

BIENESTAR con SERENIDAD

El mes del amor



SESIÓN 23

El amor en toda su expresión.

FLUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

SAN VALENTÍN Y LAS EMOCIONES: COMPRENDE LO QUE SIENTES.

San Valentín es una fecha cargada de simbolismo.

Para algunos, es un día de celebración; para otros, puede ser una jornada de presión, nostalgia o expectativas no cumplidas. Sin embargo, más allá de la presencia o ausencia de una pareja, este día puede ser una oportunidad para fortalecer el bienestar y la comprensión emocional.

Las emociones que surgen en esta fecha dependen de nuestras experiencias, creencias y contexto. Podemos sentir alegría, gratitud y amor, pero también tristeza, ansiedad o frustración. Es importante recordar que todas las emociones son válidas y que gestionarlas con conciencia nos ayuda a vivir este día con cierto equilibrio.

Si tienes pareja:

- ♥ Evita las expectativas irreales. No necesitas un gesto grandioso para validar tu relación. El amor se construye todos los días, no solo el 14 de febrero.
- ♥ Comunicación abierta. Hablen sobre lo que realmente desean hacer y eviten presiones externas.
- ♥ Conexión emocional. Más allá de los regalos materiales, prioriza los momentos de calidad y los pequeños detalles llenos de cariño.

Si no tienes pareja:

- ♥ Evita la comparación. Las redes sociales muestran versiones editadas de la realidad. Lo que ves no siempre es lo que es.
- ♥ Celebra el amor en todas sus formas. Amor propio, amistad, familia, incluso el cariño hacia una mascota.
- ♥ Disfruta tu propia compañía. Un día para consentirte, reflexionar y hacer lo que te haga sentir bien.



SAN VALENTÍN SIN PAREJA: ¿BIENESTAR O MALESTAR?

No tener pareja en San Valentín puede sentirse como una falta o como una **oportunidad**, según la perspectiva que elijas.

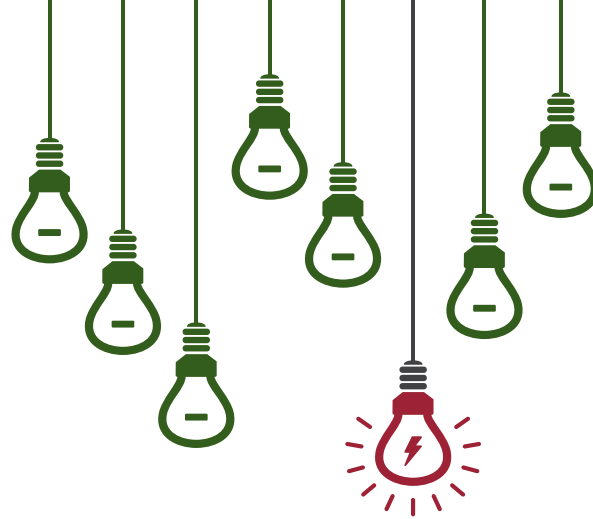
Si sientes malestar:

- No te juzgues por sentirte triste o solo. Acepta y comprende tu emoción.
- Reflexiona: ¿Ese malestar viene de ti o de la presión social?
- Redirige tu enfoque hacia lo que sí tienes: afectos, experiencias, crecimiento personal.



Recuerda que el amor más importante y el que más tienes que cuidar es el que te das a ti mism@





Si eliges el bienestar:

- ♥ Aprovecha este día para el amor propio. Regálate tiempo, cuida tu bienestar físico y emocional.
- ♥ Dedica este día a la gratitud. Haz una lista de las cosas y personas que enriquecen tu vida.
- ♥ Conéctate con otros. Organiza un plan con amigos, familiares o haz algo significativo por alguien más.



San Valentín con pareja: Cultivar un amor sano

Si tienes pareja, este día es una oportunidad para fortalecer la relación con un amor más consciente y libre de presiones.

El amor sano no es dependencia. No necesitas una fecha específica para demostrar afecto.

El amor comprende y no juzga. Escucha a tu pareja, respeta sus emociones y necesidades.

Evita idealizar el día. No se trata del regalo más costoso ni de la cena más elegante, sino de la conexión real.

