

“CÓMO INFLUYE TU AUTOESTIMA EN TUS RELACIONES”

Tu autoestima, qué piensas de ti misma, influye en cómo te relacionas. ¿Qué esperas de los demás? ¿Eres capaz de pedir lo que necesitas? ¿Eres feliz?

“CÓMO INFLUYE TU AUTOESTIMA EN TUS RELACIONES”

1. Escuchemos los mensajes que la sociedad la historia, la cultura y la tradición popular nos envía: cómo construimos nuestra identidad.
 2. ¿Por qué tengo miedo a decir que “no” a las demás personas?
 3. ¿Por qué cuando me enamoro, mis necesidades pasan a un segundo plano?
 4. ¿Por qué siento que mi felicidad depende de otra persona?
 5. ¿Cómo nos enseñan a querer? Cómo te influye la relación con tu madre y con tu padre.
- ❖ Dinámica para contactar con tu propia historia afectiva

“CÓMO INFLUYE TU AUTOESTIMA EN TUS RELACIONES”

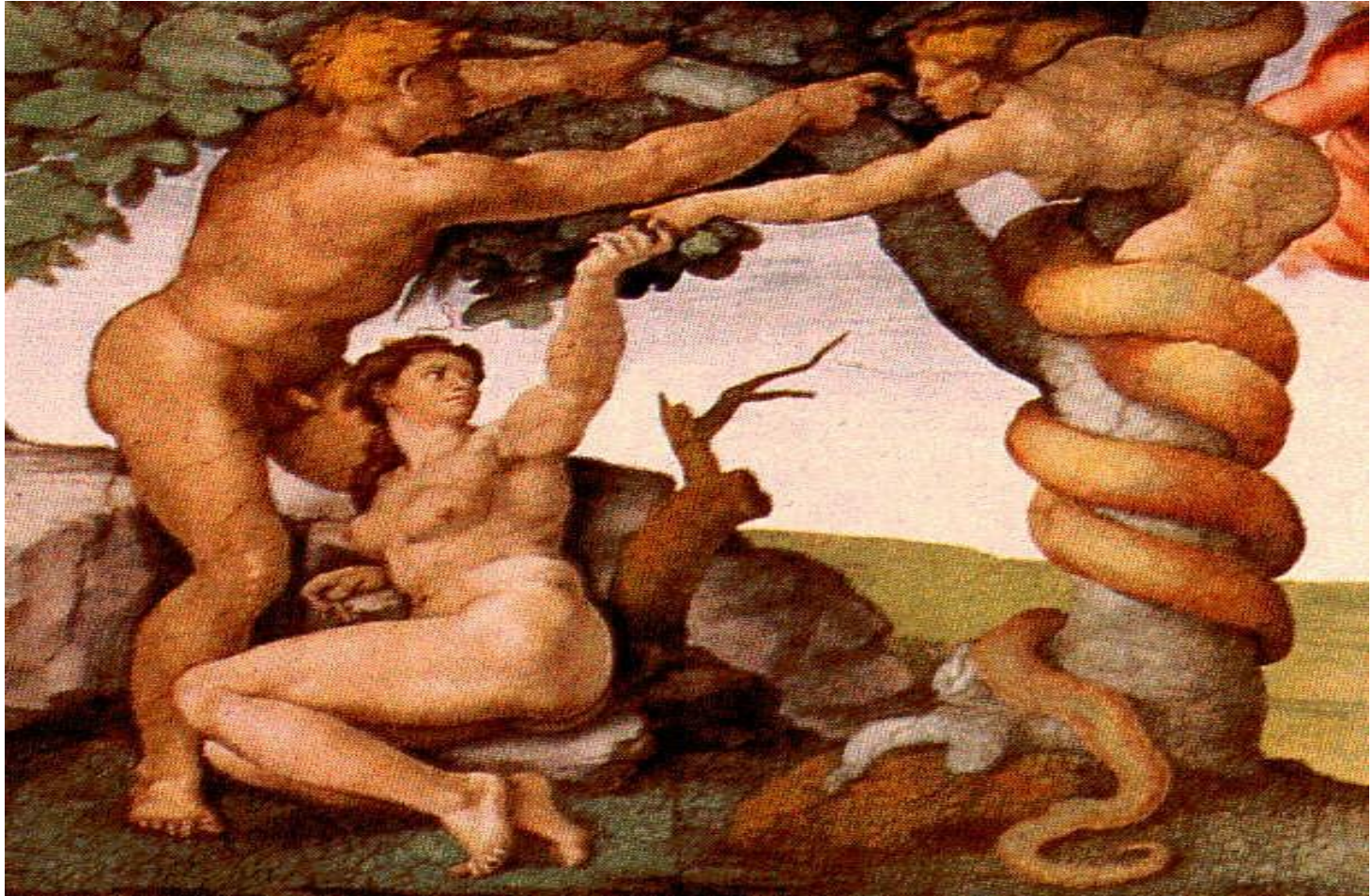
1. Escuchemos los mensajes que la sociedad la historia, la cultura y la tradición popular nos envía: cómo construimos nuestra identidad.

