

¿Cómo afectan los conflictos de pareja a tu imagen personal?

Objetivo

Reconocer cómo la imagen de uno mismo se ve afectada negativamente por los conflictos en las relaciones.

Lo que debes saber

Lo ideal es que las relaciones saquen lo mejor de cada miembro de la pareja, ofreciendo alimento y apoyo, y contribuyendo al bienestar de cada persona. Cuando las parejas tienen una imagen positiva sobre sí mismas o tienen una alta estima, la satisfacción romántica puede ser menos esquiva. Cuando la imagen que tú y tu pareja tienen de sí mismos es positiva, su vida sexual puede mejorar, los conflictos son más fáciles de resolver y se experimenta la presencia, la vulnerabilidad y la sensación de cercanía.

Las relaciones también pueden afectar negativamente a la imagen de uno mismo y dar lugar a declaraciones negativas y emociones dolorosas. Esto puede ser un ciclo perjudicial porque se ha descubierto que las personas con baja autoestima son más propensas a permanecer en relaciones poco saludables. No solo permanecen en la relación, sino que no afrontan las cosas que les molestan dentro de sus relaciones.

Investigaciones recientes indican que las parejas con una autoestima disminuida tienden a evitar enfrentarse a los problemas o conflictos. Esa evasión puede reflejar sentimientos de inseguridad, lo que lleva a retirarse de conflictos que podrían resolverse mediante una comunicación más abierta y transparente.

Los conflictos en una relación son inevitables, pero si los conflictos desencadenan repetidamente emociones negativas y autoafirmaciones, es hora de determinar cómo puedes romper este ciclo.

Qué hacer

Piensa en la última vez que tuviste una discusión y encierra en un círculo las afirmaciones que tuviste después de la discusión. A continuación, vuelve a mirar las emociones negativas que se desencadenaron.

Emociones	Autodeclaración
Inadecuado	Simplemente no soy lo suficientemente bueno. Soy básicamente incompetente.
Defectuoso	Yo soy el problema porque algo está mal en mí.
Impotente	Soy la víctima aquí; no puedo hacer nada para cambiar esto. Estoy controlado.

Fracaso	No soy una muy buena pareja. No estoy a la altura de las expectativas. Me quedo corto.
Inferior	No soy importante, y parece que todos los demás son mejores que yo.
No querido	Mi pareja no me quiere. No hay romance entre nosotros.
Rechazado	Mi pareja no me quiere ni me necesita. El deseo ha desaparecido.
Abandonado	Al final me quedaré solo; mi pareja me dejará. No hay compromiso.
Desconectado	Estamos emocionalmente distanciados, separados, desconectados.
Engañado	Mi pareja retiene el afecto/la atención. No consigo lo que quiero.
Insatisfecho	Soy infeliz en esta relación. No siento alegría.
Sin valor	Soy inútil y no ofrezco ningún valor a mi pareja.
No aceptado	Mi pareja no me acepta por lo que soy.
Juzgado	Me juzgan constantemente y mi pareja tiene opiniones negativas sobre mí.
Ignorado	No recibo atención de mi pareja. Me siento abandonado.
Sin importancia	Soy irrelevante y de baja prioridad para mi pareja.
Humillado	Esta relación es destructiva, y no tengo dignidad ni autoestima.

Enumera otras autoafirmaciones y emociones que hayas tenido después de un conflicto con tu pareja:

Reflexiones sobre este ejercicio

Al repasar tus respuestas, ¿ves algún patrón en tus autoevaluaciones o autoafirmaciones negativas?

¿Cómo influyen tus autoevaluaciones negativas en la imagen que tienes de ti mismo y en tu comportamiento?

¿Qué puedes hacer para abordar tus autoevaluaciones y autoafirmaciones negativas?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

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

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
