

Ejercer tu derecho a que tus necesidades y sentimientos sean atendidos

Objetivo

Ejercer tu derecho a que tus necesidades y sentimientos sean atendidos, e identificar a otras personas que los validen.

Lo que debes saber

Como seres humanos, todos necesitamos comunicar nuestros sentimientos, deseos y opiniones, y todos merecemos ser escuchados, respetados y validados. Por desgracia, esto no siempre ocurre. Puede que te hayan dicho que tus sentimientos no son importantes o que no merecen el tiempo o la atención de los demás. Puede que evites pedir ayuda o expresar tus emociones para no molestar, decepcionar o desafiar a los demás.

Marca las afirmaciones que mejor te describen:

La gente me ha dicho que mis sentimientos son raros, equivocados o malos.

Cuando tengo una reacción emocional, me han dicho que “lo supere”, que “deje de ser tan dramático(a)” o que estoy exagerando.

Tengo miedo de pedir ayuda a los demás porque creo que me van a juzgar.

Tengo miedo de pedir ayuda a los demás porque estoy seguro(a) de que me rechazarán.

Molesto a otras personas cuando comparto mis necesidades y sentimientos.

A menudo me ignoran o me faltan al respeto cuando expreso mis necesidades y sentimientos.

Me siento constantemente incomprendido.

No merezco pedir, ni recibir, lo que necesito.

Prefiero no satisfacer mis necesidades antes que oponerme o hacerme valer, por miedo a ser maltratado(a).

Añade tus propias declaraciones aquí:

Independientemente del número de afirmaciones que hayas marcado, una cosa es cierta: tus necesidades y sentimientos merecen ser reconocidos y validados por los demás.

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.

En primer lugar, reconoce que tienes derecho a tus propios sentimientos, necesidades y opiniones, aunque difieran de los de tu pareja. Aquí tienes algunas afirmaciones que puedes colgar en un espejo o llevar contigo como recordatorio:

- Tengo derecho a ponerme en primer lugar a veces.
- Tengo derecho a incomodar o decepcionar a los demás a veces.
- Tengo derecho a necesitar cosas de los demás.
- Tengo derecho a expresar mis emociones de forma que no sean perjudiciales para mí ni para los demás.
- Tengo derecho a mis creencias y opiniones.
- Tengo derecho a vivir las cosas de forma diferente a los demás.
- Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo.
- Tengo derecho a decir que no sin ser egoísta o una mala persona.
- Tengo derecho a denunciar el maltrato de los demás.

Encierra en un círculo las afirmaciones que te resulten más difíciles de creer. Explica.

A continuación, responde a las siguientes preguntas para identificar a las personas de tu vida que pueden ayudarte a recordar estos derechos y que pueden apoyarte para que recibas reconocimiento y validación.

Nombra a una persona de confianza que no te juzgue con la que puedas compartir tus experiencias y emociones, y de la que puedas recibir validación y apoyo:

¿Por qué has seleccionado a esta persona?

¿Cómo te hace sentir esta persona sobre ti mismo?

Nombra a una persona de confianza que no te juzgue y que pueda ayudarte a practicar cómo pedir ayuda, expresarte o comunicar tus necesidades a los demás:

¿Por qué has seleccionado a esta persona?

Nombra a una persona de confianza que no te juzgue y que pueda ayudarte a practicar el hecho de estar en desacuerdo con los demás o de decir que no:

¿Por qué has seleccionado a esta persona?

¿Dónde puedes conocer a otras personas de confianza que te apoyen (por ejemplo, en el trabajo, en una institución religiosa o en un grupo de voluntarios)?

¿Este ejercicio cambió tu forma de ver tus propios sentimientos, necesidades y opiniones?

Explica.

¿Este ejercicio mejoró tu capacidad para expresar tus sentimientos, necesidades y opiniones?

Explica.

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?
