



# **CÓMO CULTIVAR RELACIONES SANAS**

Actividades y Material

Vivimos en unos tiempos en los que estamos hiperconectados a las pantallas pero nos sentimos más solos que nunca.

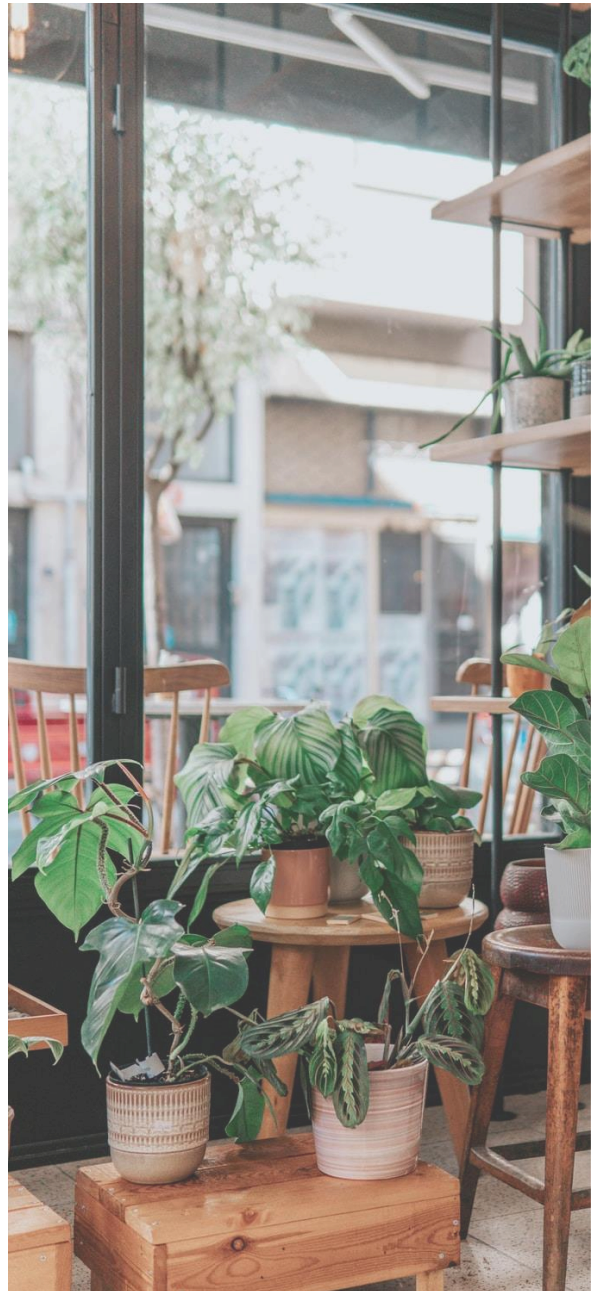
***¿Y si vamos contracorriente? ¿Y si aprendemos a conectar con los demás y a cultivar unas relaciones que sean sanas tanto para nosotros/as como para los demás?***

@psikeduca

Establecer relaciones se parece a plantar flores y plantas en un jardín. Imagina que quieres plantar en tu jardín. ¿Qué pasos seguirás?

1. SEMBRAR LA SEMILLA EN EL MOMENTO INDICADO
2. REGAR LA PLANTA CON LA FRECUENCIA QUE LO NECESITE
3. PONERLA BAJO LA LUZ DEL SOL
4. CUIDARLA Y ATENDERLA EN EL DÍA A DÍA

Solamente si seguimos estos pasos va a poder crecer la planta... y lo mismo pasa con las relaciones. Si no sabemos cuidar nuestras relaciones, éstas se marchitarán como le pasaría a una planta que no recibe agua ni luz. Aprender a cuidar las relaciones es clave para poder establecer relaciones que sean fuertes y sanas.



