

¿Cómo Afectan Tus Conflictos La Imagen Que Tienes De Ti Mismo?

Objetivo: Ayudarte a identificar las valoraciones y afirmaciones negativas de ti mismo que hacen que los conflictos sean.

Los conflictos en una relación son inevitables.

Si un conflicto desencadena una sensación de autoevaluación negativa

2. ¿Cómo te hizo sentir este conflicto sobre ti mismo? ¿Qué indicó la interacción sobre ti mismo? Como resultado de esta experiencia, me sentí (selecciona todo lo que corresponda):

Juicio	Auto declaración	Creencia
Inadecuado	<i>Simplemente no soy lo suficientemente bueno. Soy básicamente incompetente.</i>	
Defectuoso	<i>Yo soy el problema porque algo está mal en mí.</i>	
Impotente	<i>Soy la víctima; no puedo hacer nada para cambiar esto. Me controlan</i>	
Fracaso	<i>No soy un buen compañero. No estoy a la altura de las expectativas. Me quedo corto.</i>	
Inferior	<i>No soy importante y parece que todos los demás son mejores que yo.</i>	
No querido	<i>Mi pareja no me quiere, no hay romance entre nosotros.</i>	
Rechazado	<i>Mi pareja no me quiere ni me necesita. El deseo ha desaparecido.</i>	
Abandonado	<i>Al final me quedaré solo; mi pareja me dejará. No hay compromiso.</i>	
Desconectado	<i>Estamos emocionalmente distanciados, separados, desconectados.</i>	
Engañado	<i>Mi pareja retiene; no consigo lo que quiero.</i>	
Insatisfecho	<i>Soy infeliz en esta relación; no siento alegría.</i>	
Inútil	<i>Soy inútil y no ofrezco ningún valor a mi pareja.</i>	
No aceptado	<i>Mí pareja no me acepta por lo que soy.</i>	
Juzgado	<i>Me juzgan constantemente y mi pareja tiene opiniones negativas sobre mí.</i>	
Ignorado	<i>No recibo atención por parte de mi pareja; estoy desatendida/o.</i>	
Sin importancia	<i>Soy irrelevante, tengo poca prioridad para mi pareja.</i>	
Humillada	<i>Esta relación es destructiva y no tengo dignidad ni autoestima</i>	
Otros:	_____	

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

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

¿Qué podrías hacer de forma diferente para avanzar en la identificación efectiva de tus miedos y reacciones?