

Programa de Apoyo Socioemocional 2021



Cartillas
relaciones saludables.

Relaciones saludables y satisfactorias.

En el mundo no estamos actuando solos, todo el tiempo estamos expuestos a otros seres humanos como yo, como tú, como el profesor, como mi hermano o como mis amigos. Y estamos en permanente contacto e intercambio. ¿Cómo son estas relaciones? ¿Cómo me siento en cada una de estas interacciones? ¿En unas me siento mejor que en otras?

¿Qué características debería tener una buena relación con alguien que quieres?
Si bien no existen relaciones perfectas, es fundamental que puedas considerar algunos aspectos importantes al momento de pensar establecer una mejor relación con los demás.

Las siguientes pautas pueden ser aplicadas a distintos tipos de relaciones, especialmente a las que mantienes con tus amigos, amigas o una pareja.



Una relación puede considerarse saludable cuando:

- 1. No te obliga a hacer cosas que no quieres:** Cuando nos relacionamos con alguien, no deberíamos sentir que estamos obligados a hacer algo que no queremos sólo para satisfacer a la otra persona. La idea es que ambos puedan sentirse libres para hacer lo que les gusta, sin pasar a llevar a nadie y manteniendo siempre el respeto por las libertades de los demás.
- 2. Puedes expresar tus emociones y pensamientos sin temor:** Poder expresar lo que sentimos y pensamos es muy importante para nuestro bienestar y crecimiento personal. Necesitamos de alguien con quien podamos compartir nuestras experiencias más significativas sintiéndonos acompañados y apoyados.
- 3. Se preocupan por tu bienestar:** Uno de los aspectos esenciales de una relación saludable, es prestar atención a cómo se siente el otro. No siempre somos responsables de las emociones de quienes nos rodean, pero generalmente, podemos hacer muchas cosas para que la otra persona pueda sentirse mejor con nosotros o nosotras. Sobre todo, si siente que la hemos ofendido o que podríamos mejorar nuestra actitud hacia una situación específica.



- 4. Sientes libertad de ser quién eres:** No deberías cambiar tu esencia para que la otra persona te acepte o te quiera. Si bien siempre podemos mejorar algo de nosotros mismos, esto no significa que debamos ser alguien completamente diferente para que la otra persona nos acepte.
- 5. Te ayuda a potenciar tus habilidades:** Cuando queremos a alguien, siempre podemos ver fácilmente sus cualidades y nos interesamos porque ella también las tenga en cuenta. Junto con esto, nos interesamos en que pueda ser mejor en lo que le gusta hacer o en las actividades que quiere desarrollar sus habilidades.
- 6. Consideran tus intereses:** Escuchar los intereses del otro es muy importante para que ambas personas puedan sentirse bien en una relación. Si sólo nos enfocamos en los intereses de una persona, estaríamos negando una parte importante del bienestar emocional del otro.
- 7. Toman decisiones en conjunto:** Ambas personas tienen los mismos derechos y pueden expresarse libremente y con respeto hacia el otro. A veces pueden existir desacuerdos, sin embargo, lo importante es escuchar al otro e intercambiar opiniones para poder llegar a un acuerdo.

Una relación puede considerarse no saludable cuando:

- 1. Existe algún tipo de control:** Cuando existe un control sobre con quién hablas y por qué, te exigen tener tus contraseñas y/o te revisan el celular sin tu permiso, están invadiendo tu privacidad e intimidad. Este comportamiento no es justificado, ya que si la otra persona quiere saber algo importante de ti debería tener la confianza para preguntártelo directamente.
- 2. Existen críticas constantes hacia ti o hacia tus seres queridos:** Quien te quiere no debería hacer críticas constantes hacia las otras personas que son importantes en tu vida y que te hacen bien, ya que estos vínculos son igual de significativos.
- 3. Debes guardar un secreto que te hace sentir mal:** es importante que distingas una sorpresa de un secreto. La sorpresa tiene fecha de término y le producirá felicidad a alguien. Sin embargo, los secretos significan que tienes prohibido decir algo, generando dolor y sufrimiento.
- 4. La manipulación es algo habitual:** Alguien que nos quiere no intenta hacernos creer que no somos suficientes, no nos hace creer continuamente algo que no es, ni nos usa para obtener algo a su favor.
- 5. Sientes desconfianza hacia la otra persona o sientes que ella no confía en ti:** Es fundamental que puedas confiar en alguien que quieres, ya que finalmente es en nuestros vínculos más cercanos donde lo esperado es encontrar la seguridad necesaria para enfrentar una situación difícil.
- 6. Existe violencia física o psicológica:** Las agresiones de todo tipo no son parte de una relación saludable, ya que quien te quiere no te golpea o ridiculiza en ningún momento.
- 7. No te sientes tranquilo o sientes angustia constantemente:** Si sientes agobio, estrés o miedo significa que no estás siendo feliz en esa relación, por lo que es probable que algunas cosas deban cambiar.



Bibliografía:

- Línea Libre de la Fundación para la Confianza. Recuperado de: <https://www.linealibre.cl/como-identificar-si-mi-relacion-amorosa-es-toxica/>
- Mario Benedetti, “Hagamos un trato”.



Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**