|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RELACIONES SIGNIFICATIVAS: CONECTAR MÁS Y MEJOR CON TUS SERES QUERIDOS. | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | Las relaciones significativas son cruciales para una vida plena. Relaciones con personas que nos importen y a las que les importemos. Apreciarlos y cultivarlos para construir cercanía, calidez, confianza, conocimiento, amabilidad, empatía, amor.  La fundación de una relación saludable con otros subyace en una sana relación consigo mismo. Capacidad de perdonar, empatía, amar y ser amado, amarse es lo que hay que cultivar.  Tener relaciones significativas quiere decir que hay interés mutuo entre las personas, se importan, se aprecian y se cuidan. Relaciones significativas no quiere decir sólo con la pareja o los hijos o los seres más cercanos. Podemos demostrar interés, aprecio y cuidado a cualquier persona, sea un desconocido, un colega del trabajo, un amigo, un familiar.  Dedicar tiempo de calidad al cultivo de relaciones significativas es crucial para tu salud y tu felicidad.  Pero ha aparecido un gran enemigo que puede hacernos creer que mantenemos relaciones significativas: las redes sociales. El internet y las redes sociales se han convertido en un fin en sí mismos en lugar de ser un medio para otros fines como facilitar interacciones reales. Nos absorben horas y horas, y se han convertido en una adicción como el licor, el cigarrillo y las drogas. Necesitamos desconectarnos para conectarnos con personas reales.  La clave está en la moderación. 30 minutos al día puede ser divertido y útil. 3 horas y más al día puede ser dañino, está asociado con depresión, enfermedades del corazón, y debilitamiento del sistema inmunológico. Incluso puede provocar más soledad.  **Reír**  La risa y el sentido del humor son de los mejores ingredientes para el fortalecimiento de las relaciones. Incluso de la relación contigo mismo. La vida no es tan grave ni tan seria como para no poder reírse de sí mismo.  La risa aliviana el camino, suelta cargas, amplía la perspectiva y acerca a las personas.  La risa y la sonrisa son las puertas del alma, enamoran y atrapan.  La risa y la sonrisa levantan escudos contra los enemigos de la salud, alivian dolores y encienden la luz al que mira hacia el horizonte. |

# Ejercicios

|  |
| --- |
| 1. ¿Qué puedes hacer para mejorar la calidad de tus relaciones?   Escoge una sola acción para mejorar tus relaciones para ejecutar esta semana. |
| 1. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu relación contigo mismo?   Escoge una sola acción para mejorar tus relaciones para ejecutar esta semana. |
| 1. ¿Qué puedes hacer por otros? Recuerda que la calidez y cercanía se puede vivir desde el más simple acto de bondad |
| 1. ¿Cómo puedes mejorar tu sentido del humor? |
| 1. ¿De qué puedes reírte más? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

