

## Ejercicio 2: ¿Desde dónde estoy viviendo?

### Víctima o responsable

A lo largo de la vida todos pasamos por momentos en los que nos sentimos víctimas de lo que nos pasa. Esto es humano. El objetivo de este ejercicio **no es juzgarte ni castigarte**, sino tomar conciencia de cómo estás viviendo ciertas situaciones.

Cuando tomamos responsabilidad, recuperamos poder sobre nuestra vida.

---

### Identifica la diferencia

Lee las siguientes frases y observa desde qué postura están dichas.

#### Frases

1. “Siempre me pasan cosas malas.”
2. “No puedo cambiar esta situación.”
3. “Mi pareja me hace sentir mal.”
4. “Nada depende de mí.”
5. “Esto es lo que está pasando... ¿qué puedo hacer yo ahora?”
6. “No puedo cambiar lo que ocurrió, pero sí decidir cómo actuar a partir de aquí.”

#### Preguntas de reflexión

- ¿Qué frases suenan más a **víctima**?
  - ¿Qué frases suenan más a **responsabilidad**?
- 

### Llevándolo a tu vida

Piensa en **una situación de tu vida actual** que te esté generando malestar, incomodidad, tristeza, enfado...

Ahora responde con calma:

1. **¿Qué está pasando en esa situación?**
  2. **¿Qué te estás diciendo a ti misma sobre esto?**
  3. **Si te escuchas con honestidad...**  
¿estás hablando desde una posición de víctima o de responsabilidad?
  4. **Si estuvieras viviendo esta situación desde la responsabilidad...**  
¿qué cambiaría en tu forma de verla o afrontarla?
  5. **¿Qué pequeña acción podrías empezar a hacer para recuperar tu poder en esta situación?**
- 

### Pregunta clave

Tómate unos minutos para responder con honestidad:

**¿En qué área de tu vida sientes que estás entregando tu poder a otras personas o a las circunstancias?** Puede ser: trabajo / pareja / familia / decisiones personales / autocuidado

Escribe lo que te venga.

---

### Cierre del ejercicio

Recuerda que esto no va de negar lo que has vivido ni de culparte por lo que ha pasado. Sino de darte cuenta de que, incluso en situaciones difíciles, siempre hay un pequeño espacio donde puedes decidir cómo quieres responder y qué quieres hacer a partir de ahora.

Trae tus reflexiones a la sesión del sábado 21.