

10.4

Ver el problema con otros ojos

“Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos de pie”.

Emily Dickinson.

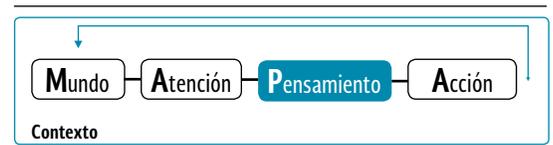
Sara perdió sus lentes. Buscó, se enojó, lloró y hasta pateó su mochila afuera del salón. Se siente en un callejón sin salida y le aterra la idea de llegar a su casa porque es la tercera vez que le sucede en menos de un año y su mamá le había pedido con insistencia que los cuidara porque se quedó sin dinero al comprar sus libros y los de su hermano.

¿Te ha pasado algo que te haga sentir así?

¿En realidad es tan grave lo que le sucede?

¿Crees que su problema tiene solución? ¿Cuál es?

El reto es que resuelvas un dilema considerando diferentes perspectivas.



Actividad 1. Estrategias de cambio cognitivo

- En parejas observen la imagen.
- ¿Qué animal ven? Volteen la imagen 360° y vuelvan a observarla ¿Qué animal ven?
- Comenten lo que sucedió con el cambio de perspectiva de la imagen, ahora imaginen que pueden hacer lo mismo con las situaciones que les generan enojo, angustia o miedo. Compartan con el grupo sus conclusiones.

Actividad 2.

- En parejas lean la siguiente historia:

Daniela y José tienen una amistad bonita. Por las mañanas él pasa por ella a su casa para irse a la escuela, platican, se ayudan con las tareas, van de paseo y hacen de todo juntos, pero desde hace algún tiempo Daniela nota distante a José y se ha dado cuenta de que le oculta cosas o le dice mentiras. Ayer se enteró de que él se hizo novio de una chica de por su casa, se enojó mucho porque no le platicó y le dejó de hablar.

Hoy le contaron que él dijo que seguro Daniela estaba enojada porque en realidad estaba enamorada de él y no soportaba que su novia fuera otra y no ella. Eso la enfureció y para sacar su coraje antes de bloquearlo de sus redes sociales publicó un mensaje sobre la hipocresía que terminó diciendo que no valía la pena tener amigos por lo que no iba a volver a confiar en nadie.

José está triste y no sabe qué hacer porque entiende que hizo mal al no contarle a su amiga, pero tenía miedo de que pasara lo que pasó y perdiera su amistad.

b. Analicen el caso desde la perspectiva de Daniela y luego desde la de José. Anoten aquí o en su cuaderno la forma en que ven el problema:

Perspectiva de Daniela	Perspectiva de José

c. Comenten:

- ¿Cuál consideran sería la solución?
- ¿Qué emociones tienen que regular cada uno?
- ¿Qué tendría que hacer Daniela para resolver su enojo?
- ¿Qué tendría que hacer José para recuperar la amistad de Daniela?
- ¿Qué hubieran hecho ustedes antes una situación como esta?

Reafirmo y ordeno

Como en el ejercicio de la imagen del león, ante un evento que provoca que no reaccionemos asertivamente y que nos dejemos controlar por las emociones, conviene que aprendamos a analizar la situación desde distintos puntos para dimensionarla objetivamente y verla como es en realidad y no como creemos que es. Cuando tomamos perspectiva con respecto a lo que catalogamos como un problema podemos desactivarlo identificando la situación concreta que detona la emoción que sentimos con más fuerza y regulando la forma como respondemos ante ella, poniéndonos en los zapatos de la otra persona y reconociendo sus necesidades, intereses y prioridades sin tomarlas como algo intencional.



Para tu vida diaria

Practiquen la toma de perspectiva cada vez que sientan enojo, molestia o tristeza por algo que sucede con las personas con las que conviven en su casa, en la escuela y en otros lugares a los que asistan regularmente.

¿Quieres saber más?

Ve el video “Conflictos - No pierdas la perspectiva”, disponible en: <https://youtu.be/TiNUaHXsjBA>

CONCEPTO CLAVE

Toma de perspectiva: Se trata de la capacidad de identificar e interpretar las emociones propias y ajenas para re-direccionarlas hacia una posición que nos permita ver la situación desde distintos ángulos y de forma objetiva.