



N
DÍA 6

Construcción de Relaciones Saludables

Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, asertividad y establecimiento de límites para futuras relaciones



Método
VIVE CONSCIENTE

N
DÍA 6

Construcción de Relaciones Saludables

Te encuentras en un punto de inflexión vital, donde la dolorosa ruptura que has experimentado marca el comienzo de un viaje transformador hacia una versión de ti más empoderada y consciente. Es natural enfrentar dudas y emociones intensas en este proceso, reflejando tu necesidad de conexión humana y deseo de compartir la vida con alguien que valore tus luces y sombras. Este camino hacia la curación requiere reconstruir los fundamentos de tus futuras relaciones para evitar repetir ciclos pasados. Deseas amar y ser amado(a) nuevamente, pero desde un lugar de salud emocional y plenitud.

La construcción de relaciones saludables se convierte en un objetivo indispensable en tu recuperación, llevándote a conexiones más profundas y satisfactorias. Con herramientas adecuadas y guía experta, verás los obstáculos como escalones hacia una vida caracterizada por relaciones auténticas y gratificantes. Adquirirás habilidades en comunicación efectiva, asertividad y establecimiento de límites, forjando relaciones más significativas. Este viaje de autodescubrimiento y renovación te llevará a una vida llena de alegría, amor genuino y bienestar duradero.

Espero que los disfrutes y que te sean de gran utilidad, y no olvides compartirlos en El Grupo de Whatsapp una vez realizados para recibir El Feedback Grupal en Las Conclusiones Finales del Día.

Y recuerda, estás en un punto de inflexión vital donde, a pesar del dolor de una ruptura, inicias un viaje transformador hacia una versión más empoderada de ti mismo, reconstruyendo los fundamentos de tus futuras relaciones para alcanzar conexiones más auténticas y satisfactorias.

¡Soy Invencible, Vivo Consciente!

Metodo
VIVE CONSCIENTE

Construcción de Relaciones Saludables



N
DÍA 6

Ejercicio 1: Diario de Comunicación Efectiva

En la última semana, recuerda y anota al menos 1 situación por día donde hayas tenido que comunicarte en contextos variados. Evalúa si fuiste claro(a), si escuchaste activamente, y cómo podrías mejorar esa interacción.

El objetivo es mejorar la autoconciencia sobre tu estilo de comunicación.

Construcción de Relaciones Saludables



N
DÍA 6

Ejercicio 2: Práctica de Asertividad

En situaciones cotidianas, proponte expresar una necesidad o preferencia que normalmente evitarías mencionar, usando "Yo siento..." o "Yo prefiero..." para comunicarla asertivamente. Anota como te hizo sentir, si cambio en algo la forma de responder de las personas y el impacto que generó.

El objetivo es desarrollar habilidades para expresar tus necesidades y opiniones respetuosamente.

Construcción de Relaciones Saludables



N
DÍA 6

Ejercicio 3: Establecimiento de Límites

Reflexiona y anota sobre todas las áreas de tu vida donde sientes que tus límites no son respetados. Elabora declaraciones claras para establecer estos límites y practica frente al espejo decirlas en voz alta.

El objetivo es aprender a establecer y mantener límites saludables.



Ejercicio 4: Valorización de Reciprocidad Emocional

Este ejercicio tiene como objetivo autoevaluar y mejorar la reciprocidad emocional en tus relaciones de 1 a 10, siendo 1 muy poco doloroso y 10 extremadamente doloroso.

Para valorizar tu situación actual del 1 al 10:

