

Lo que se ve y lo que no se ve.



Vivir la Acción · Ficha de Reflexión.



Muchas veces los demás solo pueden observar una pequeña parte de lo que estamos viviendo. Pueden ver nuestras acciones, nuestras palabras o nuestras expresiones. Pero no pueden acceder directamente a nuestra experiencia interna: no pueden sentir lo que sentimos ni experimentar nuestra realidad desde dentro. Esta ficha te ayuda a explorar aquello que los demás pueden ver y aquello que forma parte de tu experiencia interna.

Paso 1 Piensa en una situación actual.



Puede ser algo que estés viviendo ahora mismo: una dificultad emocional, una preocupación, un proceso de cambio, una pérdida, una situación laboral, un conflicto, o una etapa de ansiedad o tristeza. Describe brevemente la situación.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Qué estoy atravesando en este momento?

Paso 2 Lo que los demás pueden ver.



Ahora piensa en lo que una persona podría observar desde fuera.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué conductas son visibles?
- ¿Qué hago cada día?
- ¿Qué aspecto de mí pueden observar los demás?
- ¿Qué podría pensar alguien que solo me ve desde fuera?

Paso 3 Lo que los demás no pueden ver.



Ahora dirige tu atención hacia tu experiencia interna.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué emociones estoy sintiendo?
- ¿Qué preocupaciones llevo conmigo?
- ¿Qué pensamientos aparecen con frecuencia?
- ¿Qué esfuerzo me está costando sostener esta situación?
- ¿Qué miedos, dudas o inseguridades están presentes?
- ¿Qué necesidades tengo en este momento?



Lo que se ve y lo que no se ve.



Vivir la Acción · Ficha de Reflexión.



Paso 4 Lo que necesito que sea reconocido.



A veces el sufrimiento no solo tiene que ver con lo que vivimos, sino también con aquello que sentimos que nadie ve.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué parte de mi experiencia me gustaría que otros comprendieran mejor?
- ¿Qué me gustaría que alguien supiera sobre lo que estoy viviendo?
- ¿Qué parte de mí necesita ser escuchada o reconocida?

Paso 5 Lo que yo mismo necesito reconocer.



Antes de pedir comprensión a los demás, también puede ser importante reconocer nuestra propia experiencia.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Hay algo que estoy minimizando?
- ¿Hay algo que llevo tiempo ignorando?
- ¿Qué aspecto de mi experiencia merece más atención o cuidado?
- ¿Qué necesito reconocer hoy sobre mí?

Reflexión final



No todo lo que vivimos puede verse desde fuera. Hay esfuerzos silenciosos, emociones invisibles, preocupaciones privadas y procesos internos que forman parte de nuestra experiencia. Recordar esto puede ayudarnos a ser más comprensivos con nosotros mismos y con los demás. Porque detrás de cada conducta visible existe una experiencia que no siempre se puede observar. Y reconocer esa experiencia es una forma de acercarnos con más humanidad a lo que estamos viviendo.

