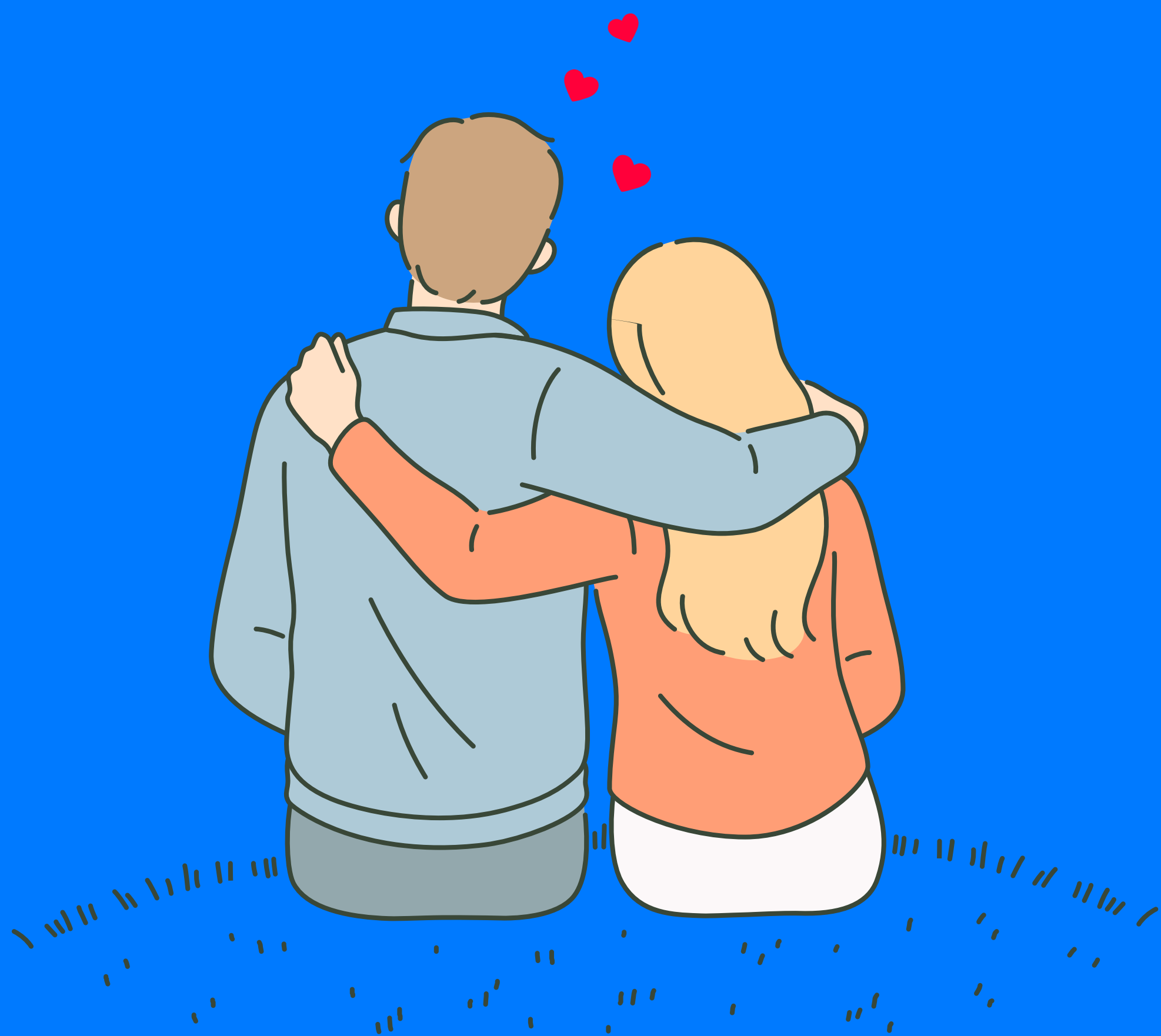


La ciencia del amor

Claves para una relación exitosa

Las relaciones de pareja sanas son fundamentales para nuestro bienestar. Estudios como el de Harvard, que lleva más de 85 años en marcha, lo confirman: las personas con relaciones significativas, profundas, de confianza, amor y respeto viven vidas más felices, longevas y saludables. (WALDINGER, R. (2024). Good life: Lessons from the world's longest scientific study of Happiness. SIMON & SCHUSTER).

Definitivamente esto aplica para cualquier tipo de relación, sin embargo, una de las relaciones más importantes en la vida de un ser humano es la relación de pareja, por ello en este artículo nos enfocaremos en ella.



¿Cómo saber si mi relación en pareja *es sana*?

Para hablar del tema de relaciones debemos explicar 3 estilos que tenemos las personas para relacionarnos: el pasivo, el agresivo y el asertivo.

