

Noviembre de 2016 – sugerión de actividad 2

## Desafío de la Gentileza

---

### ¿Qué es?

Pequeñas ideas y acciones pueden inspirarnos a ser más gentiles y mejorar el ambiente en el que estamos. Esta acción fue pensada para realizarse en tu ambiente de trabajo, pero es posible adaptarla para que se haga en casa, en el aula u otro espacio de convivencia.

Separa un lugar visible y crea un “mural de la gentileza”. Puede ser una cartulina, un pizarrón o un *flip chart*. Coloca al lado *posts its* y bolígrafos e invita a tus colegas a que escriban pequeñas actitudes gentiles que alguien puede tener en el ambiente de trabajo. Por ejemplo: siempre dar “buenos días” a todos, certificarse si alguien está viniendo y esperar con el ascensor abierto, preguntar si alguien quiere agua o café cuando vayas a buscar, ofrecer ayuda en alguna actividad, elogiar el trabajo de alguien, etc. Cada actitud debe estar escrita en un *post it* e colocado en el mural. Al final, ese mural debe servir como una fuente de inspiración de actitudes positivas y gentiles en el ambiente de trabajo.

Desafía tus colegas a que, durante una semana, cada uno elija una actitud del mural, diferente cada día, para poner en práctica a lo largo del día de trabajo. Nadie necesita compartir lo que eligió, ni en qué momento decidió ejercer la actitud. La idea es desafiar a la gente para que durante una semana observen sus actitudes y sean más gentiles, inspirándose en otros colegas o haciendo que el ambiente de trabajo sea mejor y por tanto, quizás generar reflexiones y actitudes permanentes.

### Paso a paso

1. Elige un lugar en el que todos tengan acceso para montar el mural. Puede ser una cartulina en la pared, un pizarrón o un *flip chart*.
2. Deja al lado *posts its* y bolígrafos.
3. Explica la idea a tus colegas, utiliza formas de comunicación que tengan para difundir la idea. Invita a que pasen por el mural y escriban en los *posts its* las actitudes positivas y gentiles en el ambiente de trabajo.
4. Elige una semana del mes y propone el “Desafío de la Gentileza” a tus colegas. Todos los días, cada uno debe elegir una actitud del mural para poner en práctica en aquel día.
5. Al final, una buena pedida es reunir a todos en una confraternización y cambiar impresiones sobre la experiencia: lo que más les gustó, las principales dificultades, etc.

## Acuérdate:

Fotografía la acción y publica los resultados en la red para inspirar otras personas a hacer lo mismo en sus lugares de trabajo.

## Material Necesario

- Cartulina, pizarrón o *flip chart*.
- *Post its* y bolígrafos.

## Enlaces útiles

- Actitudes positivas en el trabajo - Instituto Brasileiro de Coaching:  
<http://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/atitudes-positivas-trabalho/#>