

Cuestión de actitud

Por: Marta Soto





ÍNDICE

El relato del día

3

Las buenas actitudes

13

¿Qué es diálogo?

20

El glosario

23



El relato del día

Pablo y María siempre han visto que existen muchas maneras de ser y actuar. Lo han visto en primera persona. En su familia cada uno es bien distinto al otro. Seguramente no hay dos personas con el mismo carácter. Piensan que quizás es por eso que las reuniones familiares resultan tan divertidas. A veces cuesta mucho que se pongan de acuerdo.

Mucho. Por ejemplo sus padres: a su padre le gusta la montaña, estaría ahí durante meses. No le gustan los sitios donde hay muchas personas. Prefiere estar con pocas personas. Es desorganizado y olvidadizo.

A su madre le fascina el mar y no le gusta la montaña. Le encanta estar con gente, cuanta más gente.....mejor. Acostumbra a invitar gente a casa cada fin de semana, cosa que desespera a su marido, que prefiere que estén solos los cuatro. Es muy organizada. A menudo discuten. Pero son discusiones tranquilas. Intercambian sus puntos de vista. Se aman y respetan la manera de ser del uno y del otro. Y lo

organizan bien. Un fin de semana invitan a personas a la casa y al siguiente se van a la montaña. Resolvieron bastante bien sus diferencias.

En cambio, en tema de abuelas....no se puede decir que hayan resuelto el tema de la diferencias. A ellas sí que les cuesta llegar a un acuerdo, no creo recordar ningún acuerdo entre ellas. Las dos creen tener la razón y les cuesta mucho cederla. Aunque a la abuela Iris le resulta un poco, muuuuy poco, más fácil intentar llegar a un acuerdo con la abuela Dorotea.

Pero es que conseguir llegar a un acuerdo con ella, es casi imposible. Es demasiado exigente, todo lo quiere como a ella le gusta, le cuesta mucho escuchar lo que opinan los otros, le cuesta ser positiva porque se preocupa más de las cosas negativas.

Por ejemplo, cuando va a un restaurante siempre opina que le falta luz, o que sobra luz, que es demasiado pequeño, que las personas hablan demasiado fuerte, que el camarero no es

educado o que es lento, que la comida no está en su punto. La verdad es que la manera de ser de la abuela Dorotea muy a menudo desespera a la gente.

En cambio, la abuela Iris es una persona alegre, transmite felicidad, energía, es una persona positiva, siempre le gusta ver el lado bueno de las cosas. Y ella intenta hacer siempre lo posible para que las personas que la rodean estén felices.

En nuestra clase también hay chicos y chicas con caracteres muy distintos:

Elizabeth es una niña muy tímida, le cuesta mucho hablar en público, la lengua se le seca, y se queda en blanco sin recordar nada de nada, también se pone roja, muy roja. El resto de la clase en la hora de tutoría le dijeron que no se preocupara, que entre todos lo iban a resolver.

Que debía tranquilizarse. Organizar el tema con anterioridad y poner en una hoja un esquema. Le verdad es que le funcionó y aunque se puso roja, la lengua no se le trabó.



Le dio confianza la conducta de sus compañeros, ver que la apoyaban en vez de reírse de ella.

Pedro es completamente lo opuesto a Elizabeth. No es nada tímido. Todo lo contrario. Creo que es el líder de la clase. Es un buen líder. Uno de esos que es bueno admirar y aprender de él. Lógicamente es el delegado de clase. Siempre se preocupa por nosotros. Cómo estamos, si alguien ha tenido un problema y siempre propone actividades para hacer. Es atento y muy buen estudiante. Pedro tiene una mentalidad muy abierta.

Arabela es la artista de la clase. Dibuja, canta y baila muy bien. Tiene un tono de voz muy bonito. Las matemáticas le cuestan mucho pero Pedro le ayuda con ello en los recreos y ella le ayuda a él con los dibujos.

Adriano es el informático de la clase. Es un genio. Todo el día está conectado. Tiene celular, ipad, ipod y laptop. En los recreos se encarga de transmitir vía twitter las novedades en el colegio.

Pedro propuso un debate, consistía en que cada uno compartiera las actitudes que cree que son más importantes en su desarrollo:

Arabela dijo: “Creo que se le da demasiada importancia a la memoria. De acuerdo, hay gente muy buena memorizando hechos, fechas, lugares...pero eso también lo puede hacer una máquina. Es mejor aprender de otra manera, no sólo memorizando. Es más importante saber quiénes somos, cómo somos, cuáles son nuestras habilidades y cuando las descubramos....trabajar en ellas. Opino que es mejor que no nos discutamos, siento que cuando discutimos perdemos demasiadas energías en ello. En cambio, cuando hablamos, cuando intercambiamos opiniones de manera ordenada, como ahora, siento que somos un equipo de verdad. Un equipo unido.”