Para empezar a saber si estoy en una relación de pareja sana o no, primero debemos cuestionarnos qué estilo tenemos nosotros con nuestra pareja y qué estilo tiene nuestra pareja con nosotros. Lo ideal es que ambos sean asertivos, es decir, capaces de expresar ideas y necesidades de forma razonada, considerando tanto los sentimientos propios como los del otro.



El pasivo

Una persona pasiva es quien por lo regular evita hablar o expresarse, siempre se adapta a los demás y no defiende sus puntos de vista o sus necesidades.

Ejemplos de una persona pasiva:

Tu estás bien siempre y yo estoy mal.

No me gusta el pleito.

Soy pacifista.

Me aguanto para llevar la fiesta en paz.

No me atrevo a contradecirte.

No me gusta la confrontación.

Soy “muy adaptable”.



TecSalud

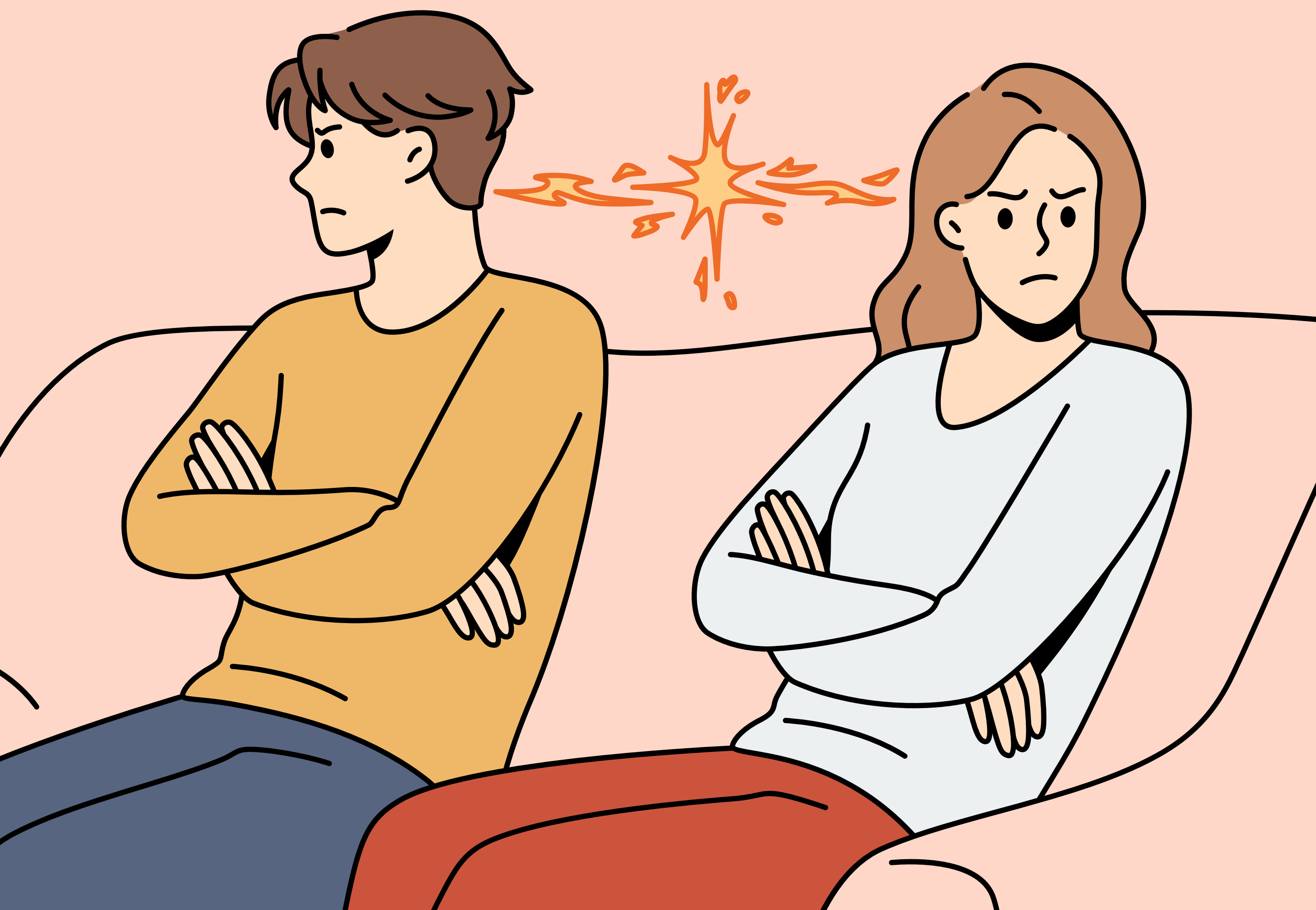
oladesalud.mx

El agresivo

Una persona agresiva es quien por lo regular se ofende fácilmente, se impone por la fuerza no importando, o incluso disfrutando el infundir miedo en los demás y generalmente sólo ve por sus necesidades.

