



## Opinión

**Alfredo Diez**  
Especial para N&E

# ¿Víctima o protagonista? Tú decides

“**C**uando ya no podemos cambiar una situación, el desafío consiste en cambiarnos a nosotros mismos” (Viktor E. Frankl).

Existen personas que eligen asumir su responsabilidad frente a la mayoría de las situaciones de su vida, lo que las convierte en protagonistas. Suelen ser admiradas por el resto y tomadas como referentes, ya que logran sistemáticamente un éxito que a las demás pareciera estarles vedado.

Sin embargo, no son la mayoría. Otras, en cambio, prefieren instalarse en la queja y el reclamo a la vida por no darles lo que quieren, lo que sienten que se merecen, o lo que tiene ese otro al que todo parece irle mejor; en resumen: se comportan como víctimas. Pero, ¿por qué su cerebro haría caer en esta trampa? Simplemente porque es más cómodo pensar que la responsabilidad es de otro. Esto me evita tener que ponerme en marcha y esforzarme por cambiar la situación. «¡Yo tengo razón! Por lo tanto, haga lo que haga, no hay solución. ¡Es mi mala suerte! ¡No puedo hacer más!»

La víctima no es más que una observadora que se posiciona fuera de la escena, se cuenta una historia tranquilizadora y, por lo tanto, no se hace responsable del resultado.

En cambio, la protagonista se ve como el centro de la acción. «Yo soy el responsable de lo sucedido.» Se asume como parte del asunto, por lo que es capaz de intervenir para modificar el resultado.

Es interesante observar que la enorme subjetividad que caracteriza el pensamiento humano explica, en gran medida, que a la hora de relatar las mismas experiencias vitales unas personas tengan una visión protagonista y

otras una victimista. Esto me permite reflexionar sobre que no siempre «a una gran verdad se opone una gran mentira», ya que muchas veces confundimos la experiencia vivida con la explicación que damos de ella.

**Entrenar el protagonismo**

Pensemos por un momento: si elijo sentir que la culpa de que no me valoren en el trabajo es del autoritario de mi jefe, hasta que él no cambie, mi situación no mejorará. ¿Para qué entonces me voy a molestar en hacer algo? Priman la comodidad y la falta de resultados. Si, en cambio, pienso que a pesar de cómo sea mi jefe siempre existe la posibilidad de que haga algo para que mi situación mejore, ello requiere mucho más esfuerzo, ¿no es así? Ponerme a pensar alternativas, tener que argumentar, tomar riesgos, provocar un cambio.

Lo importante es que seamos conscientes de nuestra interpretación y podamos identificar cuándo nos colocamos en una postura u otra.

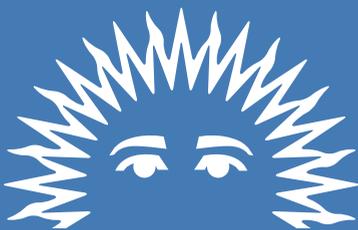
La forma en que explicamos y «nos explicamos» nuestra realidad es una muy buena manera de hacerlo. A partir de aquí, la clave es desarrollar una actitud protagonista duradera que minimice el vaivén entre una y otra manera de interpretar la realidad.

El camino hacia el protagonismo supone un proceso similar al evolutivo y biológico de crecer; esto es, pasar de la rebeldía y la queja características de un victimismo infantil a la toma de control de la protagonista, que, como adulta emocionalmente saludable, se compromete y se hace cargo de sus resultados.



**El autor** es International Business Coach. Conferenciante y escritor.  
Instagram: [alfredo10coach](https://www.instagram.com/alfredo10coach)  
email: [alfredodiez77@gmail.com](mailto:alfredodiez77@gmail.com)  
[www.alfredodiez.com](http://www.alfredodiez.com)

**Viktor E. Frankl.** Fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la logoterapia.



# 9 PRESIDENTES

# 25 AÑOS

PASA DE TODO. PASA POR UNO.



DIARIO DE MENDOZA

#UNO25ANIVERSARIO