

## Orientación y terapia, una gran opción

En muchas ocasiones como individuos no sabemos cómo afrontar nuestros problemas personales, queremos crecer y disfrutar, pero tropezamos una y otra vez con la misma piedra.

De la misma forma, nuestras relaciones de pareja pueden entrar en crisis, y a pesar del cariño y el amor, no sabemos cómo arreglar la situación.

En familia podemos tener dificultades y serios problemas sobre cómo manejarnos para disfrutar de nuestro hogar.

En todas estas situaciones la ayuda de un profesional que nos sepa ver en relación, que nos ayude a querernos más y nos señale vías para encontrarnos mejor con nosotros mismos y los demás es, sin duda, la mejor opción.

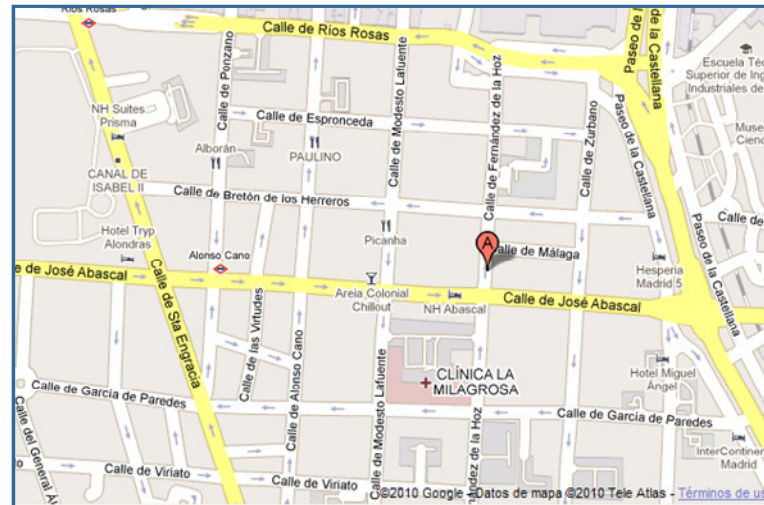


Podemos disfrutar de nuestras relaciones



FUNDACIÓN  
SOLIDARIDAD  
HUMANA

C/ Fernandez de la Hoz nº 70-2º C  
28003 Madrid  
Tel/fax: 91-766-89-66  
Email: [info@fsh.es](mailto:info@fsh.es) - [www.fsh.es](http://www.fsh.es)



FUNDACIÓN  
SOLIDARIDAD  
HUMANA

# Servicio de orientación y terapia

## Familiar, de pareja e individual



fsh

# Orientación y terapia familiar, de pareja e individual

La Fundación Solidaridad Humana, es una organización no gubernamental e independiente, que centra su actividad en la orientación y educación familiar mediante talleres, cursos, relaciones de ayuda y terapia.

Cada día somos más conscientes de lo necesario que es prepararnos para vivir nuestras relaciones de forma más saludable y feliz. Por desgracia el número de rupturas matrimoniales y de dificultades en las relaciones familiares sigue en aumento.

Nos preparamos durante años para el mundo profesional, la competencia, para hablar en público... ¿Pero se nos prepara y asesora para el amor, la comunicación, la afectividad, la sexualidad, la vida en pareja...? ¿se nos enseña a ser pareja? ¿y a ser padres? La educación y apoyo en estos temas tan vitales sigue siendo una asignatura pendiente de la que depende en gran parte nuestro bienestar y nuestra misma felicidad.



En muchas de estas relaciones podemos quedarnos atascados y sentir que las cosas no suceden tal y como nos gustaría. Esto genera sentimientos muy diversos y nos aleja de nuestro ideal de felicidad.

En estas ocasiones y cuando sentimos que no avanzamos es cuando la ayuda de un profesional nos puede resultar de gran utilidad.

Las relaciones de pareja sirven para hacernos felices, no para lo contrario



## ¿Qué es?

Partimos de una visión humanista y sistémica del ser humano y sus relaciones, donde la persona está orientada hacia la felicidad contando con sus propios recursos. A veces, la manera en que se organizan las relaciones impide que se pongan en marcha los recursos de que se disponen para disfrutar de ellas y se bloquea la capacidad de apreciar, valorar, comunicar y tomar decisiones.

## Dinámica de trabajo

Al entender al ser humano en relación, es importante analizar la estructura de nuestros vínculos, sus áreas de desarrollo y sus zonas de bloqueo. Potenciamos las vías de autoencuentro y comunicación y ayudamos a reestructurar las relaciones.

Para todo ello, partimos de la escucha activa y vamos pidiendo a nuestros clientes que analicen sus propias relaciones familiares, que hagan ejercicios, que decidan qué cambios creen que deben hacer en su manera de relacionarse para sentirse mejor, les ayudamos a comunicarse con más autenticidad y a aceptarse de forma más plena.

Dependiendo de las necesidades y realidad de las personas se estructuran el número de sesiones y la periodicidad de las mismas.