

# ¿Vivencia o experiencia?

Barragán de la Parra, Rocío

2016-12

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2577>

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

## ¿VIVENCIA O EXPERIENCIA?

*\*Por: Mtra. Rocío Barragán de la Parra*

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

La diferencia entre una vivencia y una experiencia es justamente el aprendizaje que nos deja. Habilitar la capacidad para identificar qué aprendemos contra lo que nos ha sucedido y cómo lo podemos colocar en nuestro sistema de creencias y valores; para qué es útil y, a partir de ahí, identificar que tenemos que hacer o dejar de hacer. 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.

A esta capacidad se le llama también comunicación intrapersonal, reflexión o diálogo interno ya que permite activar la conciencia de nuestros actos y sus consecuencias; habilitando un sistema de creencias más efectivo que permite relacionarnos de modo más consciente y objetivo con uno mismo y con la realidad.

A diferencia del Oriente, 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 viviendo y experimentado, pero no obtenemos provecho de ello por lo que no capitalizamos las lecciones (favorables o adversas) que nos brindan cada una de las situaciones cotidianas.

Nuestro cerebro está maravillosamente equipado con capacidades intelectuales, emocionales y espirituales como la habilidad para la introspección, que permite capitalizar los talentos y dar testimonio de aquella célebre frase del Dalai Lama Gandhi, "Cuando pierdas, no pierdas la lección". Se trata pues de dejar a un lado la creencia de que equivocarse es devaluatorio o demeritorio porque 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 capitalizar el

aprendizaje que cada situación nos comparte y hacer de cada experiencia reflexionada una experiencia.

Cuando podemos familiarizarnos 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 víctimas 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**