

TOLUCA

IEEM impulsa una cultura de respeto y bienestar emocional

Areli Díaz

El Instituto Electoral del Estado de México (IEEM), a través de la Unidad Coordinadora de Género (UCG), llevó a cabo la conferencia Relaciones sanas, más allá de lo romántico, un encuentro dirigido a servidoras y servidores públicos electorales que invitó al análisis crítico de los modelos culturales sobre el amor, reforzados por el cine, la música y los patrones familiares tradicionales que suelen romantizar relaciones que no son sanas.

La plática estuvo a cargo de Mariana García Beltrán, licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México y directora del centro de acompañamiento psicológico Ecología de la Mente. García Beltrán cuenta con más de diez años de experiencia en el estudio del comportamiento humano.

Durante su exposición, la ponente expuso temas como los mitos del amor romántico y su impacto en la vida cotidiana, así como la diferencia entre sacrificio y consenso, entendiendo que esta distinción es clave para evitar que una de las personas integrantes de la pareja anule sus proyectos y necesidades, así como la relevancia de mantener una comunicación clara expresando expectativas.

También subrayó la importancia de establecer conexiones desde la horizontalidad, entendida como un vínculo de igualdad donde el poder se comparte y no se ejerce uno sobre el otro. En este sentido, invitó a cuestionar modelos culturales como las ideas de posesión, los celos y los roles de género, que normalizan conductas dañinas bajo la apariencia del romance.

La ponente enfatizó que la base de cualquier

Dinámicas

Se realizaron dinámicas de interacción como el "análisis del abrazo" con el que demostró cómo el lenguaje corporal debe proyectar igualdad y respeto, evitando posturas de dominio o superioridad y la proyección de un corrompimiento.

interacción saludable es la justicia. Aclaró que esto no se refiere a llevar la cuenta de cada una de las acciones que se realizan en pareja, sino a una percepción de reciprocidad donde ambas partes escuchan y colaboran, de manera equilibrada.

Asimismo, la especialista señaló que el amor incondicional es un mito cultural, ya que las relaciones humanas deben guiarse por el respeto y el trato digno. Bajo esta premisa, sostuvo que el conflicto es un elemento necesario para el crecimiento, siempre que se busque una solución conjunta, y que la tranquilidad es el indicador de una relación positiva.



Mariana García Beltrán invita al personal del Instituto a deconstruir mitos culturales para lograr vínculos afectivos basados en la justicia e igualdad