Ejemplos de una persona agresiva:

Se hace porque lo digo yo.
Mi opinión pesa más que la tuya.
Me impongo por la fuerza.
No escucho razones o sugerencias.



TecSalud

oladesalud.mx

El asertivo

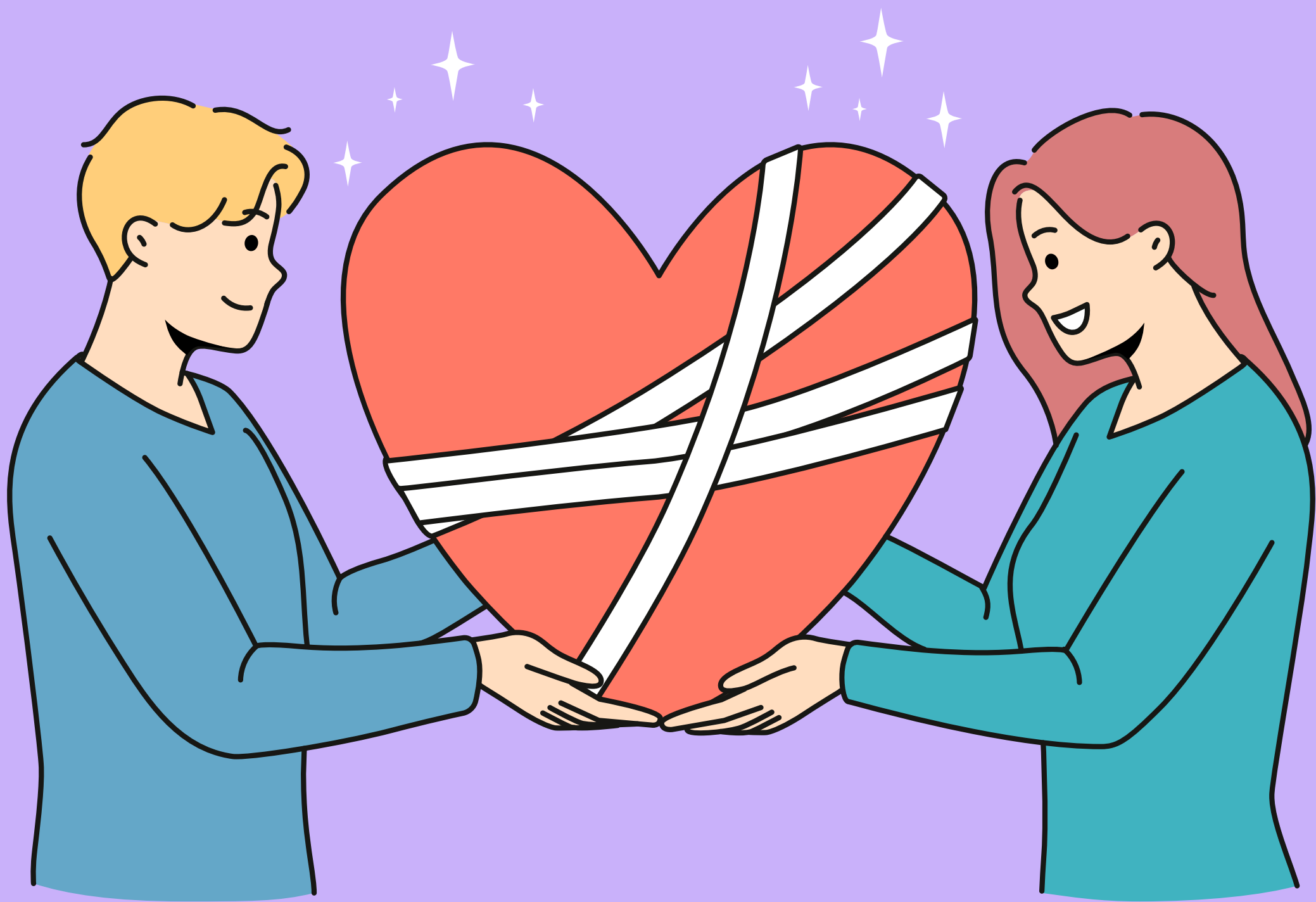
Una persona asertiva es quién por lo general expone sus ideas de una forma razonada y lógica. Toma en cuenta sus necesidades y sentimientos, así como también las de la otra persona.

Ejemplos de una persona asertiva:

Los puntos de vista, necesidades y emociones de ambos lados cuentan.

