

# ¿Estoy en una relación sana?

Muchas ideas que nos han transmitido sobre lo que es el amor y el romanticismo, NO sirven para construir relaciones sanas, sino que, por lo contrario, nos plantean un modelo de relación que es imposible de conseguir y mantener, que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones.

## En una relación de pareja sana...

Estás a gusto con tu pareja porque te trata con respeto.

Compartes cosas o actividades con otras personas.

Te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.

Organizan cosas y se divierten juntos.

Tienes confianza para hablar de cualquier tema. Se escuchan.

Comparten los problemas y respetan las soluciones que cada uno-una encuentre.

## En una relación de pareja NO sana...

Critica tu forma de vestir, de hablar, te compara, se ríe de ti delante de otras personas.

Te grita y/o empuja, se enoja si no sales con él/ella, te dice cosas que te hieren o te desprecia.

Te controla llamadas, lo que gastas, con quien sales, tus entradas y salidas.

Te asusta decirle que no estás de acuerdo, te amenaza cuando no haces lo que quiere, anula tus decisiones



# “Una relación sana no es la que no tenga discusiones...”

BOLETÍN RELACIONES DE PAREJA

Salud al DÍA  
Información a su alcance  
SERVICIOS DE SALUD  
UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

...sino aquella en la que las discusiones le dejan algo positivo a la pareja, la mayoría de las veces las parejas superan sus conflictos y sus discusiones para llegar a un nuevo punto de equilibrio, las no sanas pelean y pelean y no logran un punto de equilibrio.” (Aguilar, s.f.)

Ahí es donde las habilidades cumplen un papel fundamental, porque la discusión se suele llevar a buen fin”, explicó el psicólogo Erick Quesada. En una relación sana, la pareja tiene capacidad de negociar y aplican el esquema ganar-ganar para sacar el mayor aprendizaje de la situación.



## MI LISTA DE DERECHOS EN MIS RELACIONES DE PAREJA



Derecho a resolver los conflictos sin violencia y sin intimidar.

Derecho a acordar las cosas que queremos hacer.

Derecho a decir “NO” sin sentirme culpable.

Derecho a mantener relaciones sexuales solo por mutuo acuerdo y deseo.

Derecho a ser yo.

Derecho a que se me respete.

Derecho a tener y expresar mis propias ideas, opiniones y sentimientos y a tomar mis propias decisiones.

Derecho a realizar actividades que no incluyan a la persona con la que mantengo la relación.

# Características de una relación sana

- 1.** Nos sentimos a gusto haciendo cosas juntos. No permitimos que la otra persona imponga siempre sus deseos. Acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la otra persona.
- 2.** También realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio, con nuestras aficiones, amistades y familia.
- 3.** No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la otra persona.
- 4.** Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.
- 5.** Las opiniones de los dos son igual de importantes, aunque sean diferentes.
- 6.** Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias, a través del diálogo y la negociación, sin usar la imposición, la amenaza o el chantaje afectivo ("si me quisieras de verdad...").
- 7.** La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- 8.** Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Controlamos y evitamos las expresiones violentas de agresividad o coraje.
- 9.** Respetamos los límites de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- 10.** Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes. Aceptamos un NO sin problemas.
- 11.** Si decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.
- 12.** No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas. Cada uno asume la responsabilidad de su vida.
- 13.** Respetamos que somos personas diferentes. Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona. Apoyamos sus proyectos y decisiones.
- 14.** Reconocemos el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí mismo.
- 15.** Reconocemos la igualdad de género en las relaciones, con un ejercicio democrático del poder, sin que puedan existir personas dominantes ni dominadas.

BOLETÍN RELACIONES DE PAREJA

**Salud al DÍA**  
Información a su alcance

SERVICIOS DE  
**SALUD**

Elaborado por la Unidad de Atención Psicosocial

