club vital CONGRESO

AMEDCO Medicina del Deporte | AMESVIDA COLOMBIA | ACMES Medicina del Sueño | SOCMEF Medicina Familiar

Relaciones humanas, sexualidad y salud

Viviana M. Cabrera Rúa
Psicóloga
Esp. en Salud Ocupacional y Alta Gerencia
Coach en Salud Mental, Sueño y Bienestar.

club vital
CONGRESO

Las relaciones que construyes hoy...

¿Tus relaciones suman vida
o restan bienestar?

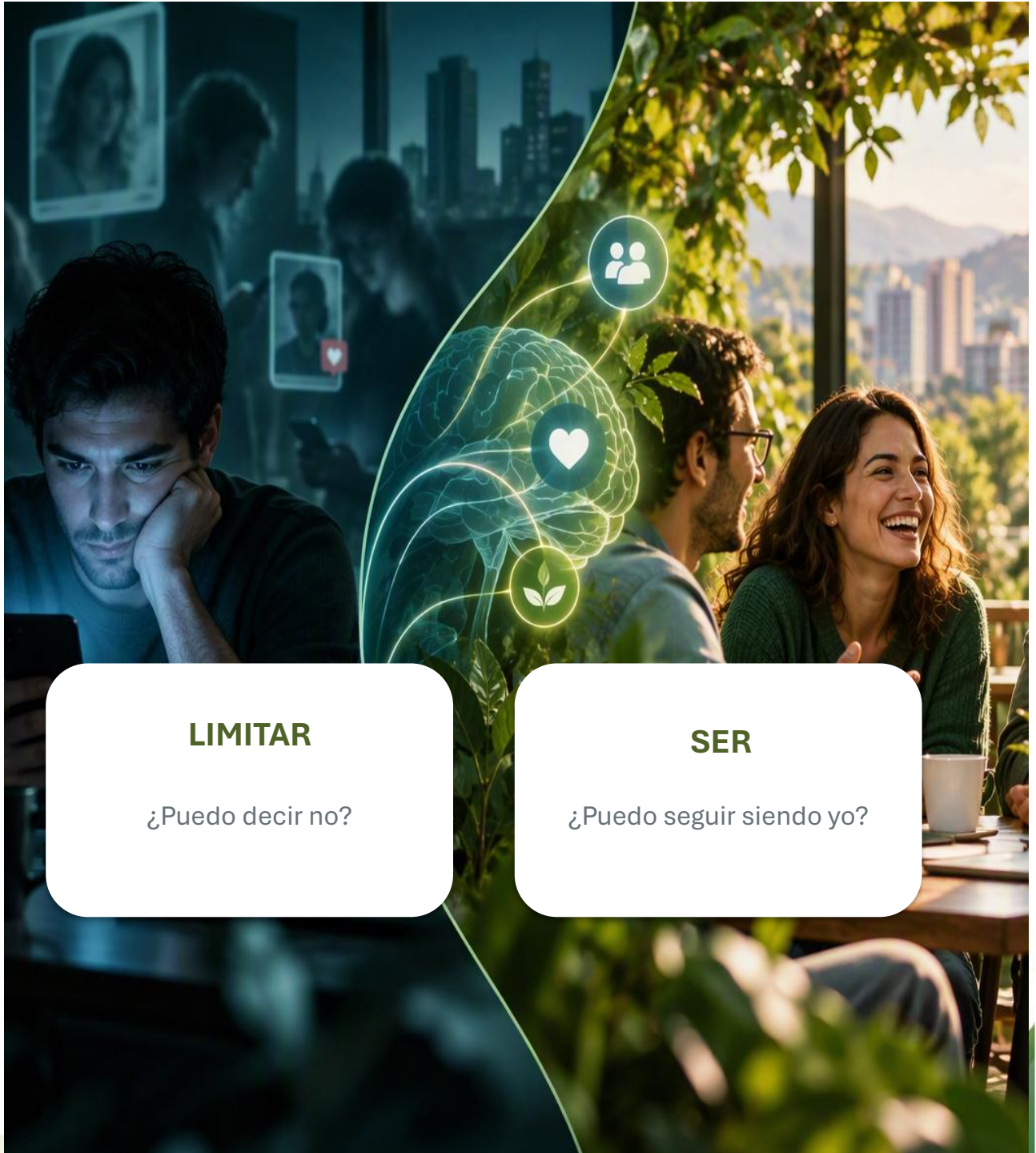
Piensa en las cinco personas con quienes más interactúas.

