Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Aprendiendo a ser humano

Barragán de la Parra, Rocío

2016-01

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2363

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

APRENDIENDO A SER HUMANO

*Por: Mtra. Rocío Barragán de la Parra

La constante en nuestra vida es sin duda equivocarnos una y otra vez, tropezarnos con nuestros errores para después descubrirnos repitiendo situaciones desagradables, incómodas o dolorosas que se vuelven un espiral de emociones potencialmente amplificadas y que pueden poner en riesgo nuestra salud física y emocional cuando no somos capaces de comprender aquello que nos ocurre.

La diferencia entre una vivencia y una experiencia radica justamente en la capacidad de aprender; decirlo resulta fácil sin embargo comprenderlo y sobre todo aceptarlo es una de las tareas más complejas. Por naturaleza tendemos a minimizar o desatender las situaciones negativas o complejas que enfrentamos, aquellas decisiones y acciones en las que nos equivocamos solemos echarlas hacia atrás pretendiendo que el olvido se las lleve y no volverlas a tocar.

El origen de este modo de actuar radica en que desde pequeños nos han enseñado mayormente, tanto en casa como en la familia extendida, escuela, amigos y grupos de pertenencia, que equivocarse es “malo” o nos resta valor como personas. La clave es comprender que como seres humanos lo seguro es justamente equivocarnos y que no se trata de que la vida “nos castigue o nos la cobre”, sino que las consecuencias de una mala decisión se concretan justo en diferentes esferas de nuestra vida, por ejemplo si erramos la elección de carrera y nos percatamos prontamente de ello, entonces podemos decidir cambiar de profesión y eso tendrá como costo el tiempo, dinero y esfuerzo invertido anteriormente, pero si no lo hacemos a tiempo entonces corremos el riesgo de no alcanzar la plenitud laboral – y personal - a la que todos aspiramos cuando (re)conocemos nuestra vocación.

El desafío consiste en habilitar la capacidad para identificar qué aprendemos de lo que nos sucede y cómo podemos aprovechar esa experiencia para fortalecer, mejorar o cambiar nuestro sistema de creencias y valores; encontrar utilidad en la vivencia para decidir aquello que tenemos que hacer o dejar de hacer. Retomando el ejemplo de la decisión de carrera, podemos pensar que hemos desperdiciado el tiempo que estuvimos estudiando la primer carrera o, al contrario podemos aprovechar la experiencia para entender que fue tiempo propicio para darnos cuenta que ésa no era la profesión indicada y con mayor certidumbre recorrer un nuevo camino.

Se trata pues de comprender lo que nos pasa y con ello modificar la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con el entorno.

Este ejercicio es conocido como reflexión, capacidad de dialogar con nosotros mismos o comunicación intrapersonal. Esta capacidad para mirar hacia nuestro interior permite activar la conciencia de nuestros actos y sus consecuencias, lo que posibilita construir un sistema de creencias más efectivo para relacionarnos de un modo más consciente y objetivo con uno mismo y con la realidad.

A diferencia del mundo Oriental, en países occidentales como el nuestro no existe una cultura formal sobre la inteligencia emocional o el conocimiento de sí mismo, por lo que pasamos los días sin reflexionar y concientizar el provecho que obtenemos de cada situación que vivenciamos, ése es el principal obstáculo para convertir la vivencia en experiencia; de modo que si aprendemos a capitalizar las lecciones (favorables o adversas) que nos brindan cada una de las situaciones cotidianas no sólo podremos ser más sabios sino además seremos mejores tomadores de decisiones y viviremos de manera más ligera y plena.

Nuestro cerebro está maravillosamente equipado con capacidades intelectuales, emocionales y espirituales como la habilidad para la introspección, que permite desarrollar los talentos y dar testimonio de aquella célebre frase de Mahatma Gandhi, “Cuando pierdas, no pierdas la lección”. El desafío es dejar a un lado la creencia de que equivocarse es devaluatorio o demeritorio cuando el proceso es justamente al revés.

El crecimiento personal, íntimo, profundo se alberga mayormente en las situaciones difíciles, complicadas, dolorosas, que nos mueven de la riesgosa zona de confort vinculada a todo aquello que resulta cotidiano; si logramos entenderlo estamos listos para aprender de cada situación y hacer de cada experiencia reflexionada una experiencia.

Al entrar en contacto con nuestro interior estamos conscientes del valor que tenemos, podemos apreciar las diferencias y posibilitar el crecimiento mutuo, aquel que parte de mí para mí o de mí para el otro; se trata de cambiar el “chip” con el que procesamos las situaciones que nos ocurren y pasar de victimas a protagonistas, de espectadores a tomadores de decisión, de asumir con responsabilidad amorosa el compromiso de ser mejores personas, en plenitud y madurez.

La autora es profesora de la **Universidad Iberoamericana Puebla.**

Este texto se encuentra en: http://circulodeescritores.blogspot.com

Sus comentarios son bienvenidos