



Aprendizaje de buenas actitudes

Por: Marta Soto

| | |
|--------------------------|----|
| El relato del día | 3 |
| La violencia | 5 |
| Dispuestos a escucharnos | 8 |
| Autoconocimiento | 11 |
| La empatía | 12 |
| La asertividad | 15 |
| La solidaridad | 16 |
| Cuestión de aprendizaje | 18 |
| El glosario | 23 |

Leo les dejó una tarea en grupo: intercambiar en el foro, opiniones sobre el poder transformador de la educación. Les dijo que de la misma manera como no se puede esperar que el gobierno resuelva todos los problemas de la sociedad, tampoco se puede esperar que los centros educativos lo hagan.

Se debe aceptar la autoridad del profesor, reconocer su posición, su trabajo y respetarlo siempre. El centro educativo educa, pero también lo hacen la familia, los medios de comunicación, la comunidad, los vecinos y los líderes de un país.

Pero no se debe educar únicamente para obtener el éxito, sino también para terminar con otros problemas más inmediatos. Por ejemplo, el acoso escolar, las desigualdades, los prejuicios, las discriminaciones y la violencia. Para terminar con las injusticias y transformar el entorno; hacer un poco de magia con la realidad cotidiana. Leo les sugirió investigar acerca de esa realidad y de algunos temas específicos, por ejemplo, la violencia y cómo ésta afecta específicamente a las mujeres.





¿Y qué es la violencia?

Oímos hablar de violencia a diario y la violencia se manifiesta de muchas maneras distintas, pero tiene en común que se trata de una acción coactiva que se ejerce sobre una persona o sobre un grupo de personas para obligarlas a hacer o dejar de hacer alguna cosa. Con esta acción se pretende someter a la persona y aprovecharse de ella. A veces el único objetivo de la violencia es destruir a la otra persona.

Esa práctica ha estado presente a lo largo de toda la historia e implica algún tipo de fuerza verbal o física. Se decide renunciar a cualquier otro procedimiento más pacífico, como puede ser el diálogo o la justicia. Podemos hablar de la violencia de género, de la violencia contra los niños y de la violencia contra los adultos mayores.

¿Y qué es la violencia de género?

La violencia de género se practica con frecuencia en la familia y afecta principalmente a las mujeres. El agresor suele ser la pareja de la víctima. Pretende con sus acciones obtener el control de ella. Para lograrlo intenta dominarla y humillarla. Se llama violencia doméstica o intrafamiliar a esta forma de agresión, porque hace referencia a las acciones y también a las coacciones que un miembro de la familia realiza contra otra. Se puede utilizar la fuerza física o la intimidación, los gritos y los insultos. A ésta también se le llama violencia psicológica.

Estas conductas buscan el control y el dominio sobre la persona. A veces, quien agrede utiliza:

- La violencia física sobre la persona causándole agresiones, violaciones, incluso la muerte.
- La violencia verbal como los insultos y las amenazas.
- La violencia psicológica y emocional, el menosprecio, el maltrato y daño a , la autoestima de la persona.

Las causas que llevan a alguien a ejercer la agresividad son de carácter personal y también social. La persona violenta es



una persona muchas veces acomplejada y frustrada, que no encuentra otra manera de resolver sus problemas. Las situaciones de violencia pueden surgir en muchos entornos diferentes. Pueden ser entornos de pobreza, pero también pueden surgir en entornos donde no existen problemas económicos. La violencia no conoce clases sociales.

Las consecuencias de la violencia siempre son graves, porque la violencia solo genera más violencia y en ningún caso se debe tolerar ni justificar. ¿Qué lleva a alguien a ser una persona violenta? El hombre que maltrata, el que discrimina, el que acosa, no piensa en que su manera de actuar es incorrecta. Generalmente se trata de personas que tienen prejuicios y consideran que están actuando correctamente.



Dispuestos a escucharnos

Uno de los factores que producen magia, que logran transformar y reducir la violencia es prestar atención y escuchar a los otros.

Leo les recomendó aprender a escuchar a las otras personas. Si hablamos sin escuchar puede que entendamos las cosas a medias y nos equivoquemos. Debemos ser capaces de entender los puntos de vista y opiniones de las otras personas, no todos somos iguales, ni todos tuvimos la misma educación, ni a todos nos educaron con base en los mismos valores. Puede ser que una persona considere normal determinada situación, y que a otra le parezca una barbaridad, pero no por eso debemos juzgarlas. La capacidad de ponernos en el lugar del otro, para reflexionar acerca de qué debe pensar o cómo debe sentirse se llama empatía. La empatía es la base de las relaciones pues es una sensibilidad especial que demuestra atención por las circunstancias de la otra persona.

