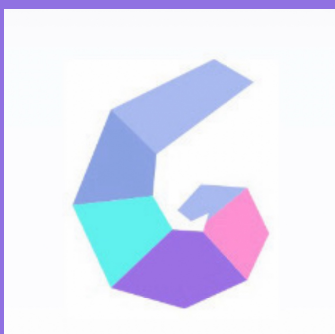


5 SEÑALES DE QUE VIVES PARA LOS DEMÁS Y NO PARA TI

Y lo que puedes hacer al respecto



Galith Gazal Roizental

Psicología sin etiquetas • @soygalith

¿Para quién estás viviendo?

Si llegaste aquí, probablemente algo en ti ya lo sabe.

Vivir para los demás no siempre se ve como un sacrificio. A veces se disfraza de ser 'buena persona', de no querer conflictos, de simplemente ser considerada.

Pero hay un momento en que te das cuenta de que llevas tanto tiempo cuidando a todos... que te olvidaste de ti.

Esta guía es para que empieces a reconocerlo.

Reconocer el patrón es el primer paso para transformarlo.

Dices que sí cuando quieres decir que no

- Te invitan a algo que no quieres. Aceptas.
- Alguien te pide un favor que no puedes dar. Lo das igual.
- Alguien necesita algo. Tú apareces, aunque estés agotada.

¿Por qué pasa esto?

Aprendiste que decir que no genera conflicto, decepción o rechazo. Y para ti, eso se siente peligroso. Entonces prefieres cargarte tú antes de arriesgarte a que alguien se moleste.

Para reflexionar:

¿Cuándo fue la última vez que dijiste que no sin sentirte culpable?

Sientes que eres responsable de cómo se sienten los demás

- Si alguien está de mal humor, asumes que es por ti.
- Si alguien está triste, sientes que tienes que arreglarlo.
- Si alguien se molesta, revisas qué hiciste mal.

¿Por qué pasa esto?

De pequeña aprendiste a leer el ambiente para saber si estabas segura. Esa sensibilidad se convirtió en hiperresponsabilidad emocional. Hoy sigues cargando emociones que no son tuyas.

Para reflexionar:

¿Cuánta energía gastas al día preocupándote por cómo se sienten los demás?

Te cuesta pedir ayuda o reconocer que la necesitas

- Puedes con todo. Siempre puedes con todo.
- Pedir ayuda se siente como una debilidad o una carga para el otro.
- Sigues sola, aunque estés desbordada.

¿Por qué pasa esto?

En algún momento aprendiste que necesitar era un problema. Quizás nadie respondió cuando necesitaste, o aprendiste que era mejor no depender de nadie. Hoy esa independencia extrema te aísla.

Para reflexionar:

¿Qué crees que pasaría si pidieras ayuda?

Sientes resentimiento pero te sientes culpable por sentirlo

- Das mucho. Haces mucho. Y a veces sientes rabia por todo lo que cargas.
- Pero enseguida viene la culpa: No debería sentirme así.
- Te llamas egoísta por tener necesidades.

¿Por qué pasa esto?

El resentimiento es la señal de que estás dando más de lo que tienes. Es información valiosa, no un defecto. Pero cuando aprendiste que tus necesidades vienen de último, sentir rabia se vuelve inaceptable.

Para reflexionar:

¿Con quién o qué situación tienes resentimiento que no te has permitido reconocer?

No sabes bien qué quieres tú, independientemente de los demás

- Te preguntan qué quieres tú. Y te cuesta responder.
- Sabes muy bien lo que necesitan todos a tu alrededor.
- Pero tus propios deseos y sueños están borrosos.

¿Por qué pasa esto?

Cuando llevas años priorizando a los demás, tu propia voz se va apagando. No es que no tengas deseos, es que aprendiste a ignorarlos tan bien que dejaron de ser claros.

Para reflexionar:

¿Qué querrías si nadie te estuviera mirando y no hubiera consecuencias?

Reconocerlo es el primer paso.

Y eso tiene solución.

Si te identificaste con una, dos o con todas... primero que nada: tiene sentido.

No naciste así. Lo aprendiste. Y lo que se aprende, se puede transformar.

Esto es exactamente el tipo de trabajo que hacemos en sesión: entender de dónde vienen estos patrones y construir, poco a poco, una relación más honesta contigo misma.

¿Estás lista para empezar?

Agenda tu primera sesión aquí:

forms.gle/HA1YCMFLp37yE9SK7

