

Protocolo social para jóvenes

Claves en la convivencia para
ser una persona valorada

María del Mar Castro Maestre

Índice ■

“La naturaleza hace que nos parezcamos unos a otros y nos juntemos; la educación hace que seamos diferentes y que nos alejemos”

Confucio

Prólogo	19
Introducción	21
<i>“Si quieres aprender, enseña”</i>	
La adolescencia	23
<i>“Persevera y espera un mañana mejor”</i>	
Protocolo social	24
<i>“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y cosecharás un destino”</i>	
Protocolo social comparado	25
<i>“No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos”</i>	
La educación	26
<i>“Educar a un joven no es hacerle aprender algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía”</i>	
Nociones de 'saber ser' y 'saber estar'	27
<i>“El mejor homenaje que puede tributarse a las personas buenas es imitarlas”</i>	
La simpatía	27
<i>“La simpatía mueve dos cuerpos con una sola alma”</i>	

La naturalidad	28
<i>“Ser natural es la más difícil de las poses”</i>	
El sentido del humor	29
<i>“El buen humor es el mejor traje que puede lucirse en sociedad”</i>	
El autocontrol	30
<i>“Es importante que el hombre sueñe, pero lo es igualmente que pueda reírse de sus sueños”</i>	
La seguridad en uno mismo	31
<i>“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito”</i>	
La cortesía	31
<i>“La educación y la cortesía abren todas las puertas”</i>	
La sonrisa	32
<i>“No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa”</i>	
La gratitud	33
<i>“Olvida lo que has dado para recordar lo recibido”</i>	
La responsabilidad	34
<i>“La libertad supone responsabilidad. Por eso, la mayor parte de los hombres la temen tanto”</i>	
La higiene personal	35
<i>“La higiene, más bien que un arte, es una especie de virtud”</i>	
La puntualidad	36
<i>“Procuro ser siempre muy puntual, pues he observado que los defectos de una persona se reflejan muy vivazmente en la memoria de quien le espera”</i>	
El respeto	37
<i>“Ante todo, respetaos a vosotros mismos”</i>	
La elegancia	38
<i>“Elegancia es la ciencia de no hacer nada igual que los demás, pareciendo que se hace todo de la misma manera que ellos”</i>	
Palabras mágicas	39
<i>“Los modales corteses hacen que el hombre aparezca exteriormente tal como debería ser en su interior”</i>	

La urbanidad	39
<i>“El hombre no es más que lo que la educación hace de él”</i>	
Ceder el paso	40
<i>“La vida debe ser una continua educación”</i>	
Tacos, palabras malsonantes	41
<i>“Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla señor, quien mejor calla”</i>	
Toses, bostezos, picores... ..	43
<i>“El resultado más elevado de la educación es la tolerancia”</i>	
El tabaco	44
<i>“Decídete y serás libre”</i>	
Valores cívicos	45
<i>“El verdadero honor es el que resulta del ejercicio de la virtud y del cumplimiento de los propios deberes”</i>	
Seguridad vial	47
<i>“En la prosperidad modérate; en la adversidad, resignate y sé siempre prudente”</i>	
Los tratamientos	49
<i>“La verdadera medida de la grandeza de un hombre es cómo trata a quién no puede beneficiarlo en nada”</i>	
Las presentaciones	51
<i>“Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí”</i>	
La autopresentación	52
La despedida	52
Los saludos	53
<i>“La prudencia es el más excelso de todos los bienes”</i>	
El beso en mejilla	53
El apretón de manos	54
El abrazo	55
La comunicación verbal	56
<i>“Habla para que yo te conozca”</i>	

El arte de conversar	57
<i>“No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio”</i>	
El lenguaje	58
<i>“Una palabra afable nada hace perder”</i>	
El tema de conversación	59
<i>“Penséis lo que penséis, creo que no están de más las buenas palabras”</i>	
Sexo	59
Religión	60
Pronunciando un discurso	61
<i>“Es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable”</i>	
El teléfono	62
<i>“No hay espejo que refleje mejor la imagen del hombre que sus palabras”</i>	
El móvil	63
El contestador automático	63
La cortesía al teléfono	64
<i>“Me he arrepentido muchas veces de haber hablado; jamás de haber callado”</i>	
La comunicación no verbal	65
<i>“Un rostro silencioso con frecuencia expresa más que las palabras”</i>	
Principales sistemas de comunicación no verbal	65
La quinesia	65
La proxemia	66
La comunicación escrita	67
<i>“En las cortesías antes se ha de pecar por carta de más que de menos”</i>	
Correo electrónico	67
Correspondencia personal	67
Felicitaciones	68
Tarjetas personales	68
Currículo vital	68
Carta de presentación	69

