

Estimado/a Junior:

Te escribo desde la “paz de agosto” para que puedas conservar en el tiempo lo que deseo decirte.



Ha pasado suficiente tiempo para que hayas podido completar la teoría de la Facultad con la que te hemos proporcionado con el Máster en Psicología Cognitivo Conductual Avanzada: vídeos didácticos, manuales, lecturas, fichas, esquemas y lecturas, constituye tu equipaje profesional.

A lo largo del tiempo podrás, y deberás, revisarlo, para mantener activas las redes neuronales de tu aprendizaje teórico-práctico.



A partir del nuevo curso que comenzará en setiembre, continuarás adquiriendo experiencia, eso que nadie te puede proporcionar.

Una quemadura con cerilla o mechero es una experiencia personal, no se puede compartir.

La experiencia es una acumulación de aciertos y errores.

Los aciertos te confirmarán una práctica adecuada, lo que te proporcionará satisfacciones y los errores no te enseñarán nada en absoluto, pero serán oportunidades de aprendizaje.

Los conocimientos son parte de tu bagaje profesional, tanto los intelectuales, como los instrumentales, pero se deben complementar con diversas actitudes que, ya lo hemos comentado, se fundamentan en valores.

Al llegar a los 25 años de edad, primer cuarto de siglo de una vida muy completa, se dispone de numerosos valores y las correspondientes actitudes. Ambos constructos no siempre son explícitos, pero se ponen de manifiesto con los hábitos, tanto de pensamiento como de acción.

Los hábitos delatan nuestros valores y actitudes.

A este respecto, no debes negar alguno de ambos: valor y actitud, cuando tu forma de proceder sea la que se corresponde con ellos.

En todos los ámbitos de la vida conviene disponer de algunos valores esenciales, nucleares, que sustenten actitudes esenciales, también nucleares.

Otros valores y actitudes no se requieren con frecuencia, de modo que su ausencia, aunque indeseable, no suele traer problemas importantes.

Los problemas serios vienen de la mano de los PREJUICIOS, de la PREPOTENCIA y de la FALSA HUMILDAD, por lo que te quiero prevenir sobre ellos.

Los PREJUICIOS consisten en elaborar y dar por cierto un determinado juicio sobre algún hecho o sobre la persona que lo lleva a cabo.

No puedo insistirte bastante en que adoptar y emplear PREJUICIOS te perjudicará tanto a ti como a otras personas.

Para prevenir este grave error, te sugiero que te acostumbres a renunciar a admitir un juicio sobre una conducta, un hábito o una persona, sin disponer de los hechos objetivos que sean necesarios.

No olvides nunca que YO PENSÉ QUE y YO CREÍ QUE,... son HIJOS DE DON TONTE QUE.

En ausencia de datos objetivos suficientes, evita juzgar conductas y nunca atribuyas juicios de valor de determinadas acciones a quienes las llevan a cabo.

La PREPOTENCIA consiste en mantener una actitud, más o menos generalizada en todas las áreas de la vida, de SABERLO TODO, *de* CONOCER MEJOR QUE\_

NADIE y tratar de imponer ese SABER a los demás.

No confundas la PREPOTENCIA con el CONOCIMIENTO. Puedo traer aquí el recuerdo de la famosa frase: LO PEOR DE LA GENTE MODESTA ES QUE, A MENUDO, LES SOBRAN MOTIVOS PARA SERLO...

Con lo cual enlazamos con la FALSA HUMILDAD. La falsa humildad se representa con una postura corporal, un ritmo y tono de voz, que acompañan a comentarios o afirmaciones que se asemejan a lo opuesto a la PREPOTENCIA.

Pero es falsa modestia: en realidad es la cara opuesta de la PREPOTENCIA.

La falsa modestia es una trampa para el diálogo. La HONESTA MODESTIA se representa mucho mejor mediante una comunicación asertiva: postura, ritmo y tono de voz, que acompañan a verbalizaciones asertivas.

La honesta modestia favorece que frecuentemente te veas en la necesidad de ADMITIR DESCONOCIMIENTO sobre algún tema o aspecto de un tema.

“No sé”. “No tengo opinión sobre esto”. “Me faltan datos para poder opinar”. “Puede que las cosas sean como tú lo cuentas...”

Finalmente, deseo indicarte que, al menos en el ejercicio profesional y mejor, en todos los aspectos de tu vida, ESCUCHES A TUS INTERLOCUTORES.

Escuchar no es lo mismo que oír.

La escucha requiere una actitud diferente.

En Psicología, no se escucha solamente con los oídos: se escucha mucho con la vista, se escucha con el olor, se escucha al analizar los movimientos corporales de la otra persona....

Y se escucha permanentemente, no sólo cuando se formula una pregunta.

Aunque no te lo parezca, una forma excelente de PREVENIRTE SOBRE LOS PREJUICIOS consiste en ESCUCHAR.

Y en esa ESCUCHA juegan un papel las ACCIONES DE LOS DEMÁS.

Recuerda siempre que “OBRAS SON AMORES Y NO BUENAS RAZONES”.

Mi última recomendación: “ESCUCHA LO QUE HACEN LOS DEMÁS, NO TE QUEDES CON LO QUE DICEN Y, MUCHO MENOS, ACEPTES SUS EXPLICACIONES: MEJOR COMPRUEBA SUS ACTOS...”



¡Que la Fuerza te Acompañe!