

PROGRAMA SI QUIERES, PUEDES

**RELACIONES  
SALUDABLES**



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



# EL ORIGEN DE LAS RELACIONES

"Los seres humanos existen como causa y como consecuencia de las relaciones sociales por la propia supervivencia de la especie"

# NEUROCIENCIA SOCIAL

## OXITOCINA

La oxitocina es una hormona y un neurotransmisor.

La oxitocina es producida en el hipotálamo y secretada desde la hipófisis como hormona se traslada por todo el organismo para producir contracciones en el útero o en el pecho materno, sino que además se secreta en el cerebro, produciendo múltiples efectos en nuestro sistema nervioso central.

En su papel como **neurotransmisor está implicada en comportamientos relacionados con la confianza, el altruismo, la generosidad, la formación de vínculos, los comportamientos de cuidado, la empatía o la compasión, pero hay mucho más: tiene un papel fundamental en el comportamiento maternal y sexual, en los comportamientos de agresión y su presencia interviene en la regulación del miedo, eliminando las respuestas de parálisi y ayuda en la confianza.**

# NEUROCIENCIA SOCIAL

## OXITOCINA

La oxitocina activa los centros de recompensa dopaminérgicos, produciendo placer (se produce durante los orgasmos, para contraer las fibras musculares que permiten la eyaculación o las contracciones uterinas y probablemente también para facilitar la formación de vínculos de pareja). **Está relacionada con la monogamia y la fidelidad.**

Permite la **cohesión entre grupos de personas y es fundamental para las relaciones sociales.**

Está relacionada con las **emociones con la inteligencia interpersonal.**

La oxitocina se ha denominado **«la hormona del amor»**, el «pegamento social», «la hormona de los vínculos».

La oxitocina está también **relacionada con las adicciones, la depresión, el autismo, la esquizofrenia, el síndrome de intestino irritable y algunas afecciones cardíacas.** Además, juega un papel fundamental en la regulación del estrés.

La oxitocina **se produce de forma natural cuando hablamos con amigos o personas que nos quieren, cuando nos acarician o cuando miramos a un bebé.** En todas las relaciones humanas hay oxitocina.

# NEUROCIENCIA SOCIAL

## OXITOCINA

**Sin oxitocina no estaríamos aquí.**

El gen ancestral de la oxitocina tiene más de 500 millones de años de antigüedad, está presente en todos los vertebrados y es fundamental para la supervivencia de los mamíferos y en especial el ser humano, que vive en grupos y necesitan al grupo para su supervivencia.

Esta hormona es la gran facilitadora de la vida. Y **si la generosidad, el altruismo y la compasión son características típicas del ser humano entonces la oxitocina es “la hormona de la humanidad.**

La hormona que **provoca el profundo amor inmediatamente después del parto.**

La mayor concentración de oxitocina endógena que una persona puede experimentar en su vida se produce durante el parto y después durante la lactancia.

Curiosidad: Durante las últimas semanas de gestación las células musculares del útero materno se van poblando de miles de receptores de membrana para oxitocina. Durante el parto, mientras el útero se va contrayendo, el cerebro literalmente se inunda de oxitocina.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES SOCIALES

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones propias y en relación con los demás



# HABILIDADES SOCIALES

**-NEURONAS EN ESPEJO**

**-EMPATÍA**

**-ASERTIVIDAD EN LA COMUNICACIÓN**



# ATENCIÓN A LA COMUNICACIÓN



# Comunicación

**Emisor/a:** es aquella persona o grupo de personas que emiten un determinado mensaje. **Receptor/a:** es el/la destinatario/a del mensaje, es decir, aquella persona que recibe el mensaje y lo interpreta.

**Mensaje:** es la información, el objeto de la comunicación, opinión, datos o pensamiento que se quiere transmitir.

**Canal:** es el medio, a través del cual, se transmite un mensaje.

**Código:** es el conjunto de símbolos o signos utilizados (gestos, palabras...) para expresar el mensaje que deseamos transmitir. Sin lugar a dudas, el código más utilizado entre las personas es el lenguaje verbal, tanto oral como escrito.

