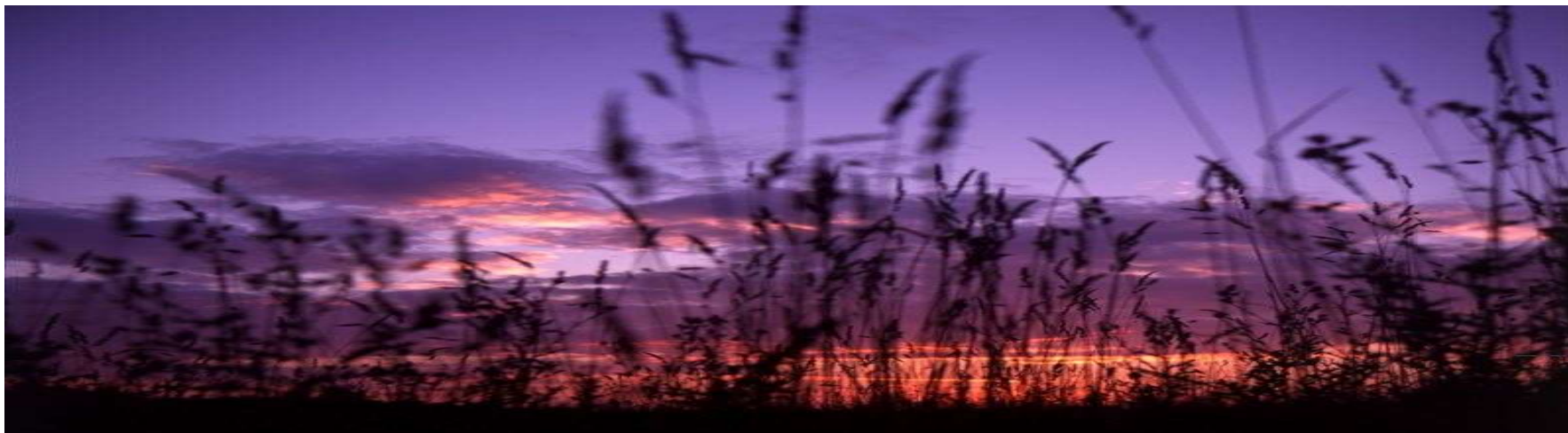




EL AMOR DESDE EL BUEN TRATO

- Un pequeño aperitivo para sentir y reflexionar sobre el BUEN AMOR.
- Experimentar, reflexionar y poner una mayor consciencia sobre parte de los elementos que intervienen en y forman parte de nuestros vínculos amorosos de manera inconsciente, y ver la importancia de hacerlos conscientes para poder transformar nuestras relaciones en vínculos de BT, placenteros y no dolorosos.



“La prevención del maltrato comienza por fomentar las relaciones de buen trato como una forma de educación para la salud, por lo que es imprescindible poner nuestra atención y focalizarnos en potenciar el buen trato hacia nosotr@s mismas y en nuestras relaciones y tomar consciencia de qué podemos hacer para tratarnos bien” Fina Sanz.



EL MAL TRATO Y EL BUEN TRATO SE PUEDEN CONSIDERAR COMO DOS
POLOS DE UN MISMO EJE.



