

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

Las relaciones sociales de calidad y las experiencias compartidas son un factor protector para la salud y el bienestar emocional.

«Cuidar nuestras relaciones es también una forma de cuidar nuestra salud emocional.»



LA VIRGEN DEL PILAR Y LOS VÍNCULOS

Según la tradición, la Virgen María se apareció al apóstol Santiago sobre una columna de jaspe para ofrecerle ánimo. Nos recuerda la importancia de ser y tener apoyo y pilar.

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS



TRADICIÓN Y APARICIÓN DE LA VIRGEN

Según la tradición, corría el año 40 d.C. y el apóstol Santiago se sentía bastante desanimado ante las dificultades que encontraba mientras predicaba a orillas del Ebro.

En esos momentos de soledad y desánimo, la Virgen María se le apareció sobre una columna de jaspe para ofrecerle ánimo, comprensión y apoyo.

Con el paso de los años, la Basílica del Pilar se convirtió en un espacio de comunidad, unión y acogida.

**Nos recuerda la importancia de
ser y tener apoyo y pilar.**

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

LA OFRENDA DEL 12 DE OCTUBRE



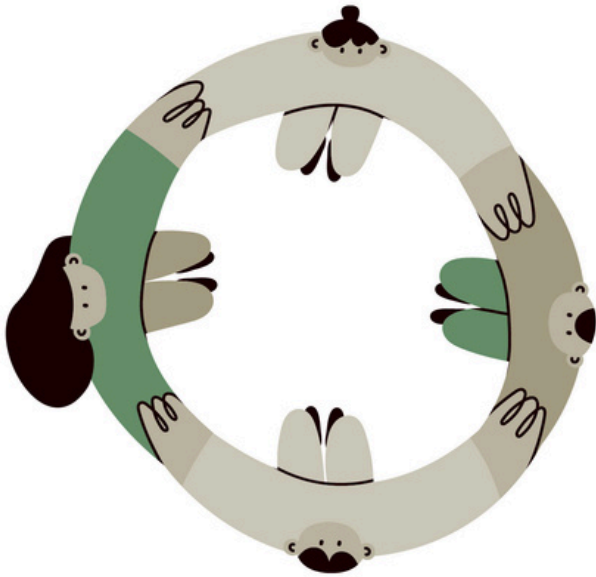
Cada 12 de octubre la Virgen del Pilar presume de un manto de flores compuesto por la gratitud, la emoción y el cariño de miles de personas.

Personas de distintas edades, procedencias y costumbres se unen para participar en una tradición que fortalece los sentimientos de pertenencia y comunidad.

Necesitamos espacios que nos permitan comprender nuestra historia y nuestra identidad, facilitando la conexión con los demás.

BIENESTAR CON SERENIDAD

LOS VÍNCULOS Y EL BIENESTAR EMOCIONAL



¿LO SABÍAS?

Las relaciones sociales de calidad y las experiencias compartidas son un factor protector para la salud y el bienestar emocional.

ACCIONES QUE NUTREN LOS VÍNCULOS



Compartir tiempo.



Conversar.



Celebrar.



Reír.



Participar.



Y QUE AYUDAN A REDUCIR



Soledad



Estrés



Aislamiento

Incertidumbre

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

EMPIEZA HOY

La calidad de nuestros vínculos influye directamente en la manera en que:

- Nos sentimos.
- Gestionamos el estrés.
- Interpretamos nuestro entorno.
- Construimos nuestro bienestar.

Cada año las Fiestas del Pilar nos recuerdan el valor del apoyo mutuo y de las tradiciones compartidas.



«Cuidar nuestras relaciones es también una forma de cuidar nuestra salud emocional.»

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

TIPS PARA CUIDAR TUS VÍNCULOS



1. Basa tus vínculos en

- Respeto
- Comunicación
- Confianza
- Apoyo mutuo



2. Permite que cada persona

- Mantenga su autonomía.
- Desarrolle sus intereses.
- Preserve su identidad.



3. Gestiona los conflictos de forma positiva

- Habla de los problemas.
- Escucha activamente.
- Evita acumular malestar.
- Busca soluciones compartidas.

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

RESPETA LOS LÍMITES

Respetar los propios límites y los de quienes nos rodean nos ayuda a construir relaciones más sanas y equilibradas.

Reconocer nuestras necesidades y expresar aquello que sentimos fortalece los vínculos y favorece el bienestar.



BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

PERMÍTETE REFLEXIONAR

¿Quiénes son las personas con las que puedo ser realmente yo mismo o yo misma?

¿Qué personas me hacen sentir acompañado o acompañada y valorado o valorada?

¿Con quién siento que puedo hablar cuando atravieso una dificultad?

¿Qué relaciones me gustaría cuidar más?

¿Hay alguna persona con la que me gustaría recuperar el contacto?

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA VIRGEN DEL PILAR Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS



FELICES FIESTAS DEL PILAR

Que estas fiestas nos ayuden a mirar al pasado con orgullo y a mirar hacia adelante con ilusión, esperanza y confianza.

Fundación Grupo Jorge

www.fundaciongrupojorge.org

info@fundaciongrupojorge.org