

3.4

Perspectiva: una ventana

“Nunca estarás tan ocupado como para no pensar en los demás”.

Teresa de Calcuta.

A Yolanda le molestó verse en la posible necesidad de ayudar a Ana, no había tratado mucho con ella y no tenía ganas de hacerlo. Convencida de que pasando desapercibida no tendría que involucrarse en el problema de su compañera, guardó silencio, pero fue inútil, ya que ella era la única que tenía permiso para conducir y un auto, no quedándole de otra más que apoyarla. Sin saber que con ese acto Ana se convertiría en su mejor amiga y en una de las personas que mayor felicidad le darían en su vida. Tú, ¿te has visto en alguna situación en la cual has tenido que salirte de ti mismo para ayudar a otro y eso provoca que esa persona se convierta en alguien importante para ti?

El reto es distinguir entre la empatía y la toma de perspectiva como medios para establecer relaciones interpersonales constructivas.

Actividad 1.

De forma individual observa las imágenes, reflexiona y responde.

Imagínate que tú eres el conductor de los autobuses de pasajeros y que debes hacer lo necesario para llegar a un destino concreto. En una carretera con curvas ¿cómo crees que será tu visibilidad? Escribe una característica:

En una carretera amplia ¿cómo crees que es la visión que tendrías? Escribe una característica:



Quizá para la visión que tendrías en la curva escribiste adjetivos como limitada, estrecha y pequeña. Mientras que en la carretera amplia, pensaste adjetivos como vasta, grande y extensa.

c. Reflexiona:

Tomando como ejemplo la visión del conductor, lo mismo sucede con nuestra perspectiva: Si nuestro objetivo es establecer relaciones sanas, es mejor tener una perspectiva amplia con la que podamos ver nuestros intereses, pero también los de los demás. En cambio, si mantenemos una perspectiva estrecha como la visión de un conductor en una carretera llena de curvas, no podremos visualizar casi nada y nos centraremos únicamente en nuestras propias necesidades lo que dificultará que podamos establecer relaciones sanas y armónicas con los demás.

Actividad 2.

- a. En binas, lean los enunciados, acomoden la frase y respondan:

y nuestro bienestar depende del bienestar de los otros.
Ampliar la perspectiva implica
sino que vivimos en comunidad
reconocer que no somos una isla solitaria,

- b. Aquí o en su cuaderno, escriban los enunciados anteriores en un orden lógico:

- c. Respondan:

1. ¿Cómo creen que el ampliar su perspectiva beneficia el construir relaciones armónicas con los demás y lograr un bienestar común?

Reafirmo y ordeno

Para establecer relaciones saludables y armónicas con los demás, es importante ser empático, es decir, poder ponerse en el lugar de los otros y comprenderlos. Asimismo, es elemental desarrollar mayor perspectiva ya que ésta te permite evitar tener una visión autocentrada en exceso y, por el contrario, sentirte más cercano a los demás con una actitud benevolente hacia su bienestar. Así la empatía te permite ponerte en el lugar del otro y la perspectiva te ayuda a no ser egoísta reconociendo que tú felicidad está relacionada con la felicidad de los otros. Por el contrario, tener una perspectiva limitada implica sólo pensar en uno mismo, incluso a veces, sin darse cuenta de que se puede lastimar a los demás.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Junto con tu familia, recuerden una ocasión en donde alguno de sus integrantes haya tenido una actitud indiferente al ver que alguien pasaba un mal momento. Platiquen sobre las consecuencias de su actuar.

Asimismo, piensen otra ocasión en la cual se hayan mostrado más abiertos a ayudar a alguien y ¿cómo esto impactó su relación con esa persona? Por último, reflexionen ¿cómo consideran que el ampliar la perspectiva es benéfico para construir relaciones armónicas con los demás?

¿Quieres saber más?

Cuando perdemos la perspectiva y sólo vemos en función de nuestros propios intereses, dañamos las relaciones con los demás, e incluso en ocasiones, obstaculizamos nuestras metas. El video *7 pasos para resolver conflictos*, trata este tema, para verlo haz clic en:

<https://youtu.be/jXMmTa-H6xUI?list=PLnSuQYplrTR2ZmXir-7dTyczi1Kn1UT4vJ>

CONCEPTOS CLAVE**Toma de perspectiva:**

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.

Relaciones sanas y armónicas:

Se refiere a aquéllas que mejoran nuestra calidad de vida y que aumentan nuestra autoestima. Son relaciones en las que encontramos afecto y cariño¹.

¹ Relaciones sanas. Recuperado de: http://www.milenio.com/firmas/luis_rey_delgado_garcia/Relaciones-sanas_18_882691812.html
Fecha de consulta: 13 de mayo de 2018.