

ACTIVIDAD DE AUTOANÁLISIS

¿HE DESARROLLADO INDEFENSIÓN APRENDIDA EN MI RELACIÓN?

Instrucciones

Lee cada bloque con calma y responde por escrito. No se trata de etiquetarte, sino de analizar patrones.

1. PATRÓN DE CESIONES PROGRESIVAS

- ☐ Cambio decisiones pequeñas (ropa, planes, horarios) para evitar discusiones.
 - ☐ Prefiero ceder antes que explicar por qué quiero algo diferente.
 - ☐ Anticipo que la conversación terminará mal y por eso ni lo intento.
 - ☐ Me he descubierto pensando: “No merece la pena”.
 - ☐ A veces hago cosas que no quiero hacer para que haya tranquilidad.
 - ☐ He dejado de hacer planes para evitar tensión posterior.
 - ☐ Ajusto lo que digo para que no se moleste.
 - ☐ Evito expresar desacuerdo en público.
 - ☐ Pido menos de lo que necesito para no generar conflicto.
 - ☐ Minimizo cosas que me duelen para que no “parezca un drama”.
 - ☐ Me adapto incluso cuando siento que no es justo.
 - ☐ Me resulta más cómodo renunciar que sostener una discusión larga.
 - ☐ Cuando imagino defender mi postura, ya siento cansancio anticipado.
 - ☐ Me digo a mí misma/o que “no es tan importante” aunque sí lo sea.
-

Interpretación orientativa

Si has marcado **3 o más**, puede existir un patrón de evitación del conflicto.

Si has marcado **6 o más**, probablemente estás priorizando la reducción de tensión por encima de tu propio criterio.

Si has marcado **9 o más**, puede haberse consolidado un patrón de cesión sistemática.

Algo importante (y aquí viene el alivio)

Si te has visto reflejada/o en muchas afirmaciones:

Esto no significa que seas débil, No significa que no tengas carácter. No significa que “te dejes”.

Significa que tu sistema nervioso ha aprendido que discutir tiene un coste emocional alto, y cuando algo tiene coste alto de forma repetida, el cerebro busca la vía más segura para sobrevivir: evitarlo. Es una estrategia de autoprotección.

2. ANTICIPACIÓN DEL MALESTAR

Reflexiona:

- ¿Tomas decisiones pensando primero en cómo reaccionará tu pareja?
- ¿Te descubres justificando internamente renunciando?
- ¿Sientes alivio cuando cancelas algo que podía generar conflicto?

La indefensión aprendida no implica que no puedas decidir, sino que has aprendido que decidir tiene un coste emocional elevado.

3. REDUCCIÓN DE ESPACIOS PROPIOS

Responde:

- ¿Has reducido contacto con amistades?
- ¿Ves menos a tu familia que antes?
- ¿Has abandonado actividades que antes te gustaban?
- ¿Te cuesta identificar qué te apetece hacer en tu tiempo libre?

4. CAMBIOS EN TU CRITERIO INTERNO

Contesta con sinceridad:

- ¿Te cuesta saber si algo realmente no te apetece o si simplemente temes la reacción del otro?
- ¿Dudas frecuentemente de si estás exagerando?
- ¿Te preguntas si “igual no es para tanto” cuando algo te molesta?
- ¿Te disculpas mucho, incluso cuando no has hecho nada incorrecto?

Cuando el criterio deja de ser “¿qué quiero?” y “¿qué necesito?” y pasa a ser “¿qué evita el conflicto?”, hablamos de un aprendizaje desadaptativo.

5. RESPUESTA EMOCIONAL

Observa tu cuerpo:

- ¿Sientes ansiedad anticipatoria antes de expresar desacuerdo?
- ¿Notas tensión física cuando vas a defender una decisión?
- ¿Experimentas culpa al poner límites?

La indefensión aprendida suele acompañarse de activación fisiológica asociada a la confrontación.

6. PREGUNTA CLAVE

Si supieras con total certeza que no habría represalias emocionales (reproches, victimización, distancia afectiva):

¿Tomarías decisiones diferentes?

Si la respuesta es sí, no estamos ante falta de deseo, sino ante miedo al coste relacional.

Si te sientes identificada con la indefensión aprendida:

<https://turefugiofeminista.com/que-es-la-indefension-aprendida-en-la-pareja-y-como-recuperar-tus-limites/>