

## 8.3

## Una visión limitada

*“Adquirimos conciencia de las cosas cuando nos detenemos a fijarnos en los comportamientos y acontecimientos con mayor distancia que cuando estábamos plenamente implicados en ellos. A través de esa reflexión, nuestro estado de sabiduría aumenta”.*

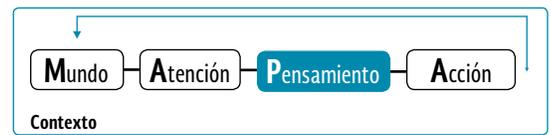
Jean Shinoda Bolen

El arte en sus distintas manifestaciones nos permite conocer e incluso experimentar diferentes formas de entender el mundo. Pensamientos, opiniones, emociones, formas de actuar, situaciones, escenarios... nuestra perspectiva se amplía con la mirada de los autores.

¿Qué pasaría si, fuéramos distintos personajes de una novela y pudiéramos ver desde varias ópticas lo que nos ocurre? ¿Qué resultados imaginas que esto tendría?

**El reto es** comprender por qué puede ser limitado interpretar una situación desde una sola perspectiva.

En las lecciones 6 y 7 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Pensamiento** como lo indica el diagrama.



### Actividad 1. Lee con atención el siguiente texto:

Estás sentado a la mesa, con un vaso de fresca limonada frente a ti. Tienes mucha sed y te dispones a beberla con gusto. De pronto escuchas algo que te hace levantarte e ir a investigar su origen. Cuando vuelves, tomas el vaso y tiras la limonada.

- Describe, aquí o en tu cuaderno, en forma de texto literario tu experiencia, en primera persona, desde la primera escena. Explica la situación con detalle, desde tu perspectiva. Narra qué ocurrió en cada momento, incluye hechos, situaciones, pensamientos, emociones y actos.

- Con tu compañero de al lado, intercambien textos. Lean con atención. ¿Qué opinas de su perspectiva?

- Ahora, elige un personaje de la misma historia: puede ser tu madre, el cartero, tu perro, tu hermana, tu novio o tu abuelo. Cuenta la historia desde su mirada, en primera persona. ¿Qué fue lo que él o ella experimentaron? Incluye también pensamientos y emociones.

**Actividad 2.** Reflexionen en grupo cómo fue la experiencia de mirar una misma situación desde distintas perspectivas, y por qué puede ser limitado quedarnos sólo con nuestro punto de vista. Compartan si creen que esto podría servir en la vida cotidiana al regular nuestras emociones y de qué manera. Escucha con atención los diferentes puntos de vista.

### Reafirmo y ordeno

Todos los días experimentamos situaciones que interpretamos desde nuestra mirada, y respondemos basados en esta interpretación. De esta manera, muchas veces podemos perder posibilidades distintas que nos enriquezcan. Intentar mirar una misma circunstancia desde diferentes perspectivas amplía tus experiencias, el conocimiento de tus emociones y te permite tener una mayor comprensión del mundo que te rodea.



### Para tu vida diaria

Para ejercitar la habilidad de mirar el mundo desde perspectivas distintas a la que habitualmente tienes, puedes empezar por escuchar con atención lo que te cuenta un integrante de tu familia. Sólo escucha y trata de ponerte en su lugar. Puedes preguntar cosas como: ¿y tú qué piensas de eso?, ¿a ti qué te gustaría hacer?, ¿cómo te sientes con eso?

Toma un rato para reflexionar sobre las diferencias entre su punto de vista y el tuyo. Escuchar con atención seguramente te ayudará a ampliar tu perspectiva.

### ¿Quieres saber más?

Te compartimos este interesante artículo de Borja Vilaseca, que seguramente te hará reflexionar sobre los diferentes aspectos que influyen en la forma de percibir e interpretar el mundo: <http://borjavilaseca.com/miedo-al-cambio/>

### CONCEPTO CLAVE

**Perspectiva.** Enfoque o punto de vista desde el cual se interpretan las experiencias o se analiza un asunto. Cada persona puede percibir un panorama distinto de una misma situación: mira desde su perspectiva.