

No me siento respetado(a) en mis relaciones

Objetivo

Identificar formas de aumentar tu autoestima y mejorar tus relaciones.

Lo que debes saber

A veces las relaciones se sienten unilaterales, como si tú hicieras todo el trabajo o fueras el único que se preocupa. Puede que te aferres demasiado a tu pareja por miedo a que te abandone. Puede que la gente presente en tu vida te critique o te humille. Puede que con frecuencia acudas a tus amigos para que te validen, que te tranquilicen o que te elogien. O puede que hayas dejado de hablar con un miembro de tu familia puesto que hirió sentimientos.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones te describe? Marca todas las que correspondan.

- A veces las personas me dan por sentado.
- Frecuentemente me preocupa no importarle a mi pareja/amigo/familiar.
- Me siento amenazado(a) cuando mi pareja/amigo/familiar pasa tiempo con otras personas.
- Me resulta difícil expresarme.
- Tengo miedo de que los demás se enfaden conmigo.
- La gente que me importa no me escucha; rara vez me siento "escuchado(a)".
- Haré casi cualquier cosa para evitar una confrontación.
- Es muy importante para mí obtener la aprobación de los demás.
- A veces actúo de forma "falsa" para agradarles a los demás.
- La gente me describe como demasiado sensible o dramático(a), o como que saco las cosas de contexto.
- Cuando estoy solo(a), me siento vacío(a) y sin valor.
- Nunca me siento lo suficientemente bueno(a).
- Prefiero estar en una mala relación que estar solo(a).
- Tiendo a alejar a la gente cuando se acerca demasiado.
- Me aterra que me hagan daño.

Repasa las afirmaciones que has marcado y escribe tus ideas sobre las que más te preocupan.

Qué hacer

Tener relaciones con respeto mutuo significa que ambas personas piden lo que quieren, necesitan y merecen.

Las letras V - I - D - A son una forma fácil de recordar las reglas para respetarse a uno mismo y a los demás:

V: Sé **veraz**. Evita mentir, actuar como desamparado(a) o exagerar.

I: Se **íntegro** en tus interacciones con los demás. Evita aprovecharte.

D: **Discúlpate** cuando sea necesario, pero evita disculparte por lo que sientes. No es necesario pedir perdón cuando no has hecho nada por lo cual disculparse.

A: **Apégate** a tus valores. No comprometas tu moral y tus valores para ser aceptado o querido por las personas.

Ahora, pídele a alguien de confianza que haga un juego de roles contigo. Piensa en situaciones en las que te hayas sentido incómodo o irrespetado, y luego incorpora una o más de las técnicas de **VIDA**. Utiliza la siguiente tabla para hacer un seguimiento de lo que ocurre.

Situación	La técnica de VIDA que utilizaste	¿Cómo has utilizado la técnica? (Qué dijiste/hiciste)	¿Cómo reaccionó la otra persona?	¿Cómo te sentiste?

¿Cómo salió el juego de roles de las situaciones en las que te has sentido irrespetado? Describe tu experiencia.

¿Cuál de las técnicas de VIDA te resultó más difícil? Explica.

¿Qué puedes hacer la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil? ¿Qué técnica(s) de VIDA es más probable que uses?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué aprendiste de este ejercicio?
