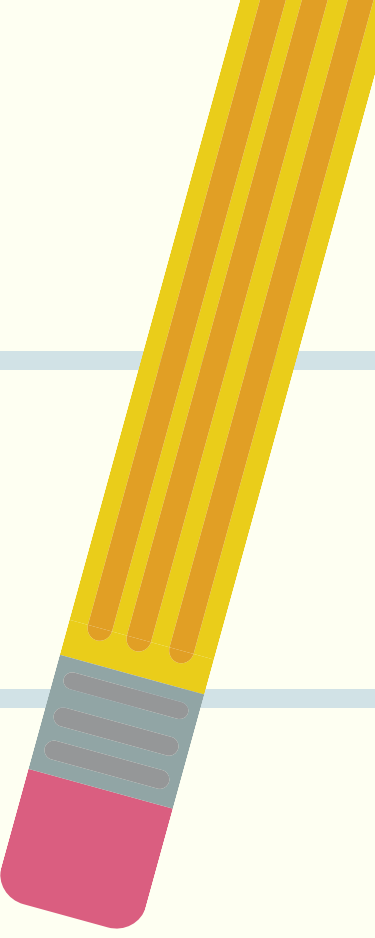
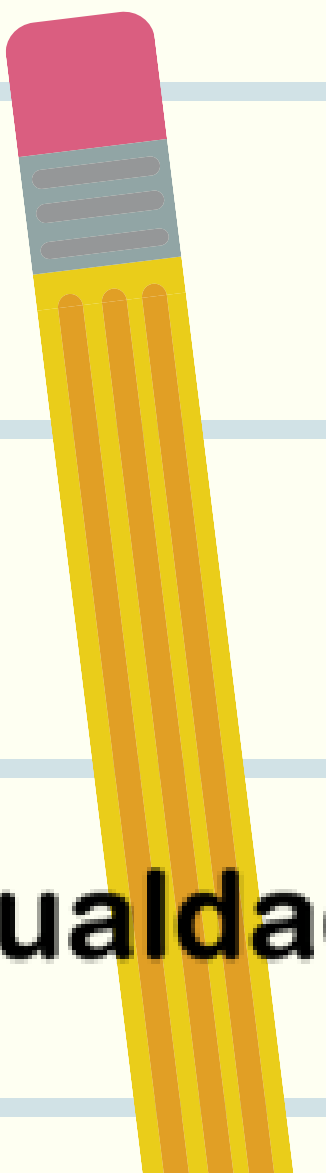


Ágora Igualdad



**LA
IMPORTANCIA
DE LAS
RELACIONES
SALUDABLES**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



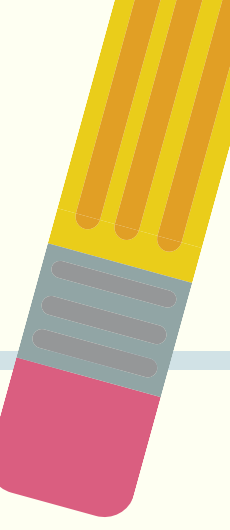
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



¿QUÉ ES UN VÍNCULO AFECTIVO?



Relación de amor y cariño que se establece entre dos personas.

¿QUÉ ES LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA?

Tener conciencia de que nuestros actos tienen consecuencias en otras personas.

Tener conductas de comunicación, respeto, cuidado y empatía.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



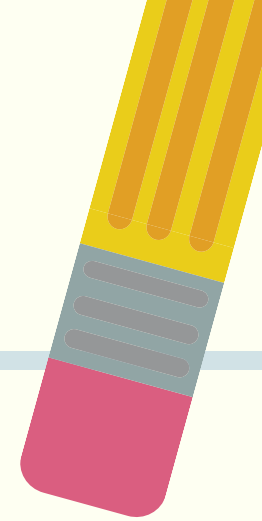
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



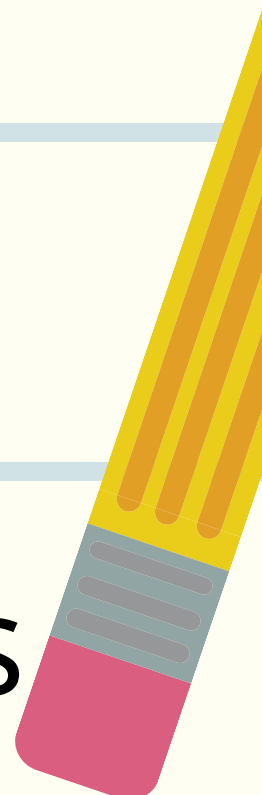
Ágora Igualdad



¿QUÉ ES LA

RESPONSABILIDAD AFECTIVA?

