© GBS Population Health

Por qué la energía de las relaciones es importante

No todas las relaciones nos afectan de la misma manera. Algunas nos hacen sentir animados, apoyados y llenos de energía. Otras pueden resultar agotadoras, estresantes o desequilibradas. Crear un espacio saludable no significa alejarse de las personas que le importan. Significa reconocer sus propios límites, darse permiso para recargar energías y construir relaciones que sean sostenibles en cualquier etapa de la vida.

¿Está cargando con presión en sus relaciones?

A veces, el estrés no proviene tanto de las relaciones en sí, sino de la presión que sentimos en torno a ellas.

Considere si alguna de las siguientes afirmaciones le resulta familiar:

- ☐ Me siento culpable cuando digo que no a solicitudes o invitaciones.
- ☐ Me preocupa decepcionar a otras personas.
- ☐ Siento presión por responder mensajes de inmediato.

- ☐ Me cuesta equilibrar el tiempo para los demás con el tiempo para mí.
- ☐ A menudo acepto compromisos antes de considerar si realmente tengo la capacidad para cumplirlos.

- ☐ Siento que soy responsable de mantener activas todas mis relaciones.
- ☐ Me cuesta pedir espacio cuando lo necesito.
- ☐ Continúo con compromisos sociales incluso cuando me siento abrumado.

Si marcó varias casillas, podría beneficiarse de crear un poco más de espacio para respirar en sus relaciones. Continúa a la siguiente página para realizar una actividad de reflexión sobre las relaciones.

© GBS Population Health

Reflexión sobre sus relaciones

Piense en las personas que forman parte de su vida y escriba sus respuestas:

Una persona que me ayuda a sentirme apoyado(a): _____

_____

Una persona con la que disfruto pasar tiempo: _____

_____

Una relación que me gustaría fortalecer: _____

_____

Un límite en una relación que me gustaría mantener: _____

_____

Alguien con quien no me he comunicado recientemente: _____

_____