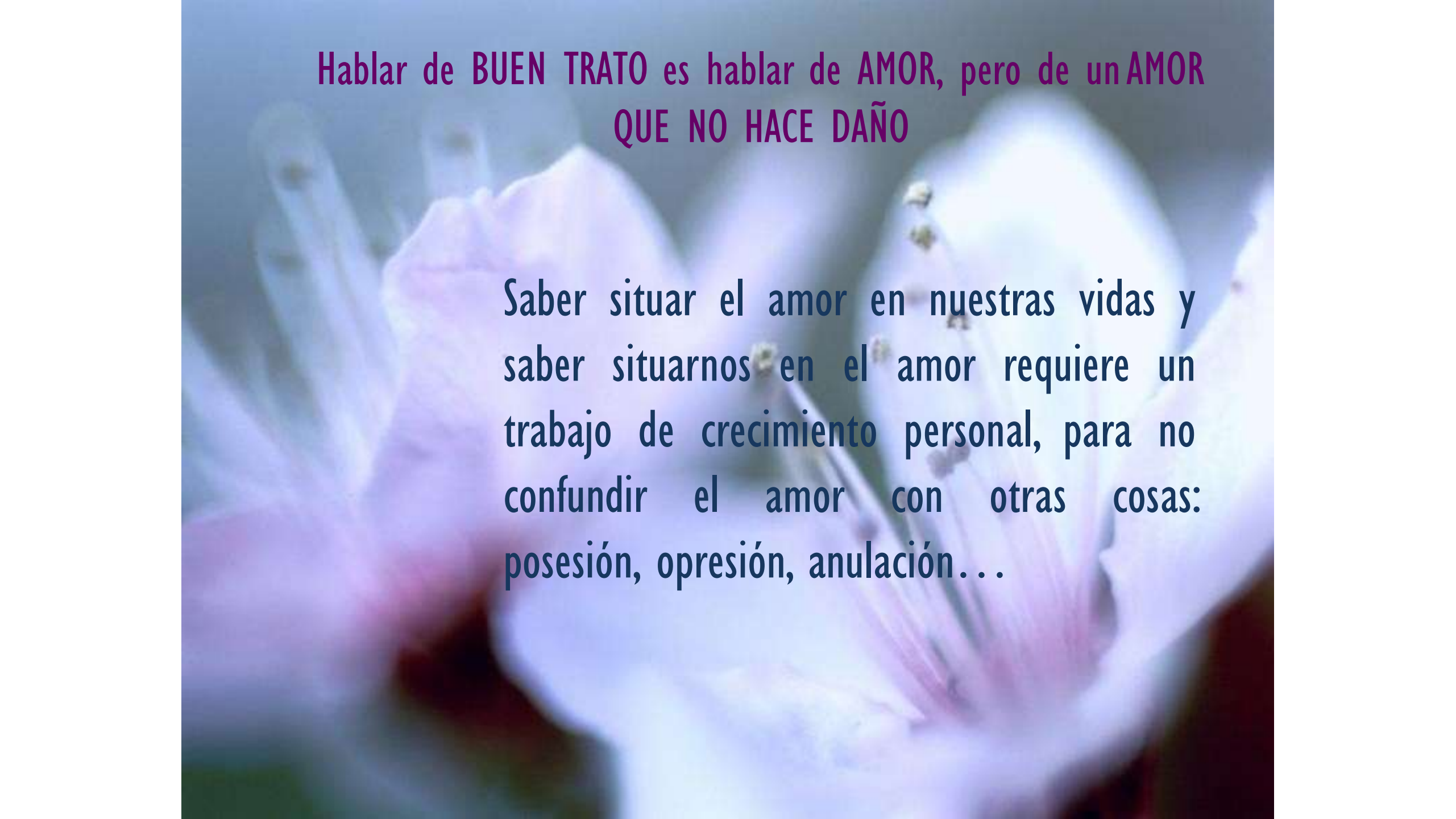
MAL TRATO

BUEN TRATO



¿PERO... QUÉ ES EL BUEN TRATO?