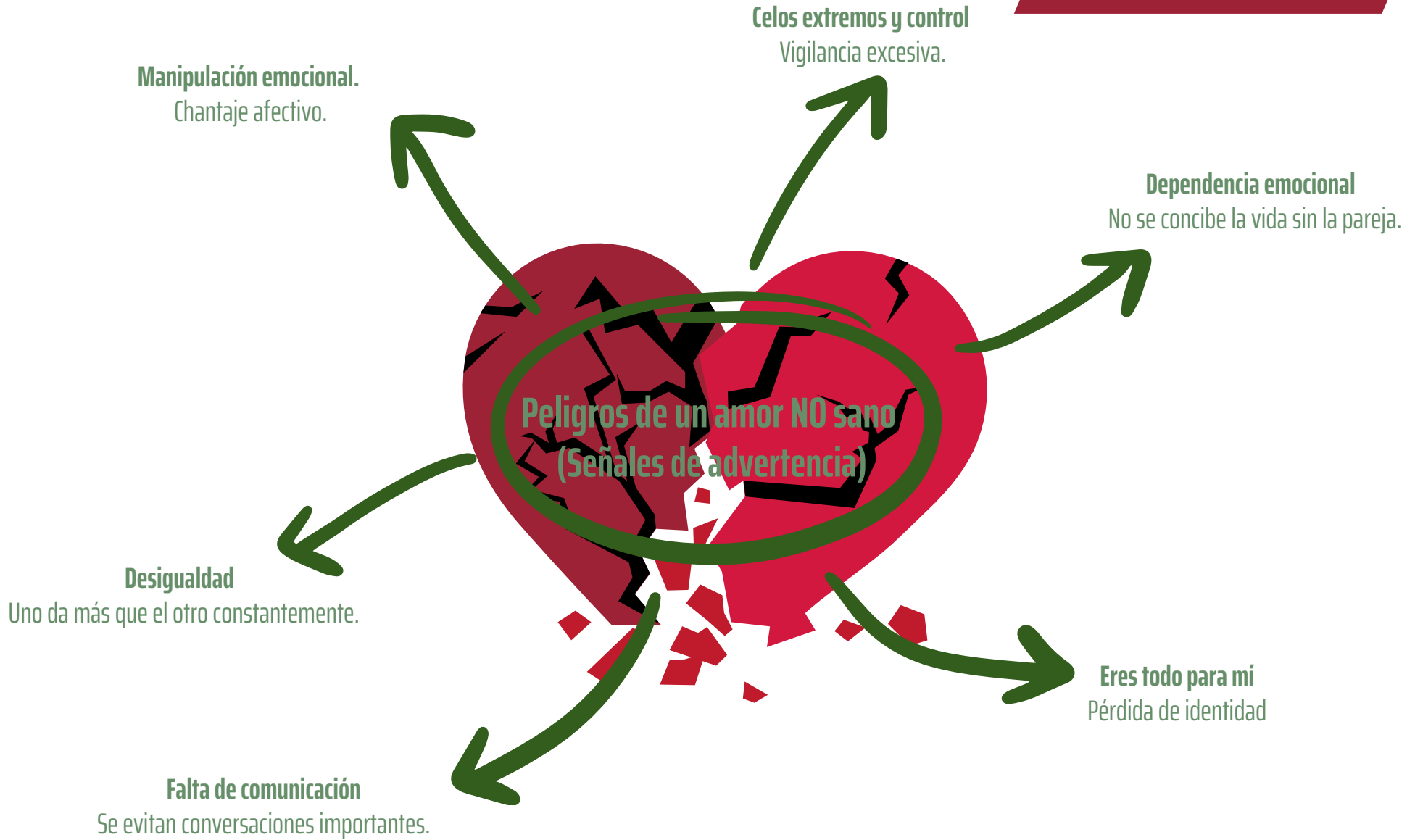


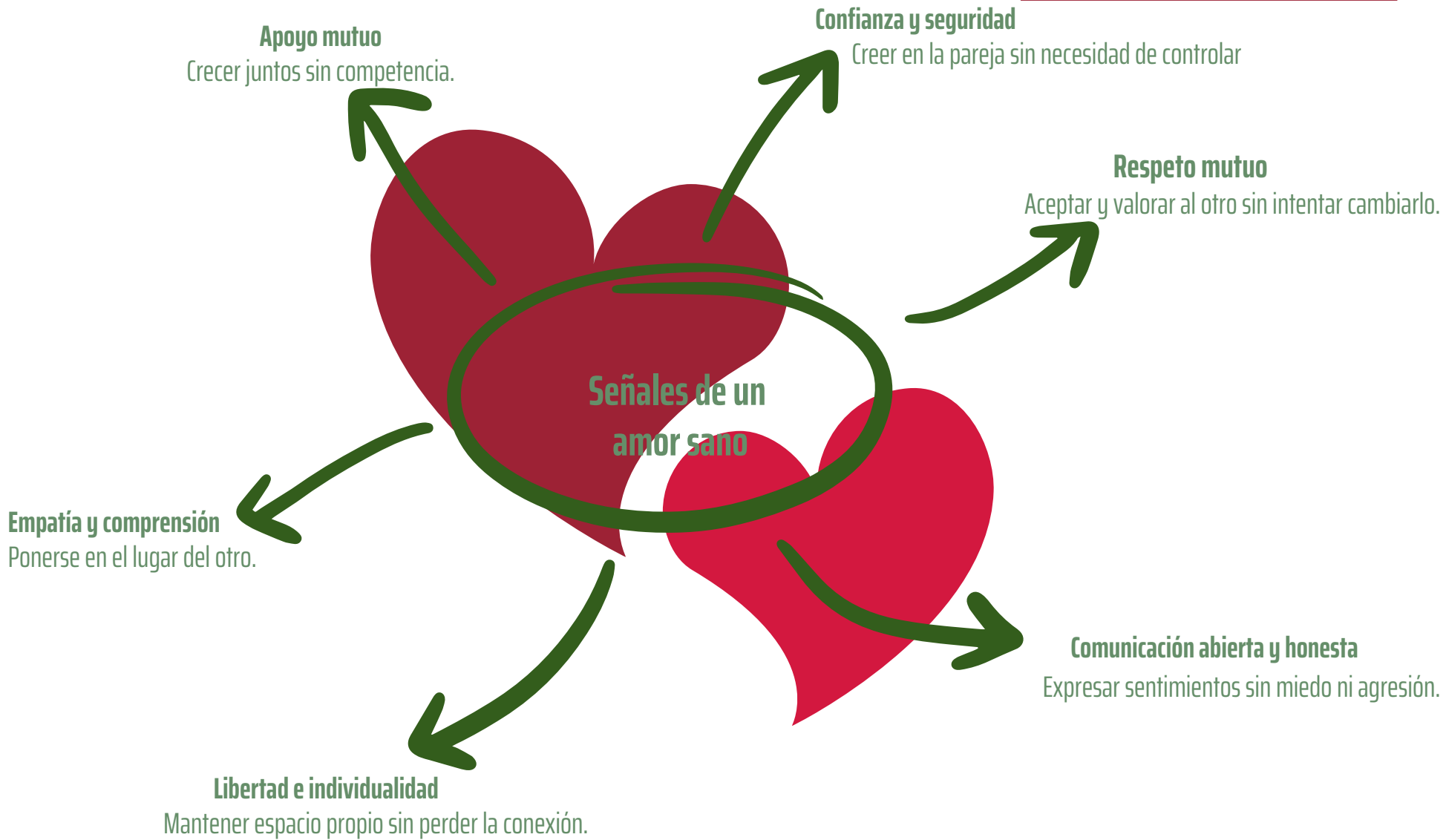
Reflexión: El amor en su mejor expresión

El amor verdadero no es solo el que encontramos en otra persona. Es el que cultivamos en nosotros mismos y en nuestras relaciones diarias. Es el amor que comprende, que respeta, que no juzga ni limita, sino que impulsa y nutre.

Este San Valentín, ya sea con pareja o sin ella, elige celebrar el amor en su forma más amplia: la que te hace sentir en paz contigo mismo y con el mundo.

Que este día sea una oportunidad para elegir el bienestar, el amor propio y la gratitud.







Frutos del amor sano



Seguridad emocional
No hay miedo ni dudas constantes.



Crecimiento individual y en pareja
Motivarse mutuamente.

Relación equilibrada
Ambos aportan sin sentirse obligados.

Paz y estabilidad
No se vive en drama ni incertidumbre.

Felicidad compartida
No solo evitar conflictos, sino disfrutar juntos.

Reflexiona sobre tu vida actualmente



¿Qué promueves en tu vida?
Amor sano o insano.

Observa aquello que te duele, te enfada o te confunde.

¿Tienes relaciones equilibradas?

¿Sabías que muchas de nuestras preocupaciones en la vida nacen del tipo de relaciones que tenemos?.

