

**LAS RELACIONES INTERPERSONALES****FICHA: LAS RELACIONES INTERPERSONALES****ANEXO II - GUIÓN PARA EL TRABAJO PERSONAL**

1. Busca un lugar tranquilo, donde puedas encontrarte a solas contigo mismo o contigo misma. Un lugar donde te sientas cómodo, en silencio, en la naturaleza o en tu casa, donde puedas dedicar un tiempo a ti.
2. Piensa en lo que es tu vida en este momento. ¿Qué haces, a qué te dedicas, qué te ocupa la cabeza? Anota las personas con las que te relacionas en la vida cotidiana, y subraya aquellas que tienen mayor importancia para ti.
3. Ahora mira hacia atrás, hacia tu historia. Recuerda personas que han sido importantes para ti: por lo que han aportado, por lo que las has querido y te han querido, por lo que has aprendido de ellas, por su significatividad en tu vida. Esas personas sin las cuales no serías hoy la persona que eres. Detente en cada una de ellas, recuérdalas con cariño, da gracias por cada una de ellas. Escribe tu historia con esas relaciones significativas. Quién te cuidó, a quién conociste, quién te enseñó...
4. Elige 5 de esas personas y asignales a cada una uno de los colores de plastilina. Ahora toma tu muñeco y ve dándole volumen y forma con la plastilina, representando lo que esas personas te han aportado. Deja también los huecos de los deseos y búsquedas de relación que percibes en ti y que están sin llenar.
5. Recuerda también los disgustos, las desilusiones, las decepciones y frustraciones que has vivido en las relaciones. Marca en tu muñeco la huella que esas decepciones dejaron en ti.
6. ¿Qué relaciones sueñas? ¿Qué relaciones buscas, deseas? Escribe un cuento o haz un dibujo representándolo.

7. Lee la siguiente lectura:

*Como el Padre me ama a mí, así os amo yo a vosotros. Permaneced en mi amor. Pero sólo permaneceréis en mi amor si obedecéis mis mandamientos, lo mismo que yo he observado los mandamientos de mi padre y permanezco en su amor. Os he dicho todo esto para que participéis en mi gozo, y vuestro gozo sea completo.*

*Mi mandamiento es éste: Amaos los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene mayor amor que quien da la vida por sus amigos.*

*Jn 15, 9-13*

8. Ahora reflexiona brevemente sobre tu experiencia de amor y desamor:

- ¿Qué experiencia tienes de amar?
- ¿Te atreves a amar?
- ¿Qué experiencia tienes de ser amado o amada?
- ¿Qué experiencia tienes de desamor y de frustración en las relaciones?
- ¿Qué obstáculos pones al encuentro y la relación?
- ¿A quién dejas entrar en tu corazón?

Escribe las respuestas.

9. Agradece y alégrate de lo que has recibido y has podido dar a otros, y lleva tu muñeco, tu cuento o dibujo y la respuesta a las preguntas a la reunión para compartirlo con los demás.