



Video de profesora en EE.UU. ha sido visto más de 23 millones de veces en Instagram: La “regla de los 30 segundos” puede ser la clave para una buena convivencia

Todo aquello que una persona no pueda cambiar en menos de medio minuto no debería ser comentado por otra. De eso trata esta sugerencia que se ha viralizado en redes sociales para promover un mejor trato y tomar conciencia del impacto que pueden tener las palabras en los demás, dicen los expertos.

C. GONZÁLEZ

Si una persona no puede cambiar algo sobre sí misma en medio minuto o menos, entonces es mejor no mencionárselo ni hacérselo notar. De eso trata la llamada “regla de los 30 segundos” que, desde hace algunos meses, se ha viralizado en redes sociales y cada cierto tiempo vuelve a circular por internet.

Todo surgió en un video en donde Natalie Ringold, una joven maestra de Minnesota (EE.UU.), educa a sus alumnos de 4º básico sobre esta regla para ser amable con los demás y pone ejemplos con cosas que sí se pueden cambiar en poco tiempo, como arreglar los cordones desatados o retirar una pelusa de la camisa.

En cambio, “si comentas sobre el color o la textura del cabello, el peinado o el cuerpo de alguien, no pueden cambiar eso en 30 segundos o menos”, y es mejor no decir nada para no herir a los demás, explica Ringold en el video (@always.upper.elementary en Instagram).

“Necesitamos difundir bondad y amor, nosotros elegimos qué lanzar al mundo. Nuestras palabras y acciones tienen poder y un impacto en los demás”, enseña a sus alumnos.

Solo en Instagram, el *reel* de la profesora ha sido visto más de 23 millones de veces y sigue sumando “me gusta”.

Así, junto con ganar popularidad, lo que surgió en una clase se ha transformado en una herramienta que usuarios de todo el planeta comparten como un recordatorio para mejorar las relaciones interpersonales y educar en el buen trato a chicos y grandes. De hecho, en uno de los comentarios se lee: “Creo que muchos adultos deberían



Los expertos precisan que este tipo de consejos apunta a estar más conscientes de lo que decimos y hacemos. Además, deben ser una oportunidad para abrir el diálogo, de manera de ayudar a mejorar la convivencia.

escuchar este mensaje”.

Expertos locales destacan la simplicidad del video y del consejo que entrega la maestra para aplicar en las dinámicas cotidianas, sobre todo en una sociedad en donde se ha normalizado hacer comentarios sobre la apariencia de otros, por ejemplo.

“Esta regla no solo apunta a educar a ser amable, sino que también enseña a corregir inmediatamente cuando se comete un error (al expresarse). Lo que se pretende es ayudar a modificar una conducta y mejorarla”, comenta Sahira Rivera, psicóloga clínica y especialista en neuropsicología de RedSalud.

La especialista explica que este tipo de consejos también apunta a estar más conscientes de lo que decimos y hacemos. “Eso va limitando la impulsividad que a veces lleva a decir o reaccionar de una manera sin medir las consecuencias. Aplicar este hábito de los 30 segundos ayuda a estar más consciente de lo que hacemos”.

A su juicio, el centro del mensaje es el poder de la palabra. “Las palabras construyen realidad; si digo cosas feas o negativas, me muevo en el mundo de manera distinta a que si me centro en cosas buenas o positivas. Eso define la actitud hacia el resto”.

Enseñar con el ejemplo

Una mirada similar plantea Pablo Magaña, psicólogo clínico del Centro Médico Grupo Cetep. “Las palabras tienen poder y un impacto en la convivencia diaria”.

Por lo mismo, recuerda que como toda norma, hay excepciones. “No se trata de llegar al extremo de limitarnos y no decir nada, sino de cuidar cómo decimos lo que decimos. En contextos adultos, eso a veces se pasa por alto”.

“Este tipo de situaciones se debe tomar como una oportunidad para abrir el diálogo, en particular sobre cosas

que pueden ser incómodas, de manera de ayudar a mejorar la convivencia”. Eso implica, eso sí, “tantear si la otra persona está abierta a recibir ciertos comentarios, por mucho que haya una buena intención de parte de uno”.

Rivera complementa: “Si quieres hacer un comentario, eso va a depender de lo que quieres decir y del contexto. Si lo hago de manera positiva, con buenas palabras, el mensaje va a llegar de manera distinta”.

Los expertos concuerdan en que ser amable fortalece las relaciones interpersonales, proporciona bienestar a nivel individual y, además, hace que los demás se sientan bien.

Y en el caso de los más pequeños, esto se enseña con el ejemplo, enfatiza Sandra Castro, académica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. Católica del Maule. “En el video, la profesora les habla a alumnos de 9 a 10 años, pero en preescolares la dinámica es diferente. A esa edad, los niños ejecutan acciones a partir de la imitación; tiene que ver con los modelos que observan. Entonces si en casa no hay un buen ejemplo, no va a saber cómo comportarse con los demás”.

“Esto es como enseñar a no cruzar la calle con luz roja: si ven que no lo haces, ellos no lo harán. Pero debe ser un modelo consistente y constante, para que no le genere confusión”, precisa la pedagoga.

Magaña resalta un consejo que es importante aplicar en la población infantil en enseñanza básica. “Si estamos tratando de mejorar la convivencia es contraproducente a esa edad imponer un castigo a quienes les cuesta cumplir o rompen ese acuerdo; ahí lo clave es una intervención en la línea del acompañamiento, tratar de comprender qué pasó o por qué lo hace, para buscar soluciones”.



Parte del video de la maestra Natalie Ringold, que se ha vuelto viral.