

RELACIONES DE PAREJA

Conectar sin perderme: comunicación, límites y vínculos saludables

Programa grupal para asociaciones, centros e instituciones

Un espacio psicoeducativo y práctico para comprender los patrones relacionales, aprender a comunicar necesidades, gestionar conflictos y construir vínculos donde la conexión no implique perder autonomía ni dejar las propias necesidades en segundo plano.

Formato: programa grupal de 2 o 3 sesiones · **Duración:** 2 horas por sesión · **Adaptable:** contenidos, ejemplos y profundidad según colectivo

Silvia Luque

Psicóloga Integradora · Psicología, mindfulness y terapias de tercera generación

La propuesta

Las relaciones de pareja pueden ser una fuente de apoyo, intimidad y bienestar, pero también pueden activar miedos, inseguridades, necesidades de aprobación, dificultades para poner límites o formas rígidas de afrontar los conflictos.

El programa permite profundizar progresivamente en tres áreas: comprender cómo nos vinculamos, aprender a comunicar y sostener necesidades y límites, y desarrollar recursos para afrontar conflictos sin perder la conexión con una misma.

¿A quién puede dirigirse?

- Personas que quieren mejorar sus relaciones de pareja actuales o futuras.
- Personas que identifican patrones relacionales repetitivos que les generan malestar.
- Colectivos que trabajan sobre igualdad, bienestar emocional, relaciones o prevención de violencia.
- Asociaciones y entidades que acompañan a mujeres, familias o personas en procesos de cambio vital.

Objetivos generales

- Identificar patrones habituales en la forma de vincularse y afrontar los conflictos.
- Reconocer necesidades emocionales y aprender a expresarlas con mayor claridad.
- Diferenciar límites, peticiones, expectativas y exigencias.
- Practicar una comunicación más directa y respetuosa.
- Explorar qué ocurre internamente ante el miedo al rechazo, abandono o conflicto.
- Aprender a sostener conversaciones difíciles sin entrar automáticamente en ataque, retirada o complacencia.
- Favorecer relaciones coherentes con los propios valores manteniendo autonomía personal.

Estar en pareja sin dejar de estar conmigo

Una relación saludable no implica evitar todos los conflictos ni satisfacer todas las necesidades de la otra persona. La propuesta trabaja la posibilidad de construir intimidad manteniendo autonomía, límites y conexión con las propias necesidades.

Sesión 1 · Comprender cómo me vinculo

Duración: 2 horas

Primera sesión orientada a identificar patrones relacionales y comprender qué ocurre cuando determinadas situaciones activan miedo, inseguridad, necesidad de aprobación o dificultad para expresar necesidades.

01 · Llegar al grupo y crear un marco seguro

10 min

Presentación, acuerdos de participación y breve ejercicio de conexión con el momento presente.

02 · ¿Cómo me relaciono?

25 min

Exploración de formas habituales de vincularse: acercamiento, evitación, complacencia, control, sobreesfuerzo o dificultad para expresar necesidades.

03 · Mis patrones automáticos

30 min

Identificación de situaciones que activan malestar y de la secuencia situación–emoción–pensamiento–conducta. Se observa qué hacemos para protegernos y qué consecuencias tiene.

04 · Lo que necesito y no estoy diciendo

30 min

Diferenciar emociones, necesidades y peticiones. Ejercicios prácticos para poner palabras a necesidades sin convertirlas en exigencias.

05 · Cierre y aplicación

25 min

Integración de aprendizajes y elección de una situación cotidiana para observar durante la semana.

Sesión 2 · Comunicación, límites y conflicto

Duración: 2 horas

Segunda sesión centrada en transformar lo aprendido en habilidades concretas para expresar necesidades, poner límites y afrontar conversaciones difíciles.

01 · ¿Qué ocurre cuando aparece el conflicto?

20 min

Identificación de respuestas habituales: atacar, defenderse, retirarse, justificarse, ceder o intentar resolver rápidamente.

02 · Límites, peticiones y expectativas

25 min

Diferenciar lo que puedo pedir, lo que necesito proteger y aquello que no puedo controlar de la otra persona.

03 · Comunicar lo importante

30 min

Práctica de mensajes claros centrados en la propia experiencia, evitando acusaciones, lectura de mente o justificaciones excesivas.

04 · Conversaciones difíciles

30 min

Ensayo por parejas de situaciones habituales: expresar malestar, pedir un cambio, decir que no o plantear un desacuerdo.

05 · Regularme mientras hablo

15 min

Recursos de atención al presente y regulación para reconocer activación y elegir cómo responder antes de actuar automáticamente.

Sesión 3 · Autonomía, vínculo y relaciones saludables

Duración: 2 horas

Tercera sesión orientada a integrar lo trabajado y trasladarlo a la construcción de relaciones más coherentes con los propios valores, necesidades y límites.

01 · Estar cerca sin desaparecer

20 min

Reflexión sobre autonomía, espacio propio, dependencia, reciprocidad y formas de mantener una identidad propia dentro de la relación.

02 · Miedo al rechazo y necesidad de aprobación

25 min

Explorar qué hacemos cuando aparece el temor a perder al otro: complacer, controlar, callar, sobreesforzarse o abandonar las propias necesidades.

03 · ¿Qué quiero construir?

25 min

Identificación de valores relacionales: respeto, cuidado, honestidad, libertad, intimidad, reciprocidad y responsabilidad compartida.

04 · Integración: mi forma de responder

30 min

Revisión de situaciones reales y elección consciente de respuestas alternativas. Se trabaja cómo sostener límites y necesidades aunque aparezca malestar.

05 · Plan personal de cambio

20 min

Cada participante concreta una conducta que quiere mantener, una que quiere empezar a practicar y una señal que quiere aprender a reconocer antes.

Si se realiza en 2 sesiones

La propuesta puede condensarse uniendo la sesión 1 y la primera parte de la sesión 2, y manteniendo una segunda sesión centrada en comunicación, límites, conflicto e integración. La versión de 3 sesiones permite mayor práctica, reflexión y consolidación.

Adaptación para entidades

El programa puede adaptarse a la población y objetivos de cada entidad, ajustando el lenguaje, los ejemplos, el nivel de exposición y el peso de cada bloque.

Posibles enfoques

- Relaciones saludables y bienestar emocional.
- Límites y comunicación asertiva.
- Autoestima, autonomía y dependencia emocional.
- Patrones de complacencia, miedo al rechazo y dificultad para estar sola.
- Conflictos de pareja y regulación emocional.
- Relaciones desde la igualdad y prevención de dinámicas de control.
- Autonomía personal dentro de la relación.

Formato

Opción recomendada: 3 sesiones de 2 horas, con periodicidad semanal o quincenal.

Opción breve: 2 sesiones de 2 horas.

También puede diseñarse: un programa específico para las necesidades de la entidad.

Marco de cuidado

El programa se plantea desde el respeto, la escucha y el no juicio. No se requiere compartir experiencias personales ni situaciones de pareja concretas. Las actividades pueden adaptarse para evitar una exposición innecesaria. Tiene carácter psicoeducativo y preventivo y no sustituye una intervención psicológica individual.

¿Quieres llevar este programa a tu entidad?

Puedo adaptar los contenidos, duración y formato a las necesidades de vuestra asociación, centro o institución.

Silvia Luque

Psicóloga Integradora

Psikonorte

www.psicologadonosti.com