

CUADERNOS DE PERSPECTIVA

01

TU MAPA DE RELACIONES

Una guía práctica para observar tus vínculos
desde una nueva perspectiva.

¿Qué relaciones te nutren, cuáles te desgastan
y cuáles necesitan algo diferente de ti?

DIEGO TRUJILLO

PSICÓLOGO · COACH

 @psicodiegotrujillo

ANTES DE EMPEZAR

Tu vida también se construye en relación

Gran parte de nuestra historia ocurre en relación con otros. Las personas que elegimos, aquellas de las que nos alejamos, los vínculos que cuidamos, lo que permitimos, lo que callamos y también aquello que esperamos de los demás.

Pero hay una relación que atraviesa todas las demás: **la relación contigo mismo.**

Este ejercicio es una invitación a detenerte y observar. No se trata de clasificar personas como “buenas” o “malas”, ni de decidir apresuradamente quién debería permanecer o salir de tu vida.



Se trata de preguntarte:

¿Cómo estoy construyendo mis relaciones y qué efecto están teniendo en mi vida?

Durante las siguientes páginas vas a identificar algunos de tus vínculos más significativos, explorar qué sucede dentro de ellos y reconocer qué podría necesitar algo diferente de ti.

**No busques respuestas perfectas.
Busca respuestas honestas.**

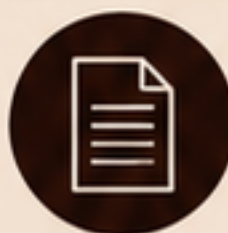
¿QUÉ NECESITAS PARA COMENZAR?



Para hacer este recorrido solo necesitas este cuaderno y un lugar donde escribir.



Puedes leer las preguntas desde tu celular, tablet o computador y responderlas en un cuaderno, en tus notas o donde te resulte más cómodo.



Cuando llegues al **Mapa de Relaciones**, encontrarás una hoja de trabajo preparada especialmente para imprimir.



Tómate tu tiempo. Este no es un ejercicio para responder rápido, sino para observarte con mayor atención.

Antes de continuar...



Este material es una herramienta de reflexión y autoexploración. No constituye una evaluación psicológica ni sustituye un proceso de atención profesional.

“

“La vida también se teje en las relaciones: en la que construyes contigo y en las que construyes con los demás.”

— Diego Trujillo

Antes de mirar a los demás, mírate a ti

La primera relación de este mapa es contigo.

La forma en que te hablas, te cuidas, reconoces tus necesidades y estableces tus propios límites también influye en la manera en que construyes vínculos con los demás.

Antes de comenzar...

Toma una pequeña fotografía de cómo percibes hoy tus relaciones.

Del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho te sientes actualmente con la calidad de tus relaciones?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10
Muy insatisfecho Muy satisfecho

Mi número hoy es: _____

i

No es una evaluación psicológica ni una medida objetiva de tus relaciones. Es simplemente una fotografía de cómo las percibes en este momento.



No respondas pensando en cómo quisieras ser. Responde pensando en cómo te estás relacionando contigo hoy.

Explora en tu cuaderno

1

Quando cometo un error, normalmente me digo...

2

Quando necesito algo de los demás, ¿me resulta fácil expresarlo, a veces difícil o muy difícil pedirlo?

3

Quando algo me incomoda en una relación, ¿lo digo, espero antes de hablarlo, me lo guardo o actúo como si no pasara nada?

4

¿Qué necesitas emocionalmente y quizás no estás expresando?

5

¿Hay algo que estás necesitando de los demás y que todavía no has expresado claramente?



¿Hay algo de eso que también podrías comenzar a ofrecerte tú?

Una última pregunta



Si la relación que tienes contigo fuera una relación con otra persona, ¿dirías que te sientes escuchado, respetado y cuidado dentro de ella? ¿Por qué?