Pedro: “Estoy de acuerdo que cuando nos escuchamos en vez de discutir....crecemos, porque aprendemos. También siento que debemos responsabilizarnos más. De las cosas que hacemos en el colegio y de las cosas que hacemos en

casa o quizá debería decir de las cosas que no hacemos. Creo que a veces venimos a la escuela y no nos comprometemos al 100% en lo que hacemos. Cuando me paro a pensar todo lo que tenemos, creo que somos muy afortunados de tenerlo. Y debemos ser más responsables para aprovechar todos esos recursos.

Está bien que nos distraigamos, está muy bien que juguemos, pero hay momentos también para estar concentrados y aprender, aprender de internet, de un libro, del maestro, de una escapada al campo, de una visita a la municipalidad. Debemos ser más responsables.

Igualmente en casa, la nevera siempre tiene lo que necesito pero sé que no va de la tienda a la nevera, sé que hay alguien que lo hace o mi madre o mi padre. Y que los dos se deben repartir su horario para llevar todo. Siento que hay cosas que podría hacer y que a veces por pereza no las hago, por ejemplo poner más cargas en la lavadora, preparar la mesa, recoger la mesa. A veces pienso que podría ayudar más en el colegio también. En el colegio podría preguntar si se necesita hacer

alguna cosa, si podemos hacer algún proyecto grande para ayudar a economizar el agua, pintar alguna clase o preparar una escapada a la municipalidad. Si cometemos un error, no culpemos a los otros de ello o busquemos mil excusas, es mejor reconocerlo y disculparse. Reconociendo lo que hago mal, me permite reaccionar e intentarlo cambiar¿No opinan así?”

Elizabeth: “Si, así lo creo. A mí a veces me cuesta reconocer que he hecho algo mal y soy muy rápida inventando una excusa. A veces siento que me sale sin pensarlo. “¿Por qué no has hecho la cama?” Tenía que preparar los libros. “¿Por qué llegaste tarde?” Tenía que parar a comprar....Siento que sí, que debo ser más responsable y organizada. Me he dado cuenta que cuando me organizo y preparo las cosas con tiempo, las cosas me salen mucho mejor y no me pongo tan nerviosa”.

José: “Nervios....sí, nervios, es algo que no sé cómo controlar. Me gustaría poder encontrar en internet una aplicación ideal para eliminarlos. A mí todo me pone nervioso. Necesito

que las cosas se hagan rápidamente. Si voy a comprar con mi madre y decide pedirlo para regalo, pierdo la paciencia cuando la señorita le pregunta cumpleaños, boda....y pienso. Pero es una regalo y ya.

Pero no, luego viene el papel, el de arriba, el de abajo, el de la derecha. Y luego la moña y siento que el humo me sale por la cabeza, así que no encuentro otra solución que sacar mis herramientas y desconectar. Y luego está mi madre: "siempre con tus aparatos, debes vivir más la vida, disfrutar del sol, del campo y no sólo del sol y del campo en una pantalla, deberías leer más, que hay muchas gente peligrosa por internet".

Pero ¿qué no sabe que soy un nativo digital? No entiende que ella tiene una relación muy diferente con todas estas herramientas que la que yo tengo. Internet no me impide relacionarme, todo lo contrario, no me impide que deje de estudiar sino que me ayuda a estudiar mejor,, no hace que sea menos creativo, todo lo contrario. Por suerte, cuando yo tenga hijos, ya nos habremos olvidado de esos miedos terribles del mundo de internet". En definitiva soy nervioso y

muchas veces en vez de dialogar como debería ser, discutimos y no se discutir tranquilamente, no me controlo. En casa a veces termina la conversación con un golpe de puerta que hace retumbar toda la casa, en el centro comercial como no hay puerta pues saco un largo suspiro, tan largo, que mi madre dice que un día le hará salir volando. Soy consciente que debería cambiar, a veces pienso que debería existir una asignatura para enseñarte más acerca de las emociones y de las buenas actitudes”.





Las buenas actitudes



Capacidad y disposición a aprender.



