

## PRACTICA CONFLICTO INTERNO TIPO 1 : ETIQUETAS

### PASO 1 : ¿Quién soy?

La imagen que tenemos sobre nosotros mismos está conformada por un sin fin de “etiquetas” a través de las cuales nos han calificado tanto positiva como negativamente en una etapa de nuestra vida en la que no podíamos cuestionarnos estos calificativos sino que directamente lo único que podíamos hacer es CREÉRNOSLOS.

Nos vemos a nosotros mismos a través de las lentes de estas etiquetas y es muy importante que, primero, las hagamos conscientes y segundo, las cuestionemos para poder ahora, tener la oportunidad de RECONSTRUIR nuestra identidad y que ésta, se acerque cada día más a la realidad de quiénes somos y nos permitan desplegar todos nuestros recursos.

Como primer paso de este ejercicio, te invito a construir una tabla con dos columnas como la que se muestra a continuación:

¿Quién me han dicho que soy?	¿Qué implica esa etiqueta?
Por ejemplo, una etiqueta “positiva”: soy “responsable”	Implica hacer todo lo que los demás quieren que haga y lo que otros consideran “correcto”
Por ejemplo, una etiqueta “negativa” : soy “desorganizado”	Implica tener las cosas ordenadas y guardadas de un determinado modo y en un lugar concreto que

## PASO 2: ¿Quién me lo decía más a menudo?

Por ejemplo: mi madre

## PASO 3: ¿Qué necesidad-es trataba esa persona de enseñarme a cuidar y qué valores me pretendía transmitir de ese modo, cuando me ponía esa etiqueta?

Separa la etiqueta de lo que en los más profundo trataban de transmitirte para no quedarte enganchado al rencor o la rabia hacia esa persona.

Por ejemplo: cuando mi madre me decía que soy muy responsable trataba de inculcarme el valor de la cooperación con los demás e intentaba contribuir de ese modo a mi éxito académico porque me decía “eres responsable” cuando sacaba buenas notas.

## PASO 4: ¿Qué necesidad-es MÍAS trataba de cuidar yo en esos momentos cuando no hacía o sí hacía lo que esa persona esperaba de mí?

Cuando yo respondía a la etiqueta de “responsable” trataba de cuidar de ese modo a mi necesidad de afecto, pertenencia y reconocimiento, lo que pasa es que lo hacía desde el miedo al rechazo, a no ser querida o no ser válida.

## PASO 5: ¿Cómo puedo ahora como adulto ELEGIR LIBRE Y CONSCIENTEMENTE cuidar ambas necesidades sin etiquetarme a mí mismo?

¿Qué recursos y capacidades tengo ya y puedo usar para cuidar de ellas?

¿Qué recursos nuevos que quizás no tengo tan desarrollados me doy cuenta de que tengo la oportunidad de aprender para cuidarlas?

Ahora puedo elegir cuidar tanto de las necesidades de cooperación como de afecto, pertenencia y reconocimiento de otro modo, sin identificarme con esa etiqueta y sin tomar decisiones desde el miedo.

He desplegado recursos como la constancia, la capacidad de esfuerzo y superación y la insistencia en la consecución de mis objetivos y metas. Estas cualidades forman parte de mis recursos.

Tengo la oportunidad de seguir desarrollando otros recursos como la seguridad en mí misma, la petición a la hora de necesitar ayuda de otras personas y la gestión de mi frustración cuando no consigo en tiempo y forma mis metas.