

CUADERNO DE EJERCICIOS

MÓDULO 1

Lo que de verdad es tener una
relación sana



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Imagina que tú y tu pareja y tú sois cada uno un círculo, a continuación dibuja cómo sientes que esos círculos reflejan la relación. (Puedes ayudarte con el ejemplo que te doy en el vídeo)(si no tienes ahora pareja puedes pensar en tu última relación).

¿Qué te dice lo que acabas de dibujar? Si esta imagen perteneciera a dos personas que no conoces, ¿qué dirías de su relación?

Ahora que conoces lo que sí es tener una relación sana, ¿tenías ese concepto o has llegado a idealizar o romantizar las relaciones de pareja?



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Te invito a pensar en tus últimas 3 relaciones (si no has tenido tantas no pasa absolutamente nada, piensa en las que hayas tenido) y observa cómo de presentes estaban los tres elementos clave de los que te hablo en el vídeo.

Que son:

Disponibilidad.

Consistencia.

Seguridad.

Usa una escala del 1 al 10, donde 1 significa "inexistente" y 10 significa "muy presente"

Relación 1:

- Disponibilidad: [____]
- Consistencia: [____]
- Seguridad: [____]

Relación 2:

- Disponibilidad: [____]
- Consistencia: [____]
- Seguridad: [____]

Relación 3:

- Disponibilidad: [____]
- Consistencia: [____]
- Seguridad: [____]



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Responde a las siguientes preguntas basándote en lo que has evaluado en el paso anterior:

¿Hay algún elemento (disponibilidad, consistencia, seguridad) que destaque por estar menos presente en tus relaciones?

¿Cómo te sentiste en esas relaciones en las que algún elemento (disponibilidad, consistencia, seguridad) estaba ausente o era limitado?

¿Notas que estas emociones están conectadas con la ausencia de ciertos elementos clave?



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

¿Qué comportamientos o dinámicas se repiten en tus parejas (ej.: falta de compromiso, comunicación confusa, actitudes controladoras)?

¿Qué consecuencias ha tenido para ti la ausencia de alguno de estos elementos? (Por ejemplo: "La falta de consistencia me hacía sentir insegura, lo que me llevaba a buscar constantemente validación de mi pareja").

¿Notas que ciertos elementos (disponibilidad, consistencia, seguridad) tienden a faltar en la mayoría de tus relaciones?



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

¿Qué has aprendido sobre las dinámicas que parecen repetirse en tus relaciones?

Ahora que has analizado los elementos clave en tus relaciones, es hora de pasar a la acción. Este ejercicio te ayudará a transformar tus reflexiones en pasos concretos que puedas implementar en tus relaciones actuales o futuras.

Instrucciones:

1. Identifica un elemento clave que haya estado ausente o limitado en tus relaciones (ej.: falta de consistencia, poca disponibilidad emocional, etc.).
2. Reflexiona sobre cómo ha impactado esa ausencia en tus relaciones y, sobre todo, en ti misma (emociones, autoestima, comportamientos) (*sé que esto lo has hecho en el anterior, pero es importante volver a tenerlo presente*)
3. Propón una acción específica que puedas tomar para abordar este desafío en el futuro, fortaleciendo tus relaciones y priorizando tu bienestar.

El formato es el siguiente:

Elemento clave.

Impacto en tu relación.

Acción concreta.



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Te pongo un ejemplo:

Elemento clave detectado: Consistencia.

Impacto en tu relación: Me hacía sentir confusa e insegura porque no sabía si cumplirían lo prometido, y me generaba desconfianza.

Acción concreta: Expresar mis necesidades de forma clara, pedir compromiso en situaciones específicas, y tomar decisiones si esa consistencia no se cumple.

Ahora te toca a ti.



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Como ha visto en el vídeo, una relación sana necesita buenos cimientos, igual que una casa necesita una base sólida para mantenerse en pie. En este ejercicio, reflexionarás sobre los nacimientos de tus relaciones pasadas y cómo estos han influido en tu estabilidad y bienestar.

Utiliza las tres relaciones anteriores sobre las que ya has reflexionado e identifica los principales cimientos que las sostuvieron. Puedes incluir tanto cimientos positivos (ej.: confianza, apoyo, comunicación) como negativos (ej.: mentiras, desconfianza, control).

En la base de la casa vas a colocar los valores o fundamentos sobre los que se construyó la relación. Ej.: confianza, cariño, mentiras, compromiso, pasión).

En las paredes:

Los elementos que sostuvieron la relación, ya fueron positivos o negativos. (Ej.: comunicación, apoyo, conflictos, celos).

