



Rebeca López Marco
Psicóloga y sexóloga

Que paren el mundo que nos bajamos (juntos): Ansiedad y relaciones

Claves para volver a lo importante en nuestras relaciones.



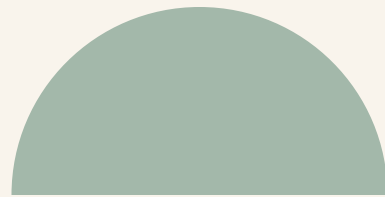
AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



- “No solo trabajamos con prisa... también amamos con prisa.”
- “Buscamos vínculos que nos calmen, pero a veces los vivimos con ansiedad.”
- La necesidad de conexiones significativas se ve obstaculizada por la falta de tiempo y la urgencia de respuestas.
- Poco espacio para la **profundidad** y la intimidad.



¿Qué es la ansiedad relacional?



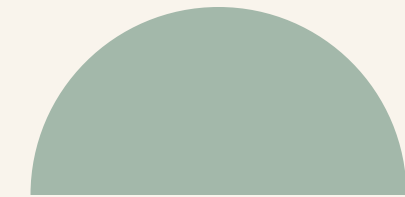
Control

La necesidad de **mantener el control** puede generar tensión en las relaciones.



Evitación

La **evasión de conflictos** a menudo resulta en una comunicación poco efectiva.



Búsqueda de validación

La **necesidad constante de confirmación** puede socavar la confianza en la conexión.

