

RELACIONES ROMÁNTICAS

¿Estoy en una relación sana?

PALABRAS CLAVE

apoyo | confianza | consentimiento | respeto | aliento



Navegar por el mundo de las relaciones puede ser como explorar un jardín, lleno de diferentes emociones y experiencias. Pero, ¿cómo saber si tu jardín está floreciendo? Repasemos cada signo de una relación saludable y su lista de verificación para ayudarte a descubrir si estás experimentando una conexión positiva o espinosa.

Cómo mi pareja y yo mostramos respeto, apoyo y aceptación:

- ¿Sientes que te valoran por lo que eres en esta relación?
- ¿Nos tratamos con amabilidad y apoyo?
- ¿Nos apoyamos mutuamente en los éxitos y en los momentos difíciles?

Cómo nos comunicamos mi pareja y yo:

- ¿Planteamos abierta, tranquila y respetuosamente sentimientos y problemas?
- ¿Sientes que te escuchan y te comprenden en esta relación?
- ¿Hay franqueza en la pareja?

Cómo mi pareja y yo demostramos confianza y comprensión:

- ¿Mi pareja y yo confiamos mutuamente?
- ¿Manejamos bien los momentos de celos en nuestra relación?
- ¿Entendemos las perspectivas y experiencias pasadas de cada cual?

Cómo mi pareja y yo manejamos los conflictos y la toma de decisiones:

- ¿Aceptamos las opiniones y elecciones del otro cuando son diferentes?
- ¿Tenemos el mismo papel en la toma de decisiones y hacemos concesiones?
- ¿Estamos de acuerdo con decir 'no' o tener opiniones opuestas?

Cómo mi pareja y yo manejamos los aspectos físicos de nuestra relación:

- ¿Me siento en confianza para expresar mis límites físicos (cuándo, dónde, cómo y si me gusta que me toquen)?
- ¿Se ha discutido y respetado el consentimiento?
- ¿Me siento en confianza comunicando lo que me gusta y lo que no me gusta física y sexualmente?



Cómo funcionamos fuera de la relación:

- ¿Nos damos espacio y tiempo a solas cuando lo necesitamos?
- ¿Nuestros amigos y familiares tienen una opinión positiva sobre nuestra relación?
- ¿Nos animamos mutuamente a perseguir aficiones e intereses?

Esos son algunos de los ABC de una relación sana. ¿Cuántos puntos marca tu relación? Cuanto más coincidan estos puntos con tu relación, mayor será la probabilidad de que sea saludable.

Una relación saludable puede tener muchos **impactos positivos** en tu vida, tales como:

- Mejorar tus habilidades comunicativas e interpersonales
- Proporcionarte experiencia para futuras relaciones
- Ayudarte a formar tu identidad (lo que te gusta y lo que no)
- Aumentar tu autoestima y confianza

Pase lo que pase, siempre ten en cuenta: ¡mereces amor, respeto y felicidad en tu relación!

RELACIONES ROMÁNTICAS

