

LA RELACIÓN *¿Te relacionas?.....*

1º REFLEXIÓN PERSONAL

1. Escribe brevemente la historia de tu relación

(Cómo empezó, qué has ido aprendiendo, en qué te ha afectado en positivo y en negativo, a qué punto has llegado, qué dificultades se han establecido dentro, etc.).....

2. ¿Crees que la relación es un aspecto secundario de tu persona o principal?

3. ¿Has trabajado la relación o intentado aprender a relacionarte?

Mucho – Bastante – Poco -- Nada

4. ¿Con qué *personas* te relacionas actualmente?

a) familiares.....b)amigos/as.....c) conocidos.....

5. ¿Con qué *cosas* te relacionas?

a) con.....b) con.....c) con.....d) con.....

6. ¿Tienes alguna ideología o forma de ver/pensar y qué relación mantienes con ella?

2º EJERCICIO DE UNO CON UNO / 3º AHONDAR EN LO DESCUBIERTO

7. ¿Mantienes alguna otra relación?

.....

8. ¿Qué es una relación según tu experiencia?.....

9. ¿Qué es lo primero que sucede dentro de ti cuando te relacionas?

Lo primero es.....

10. ¿Qué sucede en ti cuando te relacionas con alguien o con algo que te resulta agradable?..... ¿Qué pasa después?.....

¿Y si te resulta desagradable?..... ¿Qué pasa después?.....

2º EJERCICIO DE UNO CON UNO / 3º AHONDAR EN LO DESCUBIERTO