



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.





¿Por qué me pasa esto a mí?

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

