

# 3.1

## La alquimia de entender a otros

“La única manera de tener un amigo es serlo”.  
Ralph W. Emerson

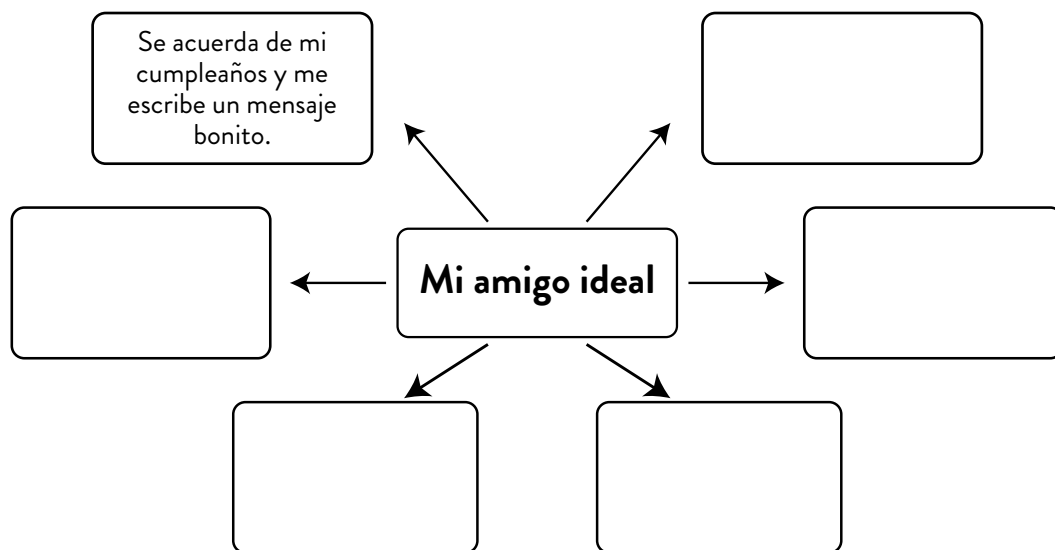
¿Has sentido alguna vez envidia de las relaciones que tienen otros compañeros? ¿Piensas que tus relaciones no son sanas o constructivas? ¿Te gustaría mejorar tus relaciones personales?

Si la respuesta a la última pregunta es sí, pues ¡manos a la obra! Con esta variación te mostramos un punto de partida para que empieces a trabajar con este aspecto de tu vida.

**El reto es** identificar las emociones que se experimentan al sentirse considerado y tomado en cuenta, con el fin de fortalecer las relaciones personales constructivas.

### Actividad 1

¿Cómo sería tu *amigo ideal*? En equipos, anoten conductas que tendría un gran amigo o un amigo ideal en situaciones específicas. Por ejemplo: Se acuerda de mi cumpleaños y me escribe un mensaje bonito.



### Actividad 2

Piensa en una situación personal en la cual fuiste considerado o tomado en cuenta. En la que alguien se comportó como un “amigo ideal” para ti. Describe cómo te sentiste.

---



---

### Actividad 3

- Si te sientes cómodo, comparte tu reflexión con tu equipo.
- ¿Consideran que el tomar en cuenta a los demás puede ser una herramienta útil para establecer relaciones personales constructivas? Expliquen sus argumentos.

---



---



---



### Reafirmo y ordeno

En esta variación indagamos sobre el punto de partida para mejorar nuestras relaciones personales lo que nos va a permitir colaborar con otros para lograr metas en común. Empecemos entonces considerando, escuchando y tomando en cuenta a los demás compañeros. Esto genera emociones que nos hacen sentir bien y que fomentarán un clima constructivo.

#### Para tu vida diaria

Piensa en un amigo muy cercano y reflexiona: ¿en qué medida lo considero o tomo en cuenta?, ¿en qué medida lo escucho?

Anota una pequeña acción que te comprometes a realizar para mejorar en estos aspectos en beneficio de tu relación:

---



---



---



---



---

#### ¿Quieres saber más?

Seguramente alguien cercano a ti ha realizado alguna de estas preguntas: ¿Por qué son importantes las relaciones interpersonales?, ¿todas las relaciones son de beneficio?, ¿qué puedo hacer para mejorarlas? Te invitamos a ver el siguiente video para dar respuestas a sus preguntas. Búscalo en tu navegador con el título “Relaciones interpersonales” o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=v14qM0wlJsw>

#### Concepto clave

##### Relaciones personales constructivas:

Son relaciones que promueven la convivencia armónica y pacífica. Se basan en la capacidad de entender, apreciar y considerar a otros, de tomar perspectiva, sentir empatía por otros y tener la disposición para ayudar. Estas características permiten a las personas sentirse bien consigo, experimentar emociones agradables, participar con otros y generar situaciones constructivas para su vida, así como contar con los principios básicos para resolver los conflictos que puedan surgir.