



Secretaría General

“Odio a San Valentín”, Taller de Dependencias Emocionales para estudiantes de la UGR

26/01/2016

Actividad gratuita organizada por Centro Juvenil de Orientación para la Salud-Punto Forma Joven de la **Universidad de Granada**

Desde el taller se apuesta por aprender a romper con mitos relacionados con el “amor romántico”, partiendo de la propia persona, entendiendo y conociendo todos los conceptos relacionados con el “amor”

El Centro Juvenil de Orientación para la Salud-Punto Forma Joven de la **Universidad de Granada** y Liga Granadina de la Educación y Cultura Popular organiza un año más una propuesta de

relaciones afectivas saludables, a través del taller “Odio a San Valentín”. El objetivo es romper con los mitos relacionados con el amor romántico que llevan a muchas personas a mantener conductas de dependencia que les producen frustración e inseguridad emocional.

Maribel Casado Triviño, educadora, y Mónica Peralta Aguilar, psicóloga, son además sexólogas y coordinan las actividades que se realizan desde el Centro Juvenil de Orientación para la Salud de la **UGR**. Explican que “se acerca el día de San Valentín, y todos los mensajes que encontramos están relacionados con tener pareja, no tanto en cómo sea ésta, si es una pareja sana, si te aporta crecimiento en tu vida..., lo importante es tener pareja. Algunas personas hablan que es el día del amor, día en el que le demuestras especialmente lo mucho que quieres a la persona con la que tienes una relación amorosa. En este sentido, los centros comerciales aprovechan para enviar mensajes que aumenten el consumo de productos, bajo la excusa del amor”.

Nuestra sociedad en su conjunto, en este momento especialmente, nos transmite la idea de lo importante que es tener pareja, “estar con alguien”, de tal manera que si



<http://secretariageneral.ugr.es/>

éste no es tu caso, un alto porcentaje de personas te mira con un poco de pena y compasión, a la vez que intenta animarte para que “sigas buscando”.

¿Por qué? Porque la idea del amor que existe en nuestra sociedad está relacionada con el amor romántico, el cual se basa en una serie de ideas preconcebidas, una de las cuales es que el tener pareja es el proyecto fundamental y prioritario de una persona, que además da sentido a su vida. Esta idea, junto a otras como el amor verdadero, la omnipotencia del amor, por amor todo vale, etc, genera una serie de expectativas y comportamientos en un gran número de personas relacionados con gran malestar emocional.

Personas que buscan una pareja sin descanso, que siguen en relaciones disfuncionales, personas que no son capaces de dejar a su pareja porque siempre han estado en pareja, personas que no superan rupturas esperando que vuelva algún día a su lado, idealizando los momentos buenos y minimizando los importantes problemas que había en la relación, etc...

Es por ello, que el taller organizado por el Centro Juvenil de Orientación para la Salud de la UGR tiene este título por lo que “Odio a San Valentín”, que en realidad es un odio a una idea de amor disfuncional o insano, que nos limita, empobrece y genera gran malestar en gran parte de la relaciones existentes hoy día en nuestra sociedad. Desde el taller se apuesta por aprender a romper con esos mitos, partiendo de la propia persona, entendiendo y conociendo todos los conceptos relacionados con el “amor”, desmitificándolo para que en vez de limitarnos como personas sea una fuente de enriquecimiento, como son otras áreas de la vida.

Los objetivos que se plantean en el Taller son los siguientes:

- 1.-Conocer y analizar los conceptos de amor, enamoramiento y dependencias.
- 2.-Analizar y detectar los mitos relacionados con el amor romántico.
- 3.-Conocer y prevenir conductas de dependencia.
- 4.-Identificar las bases de unas relaciones sanas y saludables.

Para inscribirse ponerse en contacto por correo electrónico:

LINK: --LOGIN--a5a5e1b656a25e70ae12639358131f41ugr[dot]es -> --LOGIN--a5a5e1b656a25e70ae12639358131f41ugr%5Bdot%5Des

El taller tendrá una duración de dos días, 15 y 16 de febrero, de 10 a 13 horas, es gratuito y está dirigido a la población estudiantil universitaria.



Contacto: Maribel Casado Triviño y Mónica Peralta Aguilar. Centro Juvenil de Orientación para la Salud-Punto Forma Joven de la **Universidad de Granada**. Liga Granadina de la Educación y la Cultura Popular. Teléfono: 958 282064. Correo elec: LINK: --LOGIN--a5a5e1b656a25e70ae12639358131f41ugr[dot]es -> --LOGIN--a5a5e1b656a25e70ae12639358131f41ugr%5Bdot%5Des . Horario: lunes, martes, jueves y viernes de 10 a 14 h., y miércoles de 17 a 20 h.

- <http://www.facebook.com/leecpLigaGranadina>
- <http://www.facebook.com/Cjos-granada>
- <http://www.facebook.com/seruniversitarianote protege>