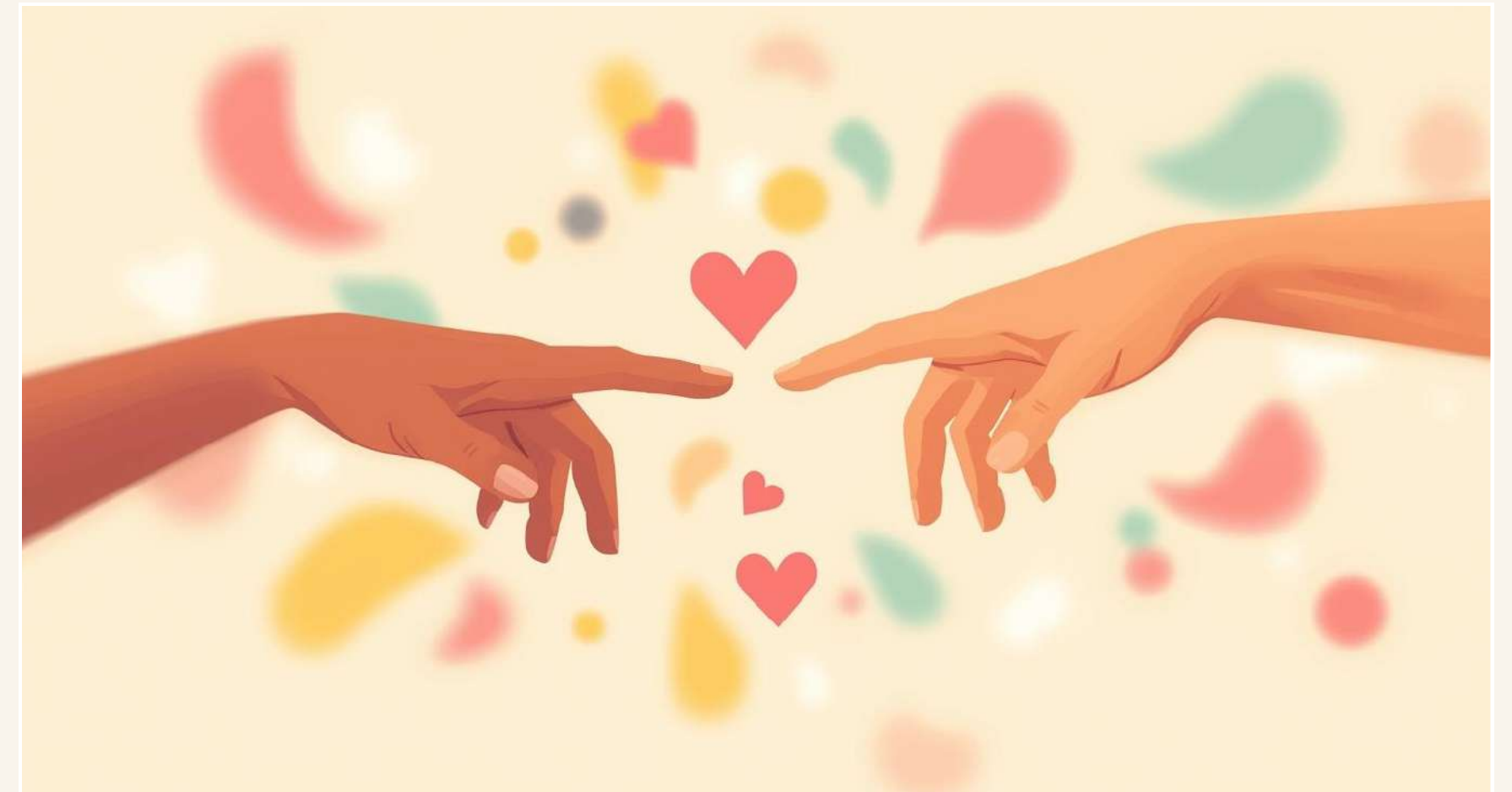


Dinámica de ansiedad en las primeras etapas de vínculo



Idealización

La necesidad de conectar rápidamente puede llevar a **malentendidos** y expectativas irreales.



Inmediatez

Las prisas por conectar **nublan nuestra capacidad** de conocernos de verdad.



Convivencia

Ritmos distintos, expectativas no dichas



La dinámica de vivir juntos

- Cada persona tiene **su propio ritmo**.
- Diferencias en hábitos y rutinas
- La **comunicación abierta**

Sincronía imperfecta

Coexistir no implica fusión ni control, sino una **sincronía imperfecta**
La convivencia se convierte así en un viaje de **adaptación** y crecimiento compartido.



Pareja y crianza

Ansiedad relacional en la etapa de cuidar hijos

Sobrecarga y culpa

La crianza puede generar **sobrecarga emocional**.

Cuidado silencioso

A menudo, la **pareja en pausa** durante la crianza no implica abandono, sino un cuidado silencioso de las responsabilidades.





Vejez y vínculo

La importancia de la conexión en la madurez y el amor

En esta etapa de la vida, la **ansiedad ante la pérdida** y los cambios físicos son comunes. El amor maduro nos enseña que no necesitamos apresurarnos; podemos **disfrutar** de los momentos juntos y encontrar profundidad en nuestra relación.



Factores que aceleran la ansiedad relacional



Falta de tiempo

La presión del tiempo puede generar ansiedad en las relaciones.



