

# 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"*

Brene Brown