



Conexión
Humana

CUADERNO DE TRABAJO

*Mejora tus relaciones según tu manera de ser
y la de los demás*

**El método con el que más de 10.000 personas
han mejorado la calidad de sus relaciones**

Taller gratuito impartido por:

Álex Rovira Celma



Escuela de
**Transformación
Vital**

FUNDADA POR ÁLEX ROVIRA

Introducción

El presente Cuaderno de Trabajo está diseñado para ayudarte a comprender y mejorar tus relaciones interpersonales. Presenta dos partes: una para realizar ahora mismo *antes del directo* y otra para completarla después de haber asistido .

El objetivo principal es que aprendas cómo nuestras relaciones impactan directamente en nuestra vida y cómo podemos mejorarlas entendiendo y aplicando lenguajes emocionales.

Recuerda que, basado en estudios como el de Harvard sobre la Felicidad, **la calidad de nuestras relaciones es un predictor clave de la felicidad y la salud a largo plazo.**

A través de ejercicios prácticos y reflexiones, te guiaremos para que puedas iniciar el camino hacia construir relaciones cada vez más saludables y significativas que enriquecerán tu vida y tu bienestar.



Recuerda:



“Somos el promedio de las cinco personas con las que más pasamos el tiempo”.

Jim Rohn



Parte 1: Antes del directo

Clasificación de Relaciones Positivas y Negativas

En esta primera parte, vamos a identificar y clasificar las relaciones en tu entorno como positivas o negativas. Este ejercicio es crucial para tomar consciencia de las relaciones que impactan tu vida.

1.1 Haz una lista de tus relaciones cercanas

Piensa en 5 personas de tu entorno más cercano o de aquellas que te gustaría que formasen parte de él.

1.2 Evalúa cada relación

- Para cada persona en tu lista, responde a las siguientes preguntas y puntúa cada una de 1 a 2:
 - ¿Esta persona te hace sentir bien? (0: No, 1: Sí)
 - ¿Sientes apoyo y comprensión por esta persona? (0: No, 1: Sí)
 - ¿Confías en esta persona? (0: No, 1: Sí)
 - ¿Disfrutas pasar tiempo con esta persona? (0: No, 1: Sí)
 - ¿Sientes que esta relación es equilibrada y justa? (0: No, 1: Sí)



Persona	¿Te hace sentir bien?	¿Sientes su apoyo?	¿Confías en ella?	¿Disfrutas con ella?	¿Es equilibrada?	Total Puntos
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

1.3 Clasifica tus relaciones

- Suma los puntos para cada persona.
 - Si la puntuación es de 0 puedes clasificar la relación como “muy negativa”.
 - Si la puntuación es de 1 a 2, puedes clasificar la relación como negativa.
 - Si es de 3, la puedes clasificar como neutra o “algo positiva”.
 - Si la puntuación es de 4 a 5, puedes clasificarla como positiva.

1.4 Ahora, anota los resultados obtenidos en el siguiente cuadro:

Relaciones Positivas	Relaciones Negativas
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



1.5 Finalmente, reflexiona sobre tus relaciones

Este ejercicio de reflexión lo puedes hacer ahora, durante el directo cuando Álex lo indique, o después de la clase como una forma de revisar el contenido visto.

- **Reflexiona sobre las relaciones clasificadas como negativas:**
 - ¿Es posible mejorar estas relaciones?
 - ¿Deberías reducir la presencia de estas personas en tu vida si no hay solución?
- **Reflexiona sobre las relaciones positivas:**
 - ¿Cómo puedes fortalecer aún más estos vínculos?



Parte 2: Después del directo

Identificación de los perfiles de personalidad

Durante el directo, aprenderás sobre los 6 perfiles de personalidad. Esta parte del cuaderno de trabajo te ayudará a aplicar ese conocimiento para mejorar tus relaciones.

2.1 Identificación de Perfiles

Luego de ver el directo y aprender sobre los 6 perfiles de personalidad, revisa las relaciones que has puesto en el cuaderno y asigna un perfil dominante a cada una de ellas.



Persona	Perfil Dominante
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2.2 Reflexión sobre Perfiles

- Reflexiona sobre cómo estos perfiles afectan tu relación con cada persona. Considera cómo puedes mejorar la interacción basada en el perfil dominante de cada persona.



¡Gracias por tu implicación y coraje!

Este cuaderno de trabajo es una herramienta diseñada para ayudarte a reflexionar y actuar sobre la calidad de tus relaciones. Sabemos que a veces es difícil hacer estos análisis, y por eso queremos agradecerte por tu coraje y dedicación. Al invertir tiempo y esfuerzo en comprender y mejorar tus relaciones, podrás experimentar una vida más plena y satisfactoria.

Empieza hoy y observa cómo tu círculo de conexión humana se transforma positivamente.

Un fuerte y cálido abrazo,



Álex Rovira Celma

