

YO + TÚ → INTERACCIÓN → RELACIÓN

Las relaciones no simplemente existen. Se construyen.

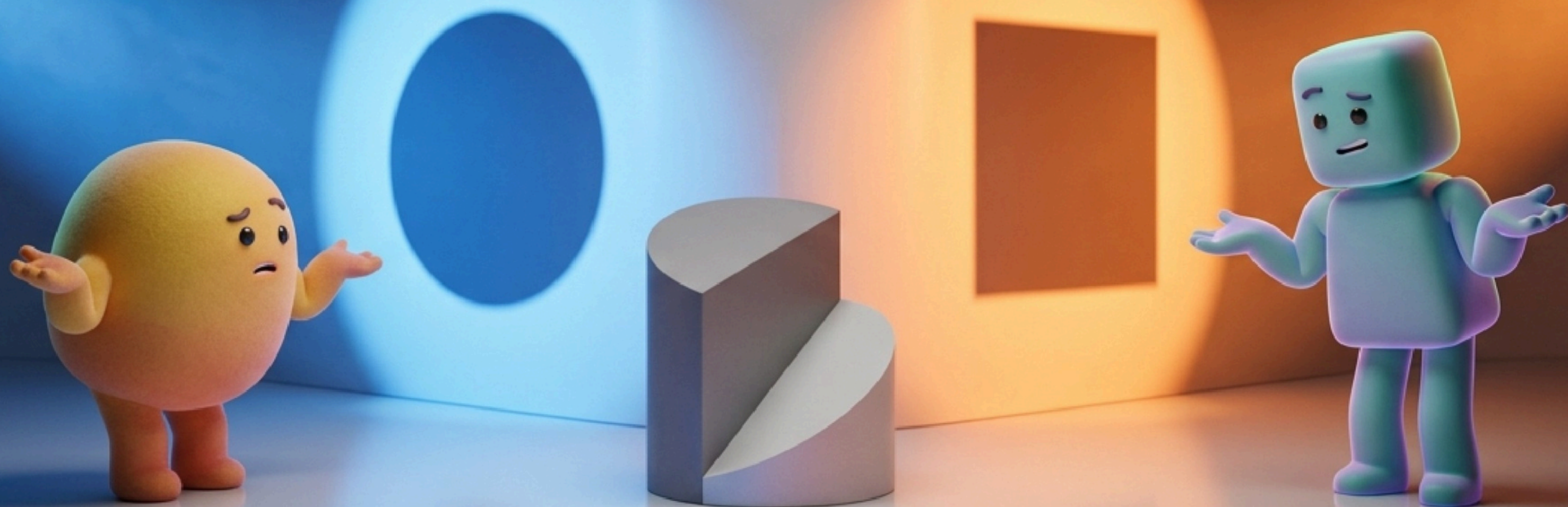
Cada interacción, desde una conversación hasta un límite, modifica el espacio que hay entre nosotros.

El mayor desafío para convivir es aceptar una realidad: la otra persona no piensa desde tu cabeza.



La brecha de la perspectiva: Comprender no significa estar de acuerdo.

En la comunicación operan dos procesos simultáneos: lo que queremos expresar y lo que el otro interpreta. Escuchar activamente es intentar descubrir: ¿Qué información tiene el otro que yo no logro ver desde mi posición?



MI PERSPECTIVA $\neq$ TU PERSPECTIVA $=$ NUESTRA COMPRENSIÓN

El equilibrio del respeto: Reciprocidad y Límites.

Respetar a alguien no significa desaparecer nosotros.
Un límite sano no es un rechazo, es la forma más clara de comunicar qué necesitamos para poder participar de manera segura en la relación.



¿QUÉ PONGO YO EN LAS RELACIONES QUE CONSTRUYO?

ESTABLEZCO LÍMITES

ME COMUNICO

ESCUCHO

RECONOZCO AL OTRO

ME RECONOZCO

El viaje hacia conexiones conscientes.

No existen las fórmulas perfectas, solo la decisión
constante de estar presentes.
Puedo reconocer al otro sin dejar
de reconocerme a mí.



¡Gracias por tu participación!

Hemos concluido el **MÓDULO 1** de Formación Socioemocional II.

Hoy dimos un paso importante para comprender, respetar y construir mejores relaciones.



Lo aprendido aquí es el inicio de un camino para seguir creciendo.

¡Nos vemos en el siguiente módulo!



Seguimos
aprendiendo

