



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

TC
TALENTCONSULTING