

7.2

Mis reacciones ante personas que me parecen difíciles

“El encuentro entre dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas. Si hay alguna reacción, ambas serán transformadas”.

Carl Gustav Jung.

Juan soñó que vive en un mundo ideal en el que todos se llevan armónicamente, se tratan con cordialidad y no existen las peleas. Pero al sonar el despertador, ¡volvió a la realidad! y recordó que debe ir a la escuela donde se encontrará con Tatiana quien le cae muy mal y, de sólo evocarla en su memoria, se siente nervioso y no para de pensar cómo se desarrollará el siguiente pleito. Lo anterior, hace que no quiera ni pararse de la cama para continuar con sus actividades cotidianas. ¿Te ha pasado algo similar? ¿Conoces a alguien con quien no te llevas bien y cuya presencia te afecta haciéndote sentir incomodidad?

El reto es distinguir qué emociones, pensamientos y conductas realizas hacia personas que consideras difíciles.

Actividad 1.

Realiza la actividad, aquí o en tu cuaderno y responde las preguntas que se te plantean.

- Cierra los ojos y piensa que enfrente de ti se encuentra una persona que consideras difícil. Mantén esa imagen en tu mente con el mayor detalle que te sea posible.
- Abre los ojos y permite que de manera natural surjan las emociones, pensamientos y conductas que experimentas al evocar a esa persona y registra tu experiencia.



Cuando pienso en esa persona...		
Las emociones que experimento son:	Los pensamientos que tengo son:	Se me ocurre actuar de esta manera:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Reflexiona sobre tus respuestas y escribe ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

Actividad 2.

En parejas, respondan las siguientes preguntas:

- a. ¿Por qué suponen que cuando piensan en una persona que les parece difícil, experimentan sentimientos y pensamientos desagradables?

- b. ¿De qué manera les afecta tener este tipo de emociones, pensamientos y reacciones?

- c. Dependiendo de lo que nos hacen sentir las personas, las podemos catalogar como difíciles, pero de nosotros depende tener una visión panorámica que nos permita no sólo juzgarlos conforme a los sentimientos que nos despiertan sino con base en sus defectos y cualidades reales.

Reafirmo y ordeno

Cuando permites que de manera natural surjan pensamientos, reacciones y sentimientos hacia las personas, podrás notar que éstos son distintos si se trata de alguien por quien tienes afecto o si se trata de alguien a quien consideras difícil. En cualquiera de los casos, te ves afectado por ello ya sea de manera agradable o desagradable.

La buena noticia es que puedes trabajar en ti para reducir los pensamientos, sentimientos y conductas que afectan tu bienestar cuando estás frente a alguien que te parece difícil. Esto se puede lograr estando consciente de que, los juicios de valor que haces sobre las personas o las situaciones, dependen de como tú interpretas lo que sucede a tu alrededor. Es por ello que, en las siguientes lecciones, se te darán herramientas para ayudarte a tener una visión imparcial de los demás y así, poder entablar mejores relaciones sociales.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

En familia, cada miembro piense en una persona distinta que les parece difícil e identifiquen los sentimientos, los pensamientos y las reacciones que tienen cuando la recuerdan. Platiquen sobre ¿qué experimentan en común, la manera en la que les afecta tener ese tipo de emociones y pensamientos desagradables, y cómo pueden trabajar con ello?

¿Quieres saber más?

Para conocer sobre cómo nuestra mente tiende a crear juicios de valor con base en los cuáles catalogamos a los demás, se te recomienda leer el artículo: Las consecuencias de nuestros juicios que encontrarás en el link: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-consecuencias-de-nuestros-juicios/>

CONCEPTO CLAVE**Juicio de valor:**

Son evaluaciones y opiniones que se hacen sobre alguien o algo, elaboradas a partir del punto de vista de la persona que las emiten, es decir, son subjetivas porque dependen de su propia experiencia¹.