

# BOLETÍN: RELACIONES AFECTIVAS



Unidad de Atención Psicosocial  
(Bienestar Emocional)





En las relaciones humanas es importante el establecimiento de vínculos afectivos que se asocian con el amor, o lo que se conoce como relaciones interpersonales, donde es posible vivir experiencias de lealtad, confianza y empatía.

Dichas relaciones no son exclusivas al:



# AMOR ROMÁNTICO Y ERÓTICO

que se entiende como el proceso bioquímico que sucede en el organismo y que es fundamental para la experiencia emocional, lo cual permite las sensaciones de euforia, pasión, intensidad y deseo.



# AMOR FILIAL

Es necesario considerar, además, el amor filial: El cual es concerniente a los vínculos familiares en esa relación de correspondencia entre quienes conforman el núcleo; dichas interacciones se hacen extensivas a los lazos de amistad, solidaridad humana e inclusive el amor hacia nuestra propia humanidad.



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA



SERVICIOS DE  
SALUD



Escuela de  
Atención Psicosocial





# AMOR Y OPORTUNIDAD

Históricamente cuando se habla del amor, se asocia con episodios de sufrimiento y sacrificio. Parecería que no fuera posible concebir el amor sin dolor. “Suplicio placentero, sufrimiento impostergable y necesario, según algunos, pero dolor al fin... (S.A.)” casi desde la consigna que una situación debiera suceder sin la otra.



Aquí se le invita a reconocer que, en las relaciones interpersonales, cualesquiera que sean, están implícitas las experiencias agradables, gratificantes, satisfactorias, así como también las desagradables, poco gratificantes y de sufrimiento; este último, desde un punto de vista donde se convierta en una oportunidad para el crecimiento y evolución emocional.



# “EL AMOR SOLO, NO ES SUFICIENTE”

En la portada de este boletín se encuentra la frase “El amor solo, no es suficiente”; ¿Qué otros elementos o aspectos son necesarios a considerar al momento de relacionarse con quienes ama?:

## El Respeto

01

es considerado un valor de suma importancia que, aplicado en interacción con las personas que se ama, propicia el reconocimiento y validación; proviene del latín “respectus”, que traduce “atención”, “consideración” y originalmente significaba “mirar de nuevo”, de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto.



# "EL AMOR SOLO, NO ES SUFICIENTE"



02

## La Comunicación Asertiva

Permite interacciones sanas, los mensajes se comparten en un entorno pacífico y amable, pero con la intención del bienestar común, es una habilidad que se ejercita y fortalece cuando se ha puesto en práctica conscientemente.

03

## La empatía

No menos importante que las anteriores; brinda la opción de observar las situaciones desde otra óptica o ángulo, dando así la oportunidad de mejorar el vínculo debido a que es posible flexibilizar el pensamiento al considerar las emociones e ideas de las otras personas desde la dignidad humana.



# "EL AMOR SOLO, NO ES SUFICIENTE"



## Procure que no sea solo hoy alimentar el afecto

04

Tome conciencia que las diversas relaciones afectivas, se cuidan, nutren y fortalecen todos los días y hoy tiene la oportunidad para expresar el afecto, sin embargo, procure no perder de vista el aplicar de manera constante, los valores y conceptos que brinda esta lectura.



Si necesita o desea ampliar la información expuesta, puede acudir a la Unidad de Atención Psicosocial de los Servicios de Salud y recibir apoyo para avanzar y crecer en las relaciones afectivas.

