

# Cuaderno de Arena



( H ) O L A C A R A C O L A

# Reto: Los ruidos de tu vida

## 3- Tus relaciones

Nuestras relaciones son una fuente de compañía, alegría y sentido. Las conversaciones, los afectos y los vínculos nos sostienen y nos ayudan a crecer.

Pero también, a veces, pueden llenarse de gestos, palabras o silencios que se convierten en ruido: expectativas, tensiones, interrupciones, conversaciones que no nutren o que nos dejan sin energía.

Este reto no es una llamada a alejarte de las personas, sino una invitación a observar con calma cómo convives con tus vínculos, a descubrir qué aspectos se han vuelto ruido, y a explorar qué podrías transformar para acercarte un poco más al bienestar.

Te proponemos recoger esa reflexión en este Cuaderno de Arena que hemos diseñado para ti.

Es importante que sepas que no está limitado a la escritura: puedes responder las siguientes preguntas garabateando, dibujando, trazando símbolos, anotando frases o colores.

Cada gesto, cada palabra o trazo es válido si te ayuda a escuchar y a nombrar.



( H ) O L A C A R A C O L A

# Obsérvate

Dedica unos minutos a mirar con calma tu relación con las personas de tu entorno.

No cambies nada todavía, solo observa:

¿Qué conversaciones te nutren y cuáles te agotan?

¿Hay personas con las que sientes calma y otras con las que sientes tensión?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Obsérvate

¿Qué situaciones se repiten y generan malestar o ruido interno?

¿Qué emociones aparecen en ti después de ciertos encuentros o intercambios?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Nombra

De todo lo que has observado, ¿qué reconoces como ruido?  
Esos gestos, dinámicas o palabras que no aportan calma, sino desgaste o inquietud.



( H ) O L A C A R A C O L A

# Reflexiona

Busca un espacio que te transmita calma.

Lo ideal es estar a solas, en silencio.

Pero recuerda: esto es una invitación, no una obligación.

Adáptalo a tus circunstancias y hazlo posible en tu día.

Antes de comenzar, piensa en una relación que hoy sí te aporte  
serenidad y apoyo.

Recuerda un momento concreto vivido con esa persona: una  
conversación amable, una mirada, un gesto de cuidado.

Permite que esa memoria te llene y te muestre cómo se siente la calma  
en un vínculo.

Vuelve ahora a los ruidos que nombraste.

Míralos uno a uno y pregúntate:

¿Qué puedo hacer para transformarlo en algo más cercano al bienestar?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Reflexiona

¿Qué gesto concreto podría probar hoy mismo?

¿Qué pequeña acción abriría un espacio de silencio en mis relaciones?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Transforma

Elige un único gesto.  
No tiene que ser grande, solo real.

Hoy, para cultivar el bienestar en mis vínculos con otras personas, decido...



( H ) O L A C A R A C O L A

# ¡Enhorabuena!

Si has llegado hasta aquí, seguramente ahora eres más consciente de los ruidos con los que convives en relación a tus vínculos y has dado un paso a favor de tu bienestar.

Si te apetece, puedes compartir tu experiencia en nuestro perfil de Instagram: [@inide\\_bienestar](https://www.instagram.com/inide_bienestar)

¡Gracias por ser parte de (H)ola Caracola!



( H ) O L A C A R A C O L A