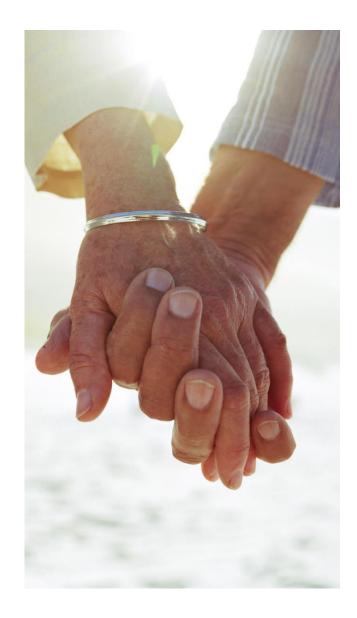


RELACIONES SANAS: CONSTRUYENDO VÍNCULOS DESDE EL AMOR Y LA LIBERTAD





Introducción

- ¿Cuántos de nosotros nos hemos enamorado alguna vez?
- El enamoramiento es una fase intensa y emocionante.
- Sin embargo, a veces nos impide evaluar objetivamente la relación.

¿Cuántos hemos sufrido por amor?



El Problema de la Dependencia Emocional

- Muchas personas con baja autoestima no eligen a sus parejas, sino que son elegidas.
- El miedo a la soledad refuerza esta dependencia.
- Se idealiza a la pareja y se minimizan los defectos.

Definición de Dependencia Emocional





UNA ADICCIÓN
PSICOLÓGICA DENTRO DE
UNA RELACIÓN DESIGUAL.



• SE CARACTERIZA POR CONDUCTAS EXCESIVAS PARA OBTENER AFECTO.



 PUEDE GENERAR MÁS SUFRIMIENTO QUE ALEGRÍA.



Causas de la Dependencia Emocional



- 1. Baja autoestima: Sentimiento de inferioridad y culpa.
- 2. Miedo a la soledad: Dificultad para estar sin pareja.
- 3. Idealización del amor romántico: Creencia en la "media naranja".
- 4. Sobreprotección parental: Dificultad para desarrollar autonomía.



Síntomas de una relación NO saludable



- 1. Exigir muestras constantes de amor.
- 2. Necesidad de estar siempre con la pareja.
- 3. Sacrificio personal excesivo.
- 4. Idealización extrema de la pareja.
- 5. Miedo irracional al abandono.
- 6. Sentimientos de culpa.
- 7. Aislamiento social.
- 8. Relaciones cíclicas de ruptura y reconciliación.

Relación de Pareja Saludable

- Debe ser un espacio de crecimiento mutuo.
- Elementos esenciales:
 - Amor
 - Confianza
 - Respeto
- Comunicación
- Aceptación







Cómo Escoger Bien a la Pareja

- 1. Definir qué buscamos en una pareja.
- 2. Mantener los pies en la tierra.
- 3. No ignorar señales de alerta.



Estrategias para construir relaciones saludables



1. TOMAR CONCIENCIA DE LA SITUACIÓN.



2. REFLEXIONAR SOBRE EL SUFRIMIENTO VIVIDO.



3. HACER UN LISTADO DE ASPECTOS NEGATIVOS DE LA RELACIÓN.



4. TRABAJAR EN LA AUTOESTIMA.



5. TOMAR ACCIÓN Y ALEJARSE DE LA RELACIÓN.



6. ROMPER CONTACTO CON LA EXPAREJA.



7. APRENDER A ESTAR SOLO Y DISFRUTARLO.



VIDEO

www.silviacongost.com



• "Sabrás que te aman de verdad, cuando puedas mostrarte como eres sin miedo a que te lastimen" – Walter Riso.

El amor sano no es dependencia, es elección libre y consciente.







"Plan VIVE SANO" Programa de Asistencia Psicológica

©989058761

