

EJE 6: APRENDIENDO A SER TOLERANTE




¿Qué es la tolerancia?

Tolerancia se refiere a la **acción y efecto de tolerar**. Como tal, la **tolerancia** se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio.

La palabra proviene del latín *tolerantia*, que significa 'cualidad de quien puede aguantar, soportar o aceptar'.



La **tolerancia** es también el **reconocimiento de las diferencias** inherentes a la naturaleza humana, a la diversidad de las culturas, las religiones o las maneras de ser o de actuar.



La capacidad de ser tolerante es una característica psicológica fundamental, en muchos aspectos.

Favorece nuestra propensión a convivir en sociedades ricas culturalmente, y también supone una puerta de entrada de nuevos conocimientos.

4 Principios Básicos de la Tolerancia

- 1.- No responder a las blasfemias.
- 2.- Mantenerse calmo frente a los infortunios.
- 3.- Compasión frente a la envidia y el odio.
- 4.- Gratitud frente a las difamaciones

Método 1

Tolerar a otros en situaciones difíciles

- 1.- Trata de empatizar
- 2.- Pide explicaciones
- 3.- Ignora las diferencias
- 4.- Usa enunciados en primera persona en lugar de hacerlos en segunda persona
- 5.- Aborda el conflicto

Método 2

Desarrollar una actitud más tolerante

- 1.- Valora las diferencias
- 2.- Acepta la incertidumbre
- 3.- Aprende acerca de otras personas y otras culturas

4.- Analiza tus sentimientos intolerantes

5.- Fortalece tu autoestima

6.- Piensa en una idea difícil

Consejos:

Recuerda la Regla de Oro:

❖ “Trata a los demás como te gustaría ser tratado”



❖ Aceptar que las personas son diferentes y buscar lo positivo en ellos nos ayuda a construir una actitud de tolerancia.



Las personas diferimos en nuestra capacidad de tolerar. Algunas no son capaces de tolerar el más mínimo retraso en la satisfacción de sus deseos; y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable; es decir no toleran el hecho de sentirse frustrados. Y otras, sin embargo, han aprendido a gestionarla adecuadamente; consiguiendo así mejorar su perseverancia con el fin de alcanzar sus metas a largo plazo.

Las personas que aprenden a tolerar la frustración suelen tener un nivel menor de estrés; son capaces de mantener la calma ante los imprevistos, no permitiendo que los problemas les perturben excesivamente; además, son capaces de aceptar con más facilidad que el dolor, el sufrimiento, la incomodidad o el fracaso forman parte de la vida; lo que se traduce en que actúen de manera proactiva e intenten buscar soluciones alternativas que les permitan alcanzar sus objetivos.

¿Te ha pasado alguna vez que la frustración te hizo ver un problema como algo enorme? Suele pasar que una vez que nos tranquilizamos, lo percibimos como algo no tan difícil de resolver. Emociones como la ansiedad, la desesperación o el hastío nos hacen ver las cosas más complicadas de lo que en realidad son, volviéndose un obstáculo para el cumplimiento de nuestras metas. Por el

contrario, cuando somos capaces de transformar nuestras emociones, los problemas dejan de verse como obstrucciones para volverse retos interesantes. En esta ficha vamos a identificar emociones que llamamos destructivas y a examinar la posibilidad de transformarlas para lograr metas específicas.

ACTIVIDAD: LOS BOTONES

Número de participantes: Individual.

Duración: 20 min.

Identifica uno de tus botones, es decir, un estímulo o circunstancia que normalmente te mete en problemas. Observa el ejemplo siguiente y úsalo como modelo para contestar el ejercicio.

Ejemplo de Ximena:

Cuando	Me desvelo viendo películas	(botón)
Me siento	Cansada e irritable	(EMOCION)
Lo cual	Me hace actuar agresivamente	Respuesta conductual

Ahora has tu propio botón (estimulo o circunstancia):

Cuando		(botón)
Me siento		(EMOCION)
Lo cual		Respuesta conductual

A manera personal, escoge alguno de los botones que mencionaste anteriormente y elabora tu propia estrategia.

Cuando		(botón)
Me siento		(forma de evitarlo)
Lo cual		Emoción