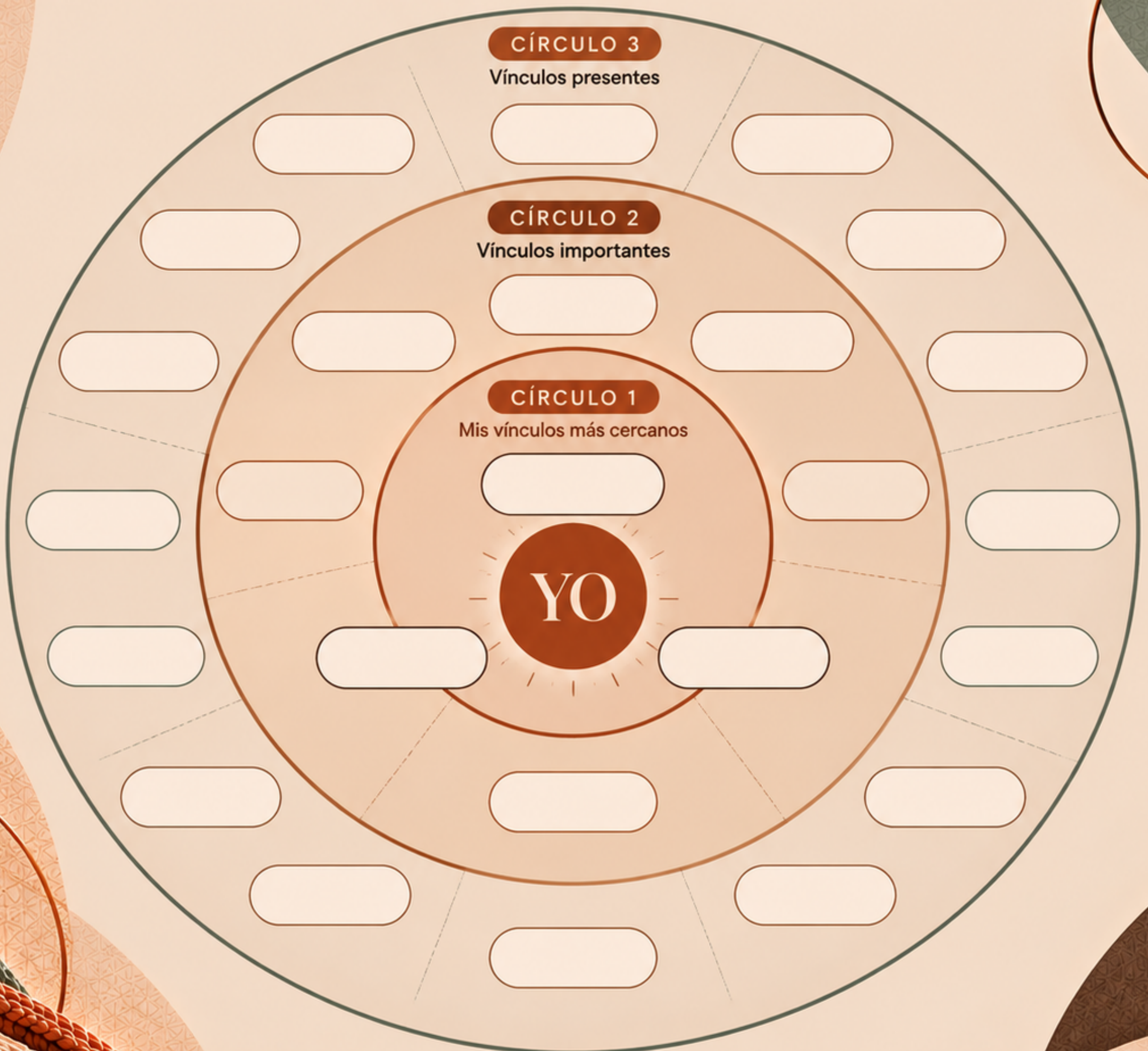


No necesitas juzgar lo que encuentres. Por ahora, solo obsérvalo.

HOJA DE TRABAJO · IMPRIME ESTA PÁGINA

Tu Mapa de Relaciones

Ubica a las personas según cómo experimentas hoy la relación,
no según el lugar que crees que deberían ocupar.



*La cercanía no representa cuánto quieres a alguien.
Representa cómo estás experimentando hoy esa relación.*

CONTINÚA EN TU CUADERNO

Mira tus relaciones más de cerca

Vuelve a tu mapa y elige cinco relaciones significativas. No tienen que ser necesariamente las más cercanas. Elige aquellas que hoy despierten algo importante en ti.

La intención no es evaluar si una persona es “buena” o “mala”, sino observar qué ocurre entre ustedes y qué lugar ocupas tú dentro de esa dinámica.

Toda relación tiene dos direcciones

Para cada una de las cinco personas, escribe su nombre en tu cuaderno y responde:

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <div>1 </div> <p>¿Qué me aporta esta relación?</p> | <div>2 </div> <p>¿Qué me cuesta de esta relación?</p> | <div>3 </div> <p>¿Qué necesito dentro de este vínculo?</p> | <div>4 </div> <p>¿Qué estoy aportando yo?</p> | <div>5 </div> <p>¿Hay algo que necesito expresar y no he expresado?</p> |
|---|--|---|--|--|

Después, detente aquí

- 1 ¿En cuál de estas relaciones puedes ser tú mismo con mayor libertad?
- 2 ¿En cuál sientes que haces un mayor esfuerzo para mantener el vínculo?
- 3 ¿Existe alguna relación en la que estés esperando algo que nunca has expresado claramente?
- 4 ¿Hay algún vínculo en el que estés pidiendo algo que tú tampoco estás ofreciendo?