- Hablar sobre nuestros sentimientos
- Hablar sobre las expectativas de la relación
- Comunicar de forma adecuada
- Expresar lo que nos molesta
- Poner límites mutuos y respetarlos
- Cuidarse mutuamente
- Entender que nuestras conductas tienen consecuencias en los demás.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



mujeresenigualdad



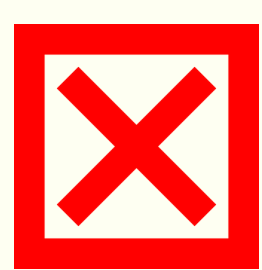
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



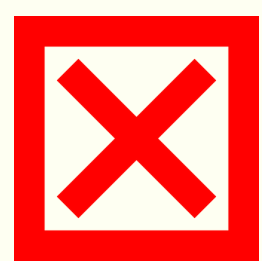
Ágora Igualdad

¿QUÉ NO ES LA

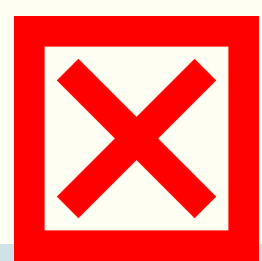
RESPONSABILIDAD AFECTIVA?



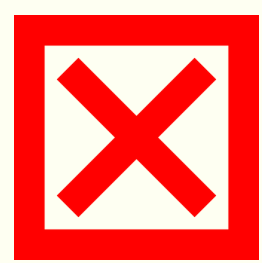
Ocultar información importante que afecte a la relación.



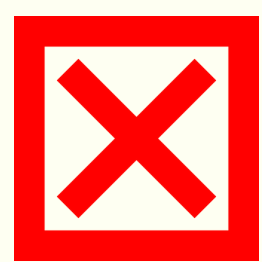
No validar las emociones o no permitir que lo exprese el otro.



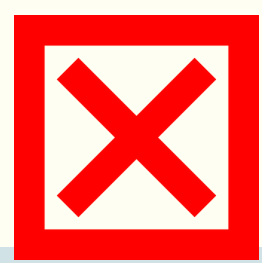
No poner acuerdos previos



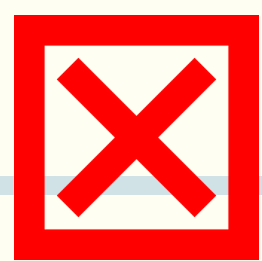
Incumplir acuerdos preestablecidos



Llevar a caso conductas que no queremos.



Ilusionar a la otra persona



Pretender que el otro adivine lo que siento o pienso



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



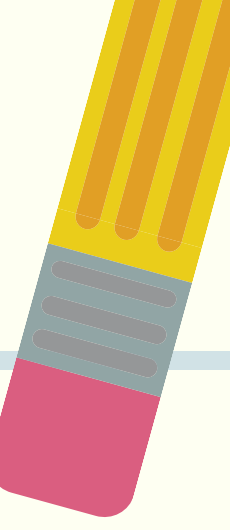
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

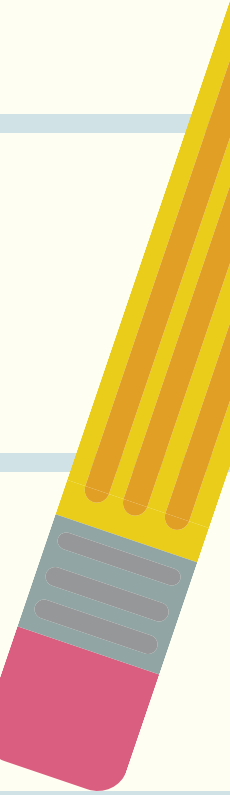
Existen diferentes mitos que pueden hacer que nos mantengamos en una relación aunque no sea saludable para nosotros.