Pero también debemos estar siempre dispuestos a escucharnos y a conocernos nosotros mismos. Es la habilidad que nos permite entender nuestros propios sentimientos y emociones, y los de



los demás. Con las prisas del día a día muchas veces no nos analizamos. Analizamos y opinamos sobre los comportamientos de los otros con facilidad, pero nos cuesta más hacernos nuestro propio examen, un auto reconocimiento. Es importante conocerse, quererse, respetarse y estar siempre en continua construcción.

Y para conocernos mejor nos podemos hacer preguntas:
¿Soy buena pareja? ¿Cómo podría mejorar?
¿Soy buena hermana? ¿Podría ser más generosa?
¿Soy buen alumno? ¿Qué más podría hacer?

Las emociones las expresamos de muchas maneras distintas: en las expresiones del rostro y los movimientos corporales, también en la voz.

Las cuatro emociones principales son:

- El enfado: cuando sentimos molestia, fastidio, resentimiento, irritabilidad o violencia.
- La alegría: cuando sentimos felicidad, alivio, diversión, gratificación, orgullo, placer o satisfacción.
- El miedo: cuando sentimos ansiedad, desconfianza,



nerviosismo, remordimiento, preocupación o sospecha.

- La tristeza: cuando sentimos melancolía, desaliento, desesperanza, duelo, soledad, depresión o nostalgia.



Apartarme de mi mismo y ser capaz de observar mis pensamientos, acciones y reacciones.

- Conciencia: escuchar la voz interna para ser capaz de distinguir qué está bien y qué está mal.
- Imaginación: soy capaz de ver nuevas posibilidades.
- Voluntad independiente: tengo el poder de elegir.

La empatía

Hay personas que rápidamente saben captar los sentimientos y emociones de los otros. La empatía es justo eso, tener la capacidad de ponerse en los zapatos de la otra persona. Si aprendemos a tener empatía, mejoraremos las relaciones con los demás y evitaremos provocarles un sufrimiento. Es una de las emociones básicas. Cuando somos capaces de ponernos en la situación que vive la otra persona e imaginamos lo que puede pensar y sentir. Al acercarnos a la otra persona no debemos acercarnos en una posición de superioridad sino de igual a igual. No siempre serán las palabras las que nos permitirán saber cómo está la otra persona. A veces será el tono de voz, su expresión de la cara o su postura. Prestar más atención a las personas cuando hablan nos permite saber mejor cómo están y como se sienten.

Si en una conversación nos limitamos a estar pendientes de lo que nosotros contamos o de mirar quién entra y quién sale todo esto nos aleja de ponerle toda la atención a la otra persona.

Si tenemos una actitud egocentrista, donde nuestros deseos, nuestros proyectos, nuestros problemas son el centro de todo,



nos costará mucho poder captar las señales de la otra persona, entender qué puede pensar o sentir. Si tenemos la capacidad de sentir lo que el otro siente, sabremos medir nuestras palabras y acciones para no hacerle daño. Debido a que tenemos una personalidad en construcción podemos aprender de los comportamientos que admiramos en las otras personas y decidir adoptarlos.

Podemos aprender a:

- A reconocer las propias emociones y aprender a expresarlas.
- Analizar nuestras actitudes y saber que somos responsables de nuestro estado de ánimo.
- Reconocer las emociones en las otras personas.
- Escuchar.
- No tener miedo ni vergüenza de sentirse triste ni de expresarlo.
- No reprimir las emociones.
- Aumentar la autoestima y valorar las propias cualidades.
- Ser capaces de generar las emociones adecuadas en un momento determinado: buena autoestima, responsabilidad y una actitud positiva.



- 
- Desarrollar la capacidad para mantener una buena relación con los demás.
 - Comprender la unión o coexistencia de las emociones.
 - Promover la aceptación de uno mismo.
 - Confiar en las propias posibilidades.
 - Reflexionar acerca de la importancia de las palabras positivas.
 - Tener una actitud favorable para resolver los conflictos.

Oímos hablar de violencia a diario y la violencia se manifiesta de muchas maneras distintas, pero tiene en común que se trata de una acción coactiva que se ejerce sobre una persona o sobre un grupo de personas para obligarlas a hacer o dejar de hacer alguna cosa. Con esta acción se pretende someter a la persona y aprovecharse de ella. A veces el único objetivo de la violencia es destruir a la otra persona.

