

La curiosidad

¿Te has preguntado por qué a veces tu mamá o tu profesor actúa como actúa?



- Deseo fuerte por aprender (Character Lab)
- Interés por las ideas y amor por el aprendizaje (OECD)
- Deseo de involucrarse y comprender el mundo (Building Blocks)
- Deseo por explorar cosas nuevas, con apertura (KIPP)



Las emociones nos exigen estar en una actitud curiosa para reconocer lo que nos quieren decir.



La curiosidad para...conectar

Para saber qué siento y porqué lo siento.

Para reconocer y ponerle nombre a la emoción.

Para indagar las causas por las que me siento así.

Para no juzgar. Queremos explorar y entender, no emitir juicios de valor.

Científicos emocionales



Científico

Abierto

Curioso

Reflexivo

Ve todas las emociones como información

Está en modo aprendiz

Quiere ir hasta la raíz de lo que siente

Tiene una mentalidad de crecimiento



Juez

Criticón

Cerrado

Ignora la emoción

Ve a las emociones como error

Está en modo "me las sé todas"

Juzga las emociones como buenas o malas

Tiene una mentalidad fija

Tomado del libro Permiso para sentir de Marc Brackett

La pregunta

La pregunta con curiosidad genuina no solo sirve para indagar sino para movilizar el pensamiento; y nos invita a abrir la mente con preguntas como: "¿Qué pasaría si...?", "¿Tú qué hubieras hecho?", "¿Qué harías diferente la próxima vez?"

¿Cómo lograrlo?

- Escucha a los demás con atención y con el interés de comprender lo que te dicen y no solamente esperando que acaben para poder responder.
- Escucha para comprender y no para defender.
 - Haz preguntas abiertas que no se puedan responder con un sí o un no.
 - Hazte preguntas a ti mismo sobre tus sentimientos y las razones de éstos.
- Despójate de suposiciones y prejuicios.
- Sal de tu zona de confort.
- Aporta para que tu familia y tus entornos sean ambientes seguros y libres de juicio.

Palabras claves

Aprendizaje

No juzgar

Preguntar

Indagar

Científico emocional

Escuchar

“La curiosidad requiere valentía porque, en algunos casos, puede tratarse de conversaciones que desafían nuestras creencias o posturas y eso puede ser incómodo. Pero, asumir una actitud curiosa, en vez de estar a la defensiva, nos permite tener conversaciones más productivas y significativas”

Brené Brown



<https://sientoxciento.org>