**Contexto:** es la situación real o el conjunto de circunstancias que existen en el momento en que se produce la comunicación. De esa manera, es más sencillo poder comprender el significado del mensaje.

**Retroalimentación:** llegados a este punto, el/la emisor/a del mensaje puede comprobar, en gran medida, si el/la receptor/a ha recibido y comprendido adecuadamente su mensaje.



# TIPOS DE COMUNICACION

VERBAL, NO VERBAL, INTERPERSONAL,  
INTRAPERSONAL, EMOCIONAL, INTERGRUPAL,  
COLECTIVA...(hasta 30 tipos)



# ESTILOS COMUNICATIVOS

Agresivo, Pasivo, Agresivo-Pasivo, Asertivo

## ESTILO COMUNICATIVO

**Agresivo:** "Tú de qué vas, ¿quién te crees que eres para estar siempre metiéndote con todo el mundo? Déjame en paz." Y te vas dejándole con la palabra en la boca.

**Estilo agresivo:** mis necesidades e intereses prevalecen sobre las necesidades e intereses del otro.

## ESTILO COMUNICATIVO

**Pasivo:** A pesar de tu malestar, evitas hacer frente a la situación y te vas en silencio. En el fondo sabes que no has estado bien y aunque crees que ha sido feo por su parte, no quieres tener un conflicto.

**Estilo pasivo:** las necesidades e intereses del otro prevalecen sobre mis propias necesidades e intereses.

# ESTILO COMUNICATIVO

**Pasivo-agresivo:** No te ha hecho ninguna gracia lo que te acaba de decir, pero haces como que no le has oído y te vas. Al día siguiente, compartes con tus compañeros/as lo mal que se portó contigo y lo desagradable que te parece esta persona. Ahora entiendes a lo que se referían cuando hablaban de él y no desaprovechas la oportunidad para expresarlo.

**Estilo pasivo-agresivo:** no reivindico mis necesidades e intereses, pero tampoco dejo que la otra persona satisfaga las suyas.

# ESTILO COMUNICATIVO

**Asertivo:** "¿A qué te refieres?" (Estás realmente ofendida por el tono, pero no tienes claro qué es lo que quiere decir). "Pues que he visto que lo estabas pasando mal, a mí me pasó lo mismo hace un mes... Esta gente siempre busca el fallo y no valoran todo el trabajo que hay detrás de lo que mostramos".

**Estilo asertivo:** tanto mis necesidades e intereses como las del otro son importantes. Doy valor al otro, pero sin renunciar a mí mismo/a por ello.



# ESTILO COMUNICATIVO

conoce tu estilo comunicativo

<https://www.consultoriadeproceso.com.mx/test-estilos-de-comunicacion.html>



# LA IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA ACTIVA

## Escucha Oreja-Corazón



# ATENCIÓN AL LUGAR DESDE EL QUE TE RELACIONAS



Poder, sumisión,  
defensiva, tener  
razon, equipo,  
confianza, Amor,  
intolerancia, respeto,  
violencia, corazón,  
traición, ser feliz...

# ATENCIÓN A LA CALIDAD DE TUS RELACIONES



¿POR QUÉ ME RESULTA TAN DIFÍCIL EL MUNDO DE LAS  
RELACIONES?  
REFLEXIÓN SEMANAL



# EJERCICIO DE INTROSPECCIÓN Y RESPONSABILIDAD PERSONAL



# QUÉ SON LAS RELACIONES TOXICAS

Como su nombre indica, son relaciones que resultan ser un tóxico para nosotros, relaciones nocivas, que van consumiendo energía vital, van quitando aire, oxígeno, salud general y bienestar.



