



Comienza el viaje de reconexión con tu SER a través de tus relaciones



Conócete a ti mismo observando “afuera”, lo que necesita atención adentro. Una propuesta para reflexionar acerca de cómo se desarrollan tus relaciones interpersonales y explorar qué relación tienen contigo mismo.



LICENCIA DE USO DE ESTE E-BOOK (Derechos de autor)

Copyright © 2025 por Adriana Angée-Reynolds (DBA Camino a tu interior)

La licencia y registro de propiedad intelectual de este contenido está en proceso. Todo el contenido en el presente documento está bajo el amparo de los derechos de Copyright, conforme a las leyes internacionales sobre derechos de la propiedad intelectual.

El contenido de este e-book es un complemento a los talleres de la serie "Un viaje de reconexión con tu SER, a través de tus relaciones. Presenta parte de la propuesta de [Camino a tu interior](#), de conocerte a ti mismo, a través de la observación y análisis de la dinámica de tus relaciones interpersonales, no solo con las personas a tu alrededor, sino con todo lo que te rodea. La información aquí contenida, es solo con fines informativos. No constituye en sí misma, ni sustituye un diagnóstico psicológico o tratamiento profesional. Está basada en la visión y experiencia personal de su creadora. Los resultados de la aplicación de las herramientas y el trabajo propuesto en este e-book, dependerán exclusivamente de la persona que las ponga en práctica, por lo que la autora no garantiza ningún resultado específico.

Para información adicional acerca de la serie de charlas, la formación que ofrecemos o sesiones de coaching con Adriana, envía un mensaje a adriana@caminoatuinterior.com. Con gusto nos pondremos en contacto contigo.



Bienvenida

Ideas fundamentales para recordar

Camino a tu interior te hace una invitación: emprender un viaje para conectarte contigo mismo, visitar el territorio de tus relaciones y descubrir los valiosos mensajes que tienen para ti. Nuestra propuesta: observar tus relaciones con todo lo que te rodea: pareja, familia, trabajo y medio ambiente, llegar a tu interior y profundizar en la relación que tienes contigo mismo.

¿Por qué a través de las relaciones?

Si lo piensas bien, nuestra vida se crea a partir de las relaciones en las que estamos involucrados. Nunca estamos realmente solos. Desde que nacemos, hasta que morimos, compartimos nuestra energía con otras personas, en diferentes ambientes y contextos. Interpretamos diferentes roles. Ocupamos lugares en distintos grupos sociales, en la comunidad, en el trabajo, en la familia.

Cada una de esas interacciones te da ideas, provee señales, susurra secretos, que, si sabes interpretarlos, resultan maravillosas pistas de lo estupendo que eres en ciertas áreas y también de los aspectos que sería bueno mejorar. Y si estás aquí, probablemente eso te interese, ¿no es así?

La fábula del erizo

Hace mucho, mucho tiempo, vivían unos erizos a los que les gustaba vivir solos y evitaban la compañía de otros erizos.



Vivían así, separados y solos, sin compartir, sin conversar, sin relacionarse unos con otros.



Hasta que llegó el invierno y el frío empeoró como nunca lo habían sentido.



Uno de los erizos, se dio cuenta de que debían encontrar una solución. Salió de su agujero y fue a hablar con sus compañeros.

Se juntaron, pero al rato empezaron las protestas. ¡Tu pata se me clava en la panza! ¡Qué púas más molestas! ¡Cuidado con mis orejas! ¡Tus uñas me están pinchando!



Muy pronto volvieron a estar separados y a sentir que morirían de frío.

Decidieron probar otra vez y ser más tolerantes, amables y comprensivos unos con otros.

El calor de todos juntos los fue envolviendo y se quedaron dormidos. El erizo que dio la idea pensó: Si aprendemos a entendernos, venceremos al invierno



Preguntas para reflexionar

¿Qué puedo aprender de esta historia? _____

¿Alguna vez he tenido una relación en la que me he sentido que me han hecho daño? _____

¿Alguna vez he preferido alejarme de alguien, porque considero que la relación me hace daño? _____

¿Alejarme es siempre la solución más adecuada? _____

Actualmente, ¿tengo alguna relación que no funciona como me gustaría? _____

Recuerda:

La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en que cada persona aprende a aceptar y a respetar, incluso con aquello que no le gusta, así como a reconocer, admirar y honrar sus cualidades.



