

MI LISTA DE APRENDIZAJES

Nadie es inmune a las experiencias negativas y la vida está llena de cosas que no quisiéramos repetir. Si bien estas experiencias nunca son deseables, están llenas de oportunidades para aprender lecciones importantes sobre la vida y sobre nosotras mismas. Cuando buscamos formas de crecer como personas, tendemos a buscar experiencias positivas. Sin embargo, también podemos aprender lecciones positivas de las experiencias negativas.

Las experiencias negativas se pueden convertir en experiencias de aprendizaje positivas, pero solo si buscamos conscientemente los beneficios. **Por ejemplo**, un rechazo puede recordarnos que debemos estar agradecidos por lo que tenemos, la pérdida de un trabajo puede crear una oportunidad para expandir la educación de unx, o el final de una relación puede significar que otras relaciones pueden florecer.

Objetivo del ejercicio

Este ejercicio te ayudará a explorar experiencias negativas pasadas y te guiará a través del proceso de búsqueda de beneficios para que puedas crear una *Lista de aprendizajes*. Esta lista será un poderoso recordatorio de las lecciones que has aprendido de las experiencias negativas de tu pasado.

Paso 1: identificar una experiencia negativa

En este paso, tomarás un momento para pensar en una experiencia negativa del pasado que te dejó con el pensamiento, 'nunca más'. Esto podría incluir un evento, comportamiento o acción, o una experiencia desagradable que fue particularmente desafiante o emocionalmente difícil. Por ejemplo, tal vez decepcionaste a alguien, te llegó una condición de salud que cambió tu vida, tal vez perdiste tu trabajo, cometiste un gran error en el trabajo o permaneciste en una relación que te hizo infeliz.

Escribe esta experiencia en la parte 1 de la hoja de trabajo proporcionada (Apéndice A). También podrás encontrar ejemplos completos en el Apéndice B. Puedes registrar tu Lista de aprendizajes en un journal o diario. Debes continuar agregando a esta lista cada vez que tengas una experiencia que no desees repetir.

MI LISTA DE APRENDIZAJES

Paso 2: identifica por qué no quiere volver a hacer esto nunca más

La mejor manera de aprender de tus experiencias es comprenderlas. En este paso, pensarás en esta experiencia negativa con mayor detalle y enumerarás las razones por las que deseas evitar que se repita en el futuro.

Las siguientes preguntas te ayudarán a ver la experiencia con un poco más de claridad y a tomar mejores decisiones en el futuro y evitar volver a pasar por lo mismo. Utiliza tus respuestas a las siguientes preguntas para completar la sección 2 de la hoja de trabajo proporcionada.

- ¿Cómo te hizo sentir esta experiencia?
- ¿Qué tres palabras asociarías con este evento o experiencia?
- ¿Qué consecuencias negativas tuvo esta experiencia?
- ¿Cuál es la razón principal por la que deseas evitar esto en el futuro?

Paso 3: las lecciones que he aprendido

Este paso se trata de aprovechar al máximo las experiencias negativas buscando las lecciones que se pueden aprender de ellas. Piensa en alguien que se haya quedado desempleado recientemente. Si bien esta experiencia tiende a ser mayoritariamente negativa, todavía tiene el potencial de enseñar lecciones positivas.

Por ejemplo, esta persona puede haber sido infeliz en esa posición y sentir que finalmente puede seguir otro rol, tener más tiempo para trabajar en sí misma o regresar a la educación. Incluso las experiencias negativas pueden enseñarnos lecciones valiosas sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Manteniendo clara la experiencia negativa en tu mente, considera las siguientes preguntas y usa tus respuestas para completar la parte final de la hoja de trabajo proporcionada.

MI LISTA DE APRENDIZAJES

- ¿Qué te ha enseñado esta experiencia sobre ti misma?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que surgieron de esta experiencia?
- ¿Por qué te ha hecho sentirte agradecida esta experiencia?
- ¿De qué manera esta experiencia ha cambiado tu forma de pensar sobre las cosas que no puedes cambiar o controlar?
- ¿Esta experiencia ha fortalecido tus relaciones con los demás?
- ¿De qué manera te ha ayudado esta experiencia a crecer como persona?
- Si esta experiencia volviera a suceder, ¿qué podrías hacer para aprovecharla al máximo?
- ¿De qué manera crees que esta experiencia te ha preparado para enfrentar desafíos similares en el futuro?
- Si te encuentras en una situación similar en el futuro, ¿qué haría de manera diferente?