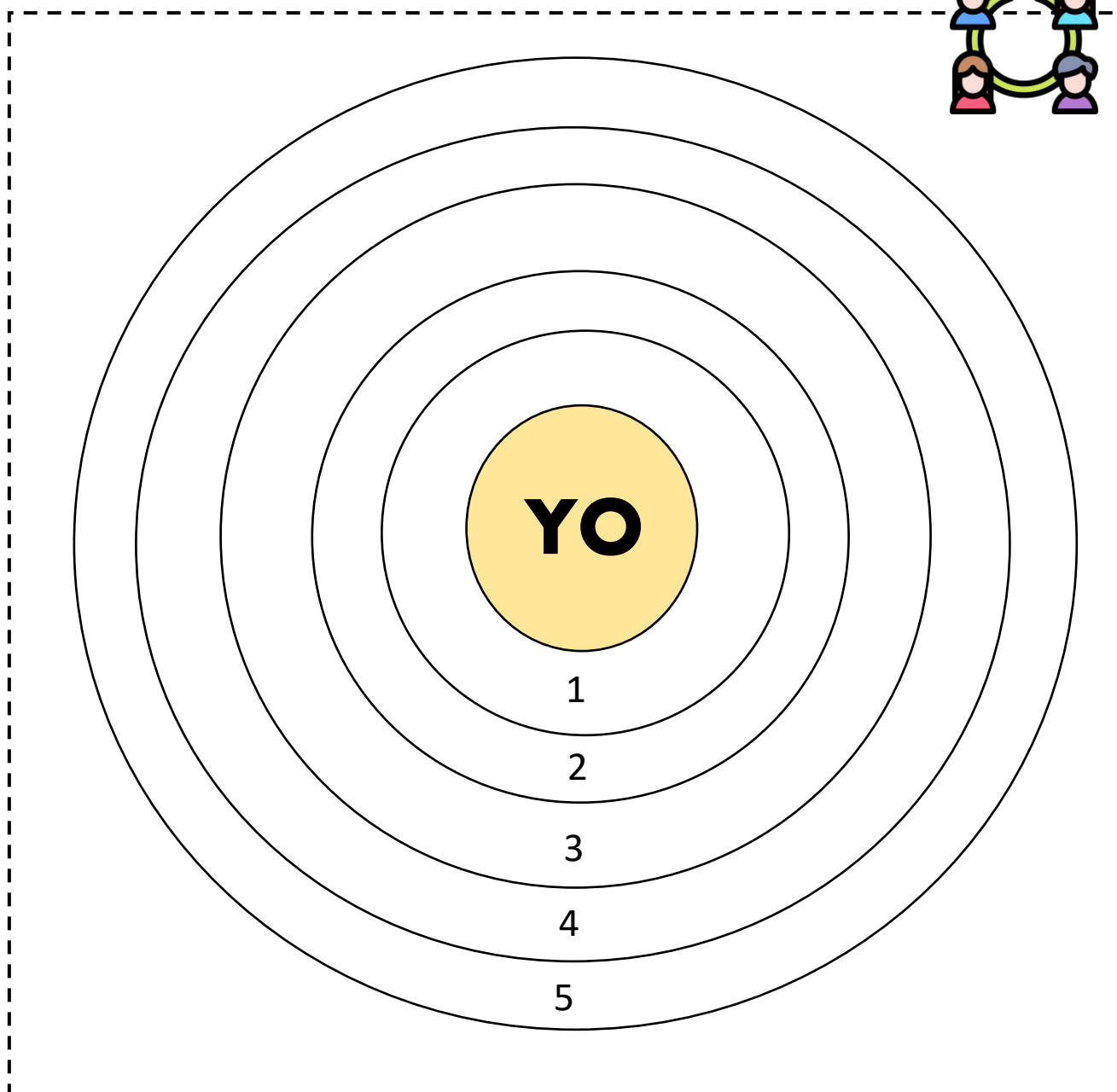
@psikeduca

# CÍRCULO DE MIS RELACIONES

@psikeduca

El primer paso que tenemos que tomar es ser conscientes de qué relaciones tenemos actualmente en nuestra vida.

**ACTIVIDAD** 1. Realiza un mapa de tus relaciones actuales en el siguiente cuadro. Utiliza los círculos para escribir a esas personas que se engloban en cada nivel. En el nivel 1 se establecerían esas personas con las que tienes una relación de más confianza e intimidad y en el nivel 5 aquellas personas que son importantes pero tienes menos confianza e intimidad.



@psikeduca

# ANÁLISIS DE MIS RELACIONES

@psikeduca

**ACTIVIDAD 2.** Escribe en la zona del tiesto los nombres de las personas con las que tienes relaciones con las que estás satisfecho/a y en la zona de las hojas los de aquellas personas con las que tienes relaciones que te gustaría profundizar.



@psikeduca

# YO COMO AMIGO/A

@psikeduca

**ACTIVIDAD 3.** Muchas veces hablamos de cómo debe ser un amigo/a y también lo vamos a trabajar... pero es importante primero detectar aquellos puntos fuertes y puntos a mejorar que crees que tienes TU como amigo/a.

**PUNTOS FUERTES QUE TENGO COMO AMIGO/A**



**PUNTOS A MEJORAR QUE TENGO COMO AMIGO/A**



@psikeduca

# VALORES QUE QUIERO CULTIVAR

@psikeduca

**ACTIVIDAD 4.** Subraya 10 valores que quieras cultivar en tus amistades. Escoge 2 personas de la actividad 2 y establece en qué dos valores quieres enfocarte durante las siguientes semanas y cómo los pondrás en práctica.