ESTOS MITOS ESTÁN
RELACIONADOS CON:

Atracción

Celos

Pasión



Cada uno somos responsables de nuestras propias emociones. No podemos responsabilizar a los otros.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



mujeresenigualdad

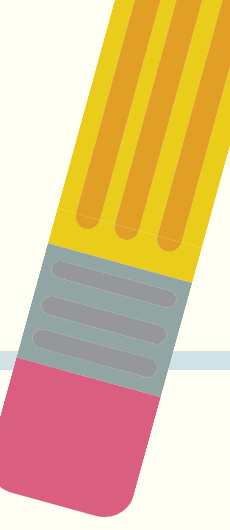


POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL





Ágora Igualdad



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

"EL AMOR TODO
LO PUEDE"

"SÓLO DEBES SENTIR
ATRACCIÓN POR TU
PAREJA"



"ES MI MEDIA
NARANJA"

"LOS CELOS SON
UNA MUESTRA DE
AMOR"



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad

LÍMITES Y ACUERDOS

LOS LÍMITES SON LA BASE
DE LOS ACUERDOS

**SON LA BASE DE LA
RESPONSABILIDAD
AFECTIVA**

Deben ser:

- Realistas
- Razonables
- Claros
- Comunicados



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



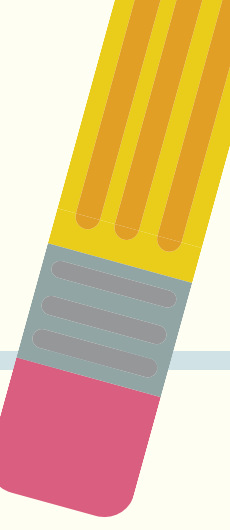
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



La comunicación también es clave dentro de las relaciones.

**ES IMPORTANTE
CONOCER LOS
DIFERENTES ESTILOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN PASIVA

**¡Me
parece
bien!**

**No te
preocupes
por mi**

- Necesidad de agradar a los demás.
- Muy complacientes con el otro.
- Prestan atención a las necesidades de los demás.
- Dificultad para expresar sus emociones .



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



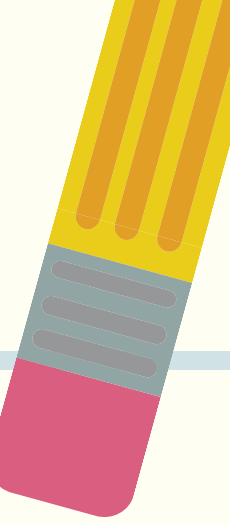
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



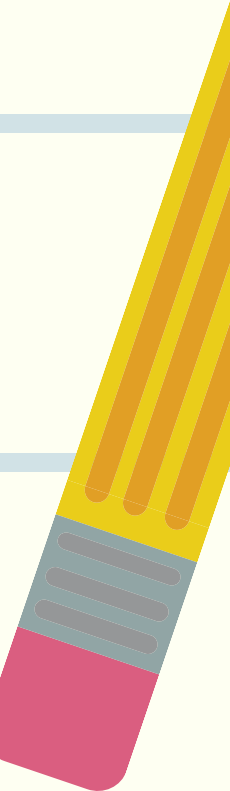
ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN AGRESIVA

¡No me
importa!

Que
exagerada
¡no será
para tanto!

- **Irresponsabilidad afectiva.**
- **Atiende a sus necesidades.**
- **Poco empático.**
- **Pueden generar miedo en los demás.**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



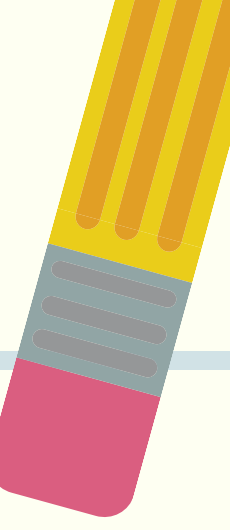
mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



ESTILOS DE COMUNICACIÓN

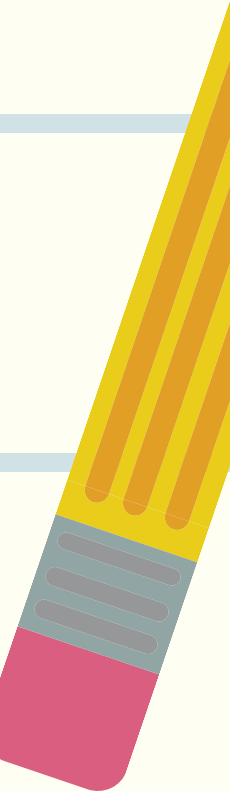
COMUNICACIÓN ASERTIVA

Entiendo
como te
puedes sentir

- Responsables afectivamente.
- Atiende a sus necesidades y a las de los demás.