Esa práctica ha estado presente a lo largo de toda la historia e implica algún tipo de fuerza verbal o física. Se decide renunciar a cualquier otro procedimiento más pacífico, como puede ser el diálogo o la justicia. Podemos hablar de la violencia de género, de la violencia contra los niños y de la violencia contra los adultos mayores.

La solidaridad

La solidaridad nos mueve a ayudar a las otras personas. Cuando colaboramos con alguien que requiere de nuestra atención y ayuda. Esta sensibilidad hacia el otro crea una conexión entre los dos.

Hay acciones solidarias grandes, como por ejemplo cuando ocurre un desastre natural y se pide a la gente que coopere con víveres y artículos de primera necesidad, para las personas afectadas. Es en un acto de solidaridad que involucra a muchas personas, empresas y países. Pero también existe la solidaridad a pequeña escala. Es la que podemos poner en práctica cada día. Es cuando un compañero se siente mal y le preguntamos si quiere hablar sobre lo que le ocurre o si lo podemos ayudar en algo. Es cuando vemos a una mujer mayor que le cuesta bajar de la camioneta y nos paramos en nuestros quehaceres para tenderle la mano.

La solidaridad no significa solo estar ahí y ayudar a la persona cuando está mal. También significa alegrarnos por los éxitos de los otros y celebrarlo, aunque a nosotros no nos haya salido tan bien.



Somos solidarios cuando vemos una injusticia y decidimos no mirar hacia otro lado sino intervenir para intentar solucionarlo.

Solidarizarse, decidir ayudar a la persona, tener la capacidad de tender una mano en vez de reírse del malestar o de las dificultades de los otros. Cada uno decide en qué lado quiere estar, qué posición le produce más bienestar como persona y cuál le produce más felicidad.

Todo ello significa salir del círculo, del yo y de lo mío, mi espacio, mis prisas, pensar en los otros y en sus necesidades.



Cuestión de aprendizaje

A diario recibimos muchos estímulos. Si éstos son variados y positivos beneficiarán nuestro carácter, pero no ocurrirá lo mismo si son negativos. Es como si lleváramos una mochila: cargarla es nuestra responsabilidad, hacer una selección de eso que nos interesa y que nos beneficiará, para guardarlo y desprendernos de lo que no nos sirve.

A favor nuestro tenemos la capacidad de aprender, de convertir los errores en experiencias, de aprovechar los impulsos y motivaciones. De escuchar las emociones y reconocer si nos potencian o si nos frenan. Muchas veces las emociones son más importantes que los hechos en sí e influyen enormemente en nosotros. Es importante aprender a gestionar las emociones correctamente: el enojo, la tristeza, el miedo, la vergüenza, la felicidad, entre otras.

También gozamos de nuestros conocimientos y habilidades intelectuales. Nuestra capacidad de pensar y de imaginar. Si llegamos a conocernos mejor, aprenderemos a hacer un mejor uso de nuestras habilidades, tendremos la capacidad de ser



nosotros quienes tomamos las decisiones de la vida y no serán siempre las circunstancias las que encontrarán y diseñarán nuestro camino. Tendremos más herramientas para superar los obstáculos.

Y lógicamente también podemos aprender a tomar buenas decisiones, para hacerlo necesitamos dosis de:

- Creatividad: no es un don, es una habilidad que se desarrolla.
- Concentración: poner atención en las acciones que realizamos, para lograr el objetivo.
- Trabajo en equipo: trabajar de manera cooperativa y no competitiva, sin aprovecharse de los otros, ni utilizarlos como medios para lograr nuestros objetivos. Estar dispuestos a compartir conocimiento e información. ¿Cuántas grandes ideas surgieron del intercambio entre personas apasionadas por la misma idea? Muchísimas, ya que agudizamos nuestro ingenio y creatividad cuando nos unimos, compartimos y nos retroalimentamos. Además el entusiasmo es contagioso.



Isabela constantemente les recuerda a sus compañeros, en el foro, que deben aprender a ser positivos, para atraer más positividad y contagiar a las otras personas.

Hugo, al principio se burlaba de esta manera de pensar de Isabela, pero con el tiempo ve que todo es una rueda y que efectivamente la actitud con la que estemos en la vida no solo lo ayuda a uno, sino que también ayuda mucho a los demás. Lo ve en su hermana, que es el positivismo en estado puro y que aunque una persona tenga un mal día, logra contagiarle buen humor y energías renovadas.

A ella le fascina el color rojo, entonces cuando se siente un poco decaída, practica el saludo al sol del yoga, alarga su ducha cinco minutos y utiliza el gel de lavanda. Oler durante todo el día ese aroma le da muy buenas vibraciones, la reconforta y la anima.