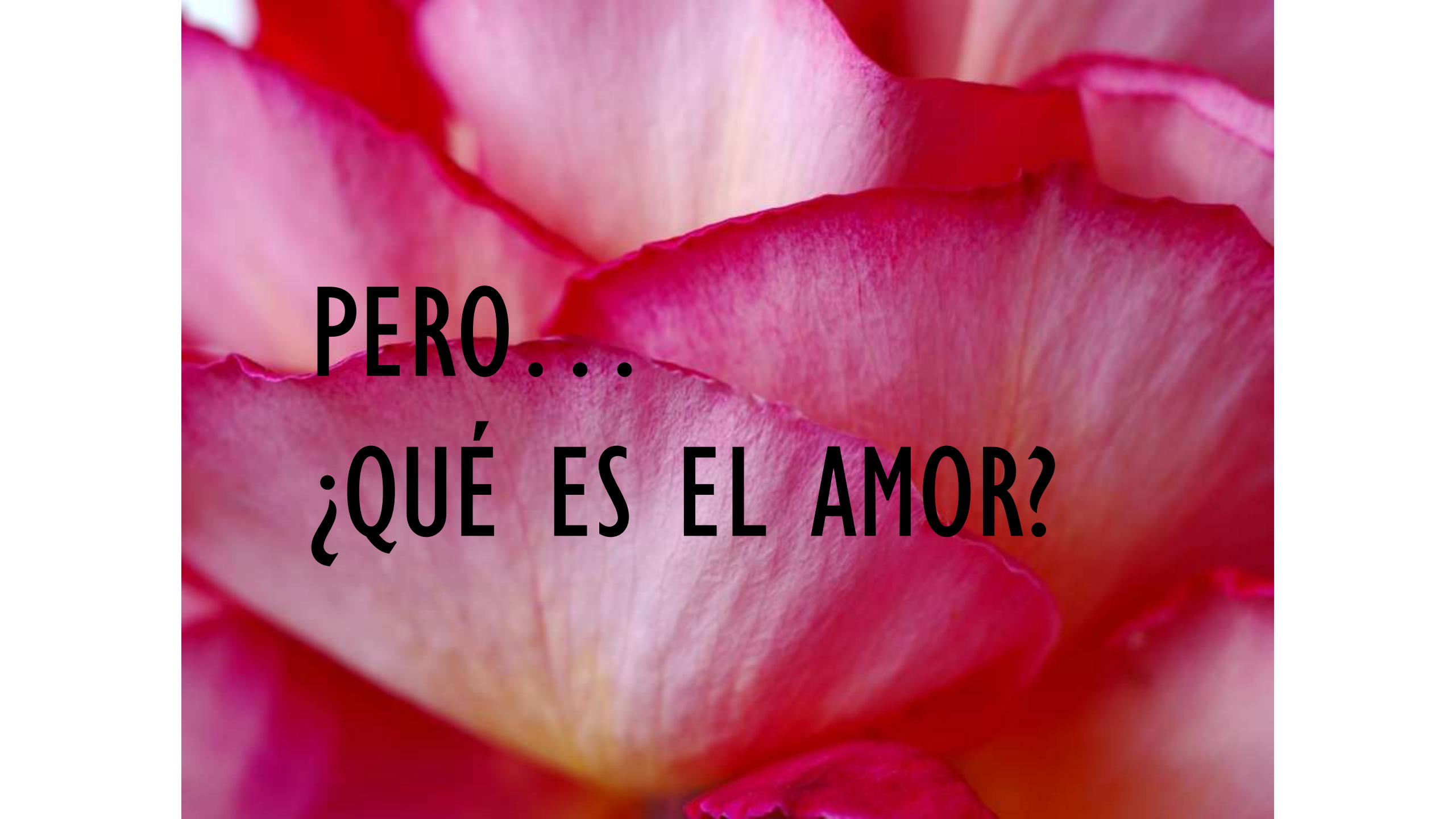
Hablar de BUEN TRATO es hablar de AMOR, pero de un AMOR
QUE NO HACE DAÑO

Saber situar el amor en nuestras vidas y
saber situarnos en el amor requiere un
trabajo de crecimiento personal, para no
confundir el amor con otras cosas:
posesión, opresión, anulación...

