

# ACOMPañAMIENTO DE RELACIONES



---

---

Fil a l'agulla somos una cooperativa que acompaña a personas y grupos en procesos de toma de conciencia con vocación de transformar e incidir allí donde trabajamos: el mundo educativo, las organizaciones, los grupos, las comunidades, las personas, las relaciones y nosotras mismas. Trabajamos para la transformación personal y social. Apoyamos la diversidad y la libertad en un sentido profundo, de modo que cada uno pueda ser más quién es. Apoderamos para impactar en el mundo y favorecer el cambio social.

## Acompañamiento de relaciones

El crecimiento personal es fundamental para la transformación social. Las personas necesitan ser más conscientes y dar la bienvenida a su diversidad interna para sentirse mejor y construir relaciones sostenibles. **Para pedir información, cita o hacer cualquier consulta, puedes contactar con nosotras escribiendo al correo [info@filalagulla.org](mailto:info@filalagulla.org).** Como referencia, estos son algunos de los ámbitos en los que te podemos acompañar:

- Crecimiento relacional
- Comunicación y gestión de conflictos
- Momentos de crisis y dificultades de adaptación a los cambios vitales
- Relaciones desde una perspectiva interseccional
- Rotura de los pactos dentro de las relaciones
- Acompañamiento en el proceso de separación
- Comunicación y entendimiento

## Enfoque

### • Crecimiento relacional

Cuando queremos hacer crecimiento personal en el marco de una relación, el acompañamiento puede facilitar la exploración y la toma de conciencia de las dinámicas, los límites compartidos o complementarios, los roles que intervienen, etc. También puede aportar herramientas que faciliten la comunicación. Trabajar todos estos aspectos puede contribuir a que podamos vivir de forma más consciente, plena y satisfactoria nuestras relaciones.

### • Comunicación y gestión de conflictos

Cuando los conflictos, las dificultades de comunicación y las tensiones van aumentando, nos hacemos daño y sentimos que ya no tenemos más recursos para afrontarlo, puede ser muy útil buscar ayuda. El acompañamiento puede crear un marco de seguridad y confianza para explorar la dinámica de la relación: ¿qué está pasando? Puede ayudar a aprender el mensaje que se deriva del conflicto y adquirir habilidades de comunicación para que la relación sea más satisfactoria y sostenible o para decidir más conscientemente hacia dónde queremos ir.

#### • **Momentos de crisis y dificultades de adaptación a los cambios vitales**

Las crisis en una relación se pueden desencadenar por muchos factores. Pueden ser provocadas por momentos de cambio vital de la relación (nacimientos, cambio de residencia o de trabajo, cuando la canalla marcha de casa, jubilación, enfermedad, etc.) o de una de las personas miembro (replanteamiento vital ...). Las crisis en una relación suelen ser síntoma de que este vínculo necesita atención. El acompañamiento nos puede ayudar a explorar el malestar para descubrir el mensaje que necesitamos integrar para seguir creciendo personalmente y en relación.

#### • **Relaciones desde una perspectiva interseccional**

Las personas estamos atravesadas por ejes de opresiones y de privilegios que nos condicionan en nuestra situación emocional, laboral, administrativa, física, etc. En particular, dentro de las relaciones sexoafectivas podemos encontrar que algunas de estas intersecciones generan conflictos o malestares. Por ejemplo, se pueden dar por los ejes de edad, género, origen, etnia, clase social, diversidad funcional, por citar algunos. El acompañamiento de las relaciones prestando atención a estas diferencias de poder, que a menudo se invisibilizan o se desconoce cómo abordar, puede apoyar y herramientas a las partes implicadas a la hora de generar espacios de mayor seguridad y toma de conciencia.

#### • **Rotura de los pactos dentro de las relaciones**

Las infidelidades en el marco de una relación de exclusividad o la rotura de acuerdos en relaciones no monógamas pueden generar mucho dolor a todas las partes. Este dolor puede desembocar en conflictos y escaladas constantes o en distanciamiento de los miembros de la relación. Cuando esto ocurre, resulta muy útil el apoyo del acompañamiento. Las sesiones pueden facilitar la reparación del dolor vivido y, al mismo tiempo, transformar ese malestar en una oportunidad de crecimiento.

#### • **Acompañamiento en el proceso de separación**

Algunas relaciones pueden separarse con respeto hacia sí mismas y hacia las otras. Pero esto a menudo no resulta fácil. Muchas veces, las separaciones causan mucho dolor. El acompañamiento puede ayudar a las personas a identificar y comunicar de forma respetuosa su posición, expresar el dolor y los sentimientos vividos, así como aprender a empatizar con la otra parte. También a establecer los acuerdos básicos de cómo será la relación en el caso de que haya niños.

#### • **Comunicación y entendimiento**

---

En caso de que haya una maternidad o paternidad, a pesar de la separación estas personas siguen teniendo una crianza común y posiblemente será necesario compartir. Esto a menudo no es fácil. Si la separación ha sido traumática, si todavía hay mucho dolor; cuando no ha sido de mutuo acuerdo; cuando hay mucha tensión y conflictos; cuando hay mucha diversidad y dificultad para ponerse de acuerdo en aspectos fundamentales de la crianza o la educación de lo/as hijo/as y adolescentes ... En estos casos, el acompañamiento puede ayudar a crear un marco de seguridad que facilite la comunicación para poder llegar a acuerdos, y/o ayudar a trabajar y a reparar aspectos de la relación que todavía son dolorosos y que dificultan el entendimiento.

**Para más información, escribe a [info@filalagulla.org](mailto:info@filalagulla.org)**

---