

# Curiosidad

Lee el caso. Inicialmente *selecciona la respuesta que más se acerque a tu respuesta habitual a este tipo de situaciones*. Luego, *puedes explorar las demás*. Recuerda, **no se trata de juzgarte, este ejercicio es para que te conozcas mejor y para que tengas en tu morral otras alternativas de comportamiento**. Encontrarás comentarios de retroalimentación a cada una de las opciones.

## Caso

Últimamente tu papá ha estado de muy mal humor y pierde la paciencia muy fácilmente. Tú sientes que le molestas y que te quiere decir que no a todo. Notas que sus interacciones con él se han vuelto tensas y esto está afectando la atmósfera en casa. No sabes qué está pasando y te preguntas si hay algo que puedas hacer para mejorar la situación.

Investigas de manera cuidadosa y empática, las razones detrás del mal humor de su papá; tal vez tenga problemas en el trabajo, problemas económicos o esté triste o preocupado por alguien o algo.

Prefieres evitar a tu papá para no tener que aguantar su mal genio.

Te sientes irrespetado cada vez que tu papá pierde la paciencia y respondes de la misma manera, con gritos, siendo grosero o dejándolo hablar solo.

*Selecciona la opción que deseas explorar.*

# Opción 1

## Reflexión

En lugar de asumir que tu papá está simplemente de mal humor, puedes acercarte con curiosidad para tratar de entender qué podrá estar causándole estrés o irritación. Puedes intentar hablar con tu papá en un momento tranquilo y de manera no confrontacional. Podrías decir algo como: "Papá, he notado que últimamente pareces más estresado y preocupado. Me importa mucho cómo te sientes. ¿Hay algo que te esté molestando o preocupando que te gustaría compartir?" Si tu papá decide hablar, debes practicar la escucha activa, mostrando empatía y comprensión sin interrumpir o juzgar. Esto puede ayudarlo a a sentirse apoyado. Reflexionar sobre actuar con curiosidad hacia el estado emocional de los demás nos permite abordar las situaciones con empatía y comprensión. Esto no solo mejora nuestras relaciones, sino que también nos enseña valiosas habilidades interpersonales y de resolución de conflictos.



Volver al caso

## Opción 2

### Reflexión

Al no estar con tu papá, evitas el conflicto y los enfrentamientos. Sin embargo, no ayudas a que la situación mejore pues habrá momentos en los que no puedes evitar a tu papá. Tampoco estás ayudando en nada a la relación pues al evitar a tu papá estás fomentando la desconexión con él. Aunque él es el adulto, hay veces que a los adultos les sirve una “llamada de atención” de manera asertiva para reconectar y mejorar nuestra relación, y si podemos hacerlo, todos ganamos.



Volver al caso

# Opción 3

## Reflexión

Es normal sentirse irrespetado cuando las personas reaccionan de mala manera sin justa causa. Sin embargo, respondiendo de la misma forma, no solo incrementamos el conflicto, sino que aumentamos los motivos para la desconexión. A veces, los adultos no cuentan con las herramientas adecuadas para gestionar sus emociones, y si nosotros podemos darles una mano mostrando empatía por ellos, todos salimos beneficiados.



Volver al caso