



Pamela Arraya

---

# Relacionarnos sin Perdernos

**Relacionarnos sin Perdernos es una propuesta formativa y vivencial orientada a acompañar a las personas a construir vínculos conscientes, cuidando el lazo con el otro sin perder el propio eje, la identidad ni la coherencia personal.**

### **Objetivo General**

Brindar herramientas conceptuales y prácticas para fortalecer vínculos saludables, desarrollando límites claros, comunicación consciente y presencia emocional.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Reconocer patrones vinculares repetidos.
- ✓ Identificar formas de abandono personal dentro de los vínculos.
- ✓ Desarrollar la capacidad de poner límites sanos y conscientes.
- ✓ Fortalecer el eje personal sin romper el vínculo con el otro.
- ✓ Integrar recursos emocionales aplicables a la vida cotidiana.

### **Dirigido a**

Personas que deseen mejorar sus relaciones personales, afectivas o laborales; profesionales del acompañamiento humano, educación, salud, coaching y liderazgo.

### **Modalidad**

Modalidad híbrida: encuentros online en vivo y material de trabajo descargable en PDF.

### **Duración**

Curso independiente – duración sugerida: 3 a 5 encuentros (a definir según edición).

### **Programa de Contenidos**

1. ¿Qué significa vincularse sin perderse?
2. Patrones vinculares y repetición emocional.
3. El eje personal: identidad y coherencia.
4. Límites sanos: decir que no sin culpa.

5. Comunicación consciente en situaciones difíciles.
6. Integración práctica: vínculos más claros y cuidados.

### **Alcance**

Este programa propone un proceso de revisión y transformación vincular realista, enfocado en el autoconocimiento y la responsabilidad emocional.

### **Certificación**

Certificación propia otorgada por Pamela Arraya.

### **Facilitadora**

Pamela Arraya – Psicóloga, formadora y facilitadora en procesos de desarrollo personal, vincular y organizacional.