- Muy empáticos.
- Respetan sus derechos y los de los demás.

Comprendo
tu punto de
vista



GOBIERNO
DE ESPAÑA

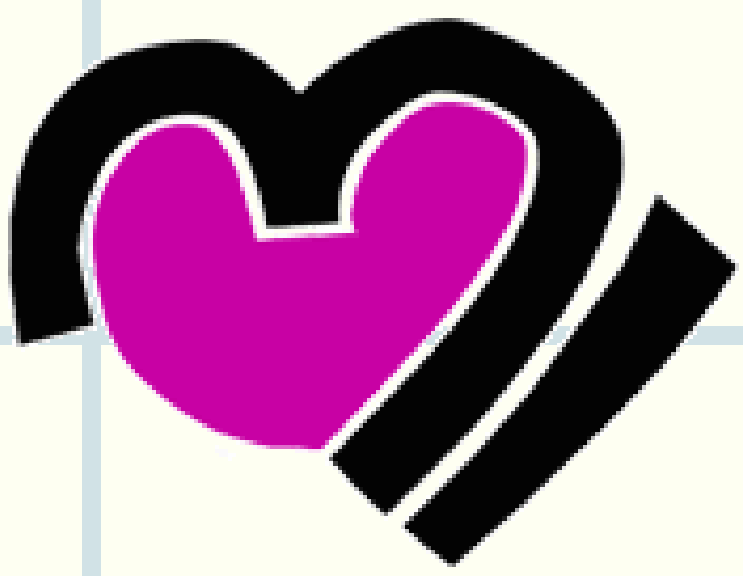
MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



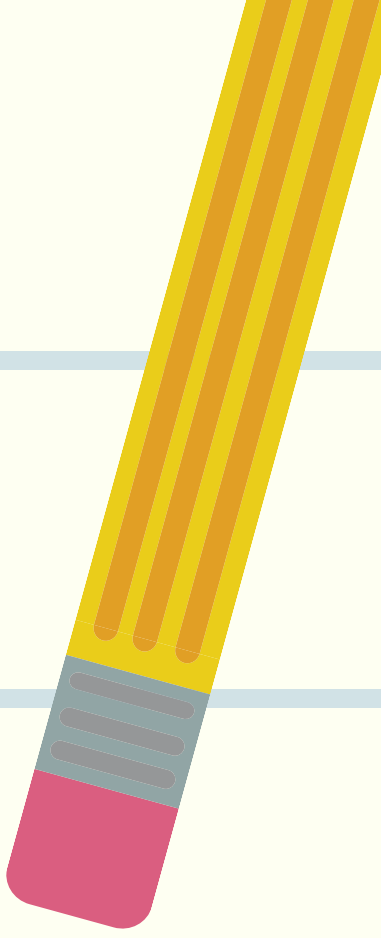
mujeresenigualdad



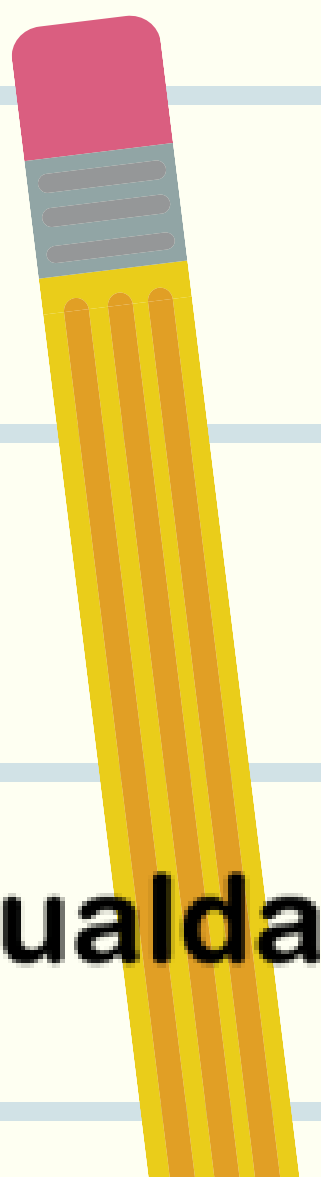
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Ágora Igualdad



EN LAS RELACIONES *NO TODO VALE*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



mujeresenigualdad



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

PROGRAMA:

Ágora Igualdad

Realizado por:



mujeres en igualdad

Subvencionado por



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL