



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 137
10-03-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Tolerancia a la Diversidad

El Diccionario de la Real Academia Española, define el término tolerancia como el respeto por las acciones y pensamientos de otros cuando resultan opuestos o distintos de los propios. Aunque el significado sigue siendo el mismo, históricamente ha sido un concepto rechazado o manipulado por nuestras creencias y prejuicios. Damos por sentado que lo nuestro está bien y lo del otro mal.

Así poco a poco vamos distanciándonos, agrediéndonos, segregándonos. Vamos cualificando lo que vemos y adjudicando adjetivos, elaborando estereotipos; El de los lentes, serio e intelectual es bueno, decente. El que llena su cuerpo con tatuajes es un bandido, malo, un delincuente. El musulmán, un terrorista, el gay, un depravado y **¡que mucho nos equivocamos!** Emitimos juicios por la forma de vestirnos, por la música que escuchamos, por la etnia de donde provenimos o por la preferencia sexual que disfrutamos. Nos convertimos en pedazos fragmentados de un **TODO**, cuando la realidad, aunque sea más fácil o nos guste olvidarla, es que la verdad puramente fundamental es que pertenecemos a un solo grupo, los seres humanos, diversos, pero humanos.

La tolerancia va más allá que simplemente ignorar o aguantar, Se trata de respetar, aceptar y comprender. Ensayemos formas para acercarnos a esa diversidad y aprendamos a vivir con ella. Algunas actividades que podrían ayudarte son:



- Viaja – Explorar como viven otros te da una nueva perspectiva. Lo que está bien para mí, quizás no lo esté para otros y viceversa. Sin embargo, no significa que esté bien o mal. Solo es diferente.
- No imites prejuicios – Fórmate una opinión propia, lejos de copiar la de personas o grupos cercanos a ti. Preservar prejuicios ha sido detonante de muchas desgracias en la humanidad.
- Involúcrate como voluntario/a en una organización de base comunitaria – Se aprende de todo un poco relacionándonos con personas que tienen diferentes necesidades.
- Deja de pensar que eres tú quien tiene la razón – Hitler pensaba que estaba en lo cierto y ya ves lo que pasó. Aléjate de la soberbia y de la terquedad.
- Ponte en el zapato del otro – Haz un esfuerzo real de ver las cosas desde la perspectiva del otro. ¡Imagínate siendo excluido y marginado! ¿Cómo eso te haría sentir?
- Mantén la mente abierta – La matemática admite un solo resultado, pero la mayoría de las preguntas pueden tener varias respuestas, de acuerdo a la experiencia de vida de quien las responde.

Por último, enfócate en las cosas buenas y positivas que tienen los seres humanos. He conocido buenas personas con trasfondos y gustos tan diferentes como estrellas hay. No repares en el color de su piel, en su religión, país de origen o preferencia sexual. Quiérete a ti mismo, para que puedas querer a los demás. Y lo más importante, trata a los demás como te gusta que te traten a ti, respeta y serás respetado, escucha y serás escuchado, vive y deja vivir. Disfruta las oportunidades que nos ofrece vivir en la diversidad.



Dra. Blanca E. Amorós Rivera, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI
Decanato de Estudiantes, 2do piso, al lado del Registrador
(787)758-2525 exts 5209/ 5210