Expreso mis sentimientos, pensamientos y necesidades de forma honesta, correcta y directa, respetando los sentimientos y necesidades de los demás y defendiendo los propios. Trato de buscar soluciones donde ambos nos sintamos cómodos.

Sé dar y sé tomar (estar en equilibrio).



Características de una relación sana

Las relaciones sanas se basan en **tres pilares**:



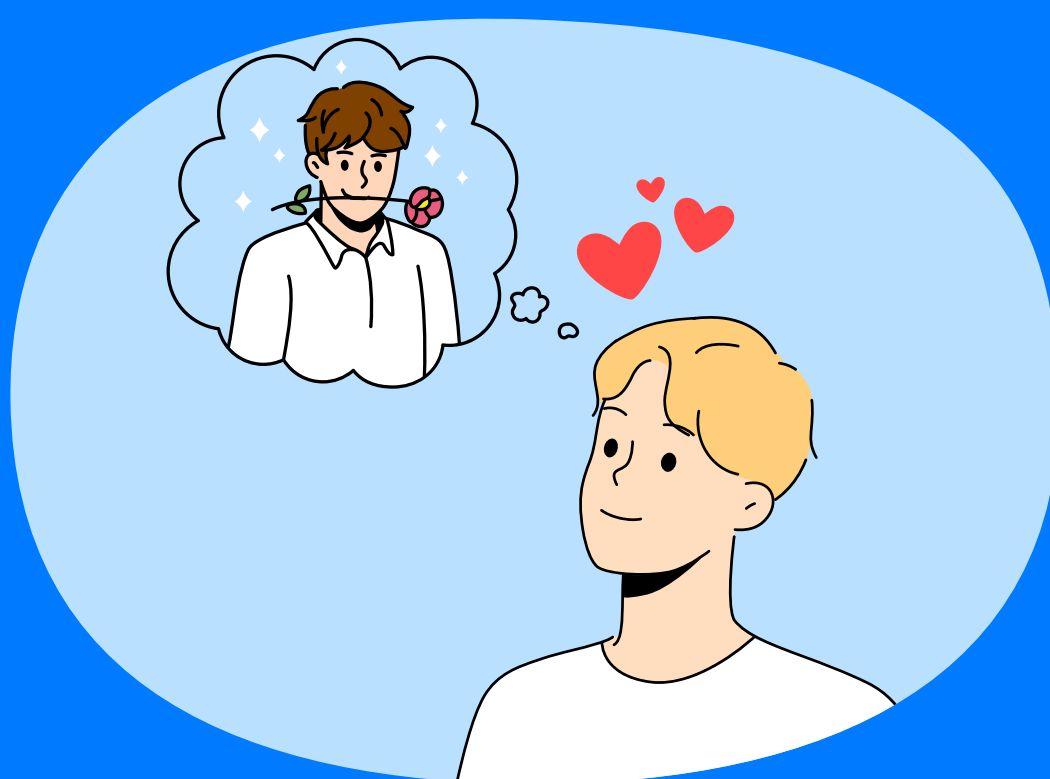
Comunicación:

Diálogo abierto, donde ambos se escuchan y respetan las diferencias.



Respeto:

Valoración hacia la individualidad de la pareja, sus opiniones y límites.



Confianza:

Seguridad en la lealtad y honestidad del otro.

¿Cómo debemos sentirnos en una relación sana?

Toda relación sana debe garantizar los siguientes derechos:

Cambiar de opinión.
Pedir lo que quiero o necesito.
Cubrir mis necesidades.
Cometer errores.
Experimentar bienestar.
No estar de acuerdo siempre con mis seres queridos.
Ser y/o pensar diferente.
Tener mis propias ideas.
Sentir y expresar lo que siento.
Decir lo que pienso.
Ser tratado con respeto.
Decir NO.

En una relación sana, ambos deberían sentirse:

Amados
Observados
Escuchados
Contenidos
Aceptados
Valorados
Importantes
Necesitados
Admirados
Cuidados
Respetados



Lee la lista anterior de derechos y sentimientos imaginando cómo es tu relación. ¿Te sientes con estos derechos? ¿Los concedes a tu pareja? Si tienes dudas o preocupaciones sobre tu relación, no dudes en buscar ayuda profesional.



Información compartida y revisada por:

Dra. Carolina Numata

Psicóloga Clínica en Health4Life
y maestra en Psicoterapia Psicoanalítica.

Somos un grupo de profesionales transdisciplinarios de la salud que abordan a sus pacientes de manera integrativa. Vamos más allá de curar, queremos que te sientas bien y en plenitud.

¿Quieres agendar una cita?

Llámanos al 81-8888-0600 ext: 5300

Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartimos para ti y tu familia.

