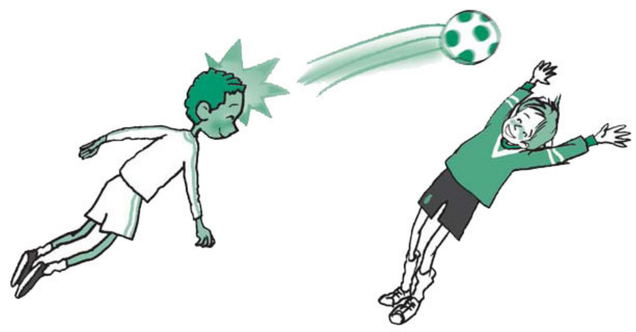
Construye tu Mundo

PARA SER POSITIVO Y POSITIVA

1. Ponte siempre en el lugar de las otras personas e intenta comprender que es lo que sienten o piensan aunque no estés de acuerdo.

Por ejemplo:
Imagina que a ti no te gusta nada el fútbol, pero tu amigo Daniel te está contando que está muy enfadado porque perdieron el partido de ayer por culpa del árbitro. Si tratas de comprenderle te darás cuenta de lo enfadado que debe estar por haber perdido por ese motivo.



2. Escucha a las demás personas y hazles saber que comprendes sus sentimientos, pensamientos, motivos, etc.

Por ejemplo:
Oye, Daniel, siento mucho que perdieras el partido; me imagino lo enfadado que tienes que estar con el árbitro.

3. Di algo positivo de la otra persona, de la situación, de lo que puede lograr con un poco de esfuerzo o de alguna cualidad que t enga y que sepas que puede utilizar.

Por ejemplo:
¡Venga anímate! ¡si tenéis el mejor equipo del colegio! No vais a tener mala suerte siempre. Seguro que, con un poco de esfuerzo, ganáis el campeonato.

4. Habla de lo que tiene de bueno tu opinión, aunque no coincidas con las demás personas, explica por qué piensas o sientes así, y razona qué tiene de bueno hacer lo que tú dices.

Por ejemplo:
Además, lo bueno que tiene esto es que ya es muy difícil que os toque el mismo árbitro en el partido de vuelta. Ahora les tocará a otros y vosotros podréis jugar al fútbol como sabéis.