

# 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?

---

---

---