

Incrementar tu autoestima

Objetivo

Mejorar tu relación identificando formas de incrementar tu autoestima.

Lo que debes saber

Para tener relaciones sanas, primero tienes que respetarte a ti mismo. Respetarte a ti mismo significa que valoras tus propios sentimientos y opiniones, pides lo que quieres, necesitas y mereces, eres honesto(a) contigo mismo y con tu pareja, y te sientes cómodo(a) siendo auténtico(a), te tratas con respeto y dignidad y te haces escuchar y entender.

El acrónimo VEDA es una forma fácil de recordar las reglas para respetarse a sí mismo:

Sé **v**eraz, sincero. Evita mentir, actuar con impotencia o exagerar.

Sé **e**quitativo(a). Procura que tus interacciones para conseguir satisfacer tus necesidades sean justas. Evita aprovecharte de tu pareja.

Discúlpate cuando sea necesario. Pero evita disculparte por lo que sientes, no es necesario pedir perdón cuando no has hecho nada de lo que debes disculparte.

Apégate a tus principios. No comprometas tu moral y tus valores para ser aceptado por tu pareja, o para ganar afecto.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

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

___ La gente a menudo me da por sentado.

___ Me preocupa constantemente que mi pareja no se preocupe por mí.

___ Me siento amenazado(a) cuando mi pareja pasa tiempo con otras personas.

___ Me resulta difícil expresarme.

___ Tengo miedo de que los demás se enfaden conmigo.

___ Rara vez me siento escuchado(a) por las personas que me importan.

___ Haré casi cualquier cosa para evitar una confrontación.

___ Para mí es muy importante obtener la aprobación de los demás.

___ A veces actúo de forma “falsa” para agradarle 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 y sin valor.

___ Nunca creo que ser lo suficientemente bueno(a).

___ Prefiero estar en una mala relación que estar solo(a).

___ Suelo apartar a la gente cuando se acerca demasiado.

___ Me aterroriza que me hagan daño.

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

Ahora representa situaciones en las que te has sentido incómodo(a) o te han faltado al respeto, y luego incorpora una o más de las técnicas VEDA. Utiliza el siguiente cuadro para registrar lo que sucede.

Situación	La técnica que utilicé	Lo que dije o hice	Cómo reaccionó mi pareja	Cómo me hizo sentir

--	--	--	--	--

¿Cómo te sentiste al representar las situaciones en las que te sentiste irrespetado(a)? Describe tu experiencia.

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

¿Qué puedes hacer la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil? ¿Qué técnica(s) VEDA utilizarás con mayor probabilidad?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

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

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