RESPIRAR

¿Puedo bajar la guardia?

PEDIR

¿Puedo solicitar ayuda?



LIMITAR

¿Puedo decir no?

SER

¿Puedo seguir siendo yo?

club vital
CONGRESO

Las relaciones que construyes hoy...

La llamaré Ana

52 años · ansiedad · insomnio · agotamiento

Lo visible

Síntomas persistentes.
Exámenes sin una explicación completa.

Lo silenciado

Necesidades, límites y el derecho a pedir ayuda.

El hallazgo

Se sentía sola, incluso estando acompañada.

“No sé en qué momento dejé de sentirme importante dentro de mi propia vida".

Composición clínica anonimizada; no corresponde a una persona identificable.

club vital
CONGRESO

Las relaciones no son un complemento

Son un determinante cotidiano de cómo nos sentimos, dormimos, cuidamos y pedimos ayuda.

Nutrición
Alimentación integral consciente.

Actividad Física
Movimiento diario regular.

Sueño Reparador
Descanso fisiológico profundo.

Manejo del Estrés
Regulación emocional activa.

Relaciones Sanas
Vínculos seguros protectores.

Cero Tóxicos
Entorno libre de sustancias.

El vínculo humano

La salud también se construye en conexión

Generar conexiones constructivas es cultivar salud; el cuerpo se fortalece, la mente se calma y las emociones se armonizan cuando contamos con una red de verdadero apoyo emocional.



CUERPO

menos alerta

MENTE

más organización

EMOCIÓN

menos soledad

club vital
CONGRESO

Beneficios del apoyo emocional

Respuesta Inmune	Mayor defensa ante infecciones.	Amortiguador frente al estrés.
Riesgo Cardiovascular	Menor hipertensión arterial	Red sólida reduce mortalidad.
Salud Mental	Factor protector de ansiedad y depresión.	**Resiliencia**
Bienestar Integral	**Longevidad**	Determinante social de salud.

Cuidado da autonomía, control la reduce.

Señales de Alerta

Celos: Tensión y desconfianza constante.

Control: Decidir por el otro.

Irrespeto: Burlas y humillación.

Aislamiento: Alejar a la red de apoyo.

Vínculos Sanos

Confianza: Seguridad sin vigilancia.

Libertad: Autonomía respetada.

Apoyo: Respeto absoluto y validación.

Cercanía: Comunicación abierta.

Evalúa tu entorno íntimo

¿Identificas patrones de control, burla o aislamiento disfrazados de "amor" en tu círculo más cercano?



Escuchar no es invadir

Empatía sana

01

Curiosidad

Interés genuino por el otro.

02

Escucha Activa

Atención plena sin juicios.

03

Aceptación

Validación de emociones ajenas.

04

Motivación

Deseo compasivo de ayudar.

“¿Quieres que te escuche, que pensemos opciones o que te ayude a actuar?”

club vital
CONGRESO

Redes e IA

Doble Filo de la IA

Tercerizar la conexión atrofia la empatía humana.

Paradoja Digital

Hiperconexión virtual frente a soledad emocional real.

El Mínimo Humano

Interacción 100% presencial regula el sistema nervioso.

Conectar no siempre es encontrarse.

Lo decisivo no es el canal: es la calidad del encuentro.

Factor protector

El apoyo no reemplaza el tratamiento.

Puede convertirse en puente hacia el cuidado.

Mental

regulación y esperanza

Conductual

adherencia y autocuidado

Social

pertenencia y ayuda

El valor de la diversidad

Entorno Cambiante

Comprender las diferencias para lograr adaptación social.

Enriquecimiento

La interacción con personas con filosofía distinta nutren la propia vida.

Grupos de Apoyo

Espacios seguros que disipan la soledad

Relaciones sanas – Ambiente laboral

Productividad sostenible: Equipos emocionalmente sanos disminuyen el agotamiento.

Liderazgo empático: Reducción del estrés corporativo.

Resiliencia organizacional: Redes de apoyo sólidas previenen el Síndrome de Burnout.

Antes de la intimidad está la seguridad

La sexualidad saludable no comienza en una habitación!

Una vida sexual plena comienza cuando se puede actuar con libertad, decidir con tranquilidad, decir sí y tambien cambiar de opinion sin temor.



