

Banco de frases cotidianas para que las traduzcan a observaciones

En pareja y familia

1. "Me ignora."
2. "Siempre llega tarde."
3. "No le importo."
4. "Se pone a la defensiva por todo."
5. "Me corta cuando hablo."
6. "No escucha nunca."
7. "Me habla con desprecio."
8. "Está todo el día de mal humor."
9. "Solo piensa en sí mismo/a."
10. "Me manipula."
11. "Me controla."
12. "Me hace sentir culpable."

En trabajo / equipo

13. "Mi jefe/a no valora mi trabajo."
14. "Mis compañeras/os pasan de mí."
15. "Se atribuye mis méritos."
16. "Es un/a incompetente."
17. "No se responsabiliza."
18. "Va de víctima."
19. "Se cree que lo sabe todo."
20. "Me boicotea."
21. "Está siempre criticando."
22. "No colabora."
23. "Me habla agresivo/a."

En casa / convivencia

24. "Deja todo tirado."
25. "Es un/a desastre."
26. "No hace nada."
27. "Tengo que hacerlo todo yo."
28. "Es un/a vago/a."
29. "No respeta mis cosas."
30. "Me invade el espacio."

Amistades / social

- 31. "Me deja en visto."
- 32. "Solo me busca cuando necesita algo."
- 33. "Es falso/a."
- 34. "No cumple su palabra."
- 35. "Me evita."
- 36. "Me falla siempre."

Crianza / educación

- 37. "Se porta fatal."
- 38. "Me toma el pelo."
- 39. "No obedece."
- 40. "Lo hace para fastidiar."
- 41. "No tiene respeto."
- 42. "Es un/a caprichoso/a."

"Me habla con segundas."

- 43. "Va lanzando pullas."
- 44. "Me ningunea."
- 45. "Me exige demasiado."
- 46. "No se compromete."
- 47. "Me falta al respeto."

Pilar de la Torre
Psicóloga y Psicoterapeuta