

El Instituto Europeo de Psicología Positiva da las claves para educar en la tolerancia

[Multimedia](#)

Es fundamental aprender y practicar la tolerancia desde que son bien pequeños, ya que esta competencia aportará muchas ventajas y va a mejorar el bienestar emocional y las relaciones con los demás

Decía el presidente norteamericano John Fitzgerald Kennedy que "si no podemos poner fin a nuestras diferencias, al menos contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas".

El 16 de Noviembre se celebra el día Mundial de la Tolerancia , y si una persona un momento debería plantearse la siguiente cuestión: "¿cómo voy de tolerancia?", argumenta [Dafne Cataluña, psicóloga del Instituto Europeo de Psicología Positiva](#).

La tolerancia es esa cualidad o competencia por la que las personas demuestran respeto a las ideas, creencias y o prácticas de las demás, aunque sean diferentes, opuestas o contrarias a las suyas.

Burlarse del que tiene alguna diferencia es algo que nunca debe permitirse en una sociedad sana. "Lo sano es aceptar y permitir las circunstancias y/o diferencias de los demás, no impedir que haga lo que la otra persona desea y [admitir la diferencia](#) o la diversidad sin que nos moleste", sostiene la experta.

"No nacemos tolerantes, casi al contrario, nacemos egoístas en un mundo en el que no queremos compartir nada de lo que nos rodea porque poseerlo nos aporta seguridad"—asevera Cataluña- pero "hoy ya sabemos que es fundamental aprender y practicar la tolerancia desde que somos bien pequeños, ya que esta competencia nos aportará muchas ventajas y va a mejorar nuestro bienestar emocional y las relaciones con los demás".

Beneficios de educar en tolerancia

- Las personas educadas en la tolerancia son menos manipulables.
- Mejora la toma de decisiones propia así como la resolución de conflictos.
- Favorece la empatía.
- Mejora la autoestima.

- Mejora las habilidades sociales y de sociabilidad.
- Disminuye la violencia verbal y física y la agresividad con la consiguiente reducción del [bullying](#) y conductas de acoso fuera y dentro del aula.
- Apertura mental.
- Se genera más confianza.
- Mejora el bienestar emocional

¿Cómo enseñar a los jóvenes a respetar al que tiene al lado, sin caer en juicios, ni en violencia y sin herir a nadie por pensar distinto? Como ocurre con otras competencias, hay que dar las pautas correctas y hacer de modelos desde casa y también desde el colegio.

Educar la tolerancia en casa

"Los más pequeños tienen que aprender siempre a respetar a sus iguales aunque sean diferentes a ellos, (por el color de su piel, por su ideología política, por su religión, por su orientación sexual, por la disparidad de gustos y aficiones...) y los padres han de aprender a no justificar comportamientos y comentarios no tolerantes por parte de sus hijos. No podemos confundirnos, 'no es cosa de niños' y si los detectamos habrá que corregirlos".

De la misma forma que una esponja absorbe el agua, los más pequeños, absorben todo lo que ven y escuchan. Por esto, los padres y las figuras de autoridad con las que conviva el pequeño no se pueden olvidar nunca que son sus modelos a seguir e imitar. Por tanto, desde casa, la familia ha de ofrecer un modelo adecuado.

En casa es fundamental que la tolerancia esté presente sí o sí, ¿cómo? "con gestos, comportamientos y actitudes sencillas como ceder el paso cuando vas conduciendo, dejar sentar a una persona embarazada en el transporte público, no colarse en la cola del supermercado, ayudar si alguien lo necesita, compartir, defender a quién no puede hacerlo o aceptar que alguien se equivoca sin reírse de él", explica el experto.

"Ojo con el lenguaje que utilizamos. Intentar por todos los medios no decir palabrotas delante del menor, no utilizar palabras que puedan resultar despectivas y explicar las cosas de una forma sencilla, cariñosa y cercana".

Predicar con el ejemplo cuando hay que ofrecerle ayuda a alguien. Aquí es fundamental enseñar la importancia de ayudar y apoyar a quien lo necesita, desde la igualdad y desde la generosidad y nunca desde la compasión, esto es, "que el menor entienda que ayudamos a una persona porque tiene necesidades diferentes a las nuestras, y nunca porque lo consideramos inferior a nosotros".

Enseñar la tolerancia en el entorno escolar

No sólo es suficiente trabajar la tolerancia en casa y es que "los pequeños pasan muchísimas horas en el centro educativo, por tanto, en el ámbito escolar hay

que seguir potenciando valores como la empatía, la generosidad, la ayuda y sobre todo el respeto por lo diferente".

Así que –recomienda la experta- "se debe trabajar la tolerancia con actividades grupales, charlas y salidas en las que podemos":

"La diversidad es natural. Informar y explicar desde la naturalidad que cada ser humano es diferente a otro y esto es lo que también nos hace únicos y especiales. También han de entender que aunque seamos diferentes en determinados aspectos, las emociones y los sentimientos se viven de igual manera".

"[Trabajar la empatía](#). Ser capaz de ponernos en el lugar del otro para poder entender al prójimo es fundamental. Es uno de los valores más importantes en la educación del niño y una de las herramientas más poderosas para enfrentarse a los desafíos de la vida y para su salud emocional. ¿Cómo trabajarla? Centrándonos más en lo que nos une, que en lo que nos diferencia".

Practicar la tolerancia. Tolerancia hacia los demás y hacia su forma de pensar, pero nunca hacia el desprecio. Explicar que la violencia, el insulto, la burla o el sufrimiento nunca deben ser tolerados y animarle a que se posicione de parte del débil.

"Después de haber visto los beneficios y las ventajas que nos aporta educar en tolerancia, te vuelvo a hacer la misma pregunta que al inicio del artículo *¿cómo vas de tolerancia?* y si crees que no está lo suficientemente presente en tu día a día, ¿ya puedes empezar a ponerla en práctica?", finaliza la experta.