Del vínculo social al vínculo íntimo: la conexión

Las relaciones humanas sanas crean la seguridad neurobiológica indispensable para activar la plenitud sexual:

74%

Seguridad Vincular

Mayor plenitud íntima en parejas con comunicación empática.

68%

Impacto del Cortisol

Disminución del deseo sexual asociada a estrés relacional y laboral.

2.5x

Salud Integral

Mayor protección a los sistemas cardiovascular e inmune al unir afecto e intimidad.

De la conexión emocional, a la conexión íntima.

¿Tus creencias te generan libertad o carga emocional?

La sexualidad incluye cuerpo, identidad, afecto, placer, límites y cuidado.

- CUERPO
- DESEO
- VALORES
- LÍMITES
- CUIDADO

Tríada fisiológica del bienestar

Nutrición

Provee los precursores hormonales necesarios.

Sueño Reparador

Regula el cortisol y restaura la energía vital.

Respuesta Sexual

Mediada por el equilibrio de ambos.

El deseo no está aislado, tambien intervienen otros factores como el estrés, farmacos y el dolor.
Tampoco sigue un patron único, la variabilidad individual es determinante.

Neuroquímica del vínculo y el bienestar

OXITOCINA

Vínculo, confianza y amortiguación del estrés. Facilita la relevancia de señales sociales.

DOPAMINA

Motivación y recompensa social. Refuerza conductas de acercamiento y cooperación.

SEROTONINA

Regulación del ánimo, la impulsividad y la flexibilidad emocional.

ENDORFINAS

Analgesia, calma y afiliación; pueden aumentar con contacto, risa y actividad compartida.

Las relaciones significativas no activan una sola “hormona de la felicidad”. Movilizan sistemas que interactúan según el contexto, la historia y la seguridad percibida.

Oxitocina y dopamina convergen en circuitos de recompensa social. Sus efectos no son automáticos.

Sexualidad desde la perspectiva fisiológica



Comprender las diferencias fisiológicas favorece la dinámica de pareja

Nivel de Testosterona: Diferencias biológicas entre hombres y mujeres modulan la frecuencia e impulso.

Despertar y Experiencia: Deseo espontáneo frente a deseo receptivo estimulado por intimidad.

Factores que lo Afectan: Estrés, carga mental, descanso, etapa vital y seguridad emocional.

Vínculo de Pareja: Validar estos ritmos elimina reclamos y fortalece la complicidad a lo largo del ciclo vital.

Creencias, preferencias y placer

Dimensión Espiritual

Integra valores religiosos y personales sin imposición de culpas ni trauma.

Diversidad y Autonomía

Respetar orientaciones, identidades y preferencias previene el estigma y protege la salud mental.



Barómetro de la sexualidad

La intimidad puede ser vitalidad o señal de malestar.

Factor Protector

- **Límites:** Comunicación honesta de límites.
- **Autonomía:** Decisiones autónomas e informadas.
- **Vitalidad:** Fuente de alegría y vitalidad.
- **Libertad:** Vínculo libre de tabúes y vergüenza.

Factor de Riesgo - Alertas

- ⚠ **Malestar:** Sensación de culpa o ansiedad post-acto.
- ⚠ **Silencio:** Incapacidad de expresar necesidades.
- ⚠ **Presión:** Prácticas bajo presión o coerción.
- ⚠ **Bloqueo:** Dolor físico o bloqueo emocional.

Acciones para una sexualidad saludable

Selecciona conscientemente con quien compartes tu intimidad.

1.

Autoconocimiento

Identifica tu propio cuerpo y placer sin culpas.

2.

Comunicación asertiva

Habla abiertamente de deseos y límites en pareja.

3.

Prevención activa

Consultas médicas regulares y protección responsable.

4.

Atención Profesional

Acudir a terapia ante bloqueos emocionales o físicos.

Sí significa sí; y puede cambiar a No.

Da el primer paso con una decisión

A partir de hoy voy a cuidar mis vínculos y mi bienestar sexual…

escuchar · expresar un límite · cuidar · pedir ayuda

Ana · el cierre del proceso

“Volví a sentir que mi vida también me pertenece".

Las relaciones saludables nos ayudan a reconocernos.
La sexualidad saludable nos permite expresarnos de manera segura.

Las conexiones autenticas aportan a tu bienestar y mejoran la vida.

