

Lección 8. De Víctima a Responsable

Instrucciones. Piensa en una situación que te esté frenando actualmente en la cual estés experimentando poco poder o poca capacidad para resolver. Ahora utilizarás dos puntos de vista distintos para explicar la misma situación. Del lado izquierdo encontrarás unas preguntas que utilizan el punto de vista de víctima. En la columna derecha las preguntas buscan explorar el punto de vista del protagonista o responsable. *Haz el ejercicio sin juzgar si son correctas o incorrectas las respuestas, simplemente observa tus gremlins o pensamientos internos así como tu estado emocional durante el ejercicio.*

Visión de Víctima	Visión de Responsable o Protagonista
1. ¿Qué te pasó? _____ _____	1. ¿A qué desafío te enfrentaste? _____ _____
2. ¿Quién te lastimó o afectó negativamente? _____ _____	2. ¿Qué respuesta elegiste frente a las circunstancias? _____ _____
3. ¿Qué te ha hecho esta persona (o grupo)? _____ _____	3. ¿Qué objetivo buscabas conseguir? _____ _____
4. ¿Cómo te sientes acerca de eso? _____ _____	4. ¿Qué valores y principios quieres que rijan tus acciones? _____ _____
5. ¿Qué debería haber hecho esa persona? _____ _____	5. ¿Cuáles fueron las consecuencias (negativas) de tu comportamiento? <i>(si no hubiera habido consecuencias indeseables, esta no sería una historia de insatisfacción).</i> _____ _____
6. ¿Qué debería hacer ahora para reparar el daño? _____ _____	_____ _____

<hr/> <p>7. ¿Cómo te afectará que esa persona persista en si conducta?</p> <hr/>	<hr/> <p>6. ¿Se te ocurre alguna alternativa de acción que habría sido más efectiva para alcanzar tus objetivos?</p> <hr/> <p>7. ¿Se te ocurre alguna alternativa de acción que hubiera sido más coherente con tus valores (más íntegra) ?</p> <hr/> <p>8. ¿Hay algo que puedas hacer ahora para minimizar o reparar el daño de la situación original? ¿qué es?</p> <hr/> <p>9. ¿Hay algún aprendizaje que puedas extraer de la experiencia, que te ayude a ser más efectivo e íntegro en el futuro?</p> <hr/>
--	--

Escribe las emociones que experimentas

<p>¿Cómo te sientes en el lugar de víctima?</p> <hr/>	<p>¿Cómo te sientes en el lugar de protagonista?</p> <hr/>
---	--

Alex Pérez