Mitos y Leyendas

■ La famosa Caperucita Roja



Así aparecen en la misma imagen Lilith y Eva, dos gradaciones de todo el Mal posible e imaginable.



Canciones, películas, series...

LETRA DE LA CANCION AMARAL –

SIN TI NO SOY NADA

Sin ti no soy nada,
Una gota de lluvia mojando mi cara
Mi mundo es pequeño y mi corazón
pedacitos de hielo
Solía pensar que el amor no es real,
Una ilusión que siempre se acaba
Y ahora sin ti no soy nada
Sin ti niña mala,
Sin ti niña triste
Que abraza su almohada
Tirada en la cama,
Mirando la tele y no viendo nada
Amar por amar y romper a llorar
En lo más cierto y profundo del alma,

Sin ti no soy nada

Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de
nada
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada

Me siento tan rara Las noches de juerga se
vuelven amargas
Me río sin ganas con una sonrisa pintada
en la cara
Soy sólo un actor que olvidó su guión,
Al fin y al cabo son sólo palabras que no
dicen nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de
nada
Qué no daría yo por tener tu mirada,
Por ser como siempre los dos
Mientras todo cambia
Porque yo sin ti no soy nada

Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada.

“CÓMO INFLUYE TU AUTOESTIMA EN TUS RELACIONES”

2. ¿Por qué tengo miedo a decir que “no” a las demás personas?

LA ASERTIVIDAD: COMUNICACIÓN EMOCIONAL

“La **asertividad** es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular, sin manipular a los demás y sin sentirse culpable.”

DERECHOS ASERTIVOS (I)

- El derecho a ser tratada con respeto y dignidad.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchada y tomada en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a decir “NO” sin sentir culpa.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutora tiene derecho a decir “no”.
- El derecho a cambiar.
- El derecho a cometer errores.

DERECHOS ASERTIVOS (II)

- El derecho a pedir información y ser informada.
- El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
- El derecho a decidir no ser asertiva.
- El derecho a ser independiente.
- El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
- El derecho a tener éxito.
- El derecho a gozar y disfrutar.
- El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertiva.
- El derecho a superarme, aún superando a los demás.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

1. SUMISO
2. ASERTIVO
3. AGRESIVO

. EL SUMISO



- No respetan sus derechos
- Se aprovechan de ella
- Deja a otros que decidan por ella
- No suele conseguir sus objetivos
- Se siente frustrada y ansiosa
- Suele ser víctima de bullying / mobbing
- Creencia principal: *”Para sentirme bien conmigo misma necesito sentirme querida y apreciada por TODO el mundo”.*

EL AGRESIVO

- No respeta los derechos de la otra persona
- Si puede se aprovecha de las demás
- Si alcanza su objetivo es a costa de otras
- Suele estar a la defensiva
- Su actitud es una forma de compensar su inseguridad
- Creencia principal: *“La gente busca aprovecharse de mí y tengo que defenderme”*.



PASIVO-AGRESIVO

- Temen la confrontación con las demás personas.
- Se sienten molestas por las exigencias externas pero son incapaces de negarse o discutirla
- Reaccionan enfadándose y con una provocación pasiva: llegar tarde, hacer mal tareas a propósito o cosas que saben que molestan a la otra persona, “olvidar” a propósito ciertas cosas.
- Suelen culpar a otros de sus problemas sin darse cuenta de su propia responsabilidad
- Se caracterizan por su malhumor y pesimismo en todo lo que les ocurre
- Sus creencias principales son las 2 anteriores.

EL ASERTIVO

- Respeta los derechos de la otra persona
- Consigue que respeten los suyos
- Suele conseguir sus objetivos
- Elige por sí misma y no se deja influir
- Es directa y expresiva, no ataca a los demás
- Tiene confianza en sí misma



¿POR QUÉ NO SOMOS ASERTIVAS?