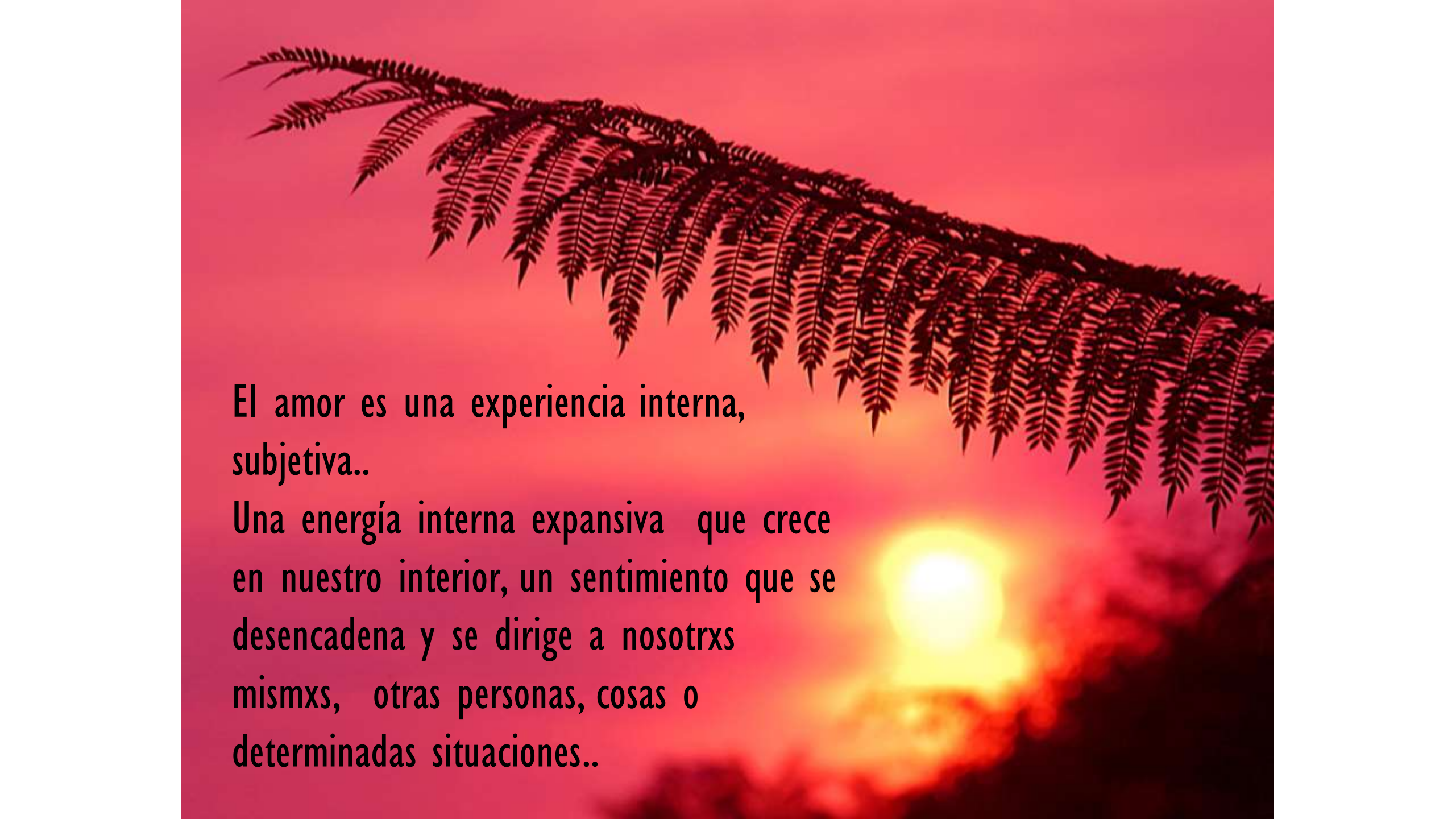
Amar desde el BUEN TRATO implica un Proceso personal de
ESCUCHA, REFLEXIÓN Y CONSCIENCIA
Sobre nuestra manera de SENTIR y ENTENDER el AMOR.

HAY QUE EROTIZAR EL BUEN TRATO
darle forma, contenido, experiencias, emociones...
CREAR UN NUEVO MODELO AMOROSO como ALTERNATIVA



A close-up photograph of a pink rose, showing the delicate texture and layered structure of the petals. The colors range from light pink to deep magenta, with some yellowish centers visible. The text is overlaid on the left side of the image.