En el techo vas a colocar los aspectos más débiles o los problemas que hicieron que la relación se sintiera inestable. (Ej.: discusiones, falta de compromiso, desconfianza, control)

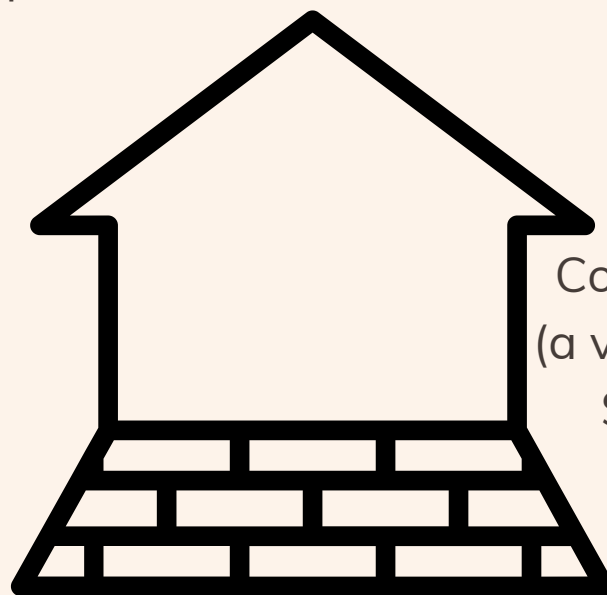
Por ejemplo:

Falta de seguridad.

Falta de compromiso

Muchas discusiones

Pablo



Comunicación irregular
(a veces buena, otras no)
Subidas y bajadas.

Desconfianza

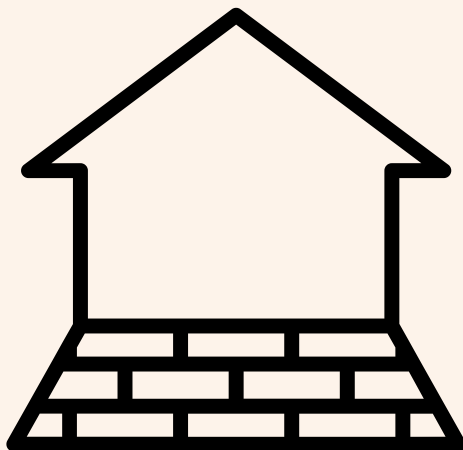
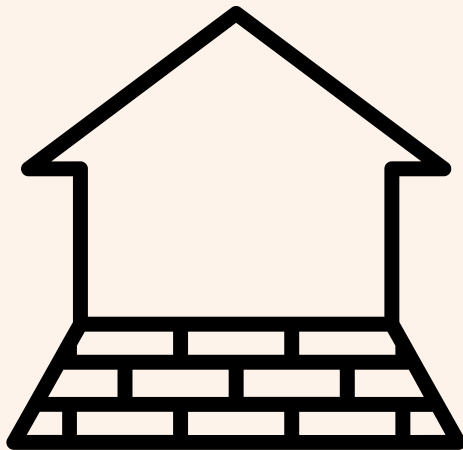
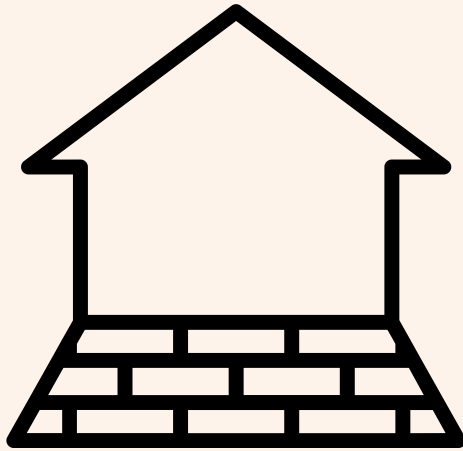
Pasión

Dependencia

mg

MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Ahora te toca a ti.



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Ahora que tienes esos cimientos es hora de reflexionar,
¿Cómo describirías la calidad de los cimientos de estas relaciones?

¿Qué elementos sostuvieron la relación? ¿Son elementos sanos?

¿Qué elementos del techo hicieron la relación más frágil?

¿Qué cimientos quieres priorizar a partir de ahora?



MÓDULO 1: LO QUE DE VERDAD ES TENER UNA RELACIÓN SANA

Reflexión final.

Has terminado este primer módulo y quiero invitarte a reflexionar sobre qué aprendizajes te ha dejado.

