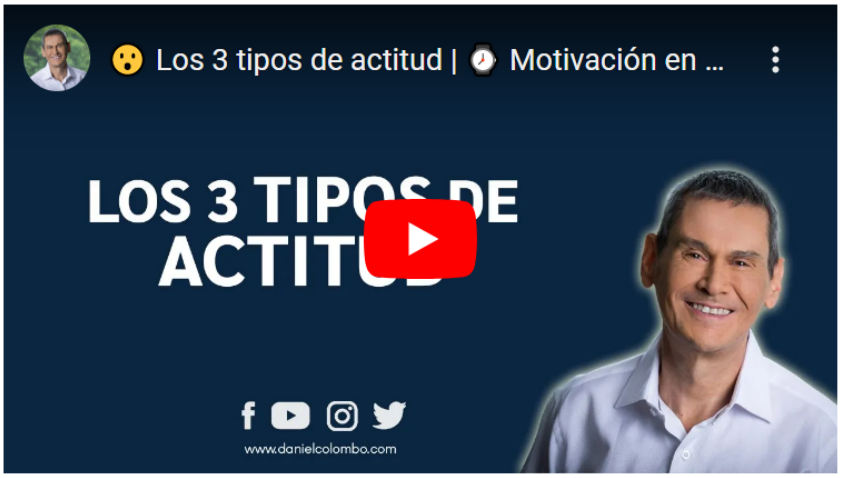
PROPÓSITO:

Guía No. 4: Tipos de Actitud.

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Hoy aquí tenemos un día soleado, pero también hay días fríos o días con lluvia. Y lo mismo nos pasa en nuestra vida. Hoy te invito a explorar, qué pasa con la actitud que le ponemos a cada día de nuestra vida. Cuando tenemos desafíos en la vida, tenemos básicamente dos tipos de actitud que la gran mayoría de los seres humanos siempre tienen en cuenta. Cuando las cosas van bien, todo fluye, los proyectos van para adelante, tenemos éxito, vamos consiguiendo nuestras metas, se dice habitualmente que tenemos una actitud positiva. Por el contrario, cuando sentimos que hay travas, o hemos perdido a un ser querido, o de pronto estamos en la situación y el desafío de encontrar un nuevo trabajo, nos solemos ubicar en un escalón de las emociones muy por debajo. Se puede decir que en esos casos estamos en una actitud negativa, donde se nos hace muy difícil rescatarnos, sacarnos a flote, para que pueda aflorar lo mejor de nosotros mismos. Es por eso que hoy, te quiero invitar a explorar un tercer tipo de actitud, que es la que nos puede rescatar de ese momento de dificultad por el que estamos pasando. Así como tenemos la actitud positiva y la actitud negativa, entre ambas se puede colocar lo que podríamos definir como la actitud neutral. Neutral, no significa quedarte quieto, paralizado, esperando que las cosas pasen. Neutral significa poner todo de mí para tomar distancia y perspectiva de las situaciones, poder mirarlas, objetivarlas desde distintos ángulos, para poder tomar mejores decisiones. Podemos analizar más claramente los pros, los contras, y desde ahí, muy seguramente, vas a poder obtener ésa respuesta, ésa clave, ésa definición y ésa solución al problema que te está inquietando. Los tres tipos de actitud son determinantes entonces, para la forma en que encaramos el día a día. No importa lo que pase. Ya sean momentos positivos o momentos negativos, la actitud neutral, siempre nos puede ayudar a estar un poco mejor, en los momentos difíciles".

EXPLICACIÓN:

1. Actitud manipuladora. Comienza convirtiendo a los demás en objetos o fuentes de placer; maneja estrategias para convencer al otro de que está obrando bajo su propia voluntad. 2. Actitud pesimista. Se relaciona generalmente con un alto nivel de tolerancia o flexibilidad, siendo benevolente comienza a valorar y permitir transgresiones de las propias valoraciones. 3. Actitud sumisa. Las personas se postulan como objetos permitiendo así que los demás sean los sujetos responsables y dueños de sus

decisiones. 4. Actitud positiva. Se considera la más favorecedora de todas. Se caracteriza por la percepción o apreciación provechosa de las diferentes situaciones y permite que la persona se sienta estimulada para actuar de manera confiada. 5. Actitud negativa. Percepción o interpretación de desesperanza, derrota, desilusión o de subterfugios de realismo. Detiene o reprime la acción. 6. Actitud agresiva. Suele pasar en cuestión de segundos a la acción y figura un acto impulsivo que persigue la consecución del significado de justicia ignorando el de los demás. 7. Actitud pasiva. Poca o nula acción. 8. Actitud colaboradora. Tiene como objetivo lograr ayudar que los demás logren sus propósitos. 9. Actitud altruista. Realizan acciones con objetivos que proporciones beneficios o provecho a otra persona a un incluso cuando pueda generar pérdidas o no tenga ningún beneficio para sí mismo. 10. Actitud emocional. Se observa de manera frecuente en personas que cimientan sus relaciones en calidad de su afecto y el de los demás. 11. Actitud neutra. Es de las que se presentan con poca frecuencia y se caracteriza por no estar contorneado por afectividad o racionalidades. Suelen ser objetivos con sus decisiones. 12. Actitud racional/analítica. Uso del juicio o la lógica al momento de estimar o evaluar las situaciones. 13. Actitud de confianza. Se observa en las personas que manifiestan una aceptación de las propias características. Permite percibir los estímulos de placer o de dolor como una intención pedagógica. La confianza se puede trabajar y mejorar. 14. Actitud flexible. Manifiestan la aceptación de las cualidades o criterios ajenos sin llegar a deshacerse de los propios. Facilita la conciencia del principio de realidad; las personas reconocen que la vida puede tomar un curso muy diferente al que se planeaba y actúan a favor de sí mismos y de su exterior. Permite la rápida adaptación a los cambios. 15. Actitud empática. Personas que son conscientes de la existencia del otro y por tanto comprenden gracias a su propia autoevaluación o introspección que las conductas de los demás también tienen un origen. Permiten escuchar y facilitar el dialogo a las demás personas por su comprensión. 16. Actitud suspicaz. Se caracteriza por una desconfianza excesiva ante cualquier tipo de estímulos, generalmente estas personas están alerta ante cualquier tipo de agravio o intento de perjurio. 17. Actitud sardónica. Se caracteriza por un contacto mordaz e incisivo hacia los demás. Llenan de sarcasmos o ironías las conversaciones que mantienen con los demás. 18. Actitud inflexible. Se caracteriza por un patrón rígido de conducta y pensamiento en donde se pretende que lo demás esté en sintonía con lo que se busca y se sufre terriblemente cuando no es así. 19. Actitud moralista/prejuiciosa. Se caracteriza por la preocupación del peso ético de las propias acciones y de los demás. Se dedica a vigilar las acciones de los demás para que no incurran a la falta de los principios o preceptos que el maneja. 20. Actitud nihilista. Rechazan todos los principios morales o estructuras sociales, manteniendo la creencia de que la existencia misma y del todo carece de sentido o propósito intrínseco.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía. 2. Pegar la guía en el cuaderno. 3. Leer completamente la guía. 4. Observar el video recomendado en la guía. 5. ¿Cuál es tu actitud? 6. ¿Deberías cambiar de actitud? 7. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.psicologia-online.com/tipos-de-actitud...