# QUE FACTORES (principales) DAÑAN UNA RELACIÓN



# LA MENTIRA

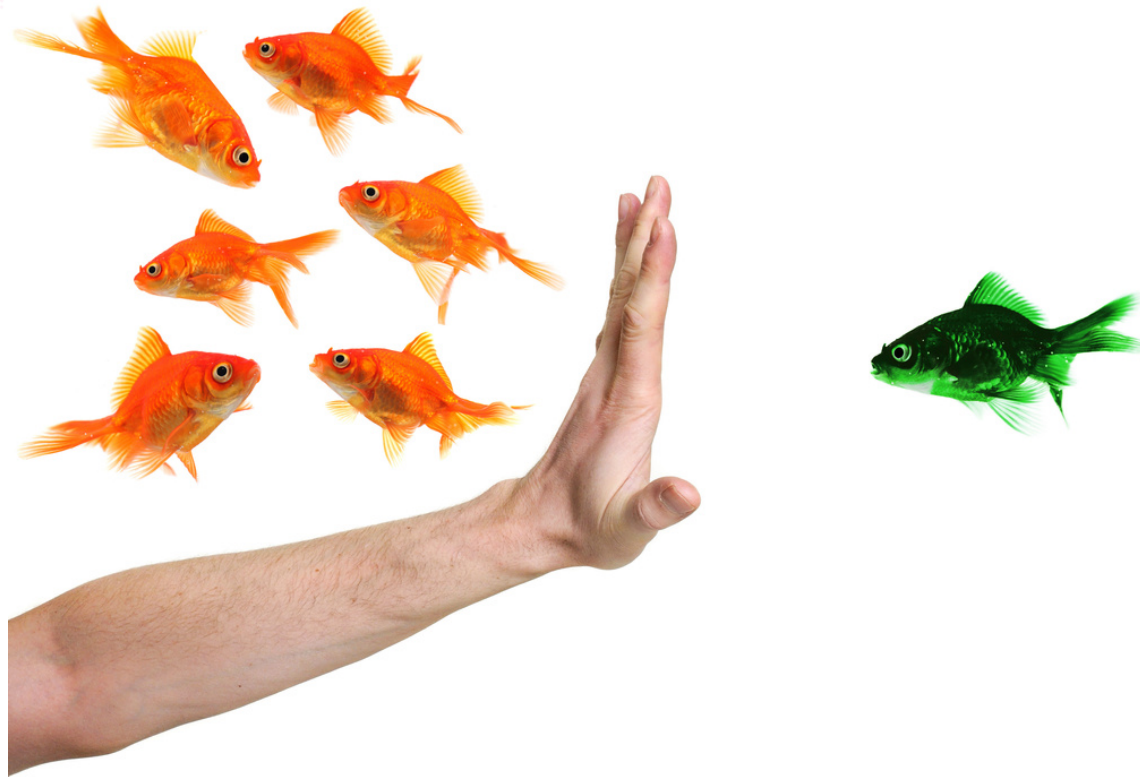




# SUPOSICIONES



# (PRE)-JUICIOS



# FALTA DE ENTENDIMIENTO





# EXIGENCIAS

# CULPABILIZAR-SE

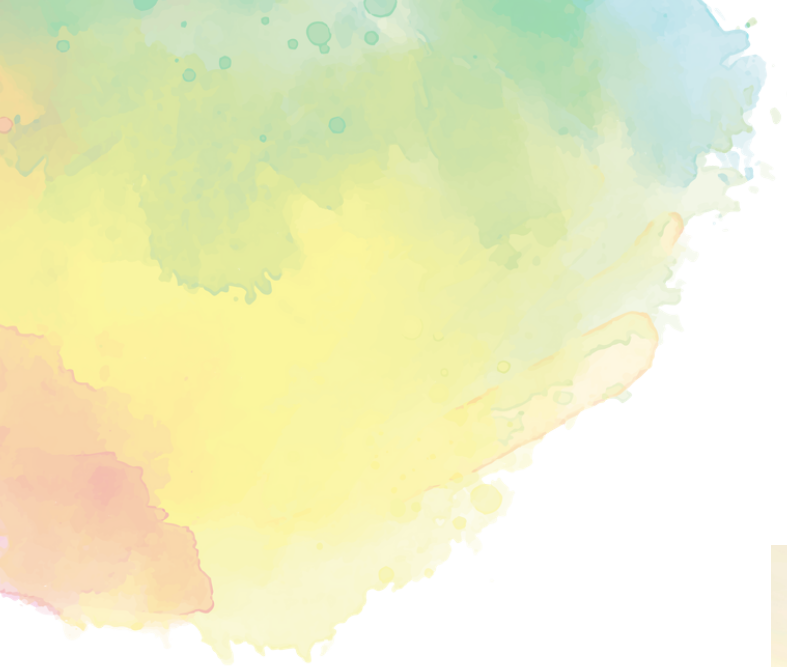


# AGRESIVIDAD / VIOLENCIA / AGREDIR

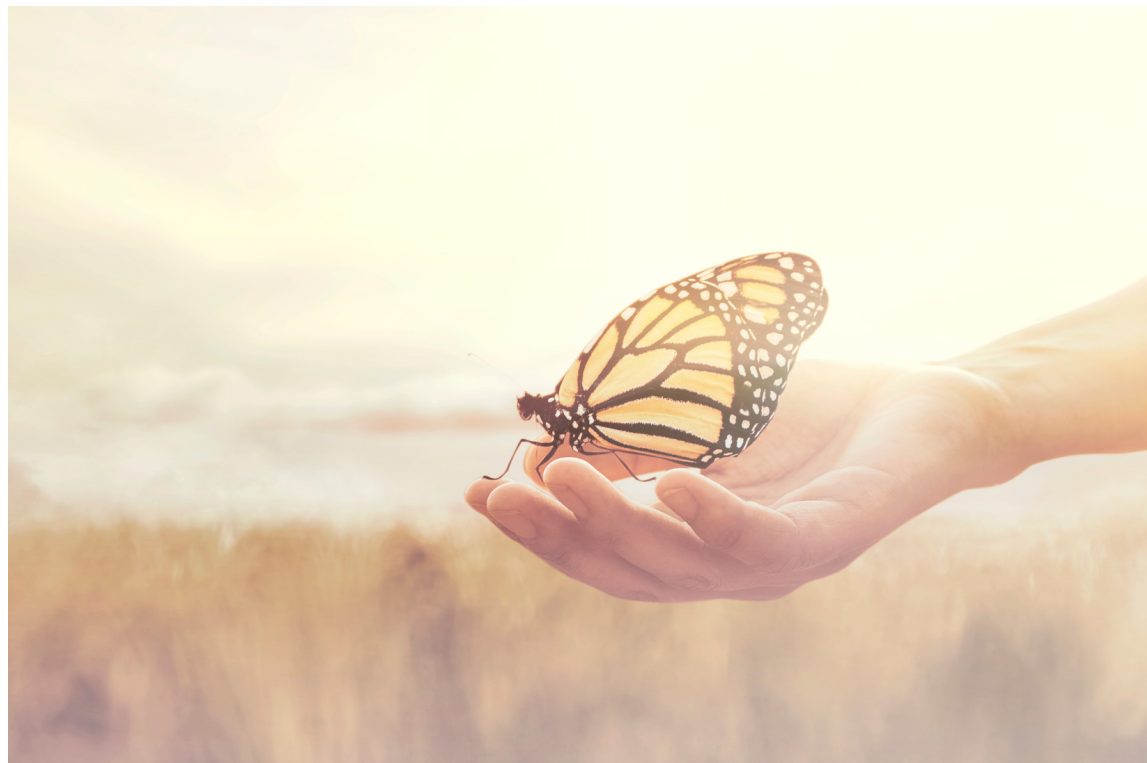




# VALORES QUE POTENCIAN LAS RELACIONES SALUDABLES



# RESPECTO





# COMPROMISO



# LEALTAD



# COMUNICACIÓN



# CONFIANZA