PERO...
¿QUÉ ES EL AMOR?



El amor es una experiencia interna,
subjetiva..

Una energía interna expansiva que crece
en nuestro interior, un sentimiento que se
desencadena y se dirige a nosotrxs
mismxs, otras personas, cosas o
determinadas situaciones..



A photograph of a sunset over a beach. The sun is a bright yellow circle in the center of the horizon, casting a long, shimmering reflection down the wet sand. The sky is a gradient of orange and red, with some wispy clouds. The ocean waves are visible in the distance. The text "AMOR UNIVERSAL..." is written in white, bold, sans-serif capital letters across the lower part of the image.

AMOR UNIVERSAL...

El amor es una capacidad individual que tenemos para conectarnos a la vida, es una experiencia de apertura de corazón, es una capacidad amorosa que podemos experimentar porque la tenemos, tengamos o no tengamos pareja, pero que tenemos que cultivar.

Hay que cultivar el amor por la vida.



AMOR PARTICULAR...





Cuando el sentimiento amoroso toma formas concretas, se materializa en una relación dual, en un vínculo amoroso, concretamente en torno al amor y a las relaciones de pareja.

¿QUÉ ELEMENTOS INTERVIENEN EN EL PROCESO AMOROSO?



LO QUE ME ATRAE Y
NO ME ATRAE..



¿CÓMO ME COLOCO FRENTE A TI PARA SER RECONOCIDX?





GUIONES AMOROSOS Y DE VIDA

Nuestra sociedad

Nuestros modelos y nuestra historia





NUESTRAS FANTASÍAS AMOROSAS

UN MÉDICO SABIO DIJO,
“LA MEJOR MEDICINA ES
AMOR Y CUIDADOS”.
ALGUIEN LE PREGUNTÓ,
¿Y SI NO FUNCIONA?
EL SONRIÓ Y LE CONTESTÓ,
“AUMENTA LA DOSIS”.

El Camino para construir Vínculos
Positivos y Sanos comienza...

Aplicarnos el CUENTO a nosotrxs mismx
El AMOR empieza a través de el “ADENTRO”
EROTIZAR EL BUEN TRATO

RELACIONARNOS DESDE NUESTRO VALOR, NUESTRA AUTOESTIMA...

