



10 Señales de una Relación Saludable

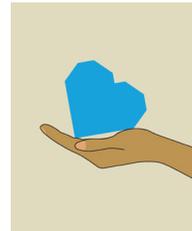
Las relaciones saludables resaltan lo mejor de uno y nos hacen sentir mejor con nosotros mismos. Una relación saludable no quiere decir una relación "perfecta"; nadie es saludable el 100 % del tiempo pero las señales que se presentan a continuación son comportamientos a los que debes aspirar en todas tus relaciones.

Estas relaciones saludables se manifiestan como una comunicación saludable, pero para poder mantener una relación saludable necesitas amarte a ti mismo primero. Estas son algunas características y comportamientos de una relación saludable.



Ritmo Cómodo

La relación se desarrolla a una velocidad que se siente agradable para cada persona.



Confianza

Confianza en que tu pareja no hará nada por lastimarte o arruinar la relación.



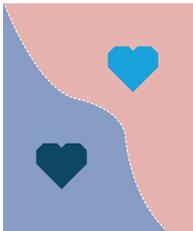
Honestidad

Puedes ser sincero y honesto sin temer cómo la otra persona responderá.



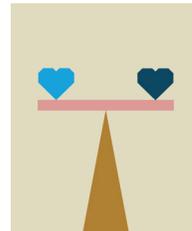
Independencia

Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación.



Respeto

Ustedes valoran las creencias y opiniones del otro, y se aman tal como son como personas.



Igualdad

La relación se siente equilibrada y todos ponen el mismo esfuerzo para el éxito de la relación.



Amabilidad

Ustedes se cuidan y valoran entre sí, y se brindan consuelo y apoyo.



Asumir la Responsabilidad

Son responsables de su propias acciones y palabras.



Conflicto Saludable

Conversan en forma abierta y con respeto sobre problemas y confrontan los desacuerdos sin prejuizar.



Diversión

Disfrutan de pasar tiempo juntos y sacan a relucir lo mejor de sí mismos.

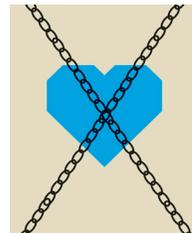
10 Señales de una Relación Poco Saludable

Si bien todos hacemos cosas poco saludables a veces, podemos aprender a amar mejor mediante el reconocimiento de las señales no saludables y pasar a conductas saludables. Si estás viendo señales no saludables en tu relación, es importante que no las ignores y comprendas que pueden convertirse en abuso. Si consideras que estás en una situación peligrosa, confía en tus instintos y busca ayuda.



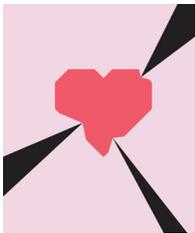
Intensidad

Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.



Posesividad

Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.



Manipulación

Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.



Aislamiento

Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.



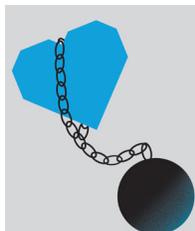
Boicoteo

Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.



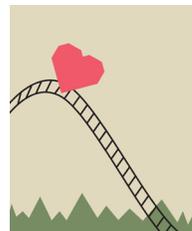
Menosprecio

Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.



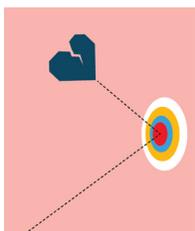
Culpabilización

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.



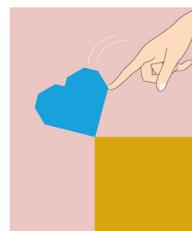
Inestabilidad

Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.



Eludir la Responsabilidad

Cuando alguien inventa repetidamente excusas por su comportamiento poco saludable.



Engaño

Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonesta a propósito.