Además, se prepara un desayuno muy completo, hecho a base de frijoles, cereales, fruta, además del mágico cappuccino, para despertar. En todo pone detalles rojos. Es capaz de abrir su "caja de herramientas", para animarse, motivarse, fortalecerse





y transmitirlo a los otros. Valeria tiene una autoestima grande e irradia confianza y seguridad en ella. Es organizada, sigue un horario y controla el cansancio; hace ejercicio físico a menudo y eso la ayuda a calmar el estrés. A Hugo le funciona correr, nota que después de hacerlo, se concentra más y piensa más rápido.

A Ariadna, por ejemplo, la música la estimula, la ayuda a combatir el estrés y la monotonía. A Isabela le gusta tener las paredes pintadas de colores claros y trabajar al lado de una gran ventana, eso la ayuda a tener un pensamiento positivo y a animarse. A Nicolás le sirve hacer listas, muchas listas, de canciones nuevas, de libros que quiere comprar, de países a donde quiere viajar. Es muy importante aprovechar esas dosis de energía extra, los impulsos que nos empujan de golpe hacia adelante.

Leo, al final, les envió un correo para darles las gracias por haber compartido sus experiencias y estímulos. Les dijo que sentía que estresarse o agobiarse era inútil, porque no deja disfrutar de los momentos que realmente importan. Además, se pierden muchas energías. Las autoexigencias, a veces impuestas por los





propios alumnos, y otras por los padres, o los sentimientos de culpa logran atacar y malograr las mejores energías. El objetivo es aprender a conciliar los intereses, a ordenar las prioridades a dejar los pensamientos y preocupaciones innecesarios de lado. Sugirió hacer las cosas lo mejor posible en cada momento, valorar todo el proceso, tener presente la meta sin obsesionarse por los resultados, aprender a vivir cada instante con intensidad, felicidad y de manera consciente porque de cada momento podemos aprender. Compartir más con la familia, los sentimientos, los planes de vida, los proyectos es una práctica que también les recomendó.



Acomplejada. Que padece complejos psíquicos. Conjunto de ideas, emociones y tendencias generalmente reprimidas y asociadas a experiencias del sujeto, que perturban su comportamiento.

Acoso. Perseguir, apremiar, importunar a alguien con molestias o requerimientos.

Coacción. Fuerza o violencia que se hace a alguien para obligarlo a que diga o ejecute algo.

Coactivo. Que ejerce coacción o resulta de ella.

Egocentrista. Exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de la atención y actividad generales.

Estímulo. Agente físico, químico, mecánico, etc., que desencadena una reacción funcional en un organismo.

Ímpulso. Deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar.

Intelectuales. Perteneciente o relativo al entendimiento.

Intimidación. Causar o infundir miedo.

Malograr. Perder, no aprovechar algo, como la ocasión, el tiempo, etc.

Monotonía. Falta de variedad en cualquier cosa.

Pasividad. Dicho de una persona que deja obrar a los demás, sin hacer por sí cosa alguna.

Marta Soto
Palabras: 2,711
Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://www.aranzazu5.blogspot.com.es/2012/09/que-ocurre-con-los-adolescentes.html>
<http://club.ediba.com/esp/creatividad-emociones-y-aprendizaje/>
<http://club.ediba.com/esp/nuevas-concepciones-de-la-inteligencia/>
<http://club.ediba.com/esp/5-estrategias-para-mantener-activas-las-mentes-de-nuestros-estudiantes/>
<http://www.aranzazu5.blogspot.com.es/2013/04/arte-creatividad-y-cerebro.html>
<http://www.aranzazu5.blogspot.com.es/2013/01/estrategias-fundamentales-para-un.html>
<http://aranzazu5.blogspot.com.es/2012/08/la-importancia-de-la-motivacion-en-el.html>
<http://www.educarpunset.es/20365/punset-en-los-medios/21-minutos-para-cambiar-el-mundo>
http://www.ara.cat/premium/tema_del_dia/Creativitat-innovacio-claus-nova-educacio_0_913708685.html?frommarfeel=yes
<http://www.planemprendedor.com/steve-jobs-las-7-reglas-para-alcanzar-el-exito/>
<http://salvarojeducacion.blogspot.ca/2013/01/educacion-emocional-sentir-para-aprender.html?spref=tw>
<http://www.aranzazu5.blogspot.com.es/2013/01/cambio-de-mentalidad-y-nuevas.html>
<http://www.rinconpsicologia.com/2013/07/tres-palabras-para-combatir-la.html>
<http://www.soyentrepeneur.com/26160-10-cosas-que-debes-hacer-en-vacaciones.html>