- ¿Qué tan valorado(a) te sientes por tus seres queridos? []
- ¿Qué tan equitativo consideras el dar y recibir apoyo en tus relaciones? []
- ¿Cómo calificarías tu capacidad para expresar tus necesidades emocionales? []
- ¿Qué tan abiertas son las líneas de comunicación con tus amigos y familia? []
- ¿Hasta qué punto te sientes comprendido(a) cuando compartes tus problemas? []
- ¿Cuán satisfecho(a) estás con la intimidad emocional en tus relaciones actuales? []
- ¿Qué tan capaz te sientes de pedir ayuda cuando la necesitas? []
- ¿Cómo valorarías la calidad de tu red de apoyo emocional? []
- ¿Qué nivel de confianza existe entre tú y tus seres queridos? []
- ¿Te sientes seguro(a) mostrando vulnerabilidad en tus relaciones cercanas? []
- ¿Qué tan a menudo tus seres queridos reconocen y celebran tus logros? []
- ¿Qué tan bien crees que tus amigos y familia entienden tus objetivos de vida y aspiraciones? []
- ¿Cuán fácil es para ti establecer límites saludables en tus relaciones? []
- ¿Qué tan frecuentemente sientes que tus esfuerzos son apreciados por otros? []
- ¿Qué tan bien consideras que tus relaciones manejan los conflictos? []
- ¿Qué tan a gusto te sientes compartiendo tus dudas y miedos? []
- ¿Cuánta reciprocidad existe en el cuidado y preocupación mostrado en tus cercanías? []
- ¿Hasta qué punto sientes que puedes ser tú mismo(a) sin temor a juicio? []
- ¿Qué tan bien te sientes escuchado(a) cuando hablas de tus emociones? []
- ¿Cuán justa crees que es la distribución de las responsabilidades en tus relaciones más importantes? []
- ¿Qué tan consistente eres al dedicar tiempo y atención a tus seres queridos? []
- ¿Cómo calificarías tu habilidad para comprender las necesidades emocionales de otros? []
- ¿Qué tan buen balance crees que existe entre tu vida personal y tus relaciones? []
- ¿Con qué frecuencia experimentas sentimientos de soledad a pesar de estar acompañado(a)? []
- ¿Cómo calificarías el efecto de tus relaciones en tu bienestar emocional general? []
- ¿Qué tan bien te recuperas de los desacuerdos con seres queridos? []
- ¿Con qué frecuencia te encuentras haciéndole favores a otros que van en contra de tus propios deseos o necesidades? []
- ¿Qué tan a menudo tus relaciones te proveen un sentido de crecimiento personal? []
- ¿Qué tan seguido te sientes emocionalmente agotado(a) por tus interacciones con otros? []
- ¿Cómo evalúas la presencia de gratitud y aprecio mutuo en tus relaciones? []