Nuestra propuesta

En Camino a tu interior planteamos que, los aprendizajes de la vida tienen un denominador común: se presentan a través de cómo nos relacionamos con lo que nos rodea. Todas nuestras vivencias y experiencias nos traen un mensaje, una enseñanza y es, a través de la interacción con lo que nos rodea y las actitudes que asumimos, que avanzamos en el aprendizaje, nos atrasamos, o nos estancamos.

Comencemos haciendo un ejercicio exploratorio, un inventario de nuestras relaciones.

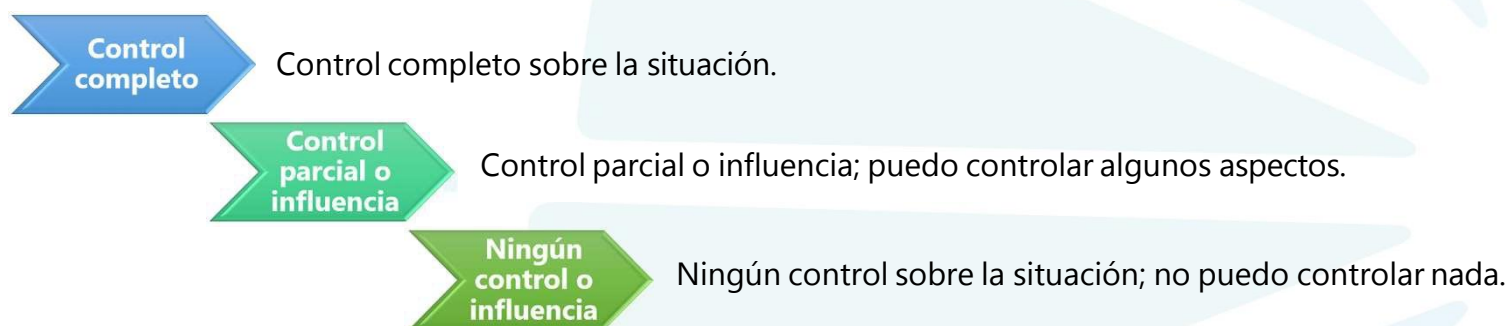


- 🌀 ¿Cómo te relacionas con tu familia? ¿Tienes una relación afectiva y armoniosa, o, por el contrario, es tirante, incómoda o hasta hostil?
- 🌀 ¿Cómo te llevas con tus vecinos, amigos y compañeros de trabajo? ¿Qué rol juegas en estas relaciones? ¿Eres la autoridad, te comportas sumiso o el trato es de iguales?
- 🌀 ¿Cómo reaccionas ante desconocidos? ¿Tu comportamiento con ellos es de cercanía y confianza, o te muestras con cautela y desconfianza?
- 🌀 ¿Te gustan los animales? ¿Tienes alguna mascota? ¿Cómo es tu relación con ella, si la tienes? ¿Cómo es tu relación con animales no domesticados (animales realengos, animales en su estado natural, como ardillas, pájaros o lagartijas)? ¿Cómo reaccionas ante insectos dentro y fuera de tu casa? ¿Qué piensas acerca de animales en zoológicos o espectáculos de circo?
- 🌀 ¿Cómo reaccionas ante situaciones no planificadas, sorpresas, accidentes o eventos inesperados de salud?

