

Ejercicio:
Unidad 1. Víctima o protagonista

Piensa en una situación reciente que te haya sucedido, puede ser una reunión o alguna situación familiar en donde el resultado no haya sido el que hubieras querido, es más, el resultado fue muy malo para ti. Te pido que contestes las siguientes preguntas desde la posición de víctima, te pido que te esfuerces por verdaderamente sentir que fuiste la víctima de **todas las circunstancias:**

- ¿Qué te hicieron o quién se portó mal contigo?
- ¿Qué debería haber hecho esa persona y no hizo por ti?
- ¿Cuál debería haber sido el resultado o lo que esperabas?
- ¿Qué debería hacer ahora para reparar el daño que te hizo?
- ¿Cómo te afecta que esta persona no modifique su comportamiento?
- Siendo como eres, la víctima en este caso, ¿qué crees que puedas esperar hacer la próxima vez que te quiera hacer algo parecido?
- ¿Cómo te sientes al ser la víctima en esta situación?

Ahora bien, imagina la misma situación y desde el protagonismo da respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿A qué desafío te enfrentaste?
- ¿Qué respuesta o acción elegiste?
- ¿Qué consecuencias produjo tu respuesta?
- ¿Qué resultados te hubiera gustado obtener?
- ¿Qué podrías hacer más efectivo la próxima vez frente a las mismas circunstancias?
- ¿Qué podrías hacer ahora para minimizar el daño?
- ¿Hay alguna lección que podrías aprender de esta experiencia, que te ayude a ser más efectivo e íntegro en el futuro?