Estar siempre dispuestos a escuchar las explicaciones y las opiniones de los otros, aunque no gusten o no se compartan. Siempre se puede aprender de los otros. Uno puede decidir seguir pensando lo que pensaba o puede cambiar de manera de pensar a partir de lo que uno ha escuchado. Tanto si cambiamos la opinión como si no, nos habremos enriquecido. Debemos escuchar de manera activa y participando de la conversación. Si no entendemos algo podemos preguntar y de esta manera estaremos seguros de haber entendido correctamente el mensaje.



✓ Estar siempre dispuestos a expresarnos correctamente. Cuando compartimos una información con otras personas que no la conocen, debemos aprender a hacerlo de manera clara y sin presumir de lo que nosotros sabemos y que otros desconocen.

✓ Valorar la amistad como la relación que nos permite compartir momentos con los amigos, experiencias, secretos, sueños y proyectos. Con un buen amigo uno se lo pasa bien, pero también se da cuenta de que crece estando a su lado. Te ayuda a ser mejor persona. Es capaz de criticar, sin herir.

✓ Estar siempre dispuestos a compartir conocimientos e información con los otros. El trabajo colaborativo es una herramienta muy poderosa para aprender y mejorar, te complementa y te enseña mientras potencias tus habilidades.





✓ Si un grupo convive pacíficamente, respetándose, se puede conseguir una cooperación entre ellos, lo que multiplicará los logros que individualmente se pudieran conseguir.

✓ Intentar ver qué objetivo queremos conseguir. Si conseguimos visualizarlo, conseguiremos una dosis de energía extra que irá dirigida a conseguirlo. Nos ayudará a crecer y a motivarnos.

✓ No inventar rumores, ni ayudar a propagar los existentes.

✓ No reírse de las dificultades de los otros. La pregunta mágica es ¿necesitas ayuda?

✓ Tener una mentalidad abierta.

✓ Aprender a esforzarse: No todas las cosas se consiguen inmediatamente, ni podemos hacer siempre lo que nos



apetece hacer. Hay muchas que requieren un esfuerzo. No se nace con la fuerza de voluntad, pero a medida que uno la va poniendo en práctica, se va mejorando y obteniendo alegrías cuando se consiguen los objetivos marcados.

✓ Debemos aprender a confiar más en nuestras habilidades para multiplicarlas por diez.

✓ Aprender a ser flexibles: En muchos temas no tendremos la razón y quizás nos costará reconocer que estamos equivocados. Es de valientes aceptar equivocaciones y errores y estar dispuestos a corregirlos. Para aprender no debemos ser rígidos, todo lo contrario, debemos aprender a ser más flexibles. Estar dispuestos a cambiar, a mirar desde otras perspectivas y aprender a disfrutar de los cambios en vez de sentir pánico.

✓ Aprender a reflexionar

✓ Practicar la alegría. Si estamos alegres resulta que

somos más creativos y estamos más receptivos. En cambio, cuando nos sentimos tristes nos encerramos y nos cuesta más compartir.

- ✓ A ser creativos: a buscar soluciones con rapidez y a no bloquearse. A no tener miedo a lo desconocido sino saber actuar con espontaneidad.
- ✓ Estar dispuestos a aprender nuevos hábitos.
- ✓ Motivarnos e ilusionarnos con pequeñas metas.
- ✓ Aprender a ser responsables, descubrir la importancia de hacer las cosas por uno mismo, no porque los otros consideran que se debe hacer.
- ✓ Aprender a dialogar en vez de discutir:



¿QUÉ ES diálogo?

Es un momento de comunicación e interacción con los otros.

- ✓ Cuando decidimos hablar con otra persona, utilizando palabras que expresan lo que se siente, utilizando un tono de voz adecuado y respetando los turnos de palabra.
- ✓ Cuando compartimos puntos de vista y reflexiones
- ✓ Cuando expreso mis opiniones pero también escucho los opiniones de los otros y las respeto sin imponer lo que yo pienso.
- ✓ Cuando nos comunicamos con los otros, podemos utilizar conductas verbales y conductas no verbales:

Conductas verbales

Las palabras que utilizamos

El tono

El ritmo

La velocidad

Conductas no verbales

La expresión de la cara

La mirada

El mirar o no mirar a la otra persona mientras hablamos

Sonreír o no sonreír

La posición de los hombros





Glosario

Espontaneidad: Cualidad de espontáneo, que se produce sin haberlo preparado.



Por: Marta Soto
Palabras: 2.100
Imágenes: Shutterstock

Cuestión de actitud