades nos impiden a veces efectuar un juicio ecuánime o ver nuestra parte de responsabilidad personal.

El sentimiento de ser reconocidos y valorados en nuestra identidad cultural es importante para la integración. Refuerza la autoestima y facilita el recurso a la cultura de origen como activo en la relación con los demás y en la vida del país de acogida.

### **¿Qué debo hacer si soy víctima de discriminación?**

Si nos sentimos rechazados o discriminados por nuestro origen, no hay que dudar en buscar apoyo y decírselo a alguien para no quedarnos, sin más, con esa herida.

Es importante que valoremos nuestros orígenes y animemos a los demás a respetar nuestras costumbres, de la misma manera que tratamos de respetar las de ellos. Cultivando el sentimiento de identidad y de pertenencia a nuestro grupo cultural, en el que nos sentimos valorizados, nos sentiremos también más fuertes para hacer frente a las repercusiones negativas de una posible discriminación.

Para obtener asesoramiento e información en caso de discriminación podemos dirigirnos al [CET - Centre pour l'égalité de traitement](#)

### **¿Qué lleva a las personas a ser discriminatorias?**

Ante la diferencia y complejidad circundantes, todos tendemos a categorizar. Esto nos permite simplificar el mundo y forjarnos opiniones con rapidez, explicarnos lo que nos rodea y mantener una imagen positiva de nuestro grupo. Por eso, a todos nos puede ocurrir que atribuyamos una característica a todo un colectivo, recurriendo así a ideas preconcebidas o estereotipos.

Lo que ocurre es que, si tenemos una imagen negativa de una cultura, existe el riesgo de juzgar a una persona procedente de esa cultura sobre la base de su pertenencia, sin tener en cuenta sus particularidades individuales. El juicio que nos merece esa cultura puede influir en nuestra opinión sobre la persona y llevarnos a un comportamiento discriminatorio.

¿Por qué ocurre esto? Cuando las personas nos vemos divididas en grupos, recurrimos a estrategias para mantener una imagen positiva del propio grupo y tendemos sobre todo a formular juicios negativos si nos sentimos amenazados o inseguros. Esto puede deberse a experiencias negativas del pasado o al desconocimiento de la otra cultura, por falta de contacto. Otra razón es la impresión de que otras formas de abordar la vida ponen en peligro los valores propios.

Esta manera de pensar no siempre es voluntaria y consciente, pero es imprescindible tomar conciencia de ella para superarla. Para deshacerse de los prejuicios, que todos podemos tener, es preciso tomar conciencia de ellos y hacer un trabajo sobre sí mismo. Si nos esforzamos por distanciarnos de nuestras generalizaciones y nuestros juicios de valor, y ponernos en la situación del otro, conseguiremos más neutralidad y apertura para ver a la otra persona como individuo y no como miembro de un colectivo. Solo podemos interesarnos realmente por el otro abandonando los prejuicios que nos ciegan e influyen en la relación sin que nos demos cuenta. A esto nos puede ayudar, en vez de fijarnos en las diferencias, ver las similitudes entre nosotros y el otro.

El miedo, los juicios de valor y la discriminación no contribuyen al bienestar general ni individual. Cultivar un espíritu de apertura y enriquecerse multiplicando los encuentros y descubriendo las particularidades de cada uno son recursos inestimables para la vida en sociedad y la calidad de vida de todos.