

# ¿Estoy en una relación sana?

Todos queremos estar en una relación feliz y sana. Pero como todas las relaciones atraviesan momentos buenos y malos, no siempre es fácil darte cuenta de que una relación no es sana.

Las relaciones sanas se basan en ciertas cosas como el respeto, la confianza y la amistad. También es importante que seas feliz con la persona que está a tu lado. Necesitas respetarte, confiar en ti mismo y amarte antes de poder amar a otra persona. Esto es lo que debes saber sobre una relación sana.

## ¿Qué cualidades debe tener una relación sana?

Es posible que en las etapas iniciales de una relación, todo parezca perfecto. Pero a veces es simplemente la novedad de la situación lo que te hace tener una visión positiva.

Por lo tanto, piensa si tu relación tiene las siguientes cualidades:

**Respeto.** ¿Tu pareja te escucha cuando dices que hacer algo no te hace sentir bien y frena inmediatamente? El respeto en una relación significa que cada persona valora a la otra. Y también supone comprender los límites del otro y jamás ponerlos a prueba.

**Confianza.** Supongamos que estás hablando con alguien de tu clase y tu pareja pasa por allí. ¿Le molesta? Es normal sentir un poco de celos de vez en cuando; los celos son una emoción natural. Pero lo importante es cómo reacciona la persona a los celos. No hay manera de tener una relación sana si no confían el uno en el otro.

**Honestidad.** Esto va de la mano de la confianza porque es difícil confiar en alguien cuando uno de los dos no está siendo honesto. ¿Alguna vez descubriste que tu pareja te estaba diciendo una gran mentira? Por ejemplo, ¿te dijo que tenía que trabajar el viernes pero en realidad estaba en el cine con sus amigos? La próxima vez que te diga que tiene que trabajar te costará creerle.

**Apoyo.** Tu pareja no solo debe apoyarte en los malos momentos. Algunas personas son geniales cuando tu mundo se está destrozando pero no están tan interesadas en escuchar las cosas buenas que ocurren en tu vida. En una relación sana, tu pareja pone el hombro para que llores cuando descubres que tus padres se divorciarán y está allí para celebrar cuando te ofrecen el papel protagónico de una obra de teatro.

**Equidad.** En tu relación, es necesario dar y recibir. ¿Se turnan para elegir qué película ver? Como pareja, ¿pasan tanto tiempo con los amigos de tu pareja como con los tuyos? Si no hay un equilibrio, te darás cuenta. Las cosas se ponen mal rápidamente cuando una relación se convierte en una lucha de poder y una de las personas se esfuerza por imponer su parecer todo el tiempo.

**Identidades separadas.** Cuando comenzaron a salir, los dos tenían sus propias vidas (familias, amigos e intereses) y eso no debe cambiar. Ninguno de los dos debe hacer de cuenta que le agrada algo que en realidad no le agrada ni dejar de ver a sus amigos o abandonar las actividades que le apasionan. Y además ambos deben sentirse libres para desarrollar nuevos talentos o intereses, hacer nuevos amigos y seguir adelante.

**Buena comunicación.** ¿Pueden hablar y compartir las cosas que son importantes para ti? No ocultes tus sentimientos simplemente porque tienes miedo de que sea algo que tu novio o novia no desea escuchar. Y si necesitas tiempo para pensar antes de estar preparado para hablar, la persona correcta te dará espacio para que lo hagas.

### **¿Cuáles son algunas señales de una relación nociva?**

Una relación es nociva cuando implica una conducta malvada, irrespetuosa, controladora o abusiva. (El **maltrato** puede ser emocional, físico o sexual). En una relación nociva, una pareja puede hacer cosas como las siguientes:

- se enoja cuando no dejas todo por él o ella
- intenta alejarte de tu familia y de tus amigos
- te dice que jamás podrás encontrar a otra persona que quiera salir contigo
- desea que abandones una actividad, aun cuando te fascina
- te levanta la mano cuando se enoja, como si estuviera a punto de golpearte

Algunas personas se han criado rodeadas de este tipo de conducta y creen que es normal. No lo es. Incluso si sabes que la persona que te está haciendo daño te ama, no es saludable permanecer en una relación abusiva.