

De la víctima al protagonista: recupera el control de tu vida

IRIA LOSADA

BENEFICIOS

Fomenta la autonomía emocional y el empoderamiento personal, reduce la sensación de impotencia y dependencia del entorno y refuerza la confianza interna y la capacidad de acción

RESUMEN

Cuando nos sentimos mal, es fácil culpar a los demás o a las circunstancias. Sin darnos cuenta, entregamos nuestro poder fuera: “si el otro cambiara, yo estaría bien”. Dar el paso de víctima a protagonista no significa culparte, sino **reconocer tu parte de responsabilidad y recuperar tu poder de cambio**.

Este ejercicio te invita a observarte desde la acción, no desde la queja.

TÉCNICA DESARROLLADA

Adoptar el papel de víctima es un mecanismo comprensible: aparece cuando nos sentimos heridos o sin control.

Pero quedarse ahí **mantiene la sensación de impotencia** y nos aleja de nuestra capacidad de transformar lo que vivimos.

El protagonismo emocional implica **hacerte cargo de ti sin castigar**, reconociendo: “No todo depende de mí, pero siempre hay algo que sí puedo hacer.”

Cuando tomas responsabilidad sobre tus emociones y decisiones, recuperas tu libertad. Actuar desde la autonomía es pasar de “¿por qué me pasa esto?” a “¿qué puedo hacer yo con esto?”.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com

De la víctima al protagonista: recupera el control de tu vida

IRIA LOSADA

CONSEJO DEL DÍA: CAMBIA LA MIRADA

1. Durante el día, identifica una situación que te genere malestar o frustración.
2. Pregúntate:
 - a. "¿Qué parte de esto está bajo mi control?"
 - b. "¿Qué puedo hacer diferente para cuidarme mejor?"
 - c. "¿Qué puedo estar haciendo yo para mantener esta situación?"
3. Si notas que te colocas en el papel de víctima, respira y reformula: "Puedo elegir cómo responder."
4. Apunta al final del día un pequeño cambio que hayas hecho al asumir tu parte de responsabilidad.

RECUERDA...

**responsabilizarte de ti no es culparte, es reconocer tu poder personal.
Cada vez que eliges cómo actuar, estás fortaleciendo tu autonomía emocional.**



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com