Construcción de Relaciones Saludables

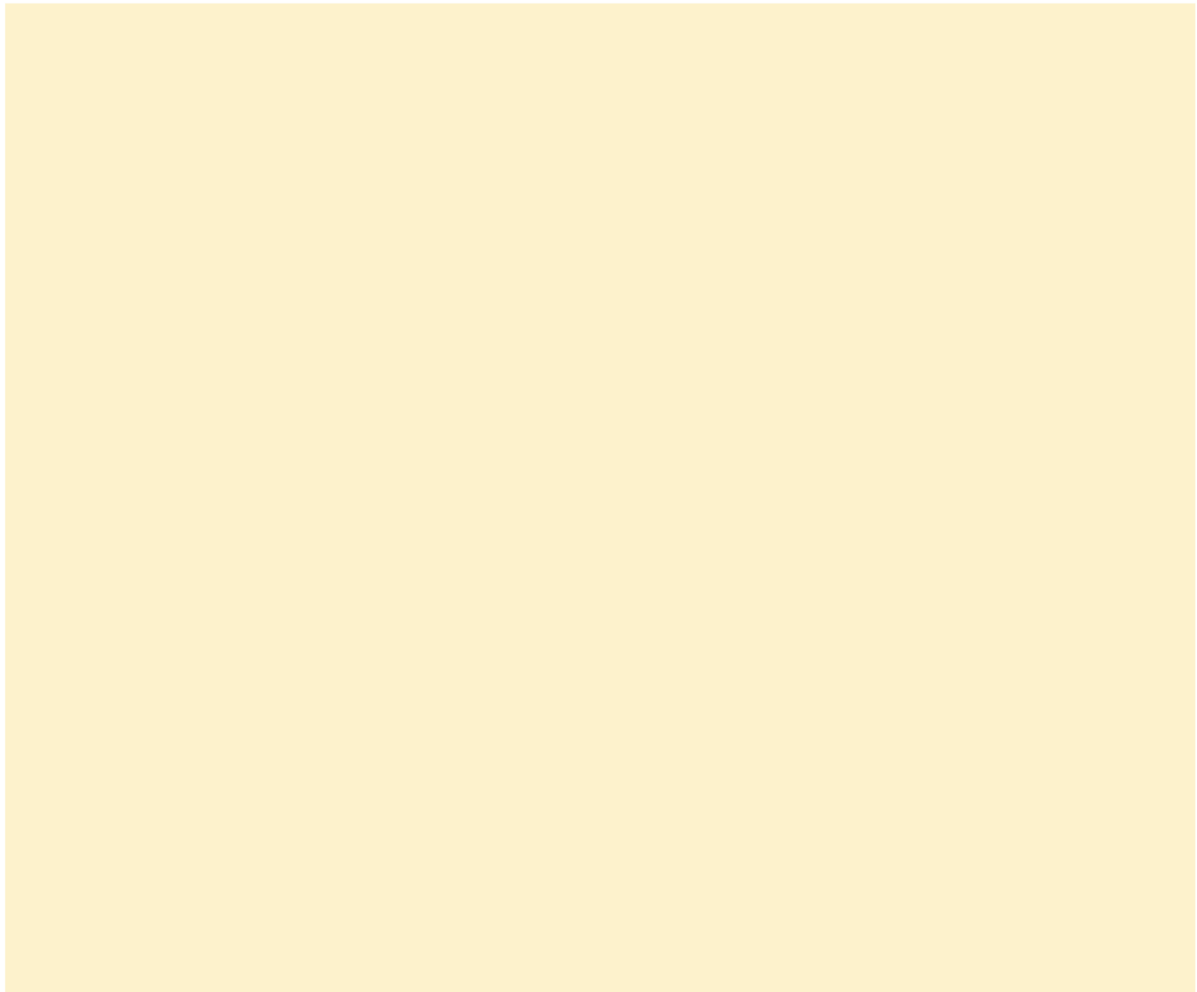


N
DÍA 6

Ejercicio 5: Análisis de Red de Apoyo

Crea un mapa de tu red de apoyo actual identificando quiénes brindan apoyo emocional, práctico y motivacional. Evalúa si esta red es suficiente para tus necesidades actuales, cómo podrías expandirla y que habilidades te gustaría que tengan las persona faltantes.

El objetivo es reconocer y fortalecer tu red de apoyo social.





Ejercicio 6: Evaluación de Asertividad y Escucha Activa

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a fortalecer la comunicación interpersonal mediante la práctica consciente. Por favor, responde las siguientes preguntas con un sí o no.

Para responder con un Sí o No:

- ¿Practicaste la escucha activa en todas tus conversaciones hoy? [Si/No]
- ¿Mantuviste contacto visual durante las conversaciones para demostrar tu atención? [Si/No]
- ¿Utilizaste el lenguaje corporal abierto y receptivo al hablar con otros? [Si/No]
- ¿Expresaste claramente tus necesidades sin sentirte culpable o agresivo(a)? [Si/No]
- ¿Respetaste los límites de los demás mientras comunicabas los tuyos? [Si/No]
- ¿Fuiste capaz de decir "no" sin ofrecer explicaciones extensas? [Si/No]
- ¿Reconociste y validaste los sentimientos de los demás incluso cuando no estabas de acuerdo? [Si/No]
- ¿Pediste aclaraciones para asegurarte de entender completamente antes de responder? [Si/No]
- ¿Evitaste interrumpir a los demás mientras hablaban? [Si/No]
- ¿Respondiste a los comentarios negativos con calma y asertividad? [Si/No]
- ¿Te abstuviste de reaccionar de manera defensiva ante la crítica? [Si/No]
- ¿Lograste mantener la empatía incluso en discusiones acaloradas? [Si/No]
- ¿Fuiste honesto(a) acerca de tus emociones sin culpar a los demás? [Si/No]
- ¿Te mantuviste enfocado(a) en el tema actual sin desviar hacia problemas pasados? [Si/No]
- ¿Lograste comunicar aprecio por las perspectivas de los demás? [Si/No]
- ¿Evitaste hacer suposiciones sobre las intenciones o emociones de otros? [Si/No]
- ¿Lograste comprometerte a buscar soluciones mutuamente beneficiosas? [Si/No]
- ¿Demostraste apertura para cambiar de opinión basado en nueva información? [Si/No]
- ¿Pudiste mantener una conversación sin consultar tu teléfono u otras distracciones? [Si/No]
- ¿Respetaste el contenido confidencial de la conversación sin divulgarlo? [Si/No]
- ¿Mantuviste una actitud positiva hacia el interlocutor(a), a pesar de las discrepancias? [Si/No]
- ¿Permaneciste presente mentalmente en cada conversación? [Si/No]
- ¿Evitaste el uso de "siempre" o "nunca" al hablar de comportamientos? [Si/No]
- ¿Reconociste tus errores y te disculpaste sinceramente cuando fue necesario? [Si/No]
- ¿Promoviste diálogos abiertos evitando temas tabú o "zona prohibida"? [Si/No]
- ¿Buscaste activamente conocer la perspectiva del otro antes de dar tu opinión? [Si/No]
- ¿Evitaste la necesidad de tener la última palabra en una discusión? [Si/No]
- ¿Reconociste y agradeciste el tiempo y atención de la otra persona? [Si/No]
- ¿Te esforzaste por entender el contexto emocional detrás de las palabras del otro? [Si/No]
- ¿Manifestaste deliberadamente aprecio por la conversación, sin importar su dificultad? [Si/No]