



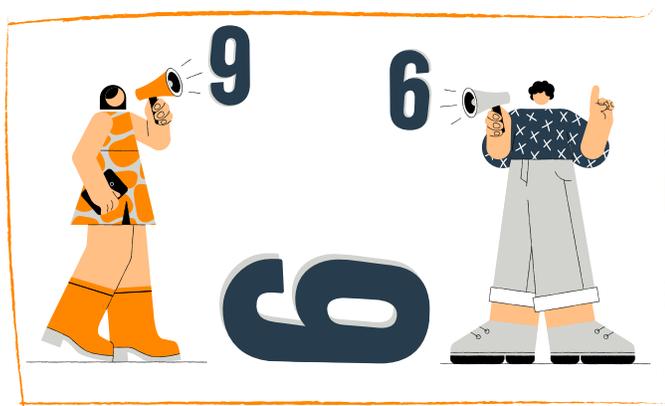
CERTIFICADO MINDFULNESS



POSICIONES PERCEPTIVAS

POSICIONES PERCEPTIVAS

Las posiciones perceptivas son una excelente técnica y pueden ser bastante útiles para transformar los filtros de percepción de una experiencia. Puesto que ofrece tres descripciones distintas de un evento: **Yo, el otro y el observador.**



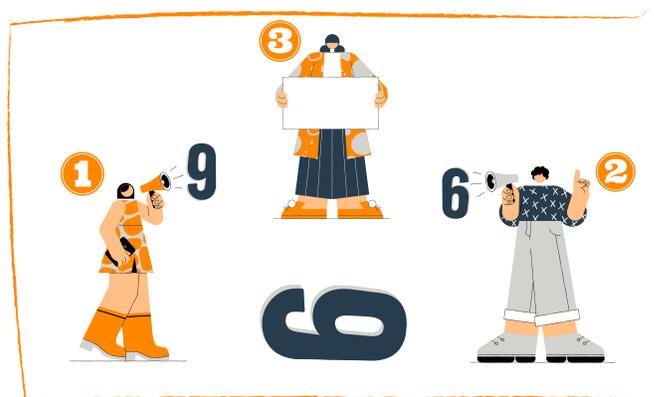
Las posiciones perceptivas pueden ser usadas para ayudar a un individuo a dar un paso atrás, alejarse de su perspectiva limitada y separarse de su interpretación emocional, en una situación dada. Tu puedes usar esta técnica como practicante de Mindfulness con el fin de entender mejor a las personas que te rodean y ayudarlos a ellos a generar más claridad respecto a su situación o problema.

Primera Posición: Todos nosotros hemos tenido algún tipo de experiencia negativa o nos hemos sentido frustrados con algún tipo de evento. Unido a este tipo de experiencia, nosotros encontramos un grupo de sentimientos dentro de nosotros, imágenes, sonidos, olores y sensaciones respecto a lo sucedido. Esto ocurre de igual manera con eventos

extremadamente positivos.

Segunda Posición: ¿Te ha sucedido, que a veces has caminado, hablado o hecho uso de gestos y posturas que son de alguien más? Esto es como si nos convirtiéramos en esta persona. ¿Alguna vez has aprendido una nueva habilidad actuando como alguien que sabes ha dominado dicha habilidad? Esto se debe a que en tu mente, tú te conviertes en esa persona. Los niños sobre todo aprenden de esta manera ya que ellos imitan a las personas alrededor suyo. Y esto mismo sucede con nosotros, puesto que asumimos la perspectiva de otra persona.

Tercera Posición: Alguna vez has intentado alejarte de una situación en la que te encuentras de tal manera que puedas ver la imagen global de lo que está sucediendo? Esto sucede como si estuviésemos viendo una película, puesto que nos ponemos fuera de la situación por un momento. Esto significa hacer uso de otra perspectiva diferente a la primera y segunda posición.



POSICIONES PERCEPTIVAS

Esta es una técnica extremadamente poderosa a la hora de querer mejorar la calidad de nuestras relaciones tanto personales como profesionales. Nos permite entender el punto de vista de la otra persona y ver las cosas desde “su perspectiva”, lo cual nos permite mejorar nuestra apreciación del evento y comunicarnos de una mejor manera.

TÚ PUEDES HACER USO DE ESTA TÉCNICA PARA:

- *Desarrollar tu capacidad de entendimiento con otros.*
- *Pensar de una manera más creativa y flexible.*
- *Ver las cosas de una manera más objetiva.*
- *Entender mejor el impacto de nuestros comportamientos verbales y no verbales.*
- *Revisar tus interacciones y prepararte para futuras interacciones.*



Al abrirse a una perspectiva diferente, enriquecerá y equilibrará mejor su propio punto de vista. -Tony Robbins

POSICIONES PERCEPTIVAS

EJERCICIO:

Tómate un momento y completa el siguiente ejercicio. Piensa en una situación, en la cual incluya una interacción con otra persona y desees analizar con el fin de entenderla mejor.

Paso 1. Primera posición: Primero, considera esta situación desde tu propia perspectiva. Imagina que estás experimentando esta situación nuevamente a través de tus ojos y estás mirando a esta persona.

- ¿Qué ves?
- ¿Qué escuchas?
- ¿Cómo te estás comportando/reaccionando?
- ¿Cómo te sientes?

Esto te dará información acerca de tu perspectiva. Una vez hayas obtenido suficiente información desde esta perspectiva, sal de ésta.

Paso 2. Segunda posición: Ahora tú te conviertes en la otra persona. Ponte en los zapatos de la otra persona y vive nuevamente la situación desde su punto de vista.

- ¿Qué están sintiendo?

Describe esta situación como si fueras esa persona. Una vez hayas obtenido suficiente información desde esta perspectiva, sal de ésta.

Paso 3. Tercera posición: Aquí, tu coleccionas información desde el punto de vista de un observador neutro. Esta persona está mirando la situación globalmente. Obtén la mayor cantidad de información que esta perspectiva te puede ofrecer. Cuando hayas terminado sal de ésta.

Paso 4: Ahora piensa respecto a la nueva información que las posiciones dos y tres te han entregado.

- ¿Ha cambiado tu perspectiva de esta situación de alguna manera?

**A VECES, BASTA
CON CAMBIAR DE
PERSPECTIVA
PARA VER LA
VERDAD DEL
OTRO.**

DAN BROWN