



Explorando una perspectiva diferente

A veces sentimos que los medicamentos no funcionan. Pero alguien que se preocupa por nosotros, como un miembro de la familia, podría decir que los medicamentos están ayudando. También puede suceder lo contrario. Podemos pensar que los medicamentos están ayudando, pero nuestro partidario tiene una perspectiva diferente.

A continuación, se muestran dos ejemplos:

- *A mi mamá le gusta cuando tomo los medicamentos. Ella dice que los medicamentos me tranquilizan y me hacen más fácil estar cerca. Pero no creo que los medicamentos me estén ayudando en absoluto. Simplemente me cansan.*
- *Creo que los medicamentos me están ayudando porque puedo concentrarme mejor y reírme más. Pero mi esposo dice que los medicamentos me ponen nerviosa y me hacen más irritable.*

Puede ser útil explorar la perspectiva de las personas que se preocupan por nosotros, incluso si su perspectiva es diferente a la nuestra. Eso es porque todos tenemos puntos ciegos. Los puntos ciegos ocurren cuando otros observan algo que no vemos sobre nosotros mismos. Si nos tomamos el tiempo para explorar otras perspectivas sobre cómo los medicamentos están ayudando o no, podemos aprender y crecer a partir de eso. Después de explorar otras perspectivas, podemos tomar una mejor decisión sobre cómo seguir adelante.

A continuación, explore su perspectiva de cómo los medicamentos son y NO lo están ayudando. Luego, pídale a un partidario de confianza que comparta su perspectiva. Compare ambas perspectivas y determine sus próximos pasos.

Explorando perspectivas

Cómo veo que los medicamentos me ayudan:

Cómo veo que los medicamentos NO me ayudan:

Cómo ve mi partidario que los medicamentos me ayuden:

Cómo mi partidario ve los medicamentos NO me ayuda:

Comparación de perspectivas

Comparación de perspectivas: Compare su perspectiva con la perspectiva de su partidario. ¿Hay algo que puedas aprender desde esta nueva perspectiva?

Mis próximos pasos:

- Quiero tener una conversación más profunda con este seguidor
- Quiero hablar con un seguidor diferente y conocer su perspectiva
- Quiero hablar con mi médico sobre estas perspectivas
- Quiero tomarme una semana para rastrear si puedo ver lo que ve mi partidario
- _____
- _____
- _____