Recuerda, tu Lista de aprendizajes es un registro en constante cambio que continuará ayudándote a aprender sobre ti misma. Mantén tu lista en un lugar visible y continúa agregando a ella a medida que recuerdes experiencias negativas pasadas o atraviesas otras nuevas.

Paso 4: Preguntas de reflexión

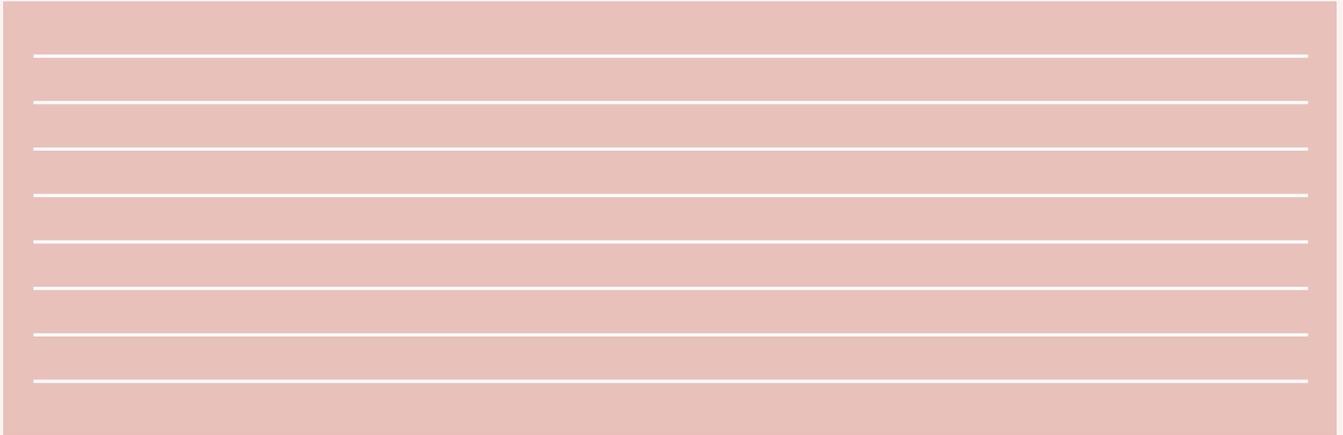
- ¿Cómo fue completar esta actividad?
- ¿Qué sentimientos te surgieron a lo largo del ejercicio?
- ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
- ¿Qué otros eventos o experiencias agregarás a tu lista de aprendizajes?
- ¿De qué manera ha cambiado este ejercicio tu forma de pensar sobre los acontecimientos negativos de la vida?
- ¿Cuál es la lección más valiosa que has aprendido de una experiencia negativa?