HONESTIDAD

LEALTAD

TOLERANCIA

ALTRUÏSMO

COMPASIÓN

CONFIANZA

COMPRENSIÓN

VALENTÍA

PACIENCIA

GENEROSIDAD

GRATITUD

EMPATÍA

RESPETO

SINCERIDAD

RESPONSABILIDAD

COMUNICACIÓN

AMIGO/A 1:

AMIGO/A 2:

@psikeduca

# ESCOGER A MIS AMIGOS/AS

@psikeduca

**ACTIVIDAD 5.** Es importante aprender a escoger a nuestros/as amigos/as. Todos como amigos nos equivocamos y podemos hacer daño pero es importante tener claro cuando una persona tiene conductas negativas de manera reiterada. Primero escribe algunas conductas alarmantes que deberías tener en cuenta (red flags) y luego escribe conductas que mejoran la relación (green flags).

**RED FLAGS**



**GREEN FLAGS**



@psikeduca





¿Sabías que a veces nuestros pensamientos nos juegan malas pasadas y pueden generar problemas en nuestras relaciones con los demás?

**ACTIVIDAD 8.** A continuación tienes algunos de los errores de pensamiento más comunes. Léelos y marca aquellos que crees que a ti te pasan. Realiza el ejercicio de la siguiente página.

- |                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Pensamiento de "todo" o "nada"                      | → | No le caigo bien a nadie<br>Todos piensan que soy...                            |
| <input type="checkbox"/> | Generalizar   | → | Seguro que me volveré a discutir como la última vez                             |
| <input type="checkbox"/> | Enfocarse solo en lo negativo                       | → | La quedada ha sido horrible, María no me ha saludado.                           |
| <input type="checkbox"/> | Pensar que puedes adivinar lo que piensan los demás | → | Seguro que mis amigos piensan que soy estúpido/a                                |
| <input type="checkbox"/> | Pensamiento catastrofista                           | → | Si no tengo con quien quedar estaré solo/a para siempre                         |
| <input type="checkbox"/> | "Tengo que" o "Tendría que..."                      | → | Tengo que decir que sí siempre para caer bien                                   |
| <input type="checkbox"/> | No darle importancia a las cosas positivas          | → | Pablo me ha invitado a su fiesta; seguro que lo ha hecho porque le han obligado |
| <input type="checkbox"/> | Compararte de manera negativa con los demás         | → | Mis amigas son más guapas e inteligentes que yo...                              |



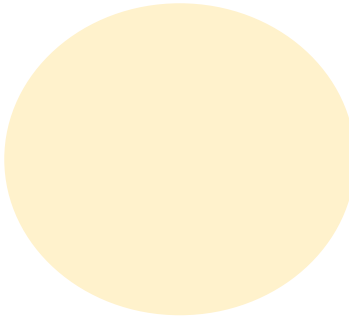


## SITUACIÓN 1:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago

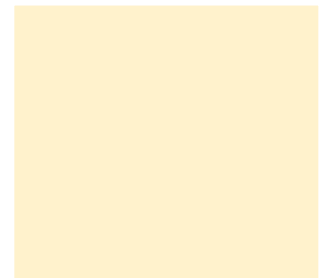
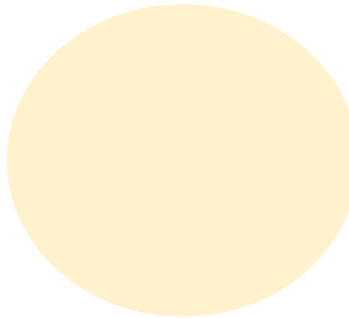


## SITUACIÓN 2:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago

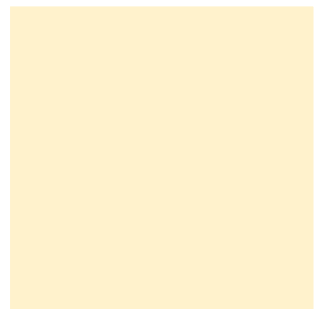
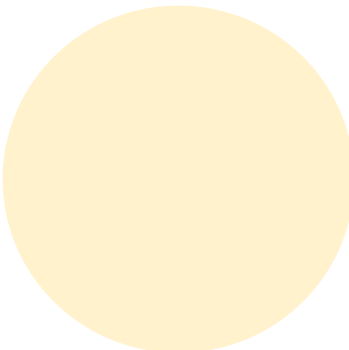