Tres niveles de participación

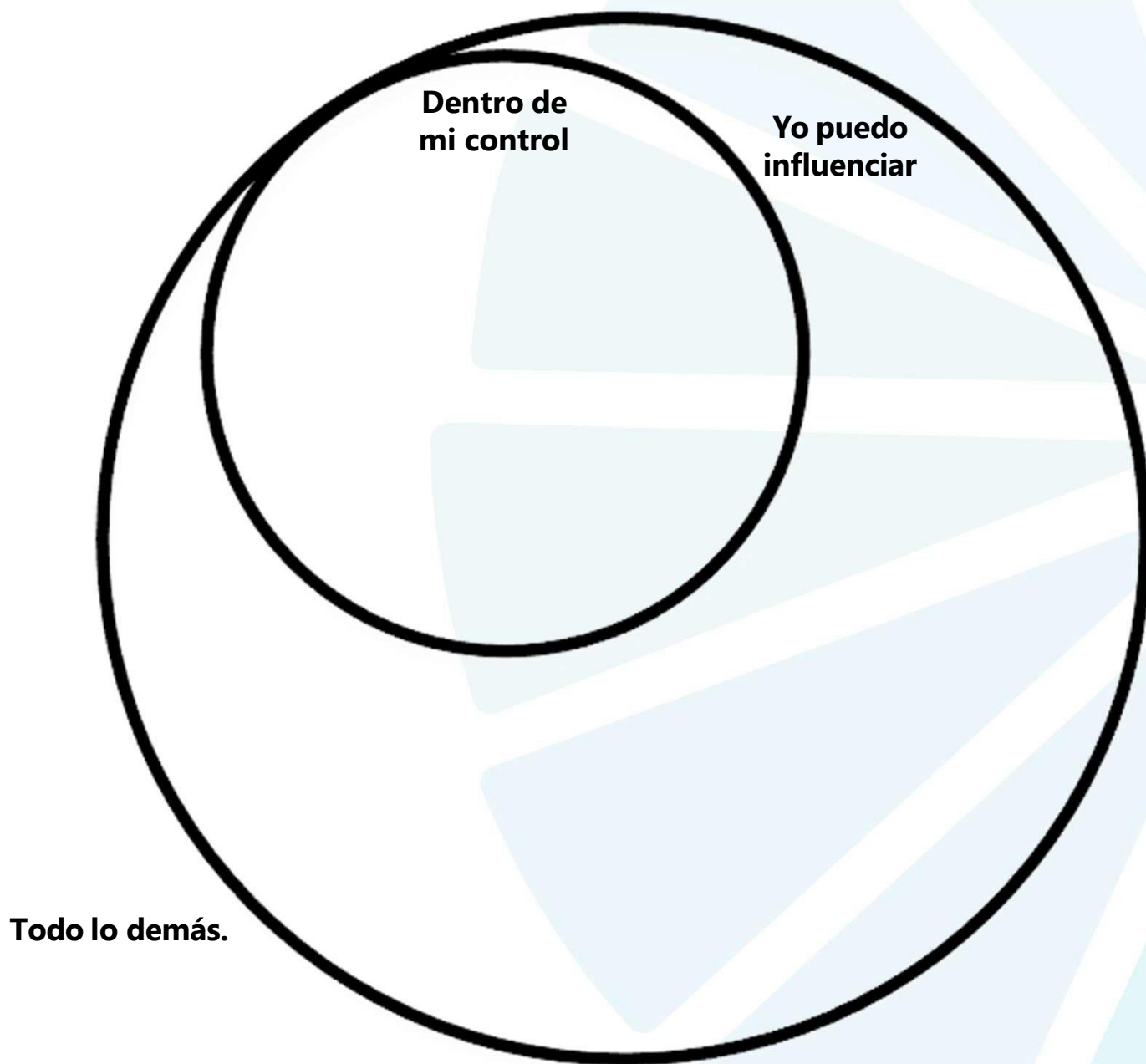
Toda interacción o situación en nuestras relaciones conlleva tres niveles en los que podemos participar. Son tres diferentes grados de alcance o de influencia. Sin embargo, a veces, las emociones desbocadas, nos impiden identificar con claridad cuál es el nivel de participación que realmente tenemos en esa situación y nos aferramos a la idea controlar más. Es cuando nos sentimos incómodos, abrumados y, muchas veces desesperados, sin saber cómo resolverla.

¿Cuáles son los tres niveles de participación a los que nos referimos?



Mis esferas de influencia

Material original de: The Coaching Tools Company



Cómo realizar el ejercicio

1. Elige la situación que deseas analizar.
2. Considera la mayor cantidad posible de factores que contribuyen a que la situación te inquiete, te moleste, te abrume o te agobie. Por ejemplo, la o las personas involucradas, lugar donde sucede, cómo te sientes, qué piensas, cómo reaccionas con la situación.
3. Anota los factores que identificaste en el recuadro que sigue.