# EMPATÍA



# CULTIVO



# INTIMIDAD Y COMPLICIDAD



# COMPRENSIÓN





# DELICADEZA



# CARIÑO



# PERDÓN



# Perdonar y SOLTAR (pasar página)





# AMOR

## FASES DE UNA RELACIÓN

COMPLICIDAD  
ATRACCIÓN  
FASCINACION  
ENAMORAMIENTO  
DECEPCIÓN  
DUELO  
ACEPTACIÓN  
AMOR VERDADERO



# RELACIONES SALUDABLES

CÓMO HACER PARA TENER RELACIONES SALUDABLES

# CONVIÉRTETE EN UN GRAN COMPAÑERO DE VIDA



# CUIDATE, CUIDA Y DEJATE CUIDAR





**ELIGE UN ENTORNO QUE TE RECARGUE  
(O NO TE DESCARGUE siempre)**



# ENTREGATE AL AMOR CON VALENTÍA



# TOLERANCIA

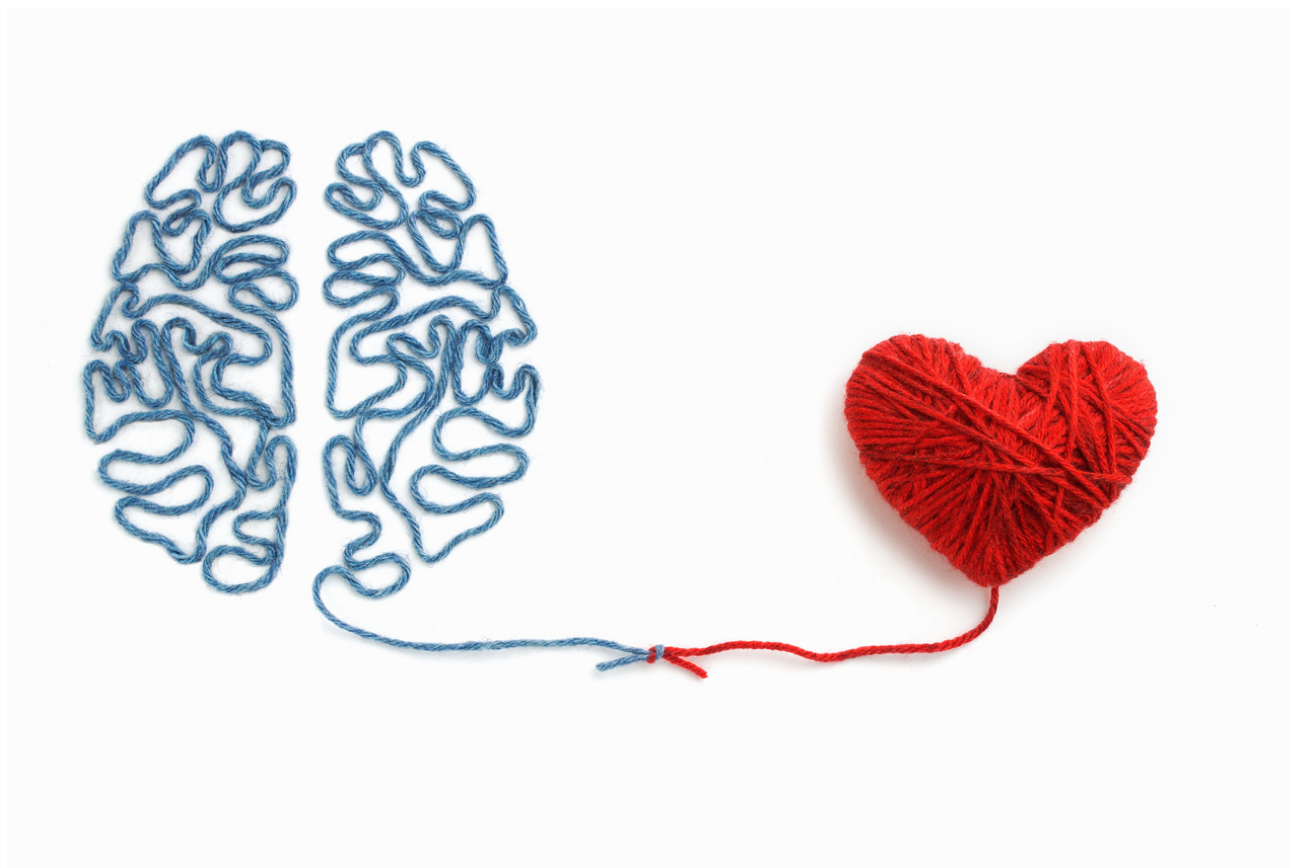


# ACEPTACIÓN





# REACTUALIZA TUS EMOCIONES , RENUEVA TUS • VOTOS, CONCIENCIA DE FINITUD



**OBSERVA, DISCIERNE, DECIDE, ELIGE, HAZ Y DISFRUTA**





**Recuerda que has venido  
Aquí para ser Feliz**

**Recuerda:  
si quieres, puedes**

**Muchas Gracias**



VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio