



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 57
02-16-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Necesidad de Tolerancia

Comienza tu mañana, sales a la calle y un conductor te roba el paso. Más tarde otro se apropia de ese estacionamiento que llevabas un rato esperando. Bocinazos y palabras soeces parecen punto obligado en nuestro trayecto. Pareciera que las personas andan con una pajita sobre el hombro esperando que alguien la mueva para **sobre reaccionar**. Los medios reseñan, con cierto grado de indiferencia o quizás de costumbre, los casos de violencia doméstica, maltrato infantil y asesinatos. Mientras, a nivel nacional y mundial se libran luchas grandes y pequeñas en defensa de su pedazo de verdad.

El mundo clama por tolerancia, definida por la Real Academia Española como el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son contrarias a las propias. Se dice fácil, pero en la práctica puede tornarse complicado. Necesitamos aceptarnos, valorarnos a nosotros mismos y a los demás. Hay que reconocer nuestras debilidades para despojarnos de los prejuicios que hemos construido mientras nos desarrollamos. Se trata de convivir con la diversidad y respetar al otro por su condición de ser humano, independientemente de su credo religioso, ideología política, raza étnica, orientación sexual u otras diferencias. Se puede estar en desacuerdo y debatir en un marco de comprensión, sin que necesariamente compartamos las creencias. Al final, esto nos enriquece.

Existen dos tipos de tolerancia: la pasiva, que puede tornarse en indiferencia cuando nos acomodamos y dejamos de actuar en beneficio de los demás. Un ejemplo de esto, es no reaccionar a actos de violencia, discriminación e injusticias. Y, la activa, cuando intercambiamos ideas y defendemos nuestros puntos de vista en un marco de respeto y de aceptación.

No nacemos tolerantes, es una característica que debe cultivarse. Aquí te presento unas guías que pueden ayudarte.

- **No impongas tus criterios, escucha.** Quizás, por eso Dios nos dio dos oídos y una sola boca, para que escuchemos más y hablemos menos.
- **Reconoce cuando tus niveles de tolerancia están bajos y evita la confrontación.**
- **No te pongas a la defensiva.** Explotar te hace más daño a ti que al otro.
- **Cuenta hasta el diez y respira antes de proferir un comentario hiriente.** Te dará tiempo de pensar tu respuesta. Recuerda que la palabra dicha, dicha está.
- **Ten puntos de vista amplios.** Conoce otras culturas y estilos de vida. Disfruta la diversidad.
- **Respeto al otro así como tu esperas que te respeten a ti.**
- **Evalúa la situación y si es prudente, pon distancia.** Enfríate antes de actuar.

Por último, ante un conflicto hazte las siguientes preguntas. ¿Vale la pena molestarme tanto? ¿Mi reacción es proporcional al tamaño del conflicto?

En este mundo hay lugar para todos. El fenecido John F. Kennedy expresó ***"Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas"*** Entonces seamos agentes de cambio y contribuyamos a construir una cultura de tolerancia y de sana convivencia.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, 2do piso, edificio de Farmacia
787 758-2525 ext 5209/10/12