Comparte tus hallazgos y experiencia en el grupo de Telegram

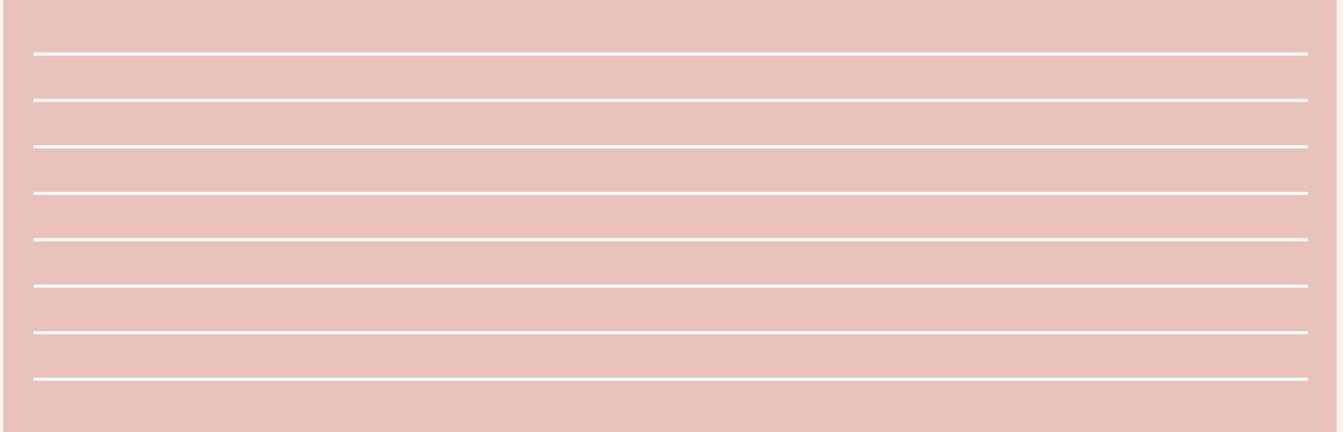
APÉNDICE I

MI LISTA DE APRENDIZAJES

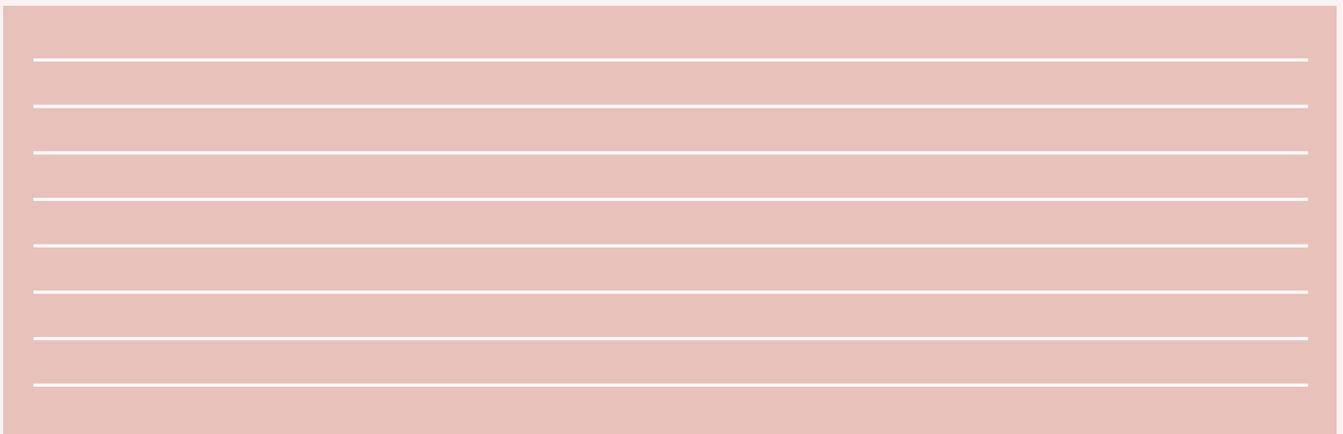
En el futuro no quiero....



Evitaré repetir esto porque..



Esta es la lección que me enseñó esta experiencia:



APÉNDICE 2 - EJEMPLO 1

MI LISTA DE APRENDIZAJES

En el futuro no quiero....

Gastar dinero en cosas que no quiero o necesito, solo para impresionar a lxs demás.

Evitaré repetir esto porque..

Me da mucha vergüenza después. Cuando gasto dinero en cosas sin sentido, ejerce más presión sobre mi familia y sobre mí. A veces significa que no podemos pagar nuestras facturas a tiempo. No es justo para ellos y es una irresponsabilidad de mi parte seguir gastando dinero en cosas que no necesitamos.

Esta es la lección que me enseñó esta experiencia:

He aprendido que debo presupuestar y atenerme a presupuesto tanto como sea posible. Sé que cuando me lo propongo, puedo hacerlo. Como familia, nuestro dinero va mucho más allá cuando planifico con anticipación y elaboro un plan de gastos. También he aprendido que no necesito impresionar a lxs demás. La felicidad es más importante.

APÉNDICE 2 - EJEMPLO 2

MI LISTA DE APRENDIZAJES

En el futuro no quiero....

Decir "sí" a algo que sé que no podré hacer.

Evitaré repetir esto porque..

Odié cómo se sentía decepcionar a mis seres queridos. Dije que ayudaría cuando sabía que no tenía tiempo para hacerlo. Aún así lo hice, porque entendía que ellos dependían de mí, y si no lo hacía los defraudaba y se molestarían conmigo y yo me sentí culpable por que al final no los pude ayudar.

Esta es la lección que me enseñó esta experiencia:

Es mejor decir "no" a algo que sé que no podré hacer. Tengo que aprender a ser honesta con los demás, incluso cuando quiero ayudar. Si dejo de decir "sí" a cada pequeña cosa, no tengo que romper las promesas que hice y no me siento tan culpable cuando no tengo tiempo para ayudar.