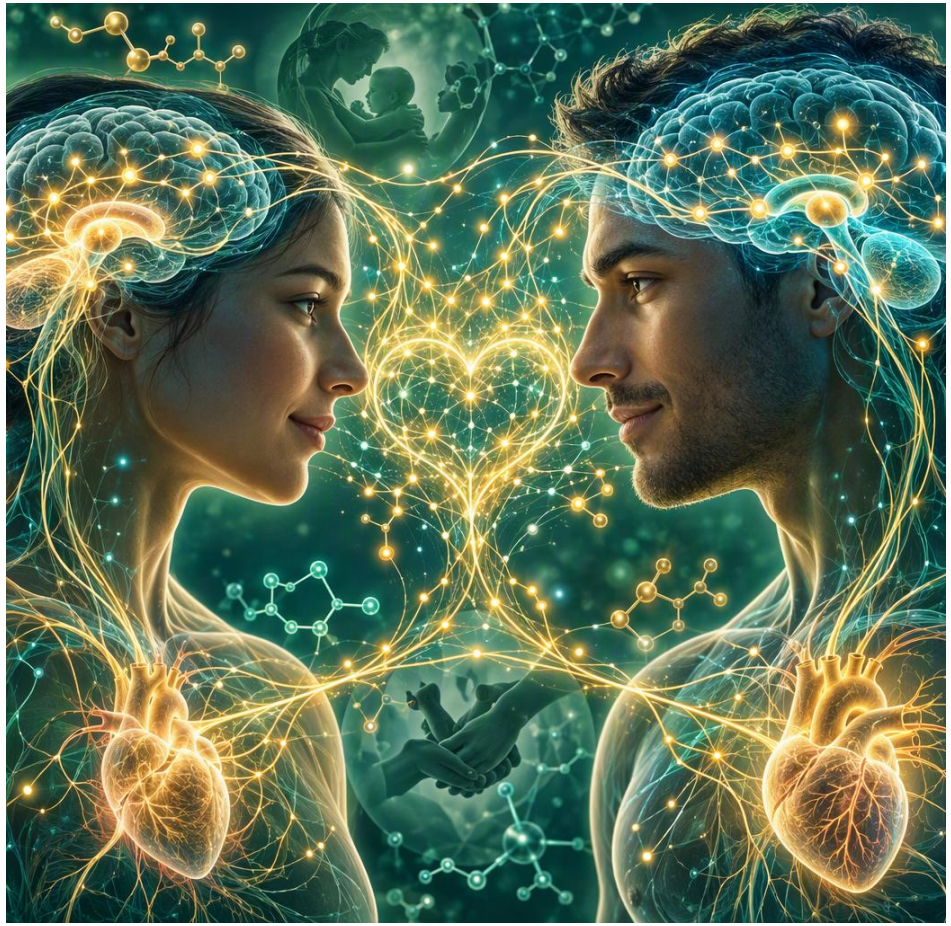
club vital
CONGRESO

Transforma tu manera de vivir

Construye salud estableciendo conexiones auténticas y disfrutando de una sexualidad plena, segura y libre.

GRACIAS

Viviana M. Cabrera Rúa
Instagram:@vivianacabrerarua



Bibliografía Científica

- **Algoe, S. B. (2019).** Positive interpersonal relationships. Annual Review of Psychology.
- **Cohen, S. (2004).** Social relationships and health. American Psychologist.
- **Dohnány et al. (2025).** The Impact of Social Media and Relational AI on Loneliness. Journal of Public Health.
- **Impett, E. & Muise, A. (2017).** The benefits of sexual communal strength. Social and Personality Psychology Compass.
- **OMS (2006).** Defining sexual health: Report of a technical consultation.
- **Santiago-Torner, C. (2026).** AI and the Reconfiguration of Emotional Well-Being. Psychological Studies.
- **Sociedad Mexicana de Sexología (2023).** Sexualidad a través del desarrollo y ciclo vital.

¡Gracias! @amesvidacol

club vital
CONGRESO

Bibliografía Científica de Referencia

- **Algoe, S. B. (2019):** Positive interpersonal relationships. Annual Review of Psychology.
- **Cohen, S. (2004):** Social relationships and health. American Psychologist.
- **Dohnány et al. (2025):** The Impact of Social Media and Relational AI on Loneliness.
- **Impett, E. & Muise, A. (2017):** The benefits of sexual communal strength.
- **OMS (2006):** Defining sexual health: Report of a technical consultation.
- **Santiago-Torner, C. (2026):** AI and the Reconfiguration of Emotional Well-Being.