## SITUACIÓN 3:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago





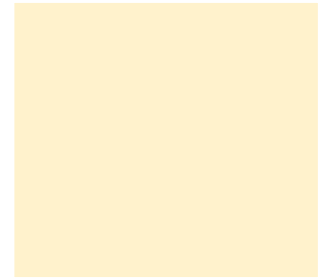
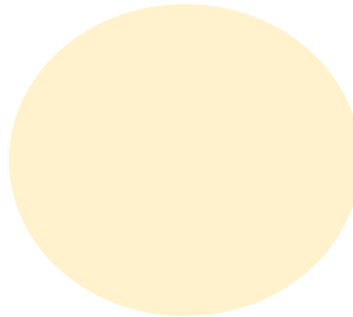
**ACTIVIDAD 9.** Vamos a ver si estos pensamientos son realistas y si existe otra interpretación que podemos hacer de la situación. Contesta a las preguntas para cada una de las situaciones.

## SITUACIÓN 1:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago



1. ¿Es de utilidad este pensamiento?

2. ¿Es un pensamiento basado en evidencias reales?

3. ¿Mejora mi relación con el otro/a?

4. ¿Existen otras interpretaciones de la situación? Escribe 2.

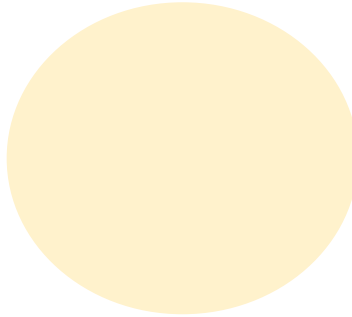


## SITUACIÓN 2:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago



1. ¿Es de utilidad este pensamiento?

2. ¿Es un pensamiento basado en evidencias reales?

3. ¿Mejora mi relación con el otro/a?

4. ¿Existen otras interpretaciones de la situación? Escribe 2.



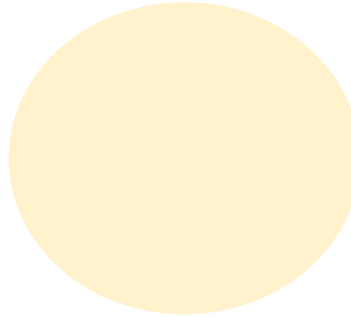


## SITUACIÓN 3:

Qué pienso

Qué siento

Qué hago



1. ¿Es de utilidad este pensamiento?

2. ¿Es un pensamiento basado en evidencias reales?

3. ¿Mejora mi relación con el otro/a?

4. ¿Existen otras interpretaciones de la situación? Escribe 2.



# PREGUNTAS

@psikeduca

**ACTIVIDAD 6.** Responde a las preguntas siguientes siendo totalmente honesto/a.



1. Del 1 al 10, ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el número de amistades que tienes actualmente? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

2. Del 1 al 10, ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con la calidad de las amistades que tienes actualmente? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

3. Si pudieras pedir un deseo en relación a tus amistades... ¿cuál sería? \_\_\_\_\_

---

---

4. Si pudieras cambiar una cosa de ti mismo para ser un mejor amigo/a, ¿qué sería? \_\_\_\_\_

---

---



@psikeduca

# RESUELVE



@psikeduca

**ACTIVIDAD** 6. Ahora piensa qué podrías hacer para resolver las siguientes situaciones

1. Si tienes más o menos amigos de los que quisieras... ¿qué podrías hacer? \_\_\_\_\_

---

---

2. Si quieres mejorar la calidad de tus amistades ...¿qué podrías hacer? \_\_\_\_\_

---

---

3. ¿Existe alguna manera de hacer que este deseo se cumpla?  
¿Cómo? \_\_\_\_\_

---

---

4. ¿Qué pasos podrías tomar para ir cambiando este aspecto que has escogido para poder ser un mejor amigo/a? \_\_\_\_\_

---

---

@psikeduca

# SEMILLAS PARA LAS RELACIONES

@psikeduca



Escuchar

Cuestionar mis pensamientos

Expresar cómo me siento

Prestar ayuda

Alegarme por sus logros

Mantener el contacto

No juzgar

Dar espacio

Decir "no" cuando sea necesario

Aceptar que los amigos vienen y van

¡Escribe dos más!



@psikeduca



# TU JARDÍN

@psikeduca

**ACTIVIDAD 10.** A lo largo de este cuaderno has aprendido algunas cosas que puedes hacer para cultivar relaciones sanas. Dibuja como quieres que sea tu jardín, escribiendo aquellas cosas que has aprendido y quieres empezar a poner en práctica.



@psikeduca