Sentimiento de RESPETO y CONFIANZA hacia unx mismx



EL LENGUAJE DEL CUERPO Y LAS EMOCIONES

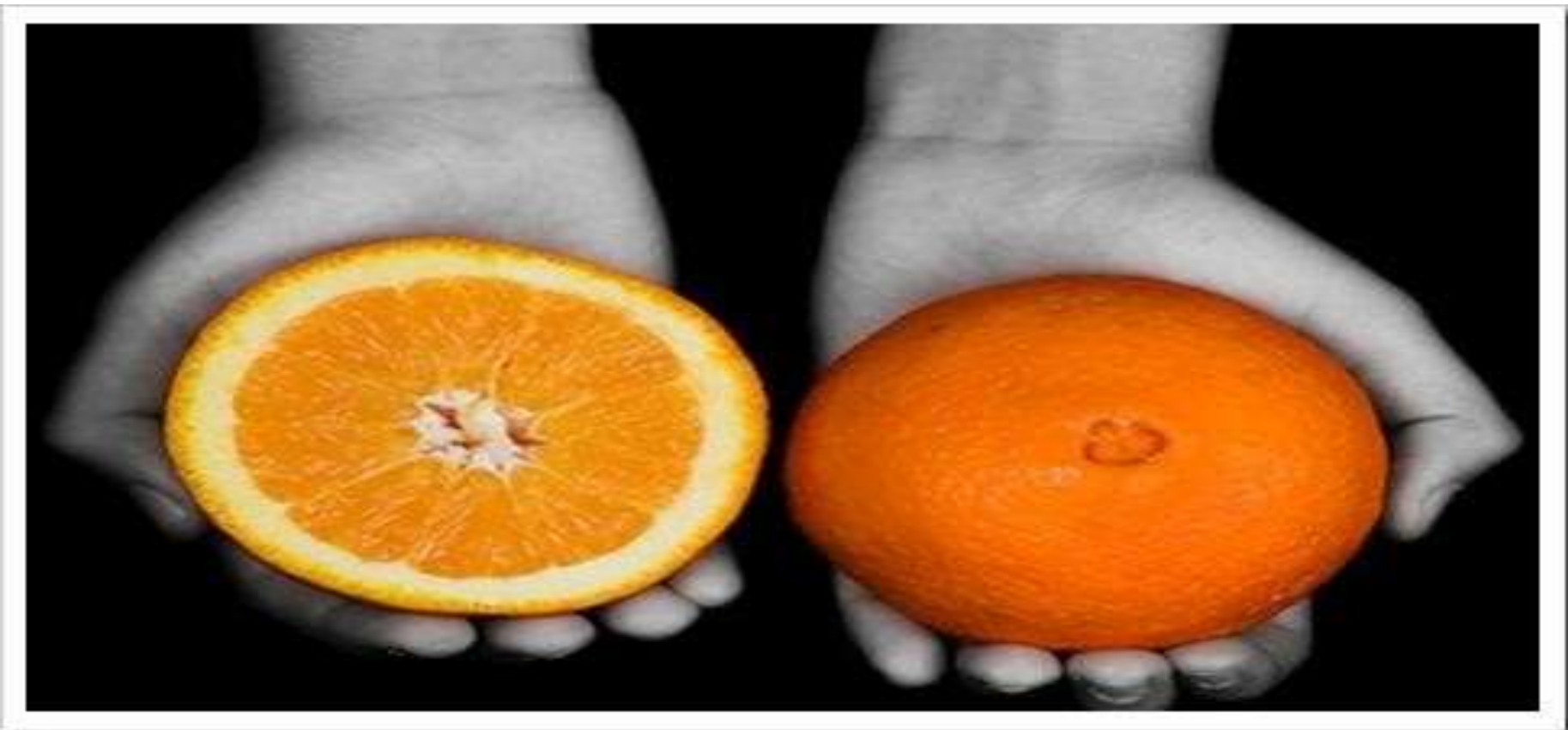


EL AMOR A UN@ MISM@...



M. Lagarde, nos ofrece el concepto de **“Mismidad”** o conciencia de individualidad, como la experiencia desde la cual **podemos amar desde nuestro “YO”** dirigiendo nuestra capacidad amorosa no sólo al “Afuera” sino al “Adentro”.

“Desde “la **mismidad**”, vamos al encuentro amoroso no como carenciad@s, sino con la conciencia de ser ric@s en saberes, afectos, conocimientos, desarrollando la capacidad de dotarnos y satisfacer nuestras necesidades para ser libres”. M. Largarde





SABER ESTAR EN
SOLEDAD Y COMPARTIR:
EpC- EpNC

MODELO DE INCLUSIÓN



MODELO FUSIÓN UTÓPICA



MODELO DE INTERDEPENDENCIA MUTUA



LIBERTAD + SEGURIDAD AFECTIVA



EL PROCESO DE BUEN TRATO PARTE...



TENER NUESTRO PROPIO ESPACIO



CONECTAR CON NUESTROS DESEOS:

Sacar tiempo para hacer las cosas con las que disfrutamos.





ESCUCHARNOS, CONECTAR CON NUESTRAS NECESIDADES Y DESEOS.

¿Quién soy yo? ¿Qué es lo que me gusta? ¿Qué no me gusta?

¿Qué deseo compartir?

EMPODERAMIENTO



The background image is a photograph of a sunset or sunrise. In the foreground, there are tall, dark grasses or reeds, some of which are out of focus. The sky is a mix of deep purple, blue, and orange, with some clouds catching the low light. In the distance, there are silhouettes of mountains or hills. The overall mood is serene and contemplative.