1. Porque no sabemos cómo hacerlo → técnicas
2. Porque nos sentimos **culpables** → manejo del coste emocional

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

1. La Hamburguesa
2. Banco de niebla
3. Disco rayado

LA HAMBURGUESA

Pan= empatía o reconocer una cualidad de la otra persona

Carne= expresión de enfado, queja, crítica

Pan=ofrecer una alternativa de solución o parafrasear el principio.



EL DISCO RAYADO

- Consiste en repetir una y otra vez tu posición...

...sin enfados, ni gritos y sin irritarse hasta que la persona se canse de pedirle siempre lo mismo.

No, grrr,
No, grrr,
No, grr



EL BANCO DE NIEBLA

- Consiste en reconocer la parte de razón que tiene ...

pero manteniendo mi posición ante la otra persona de manera breve y cambiando el tema de conversación.

- “Sí, pero....”

LA CULPA

- De la primera socialización: nuestros padres, al sentimiento de culpa
- Diferencia entre culpa y culpabilización

CULPA

- “Emoción que surge ante un acto del cual la persona no queda satisfecha y **que facilita la reparación de dicha conducta en futuras situaciones**”.

CULPABILIZACIÓN

- Emoción que sobreviene ante un acto del cual la persona no queda satisfecha y **por su frecuencia, duración y/o intensidad impide o dificulta la reparación de dicha conducta o su evitación.**

CULPABILIZACIÓN=AUTOMACHAQUE

- ¿QUÉ PIENSO? Me digo cosas negativas de mi mismo y de cómo lo he hecho reiterativamente
—————→ **obsesiones**
- ¿QUÉ SIENTO? Angustia, miedo y sensación de falta de capacidad y valía personal
—————→ **baja autoestima**
- ¿QUÉ HAGO? **Evito** las conductas que generaron ese sentimiento
—————→ **no aprendo de mis errores**

¿QUÉ HACER ANTE LA CULPABILIZACIÓN?

- Aprender a ser **empáticas** con nosotras mismas.
- Aprender a **aceptarnos** con nuestra virtudes y defectos (todos los tenemos).
- Aprender a **perdonarnos** y respetar nuestras circunstancias.

Así saldamos cuentas con nosotras mismas y podemos seguir adelante.

EL AMOR SANO VS. AMOR ROMÁNTICO

DEFINICIÓN DE AMOR (RAE):

“Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear”.

CARACTERÍSTICAS DEL AMOR SANO

- Tu pareja te acepta y te respeta tal y como eres.
- Te apoya y anima en los proyectos que deseas realizar.
- Saca lo mejor de ti
- Cree en ti y en tu capacidad.
- Te ayuda en tu crecimiento personal.
- Se siente orgullosa de ti.

CARACTERÍSTICAS DEL AMOR SANO

- Permite que seas una persona independiente, con tus propias opiniones, preferencias, gustos, valores o ideales.
- Acepta vuestras diferencias.
- Te sientes feliz a su lado.
- Te sientes segura, tranquila, apreciada y amada.
- Se preocupa por ti y tu bienestar.

EL AMOR SANO VS. AMOR ROMÁNTICO

CONSEJOS PREVENTIVOS PARA LA PAREJA

- Demostrar la admiración mutua.
- Ser cómplices.
- Intentar hacer un balance positivo de la relación
- Ayudarse a ser independientes y responsables de sus actos
- Ser sinceras... pero no excesivamente. No es necesario decirlo todo.
- Huir de la rutina.
- Mantener las relaciones sociales.
- Cuidar los detalles que sabemos que le agradan a la otra persona.

EL AMOR SANO VS. AMOR ROMÁNTICO

CONSEJOS PREVENTIVOS PARA LA PAREJA

- Facilitar situaciones para reír juntas.
- Mantener el sentido del humor para afrontar situaciones difíciles.
- Pedir positivamente demostraciones de afecto. No exigir
- Decir “te quiero” además de demostrarlo a través de actos, etc.
- Manifestar constructivamente los desacuerdos.
- Pedir perdón de forma sincera
- Mantener un espacio y un tiempo dedicado sólo para la pareja.
- Mantener estrategias para adaptarse a los cambios de la vida en el transcurso de la relación de pareja
- Mantener una vida sexual satisfactoria.

CENTRO DE PSICOTERAPIA VÍNCULO

En el **Centro de Psicoterapia Vínculo** trabajamos para ayudarte a encontrar soluciones en los momentos difíciles y mejorar tu calidad de vida.

Somos un equipo de psicólogas unidas bajo un mismo propósito: **tu bienestar.**