4. Agrega cada factor identificado a tus esferas de influencia de la página anterior, según estas indicaciones:
 - a. Si tienes control **COMPLETO** sobre el factor, es decir, si puedes resolverlo por tu cuenta sin necesidad de la ayuda o aportación de alguien más, anótalo dentro del círculo etiquetado "DENTRO DE MI CONTROL" y pasa al siguiente elemento.
 - b. Si tienes control **PARCIAL** o **puedes INFLUENCIAR** el factor, es decir, puedes resolver parte del factor o influir en el resultado a través de tus acciones o comportamientos, anota este factor dentro del segundo círculo etiquetado "PUEDO INFLUIR" y pasa al siguiente elemento.
 - c. Finalmente, si el factor está **COMPLETAMENTE FUERA de tu control o influencia**, es decir, no hay nada que puedas hacer o decir que afecte directamente este factor, anótalo en el exterior de los círculos, en el área etiquetada "TODO LO MÁS ..." . Repite el proceso con cada factor que anotaste en el recuadro.
5. Cuando hayas analizado y ubicado todos los factores abrumadores que identificaste al analizar la situación, revisa tus esferas de influencia y sigue las siguientes medidas.
 - a. Para aquellos factores sobre los que tienes **control, ACTÚA** (aunque sea en una pequeña escala), en al menos UNO de esos factores hoy. Incluso AHORA MISMO, si es posible, para que comiences a sentirte mejor de inmediato.
 - b. Para aquellos factores sobre los que tienes **control parcial o influencia, ESCRIBE LOS PASOS** que llevarás a cabo, y exactamente cuándo (hoy o en los próximos días), los llevarás a cabo.
 - c. Para aquellos factores que están **completamente fuera de tu control, ¡DÉJALO IR!** Tacha cada uno de estos factores de tus esferas de influencia. Si no puedes controlarlo o influir en él, es un desperdicio de tu preciosa energía incluso pensarlo.

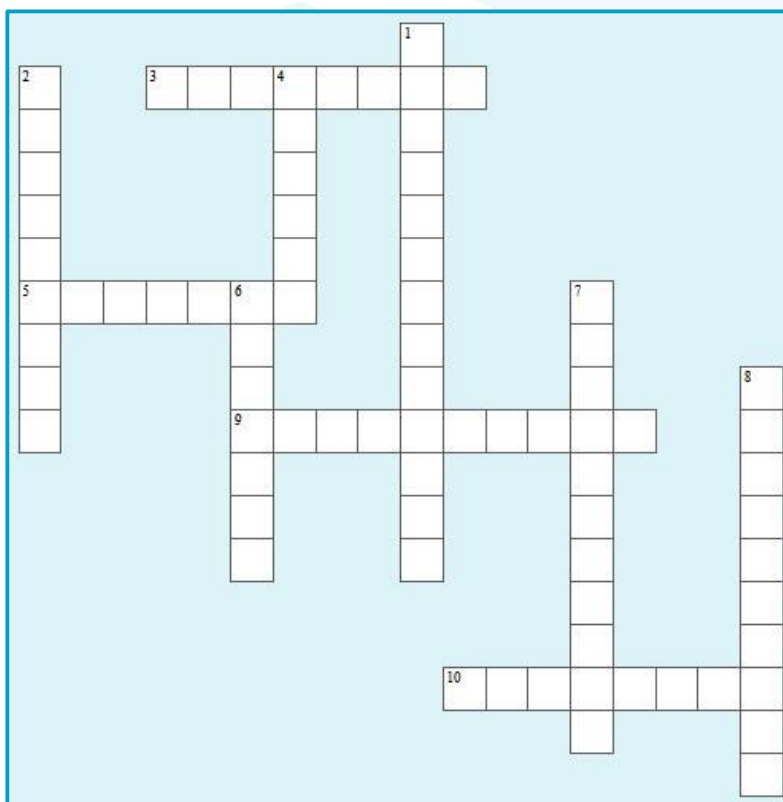


Ahora que estás tomando medidas sobre los factores que puedes controlar e influir, estás enfocando tu energía donde será mejor utilizada.