¿QUÉ QUIERO Y QUÉ NO QUIERO? MIS NEGOCIABLES Y MIS INNEGOCIABLES

NEGOCIACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Aprender a negociar con nosotr@s mism@s y a desarrollar una mirada compasiva.

El BT a nivel interno: dejo de luchar conmigo mismx y establezco relaciones de paz.

Desarrollamos la compasión: No te machacas, tratas de hacerlo lo mejor que puedes/sabes y te tratas bien.



PONER LÍMITES: DECIR “NO”



La Fusión...



PAMELA HANSON

Y LA SEPARACIÓN



TRABAJARNOS NUESTROS MIEDOS...



“Sin ti también me iría
bien, sin ti también sería
feliz, sin ti también
habría vida para mi. Pero
te elijo a ti para vivir
porque me encanta que
seas tu”

Joan Garriga. El buen
amor en pareja.



APRENDER A ESCUCHARNOS: “MIRAR HACIA DENTRO Y HACIA AFUERA”

¿Quién soy yo? ¿Qué espacio quiero?
¿Qué quiero compartir y lo que no?
¿Cuáles son mis límites? ¿Qué negocio?
¿Qué quiero contratar?

Y.. ¿QUÉ QUIERES TÚ?



CONECTAR CON NUESTRAS EMOCIONES.
APRENDER RECURSOS PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES:
IDENTIFICARLAS, RECONERLAS, DEJARLES ESPACIO Y TRANSFORMARLAS

DARNOS TIEMPO Y ESCUCHA EMOCIONAL



Afrontar y elaborar los “pequeños desamores” y
la transformación cotidiana
RECONTRATAR CON NOSOTRXS Y LA PAREJA





SOLTAR..

Adios

DESPEDIRNOS, DECIR ADIÓS:

Hacer y elaborar los duelos

A black and white photograph of three snails moving across a wooden surface. The snails are positioned horizontally across the frame, with their shells facing towards the left. The wooden surface is composed of several parallel planks, creating a strong sense of perspective. The lighting is soft, highlighting the texture of the shells and the wood.

**RESPETAR
NUESTROS RITMOS:**
Ser pacientes

Vivir nuestras vidas y nuestros vínculos
conectad@s al placer...





CULTIVAR PROYECTOS DE AMOR_R PROPIOS Y COMPARTIDOS

“En el mundo de las relaciones, un proyecto de AMOR es un compromiso por nuestra parte para mejorar algo en relación a una persona, a un vínculo.”

Fina Sanz.

EL AUTOCUIDADO:

Aprender a cuidarnos, a darnos prioridad, a tomar consciencia de que somos importantes, a reconocer nuestro derecho a estar bien.

Conectar con nuestros deseos y placeres y proporcionárnoslos.

Darnos regalos.



Incorporar el Cuidado Mutuo:

El placer de dar y recibir.

“Yo también quiero que me cuides”



La Familia Afectiva.

