



# Relaciones interpersonales

Dirigido a:	Contenidos clave:	Nivel: intermedio
Profesionales, estudiantes de educación superior y personas interesadas en fortalecer su relaciones interpersonales con preguntas poderosas.	Autoconciencia relacional, reflexividad relacional, agencia relacional.	★★★
Resultado de aprendizaje:	Objetivo:	
Al finalizar esta ficha, serás capaz de identificar patrones en tus relaciones interpersonales, reflexionar sobre tus vínculos, y desarrollarás un plan de acción para potenciar tu capacidad de conectar, comunicar y manejar conflictos en tus relaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar patrones y dinámicas que podrían estar limitando/potenciando tu bienestar y tus interacciones con otros.</li> <li>- Desarrollar un plan de acción personal para potenciar tus vínculos y fortalecer la calidad de las relaciones.</li> </ul>	

**Indicaciones:** Este ejercicio está diseñado para desarrollarse de manera autónoma, permitiendo que el aprendizaje sea profundo y significativo. A través de la reflexión sobre las relaciones interpersonales. La ficha requiere una dedicación aproximada de 45 minutos.

## ¿Por qué detenernos a mirar nuestras relaciones?

Las relaciones que cultivamos no son solo un reflejo de quiénes somos, sino también una vía directa para transformarnos. Investigaciones recientes en neurociencia afectiva, psicología relacional y desarrollo personal coinciden en algo esencial: el vínculo humano es un espacio de autoconocimiento, aprendizaje y cambio.



## Tres habilidades clave:

Desarrollar ejercicios de auto reflexión sobre las relaciones interpersonales favorece:

Autoconciencia relacional	Reflexividad relacional	Agencia relacional
<p>Esta habilidad implica reconocer nuestras emociones, creencias y conductas en los vínculos que mantenemos.</p>  <p>Como señala Lisa Feldman Barrett (2018), “las emociones no ocurren, las construimos con nuestra experiencia y contexto relacional” (p. 83). Mirar nuestras relaciones nos permite identificar patrones que repetimos y emociones que evitamos, para empezar a transformarlas.</p>	<p>Es la capacidad de observarnos en nuestras relaciones con otros, generando aprendizajes a partir de lo vivido.</p>  <p>Según Brené Brown (2021), “la claridad surge del coraje de enfrentar conversaciones difíciles y del compromiso de mostrarnos con honestidad” (p. 117). La reflexión profunda sobre nuestros vínculos no solo nos fortalece, también nos humaniza.</p>	<p>Inspirada en el concepto agencia de Albert Bandura, esta dimensión enfatiza que tenemos “poder” para modificar el modo en que nos relacionamos.</p>  <p>Daniel J. Siegel (2023) propone que “la integración relacional –es decir, poder sentirnos conectados sin perdernos– es uno de los indicadores clave de salud mental” (p. 164). Las preguntas poderosas, como las que encontrarás en esta ficha, activan nuestra capacidad de elegir, cambiar y actuar.</p>

Estas tres habilidades, cuando se ejercitan mediante preguntas significativas, no solo aumentan la calidad de nuestras relaciones, sino también nuestra capacidad de vivir con mayor presencia, claridad y sentido.

## Ejercicio práctico: Mis patrones y dinámicas



### Preguntas poderosas (30 minutos)

**Objetivo:** Identificar patrones y dinámicas que impactan positiva o negativamente tu bienestar y la calidad de tus vínculos.

**Consigna:** A partir de tus impresiones, completa las siguientes preguntas:

1. ¿Qué relación de mi vida me está enseñando algo que no quiero ver?

2. ¿Con quién me siento realmente libre de ser como soy?

3. ¿Qué conversación pendiente vengo postergando hace tiempo?

4. ¿Qué vínculo me quita energía cada vez que pienso en él?

5. ¿A qué relación quiero ponerle más corazón y presencia este mes?

6. Haciendo este ejercicio: ¿Qué reflexiones te aparecen?

## Plan de acción: 5 orientaciones



### De la reflexión a la acción (15 minutos)

**Objetivo:** Desarrollar un plan de acción personal para potenciar tus vínculos y fortalecer la calidad de las relaciones.

**Consigna:** A partir de tus reflexiones, completa las acciones para avanzar en el fortalecimiento de tus relaciones.

1. De las respuestas anteriores: a) elige una que quieras abordar, B) formula una pequeña acción para esta semana y anótala a continuación:

2. Escribe una frase que represente cómo quieres vivir tus relaciones:

3. Identifica una emoción presente en tus vínculos más difíciles y dale un nombre, Luego, formula una pequeña acción para esta semana y anótala a continuación:

4. Haz una pausa de 5 minutos al día para observar tu forma de comunicarte, luego registra tus reflexiones. Define un horario y lugar:

5. Durante esta semana: Pide algo que necesites, con claridad y respeto. No lo postergues. Registra en tus apuntes: ¿Cómo lo abordaste?

## Reflexiones de cierre

¡Felicitaciones por completar esta ficha de aprendizaje! Recuerda que potenciar nuestras relaciones es una habilidad que se entrena día a día. Sigue profundizando en tus relaciones interpersonales con esta y otras herramientas para aumentar tu bienestar personal y profesional.

Vuelve a estas preguntas cada vez que necesites reencontrarte con tu forma de vincularte con otros. Si esta ficha te ayudó, ¡compártela!. Las buenas preguntas merecen viajar 😊



---

### Referencias bibliográficas:

- Barrett, L. F. (2018). *La vida secreta del cerebro, Cómo se construyen las emociones*. Paidos.
- Brown, B. (2021). *Atlas del corazón*. Random House.
- Siegel, D. J. (2023). *Intraconectados: MWe (Yo + Nosotros) como la integración del yo, la identidad y la pertenencia*. TarcherPerigee.