

La misma situación, **experiencias diferentes.**



A veces creemos que si dos personas viven la misma situación deberían sentir lo mismo. Sin embargo, cada persona vive la realidad desde su propia historia, sus experiencias previas, sus emociones, sus valores y el significado que construye de lo que ocurre. Esta ficha te ayuda a diferenciar entre lo que ocurrió y cómo fue vivido.



Paso 1 El acontecimiento.

Piensa en una situación reciente que haya tenido un impacto importante para ti. Puede ser una conversación, una discusión, una pérdida, una decisión, una oportunidad o un cambio importante. Describe brevemente qué ocurrió.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué pasó exactamente?
- ¿Qué hechos ocurrieron?
- ¿Cómo describiría esta situación una cámara de vídeo que solo pudiera grabar lo que sucede?

Paso 2 Mi experiencia.

Ahora deja a un lado los hechos y centra tu atención en cómo viviste esa situación.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué sentí?
- ¿Qué pensamientos aparecieron?
- ¿Qué significado tuvo esta situación para mí?
- ¿Qué necesidades se activaron?
- ¿Qué aspectos de mi historia pueden estar influyendo en cómo la vivo?
- ¿Qué ocurrió en mi cuerpo mientras atravesaba esta situación?



La misma situación, **experiencias diferentes.**

 Vivir la Acción · Ficha de reflexión



Paso 3

Otra mirada posible



Imagina que otra persona hubiera vivido exactamente la misma situación. No se trata de adivinar lo que sentiría. Se trata de recordar que una misma realidad puede generar experiencias distintas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Podría haberla vivido de una manera diferente?
- ¿Qué emociones podrían haber aparecido en ella?
- ¿Qué significado podría haberle dado?
- ¿Qué experiencias previas podrían influir en su forma de vivirla?

Paso 4

Lo que descubro



Después de realizar este ejercicio, dedica unos minutos a reflexionar.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué diferencia encuentro entre lo que ocurrió y cómo lo viví?
- ¿Qué he descubierto sobre mí?
- ¿Hay algo de mi experiencia que no había reconocido hasta ahora?
- ¿Qué me ayuda a comprender mejor esta situación?

Reflexión final



Muchas veces discutimos sobre los hechos. Pero gran parte de nuestro sufrimiento, bienestar o aprendizaje no depende únicamente de lo que ocurrió, sino también de cómo lo vivimos. Comprender esta diferencia puede ayudarnos a conocernos mejor, comprender mejor a los demás y relacionarnos con nuestra experiencia de una forma más consciente. Porque una misma situación puede dar lugar a experiencias diferentes. Y comprender nuestra experiencia es una forma de comprendernos a nosotros mismos.