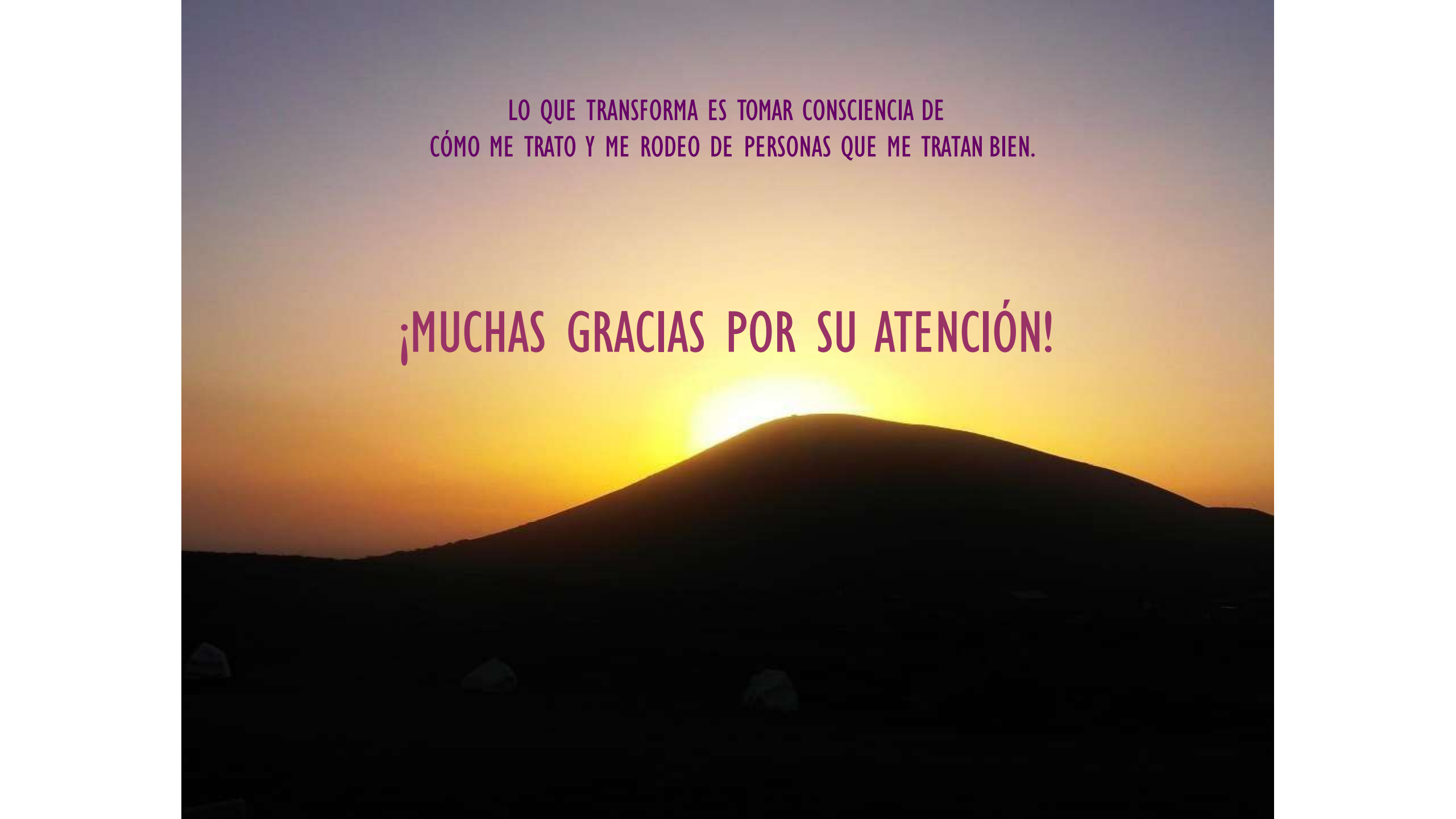
Crear y Tener Redes de Apoyo Emocional



A background image of pink rose petals, some in sharp focus and others blurred, creating a romantic and soft atmosphere.

CINCO CONICIONES PARA EL BIENESTAR EN LA PAREJA:

- 1.- QUE SEA FÁCIL, QUE FLUYA...
- 2.- QUE SEAMOS COMPATIBLES, NO MUY DIFERENTES.
- 3.- QUE SEAMOS COMPAÑERXS:
Relación de acompañamiento con un camino común.
- 4.- TENER CONFIANZA EN EL/A OTRX.:Tener la certeza de que la otra perona quiere nuestro bien y no nos va a dañar.
- 5.- EL DESEO “ESPONTÁNEO” DE QUE EL/A OTRX ESTÉ BIEN, por encima de nuestros miedos y carencias.



LO QUE TRANSFORMA ES TOMAR CONSCIENCIA DE
CÓMO ME TRATO Y ME RODEO DE PERSONAS QUE ME TRATAN BIEN.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!