

# De víctima o protagonista

Barragán de la Parra, Rocío

2013

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1823>

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

## De víctima o protagonista

Por Rocío Barragán de la Parra

Una de las situaciones más complejas en las relaciones humanas es comprender y asumir la responsabilidad que tenemos sobre las decisiones que tomamos. Relacionarnos con los otros y con la realidad no es una tarea sencilla, sin embargo cuando estamos conscientes de este proceso podemos disponernos para iniciar un camino muy valioso en el crecimiento humano: ser protagonistas de nuestra vida.

El ambiente en el que nos desarrollamos, las personas que nos rodean, el lugar donde estudiamos; la cultura, costumbres y manera en que convivimos familiar y socialmente son determinantes al moldear el modo en que capturamos e interpretamos nuestra realidad; instalando en nuestra conducta una de ambas posturas: **víctima o protagonista**.

Quien asume sus acciones y decisiones desde la **posición de víctima** lo hace desde sus emociones, suposiciones e interpretación de la realidad, sufre de miopía o incapacidad para aceptar su responsabilidad ya que ésta es ajena a su campo de acción. Considera que los otros, el ambiente o las circunstancias son las causantes de lo ocurrido y no es capaz de observar(se) y mucho menos de identificar su responsabilidad.

Quien se adjudica el rol de víctima en sus relaciones (consigo mismo o con los demás), suele mostrar una conducta más bien inquisitiva/inquisidora y de sufrimiento con respecto a los hechos, busca que le compadezcan y que los otros resuelvan lo que dejó de ver, hacer o decidir. Se percibe como mártir, sacrificado, atormentado, herido o damnificado.

Generalmente se expresa a través de frases como *"me pasó, me lastimó, me afectó, me hizo o me hizo sentir que"*, delega al otro la capacidad de generarle sentimientos o emociones que él es incapaz de controlar; *"si no fuera por A yo tendría B, las circunstancias no me permitieron llegar, la empresa no me permite crecer, no me dio tiempo para hacer, las ocupaciones me agobian"* de manera que son otras personas, factores o situaciones las que le impiden cumplir sus objetivos.

Esta posición suele ser más dañina de lo que se piensa, no sólo genera emociones negativas que se albergan en la conducta y se disparan peligrosamente sin control; también determinan un sistema de creencias limitantes que reduce y/o cancela oportunidades de crecimiento personal, profesional, familiar y social; limita el desarrollo e instala una riesgosa *"zona de confort"* de la que difícilmente saldremos.

**La posición de protagonista o de hacerse responsable** se manifiesta de manera diferente, una persona comprometida consigo atiende y entiende las consecuencias de lo que dice y hace; sabe darle sentido a sus acciones (identificar el para qué hace lo que hace), vislumbra el impacto de aquello que decide hacer/no hacer; prevé escenarios y evalúa consecuencias. La actitud protagonista permite analizar los hechos de manera más objetiva, asumir las consecuencias y reconocer las implicaciones.

La persona que se hace responsable de sus decisiones muestra abierta disposición para enmendar y corregir; se expresa a través de frases como *“enfrenté el desafío, elegí hacerlo, es consecuencia de mi decisión, me siento mal/me enfado cuando, estoy administrando mal mi tiempo, soy capaz de alcanzar mejores resultados, debo enmendar/ minimizar el daño, con esta experiencia aprendí que, o me doy cuenta que...”*

Ser responsable o protagonista resulta una posición liberadora, porque además de impulsar el aprendizaje en cada experiencia, promueve un ejercicio de autoevaluación y reflexión constante que fortalece la personalidad y el crecimiento interior; permite transformar las creencias limitantes en potencializadoras y abre la oportunidad de disfrutar nuevos escenarios de convivencia y crecimiento con uno mismo y con quienes nos rodean.

Cuando cada quien se hace responsable por lo que dice o hace, las situaciones adversas se convierten en una fuente de oportunidades que templan el carácter y las relaciones; ser protagonista supone así una actitud sanadora que concilia, fortalece, integra y alinea la percepción de uno mismo con la de los otros; hay congruencia entre lo que se dice, se piensa y se actúa.

Un protagonista antes de intervenir, es capaz de discernir y comprender para entonces actuar responsablemente, es decir, tiene la capacidad para asumir y aprender de las consecuencias; transforma sus vivencias en experiencias en un sólido camino a la madurez intelectual y emocional, la gran pregunta entonces es cómo nos asumimos ¿víctimas o protagonistas de nuestra vida?.