Internet	69
Ejerciendo de anfitrión	70
<i>“No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer”</i>	
Origen de la palabra anfitrión	71
La fiesta de cumpleaños	72
<i>“Cada uno muestra lo que es en los amigos que tiene”</i>	
Un correcto invitado	73
<i>“Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón”</i>	
Comportamientos	74
<i>“Sé noble en cada pensamiento y en cada acción”</i>	
Ser una dama	74
Ser un caballero	74
Cruzar las piernas	75
El castigo	75
En nuestro edificio	77
<i>“Tratar de mejorarse a sí mismo suele dar mejores resultados que tratar de mejorar a los demás”</i>	
En la calle	78
<i>“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen”</i>	
En el centro educativo	79
<i>“Sólo las personas educadas son libres”</i>	
En el comedor escolar	80
En el automóvil	81
<i>“Prudencia es saber distinguir las cosas deseables de las que conviene evitar”</i>	
En los lugares públicos	82
<i>“Sólo por el respeto de si mismo se logra el respeto de los demás”</i>	
De tiendas	82

Al aire libre	82
Practicando deporte	83
Bibliotecas	83
Museos	83
Restaurantes, cafeterías	84
En los espectáculos	84
En los transportes públicos	85
<i>“Defiende tus principios aunque tengas que hacerlo solo”</i>	
La mesa	86
<i>“Más vale actuar exponiéndose a arrepentirse de ello, que arrepentirse de no haber hecho nada”</i>	
Tipos de mesa	86
Las presidencias	87
<i>“Para ser algo en la vida hay que tratar de ser el mejor, pero jamás creerse el mejor”</i>	
Criterios de colocación de los invitados	87
Poner correctamente una mesa	88
La servilleta	88
Comportamiento en la mesa	89
<i>“Lo que distingue al hombre inteligente de los animales es el modo de comer”</i>	
El pan	89
Cómo se cogen... ..	90
Los cubiertos	90
Los vasos y los copas	90
Las tazas	90
Cómo se come	91
<i>“Nunca consideres el estudio como un deber, sino como una oportunidad para penetrar en el maravilloso mundo del saber”</i>	
El lenguaje de los cubiertos	92

Accidentes	93
<i>“Cada vez que le ocurra un accidente, no olvide reflexionar sobre las posibilidades que tiene de poder sacarle provecho a esta circunstancia”</i>	
Decoración de la mesa	93
Otros consejos	94
<i>“Es necesario tener tanta discreción para dar consejos, como docilidad para recibirlos”</i>	
El buffet	95
Los brindis	96
<i>“El que sabe hablar, sabe también cuando”</i>	
La vestimenta	97
<i>“El vestido es el ropaje del pensamiento; y un pensamiento bien vestido, como un hombre bien vestido, se presenta mejor”</i>	
Fondo de armario	98
Complementos	98
El chandal	99
El vaquero	99
Chanclas	100
Gorras, viseras... ..	101
Ropa interior	101
En el instituto	101
De marcha	102
Actos sociales	102
Significado de los colores	103
<i>“Cuando el hombre se viste, cubre su cuerpo; cuando lo hace la mujer, descubre su alma”</i>	
Las visitas	104
<i>“Nunca se tiene una segunda oportunidad de dar una primera impresión favorable”</i>	

En nuestra casa	104
En casa ajena	104
Visitando a un enfermo	105
Relaciones familiares	106
<i>“Por medio de la paciencia no hay nada que no se pueda lograr”</i>	
Reuniones sociales	107
<i>“Los modales corteses hacen que el hombre aparezca exteriormente tal como debería ser en su interior”</i>	
Amigos	107
Conocidos	107
Otras consideraciones	108
<i>“Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de ejemplos”</i>	
Expresiones culinarias	108
El cuarto de baño	108
El chicle	109
Las gafas de sol	109
La propina	109
Los regalos	110
<i>“No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer”</i>	
Significado de las flores	111
De viaje	112
<i>“Sé cortés con todos, sociable con muchos, familiar con pocos”</i>	
En coche	112
En autobús	113
En tren	113
En avión	113
En barco	114

Actos y eventos	115
<i>“La cultura es el despertar del hombre”</i>	
A los padres	116
<i>“Saber es relativamente fácil. Querer y obrar de acuerdo a lo que uno quisiera es siempre más duro”</i>	
Epílogo	117
Bibliografía	118
<i>“Lo maravilloso de aprender algo es que nadie puede arrebatarlo”</i>	