

¿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

