

# 2.3

## ¿Qué características no me gustaría poseer?

*“La excelencia no es un acto, es un hábito”  
Aristóteles*

¿Puedes observar comportamientos o cualidades en otras personas que no te gustaría tener? Casi siempre es más fácil ver los defectos y las virtudes de otras personas que los propios. Si en vez de juzgar a los demás, aprovechamos lo que vemos en ellos para reflexionar sobre lo queremos imitar y lo que deseamos evitar, las otras personas pueden ser como espejos que nos permitan identificar conductas, actitudes o pensamientos que pueden ocasionarnos problemas o dañar a alguien más.

1. Piensa en alguna persona que tenga actitudes o comportamientos que no te gustan y que no quisieras imitar. Escribe en los recuadros.

I. ¿Cómo se comporta?



---

---

II. ¿Qué crees que piensa?



---

---

III. ¿Cuál es su actitud ante la vida?



---

---

IV. ¿Qué emociones te provoca ver este tipo de actitudes y comportamientos?



---

---

2. En equipos, comenten las respuestas del ejercicio anterior. Luego escriban sus respuestas a continuación:

No queremos ser...

3. Con base en la reflexión del ejercicio anterior, anota tres pensamientos, actitudes o conductas que quieres evitar en tu vida.

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_

## GLOSARIO

### Actitud

Postura o disposición del estado de ánimo de una persona ante “un objeto, un lugar, una circunstancia, sobre sí misma o sobre otra persona... Las actitudes son importantes porque predicen el comportamiento relevante de una persona y la manera en la que procesa la información”. (Cunningham,2015)

- I. De las conductas o actitudes anteriores, elige la que te parezca más importante a prestar atención para evitarla

\_\_\_\_\_

- II. ¿Qué puedes hacer para evitarla?

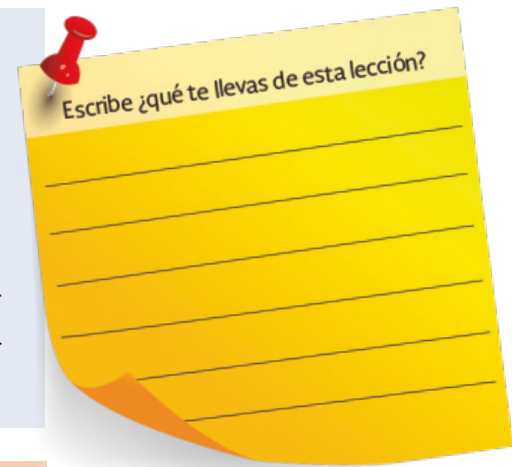
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Resumen.

Si bien lo que valoramos es muy importante ya que nos proporciona un sentido de dirección en la vida, es igualmente importante reflexionar sobre lo que queremos evitar. En caso de que identifiques alguna conducta, actitud o pensamiento no deseado, el entrenamiento en las habilidades socioemocionales te ayudará a trabajar con ellos. El primer paso es reconocerlo y estar alertas a cuando actuamos de esa manera.



### Para tu vida diaria

Toma un tiempo para reflexionar sobre el día de ayer e identificar si tuviste alguna conducta, actitud o pensamiento relacionado con aquellos que quieres evitar (los del ejercicio 3).

Anótalo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué harías para mejorar esta conducta, actitud o pensamiento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ¿Quieres saber más?

Para conocer diferentes testimonios de personas que cambiaron su actitud y pudieron salir adelante de situaciones complicadas puedes buscar en YouTube el vídeo titulado: “*Neuroplasticidad*”. Cómo puedes cambiar tus hábitos erróneos o [dale clic aquí](#).