



Ejercicio: “Evalúa tu relación familiar”

Objetivo:

Ayudar a reconocer patrones familiares, identificar relaciones saludables y aprender cómo incluir a todos los miembros de tu sistema familiar sin generar culpa ni conflictos.

Paso 1: Reflexiona sobre tu familia

Responde con sinceridad las siguientes preguntas. Usa una escala del 1 al 5:
(1 = nunca / 5 = siempre)

1. Me siento comprendido/a por mi familia.
2. Mis familiares reconocen y respetan mis logros y decisiones.
3. Siento que puedo expresar mis emociones libremente con ellos.
4. Mis relaciones familiares me apoyan para crecer y mejorar.
5. He integrado a todos los miembros importantes de mi familia en mi vida, sin excluir a nadie (sanguínea o afectivamente).
6. No siento culpa ni tensión al relacionarme con distintos miembros de mi familia.
7. Mis relaciones familiares me inspiran y me ayudan a aprender sobre mí mismo/a.

Paso 2: Identifica patrones

- ¿Sientes que algunas actitudes o conflictos se repiten generación tras generación?
- ¿Hay historias familiares que parecen “repetirse” sin que puedas controlarlas?
- ¿Existen miembros de la familia que has excluido o con quienes evitas relacionarte?

(Aquí puedes usar un campo de texto abierto para que el usuario reflexione.)

Paso 3: Evalúa tu relación

Suma tus respuestas del 1 al 7.

Resultados:

- **28–35 puntos:** 🌟 Relaciones familiares saludables
Tu familia es un apoyo que te permite crecer. Sigues integrando y reconociendo a

todos los miembros, aprendiendo de los patrones familiares sin repetirlos. Mantén estas relaciones y fortalece la comunicación.

- **15–27 puntos:**  Relaciones con áreas de mejora
Existen vínculos que podrían estar generando tensiones, culpas o repetición de patrones. Es momento de reflexionar sobre cómo integrarlos o poner límites saludables para tu bienestar y el del sistema familiar.
- **7–14 puntos:**  Atención a tu sistema familiar
Algunas relaciones familiares podrían estar afectando tu crecimiento personal. Observa los patrones que se repiten, busca formas de reconocer e incluir a los miembros de tu familia y considera apoyo externo si es necesario para transformar estas dinámicas.

Paso 4: Acciones sugeridas

Dependiendo de tu resultado, el sistema puede sugerir:

-  **Fortalecer la inclusión:** Contacta o reconecta con miembros de la familia que habías excluido emocionalmente.
-  **Mejorar comunicación:** Practica escuchar sin juzgar y expresar tus emociones de manera clara.
-  **Poner límites saludables:** Aprende a reconocer qué relaciones generan tensión y cómo proteger tu bienestar.
-  **Reflexionar sobre patrones:** Escribe historias o situaciones familiares que se repiten y analiza qué puedes cambiar.

**Este ejercicio tiene fines reflexivos y educativos. No busca etiquetar, diagnosticar ni sustituir procesos terapéuticos. Su intención es ofrecer una guía de autoobservación y conciencia personal.*