¡Céntrate en los factores sobre los que tienes control o influencia y TOMA EL CONTROL!

No todo es tan serio. ¡Divirtámonos un poco!

Comienza el viaje



Horizontal

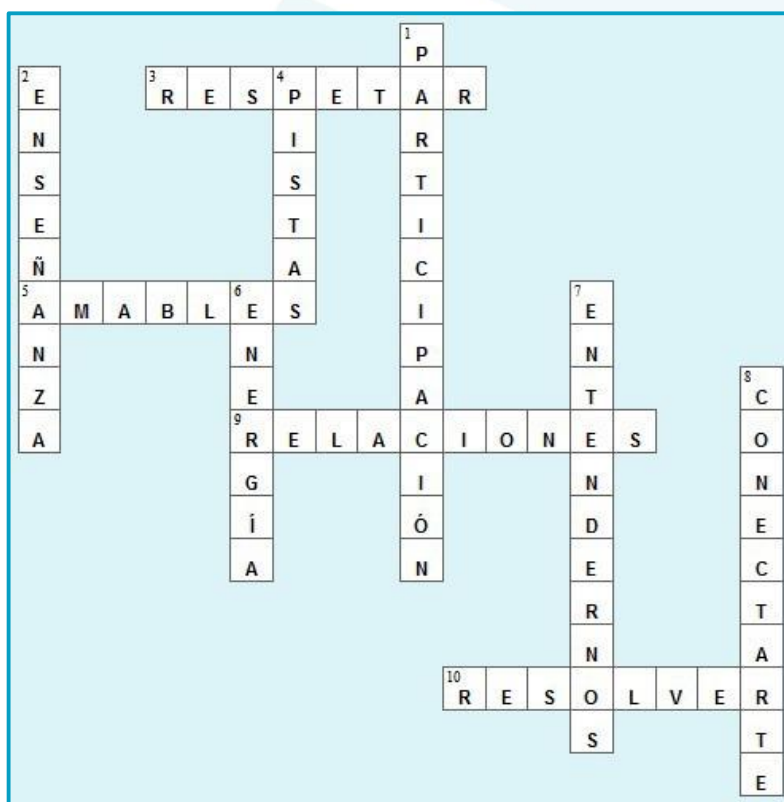
3. La mejor relación es con la que aprendo a aceptar y _____ las cualidades del otro.
5. Los erizos decidieron probar siendo tolerantes, _____ y comprensivos, unos con otros.
9. Nuestra propuesta: conocerte más a través de tus _____.
10. Influir significa que puedes _____ la situación, pero solo en parte.

Vertical

1. En toda relación, tenemos tres niveles de _____.
2. Todas nuestras vivencias y experiencias nos traen una _____.
4. Cada interacción en la vida te da ideas, señales y _____ para conocerte a ti mismo.
6. Desde que nacemos, hasta que morimos, compartimos nuestra _____.
7. El erizo de la propuesta pensó: "Si aprendemos a _____ venceremos al invierno.
8. Invitación de Camino a tu interior: un viaje para _____ contigo mismo.

Solución al crucigrama

Solución al crucigrama



Sobre la facilitadora



Adriana Angée-Reynolds

Estudió Administración de Empresas, con una especialización en Recursos Humanos. Además, cuenta con una licenciatura en Psicología, de la Universidad FIU, Florida International University. Sus inquietudes por compartir con los demás y ayudar a crear un mundo mejor, la llevó a prepararse en disciplinas orientadas a la sanación y el desarrollo del ser humano, tales como la Bioneuroemoción, Psicogenealogía, y el Coaching con PNL.

Con su emprendimiento, Adriana desea acompañar a las personas que así lo elijan en el recorrido hacia la profundidad de su ser, con el fin de redescubrir el maravilloso, y a veces desconocido, potencial que yace dormido en su interior. Por eso, ha creado **Camino a tu interior**, como un espacio cercano, seguro y propicio para esos propósitos.