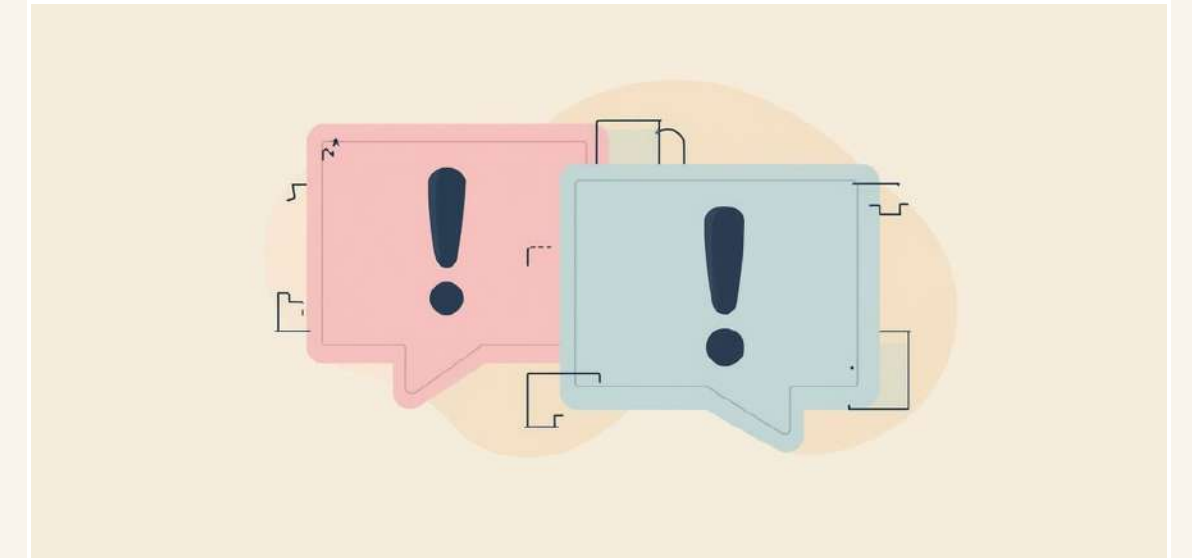
Comparación constante

Compararnos constantemente afecta nuestra satisfacción en las relaciones.



Sobrecarga mental

El estrés mental provoca desconexión y ansiedad en los vínculos.

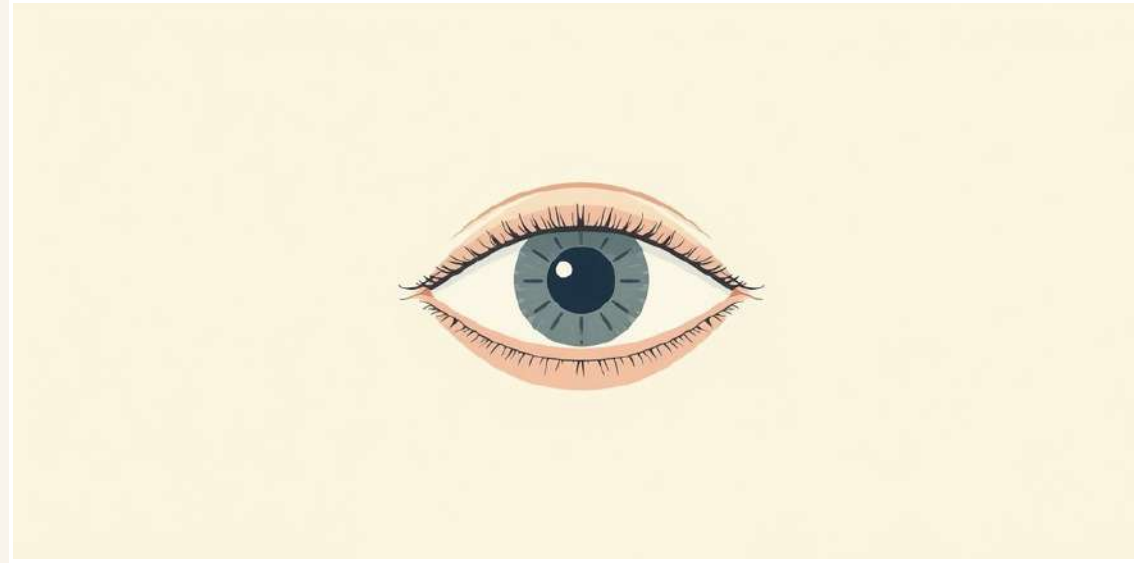


Comunicación reactiva

La falta de reflexión en la comunicación genera malentendidos y estrés.



Claves para volver a lo importante



Presencia



Pausa



Escucha



Espacio propio



Puede que esto vaya de elegirse una y otra vez.
Y CUIDAR.

Gracias

Contáctame en

rebecalopezsexologia@gmail.com

Sígueme en

@mimamasexologa

www.rebecalopezsexologia.com

Lláname al

644448036



Rebeca López Marco
Psicóloga y sexóloga