



**Ebook**

# **¿Por qué me pasa esto a mí?**

Guía Práctica para  
Relaciones Saludables



# Índice

- **Introducción**
- **El poder del autoconocimiento**
- **Comunicación efectiva: la clave para relaciones sanas**
- **Estableciendo límites que transforman**
- **Construyendo vínculos saludables**
- **Reflexión final**



# Introducción

*Esta guía está diseñada para ayudarte a transformar tus relaciones desde adentro hacia afuera.*

*Aquí encontrarás herramientas prácticas para conocerte mejor, comunicarte efectivamente, y construir vínculos más sanos y satisfactorios.*



# El poder del autoconocimiento

Antes de mejorar tus relaciones, necesitas conocerte a profundidad.

Reflexiona:

- **¿Cuáles son tus valores y metas?**
- **¿Qué fortalezas puedes potenciar?**

**Ejercicio:** Completa la actividad "**Cómo me veo vs. Quién soy realmente**" y descubre tus luces y tus sombras.





## Comunicación efectiva: la clave para relaciones sanas

La comunicación asertiva transforma vínculos.

Aprende a:

- **Escuchar activamente.**
- **Expresar tus necesidades sin miedo.**
- **Reconocer patrones de comunicación inefectiva.**

**Ejercicio:** Practica un escenario de comunicación asertiva con el método de las 4 fases: hechos, sentimientos, necesidades y petición.





## Estableciendo límites que transforman

Un límite sano es una decisión que protege tu bienestar.

Pregúntate:

- **¿Qué son mis negociables y no negociables?**
- **¿Qué límites necesito en mis relaciones?**

**Ejercicio:** Realiza un registro de tus "deberías" y evalúa su origen. Define los límites necesarios para respetarte.





# Construyendo vínculos saludables

Relaciones saludables se basan en respeto, confianza y apoyo mutuo.

Reflexiona:

- **¿Qué comportamientos fortalecen tus relaciones?**
- **¿Cómo puedes fomentar vínculos sanos en tu vida diaria?**

**Ejercicio:** Crea una estrategia personal para mejorar una relación importante en tu vida.





El camino hacia relaciones sanas comienza con pequeños pasos diarios.

Reflexiona sobre lo aprendido y comprométete contigo mismo/a a implementar estos cambios.

## DESCARGA TU PLAN DE ACCIÓN

Incluye ejercicios y plantillas prácticas para trabajar en cada área.

Para más información o agendar tu mentoría, contáctame:

 **@marilupsico**

 **marilupsicologa.com**

 **marilupsico27@gmail.com**

 **+54 9 11 2773-8743**

