

# ¿Qué pasa cuando ponemos etiquetas a las personas?



Los prejuicios nos impiden ver realmente a la persona que tenemos delante.

**A**y, las etiquetas, ¿qué pasa cuando ponemos etiquetas a las personas? Pero no las que vemos en la ropa o en los envases de los alimentos sino las que nos aparecen en la cabeza y a veces nos atormentan. Esas que nos pesan y no sabemos cómo despegarlas o cortarlas. A veces soy yo quien me las cuelgo y otras me las van poniendo y voy actuando con ellas.

Esas etiquetas también se las ponemos a los demás y nos impiden ver realmente a la persona que tenemos enfrente, a veces son tan grandes que no podemos ver todas sus cualidades y solo leemos o vemos su dificultad, coartando su personalidad.

Las etiquetas actúan igual que un post-it que no dejas de ver en la agenda de clase o en el frigorífico. Algunas están marcadas por roles culturales, creencias, presión de grupo, redes sociales y/o por los cánones que en ese momento marca la sociedad... tener que vestirme de una determinada manera, tener redes sociales... Si no lo hago, ¿me aceptará el grupo?

Mostrarme tal cual soy con mis necesidades y dificultades es un desafío, un reto. Da vértigo... o quizás ¿miedo?

Es importante descubrirlo ya que cuando caen todos esos post-it y me veo a mí y a los demás, se siente más ligereza y tranquilidad.

¿De dónde me viene el miedo? El rechazo a lo desconocido y sentirnos rechazados nos provoca miedo, es uno de los sentimientos más primitivos del ser humano, nos paraliza, nos bloquea y no nos deja avanzar.

→ «Los hombres no tienen miedo a las cosas, sino de cómo las ven» (Epicteto).

Es importante conocer nuestras emociones y cómo actúan en nosotros. ¿Cuándo tenemos miedo? ¿Qué nos lo provoca? Conocer desde dónde radica y cómo poder convivir sin tantas etiquetas, permitirnos y permitir a los demás ser distintos.

El miedo a sentirme diferente y al diferente, en nuestros pensamientos nos sentimos atacados, inseguros, desprotegidos... La historia está llena de relatos sobre el rechazo a la persona que es diferente a mí, por su cultura,

religión, raza, forma de vestir o por presentar alguna necesidad física o mental.

→ «Con frecuencia, los hombres se odian unos a otros porque no se tienen miedo; tienen miedo porque no se conocen; no se conocen porque no se pueden comunicar; no se pueden comunicar porque están separados» (Martin Luther King).

Al convivir en sociedad e ir rompiendo con esas etiquetas y prejuicios, nos va cambiando la mirada y vamos observando que ser diferente enriquece, el dar visibilidad a la diferencia permite normalizar e integrarla en nuestra sociedad como algo positivo, la posibilidad de crecer juntos en sociedad.

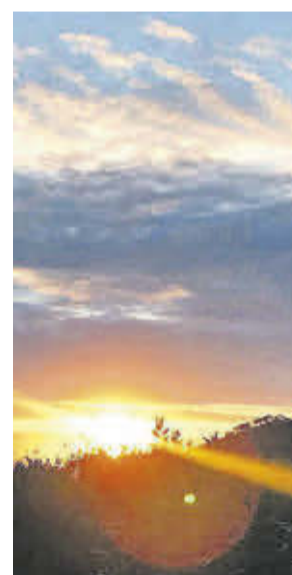
Cuanta más diversidad haya en nuestro entorno y en nuestras vidas, será una oportunidad que nos damos a nosotros mismos y a los demás, rompiendo la rigidez y estructuras mentales que en ocasiones nos impiden ver y nos permitan que en vez de sentir miedo aparece la curiosidad y el respeto.

No es pensar lo mismo, sino tener el mismo respeto. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## Ni un amanecer tan bello

Ni un amanecer es tan bello como tú,  
a mi parecer.  
Pues a mí me gustaría decir que por ti no quisiera morir.  
En mi corazón tienes un hueco con alas.  
¿Por qué alas?  
No te espantes pues son tuyas  
Para que el mundo explore.  
¿Y si fuera yo la que quisiera volar?  
No tengo miedo:  
por ti las compartiría para la eternidad  
y juntos estar en calma con el cielo, la tierra y la madre naturaleza.



SI VES QUE MARGINAN,  
VES QUE INTIMIDAN,  
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456  
NOSOTROS  
TE AYUDAMOS