94 | LOVE FREE: Red flags, Green flags y cómo quererse sin dramas. Relaciones sanas

INTRODUCCIÓN:

Las primeras relaciones afectivas y de amistad en la juventud suelen estar influenciadas por mitos del amor romántico, la cultura pop y las redes sociales. Esto puede invisibilizar conductas de control, celos o dependencia emocional, normalizando dinámicas tóxicas. Este taller ofrece un espacio reflexivo y cercano para dotar a los jóvenes de claves claras para identificar patrones saludables (Green Flags) y señales de alerta (Red Flags). Se fundamenta en la promoción del respeto mutuo, la comunicación asertiva y el establecimiento de límites personales firmes

OBJETIVOS:

* Desmontar los mitos del amor romántico y la posesividad en las relaciones afectivas y de amistad
* Identificar conductas de control, celos, aislamiento y violencia psicológica temprana (tanto presencial como en redes sociales)..
* Aprender a establecer y respetar límites personales mediante la comunicación asertiva
* Promover relaciones basadas en la autonomía, el respeto, la confianza y la igualdad

CONTENIDOS

Mitos vs. Realidades en el amor y la amistad: desarmando el mito de la "media naranja"
Detectando señales: Red Flags (alertas) y Green Flags (saludables) en parejas y amigos.
El control en la era digital: ubicación, contraseñas, revisión de móvil y "ghosting".
Asertividad y comunicación: cómo decir "NO", poner límites y pedir espacio personal

METODOLOGÍA (Grupal o división en grupo)

Metodología grupal, participativa y horizontal. Se utilizarán dilemas morales, estudio de casos reales en redes sociales y debates guiados.

DESTINATARIOS:

Alumnado de Educación Secundaria (de 1º a 4º de ESO)

COSTE:

120€ la hora (duración total del taller: 2 horas, exento de IVA)..

CONTACTO:

Sebastián Villanueva / Clínica Sanitaria ESTUPENDAmente!
Correo: sebavilla@gmail.com.
Teléfono: 611404190 / 640547349