“

“Una relación no se comprende solamente mirando al otro. También necesitamos observar quiénes somos nosotros cuando estamos dentro de ella.”

CONTINÚA EN TU CUADERNO

Las preguntas que quizás has estado evitando

No todas las respuestas aparecen cuando pensamos más. Algunas aparecen cuando nos atrevemos a hacernos preguntas diferentes.

Vuelve a mirar tu mapa. Lee cada pregunta con calma. No necesitas responderlas todas; detente especialmente en aquellas que te generen algo.

- 1  ¿Con quién puedes ser tú sin sentir que tienes que agradar, demostrar o esconder partes de ti?
- 2  ¿Con quién callas cosas importantes para evitar un conflicto?
- 3  ¿Hay alguien a quien le das más de lo que realmente puedes sostener?
- 4  ¿De quién esperas algo que nunca has pedido claramente?
- 5  ¿Mantienes alguna relación más por culpa, miedo u obligación que por elección?
- 6  ¿Hay alguien con quien necesitas establecer un límite? ¿Cuál?
- 7  ¿Hay alguien de quien te has alejado y, en realidad, te gustaría volver a acercarte?

Y ahora, cambia la perspectiva

¿Qué versión de ti aparece dependiendo de la persona que tienes enfrente?

¿Te vuelves más silencioso?

¿Buscas aprobación?

¿Te proteges?

¿Intentas controlar?

¿Puedes ser vulnerable?

¿Te sientes libre?

¿Te haces pequeño?



Lo que descubras aquí puede decirte tanto de tus relaciones como las respuestas anteriores.



No se trata de encontrar culpables. Se trata de reconocer patrones que quizá antes no estabas mirando.

DEL INSIGHT A LA ACCIÓN

¿Qué necesita **cambiar**?

Después de observar tu mapa, quizás descubriste algo importante: no todas tus relaciones necesitan lo mismo.

Algunas necesitan más presencia. Otras, una conversación pendiente. Algunas necesitan límites más claros. Otras necesitan reparación, aceptación o incluso distancia.

Y algunas quizás no necesitan que cambies al otro, sino que cambies la manera en que tú participas en esa relación.

Vuelve a tu mapa y elige

1



Una relación que quiero cuidar más.

2



Una conversación que necesito tener.

3



Un límite que necesito expresar.

4



Una relación que necesito mirar con mayor distancia.

5



Algo que necesito dejar de esperar del otro.

6



Algo que puedo empezar a hacer diferente yo.

Ahora elige una sola acción



No intentes transformar todas tus relaciones después de hacer este ejercicio.

¿Cuál es una acción concreta que puedo realizar esta semana para cuidar, transformar o relacionarme de manera diferente con uno de estos vínculos?



Escríbela en tu cuaderno y ponle una fecha.

Antes de terminar, vuelve a mirar tu mapa

1

Después de hacer este recorrido, ¿qué aspecto de tus relaciones puedes ver ahora con mayor claridad?

2

Si pudieras mejorar una sola cosa en la manera en que construyes tus relaciones, ¿cuál sería?

“

“Comprender un patrón puede cambiar tu perspectiva. Actuar diferente es lo que empieza a cambiar la relación.”

Una nueva perspectiva puede ser el comienzo

Llegaste al final de este ejercicio, pero quizás algunas de las preguntas que aparecieron aquí apenas están comenzando.

Tu mapa no te dice qué relaciones debes conservar o terminar. Tampoco tiene todas las respuestas.

Su propósito es ayudarte a mirar con mayor conciencia la manera en que te estás relacionando contigo y con los demás.



Porque a veces no necesitamos cambiar inmediatamente una relación. Primero necesitamos verla diferente.

AHORA TE PROPONGO UN RETO



Comparte en tus historias una foto de tu Mapa de Relaciones.

No necesitas mostrar ningún nombre ni información privada. Puedes cubrirlos antes de tomar la foto o simplemente fotografiar la portada. Lo importante no es mostrar tus respuestas, sino compartir que decidiste detenerte a mirar tus relaciones desde una nueva perspectiva.

Completa en tu historia:

“Después de hacer mi mapa, me di cuenta de que quiero...”



Etiqueta a
@psicodiegotrujillo



DESBLOQUEA EL SIGUIENTE EJERCICIO

LA CONVERSACIÓN PENDIENTE

Comparte tu experiencia, etiquétame y te enviaré gratuitamente este segundo ejercicio para ayudarte a preparar una conversación que sabes que necesitas tener, pero que quizás has estado postergando.



“La vida también se teje en las relaciones: en la que construyes contigo y en las que construyes con los demás.”



— **Diego Trujillo**
Psicólogo · Coach
@psicodiegotrujillo