



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 112
03-2-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



¡Yo Decido Mi Relación de Pareja!

Compartiendo en un taller sobre violencia en citas, me preguntaba por qué hay ocasiones en que las personas se adentran en relaciones que ya desde el inicio dan señales de no ser buenas. Fue interesante observar cómo se tienen de frente rasgos que a simple vista convierten las relaciones en disfuncionales y abusivas y aun así las personas inician relaciones que desde el principio han dado la alerta. Ya cuando se está sufriendo el impacto de esta mala relación es que se hace caso a esos elementos que siempre estuvieron presentes pero no se le dio importancia "dormidos por la atracción o el amor". En ese momento se pensó que cambiarían o que el amor los podría eliminar. Se trata de actitudes o conductas que no te agradan, que no te llenan, pero que por alguna razón continúas haciendo un intento; teniendo la oportunidad de no empezar algo que te hará daño. Teniendo el poder de decidir sobre lo que será satisfactorio para ti.

La tan sonada película "Fifty Shades of Grey" puede ser una excelente representación de esta experiencia. Si bien es cierto, a mi entender, que es una mala influencia para los jóvenes, a quienes se les perpetúa el rol de la mujer como víctimas sumisas, también podemos lograr una enseñanza del poder que tenemos como individuos para decidir desde un principio, el tipo de relación que estamos dispuestos a compartir. La capacidad que se tiene para evaluar lo que tengo de frente y a qué estoy dispuesto/a en lo que a una relación de pareja se refiere.

En una relación con otro, tenemos el derecho a sentirnos seguros y amados y tenemos el poder para buscar la felicidad de ambos. Es fundamental procurar aquellas cualidades que para cada uno es de crecimiento y satisfacción, en el proceso de compartir en pareja. Nuestros gustos e intereses pueden variar, pero el sentido de felicidad al compartir la vida con otra persona, debe estar presente! No existe receta general sobre qué buscar en esa persona con la que se decide pasar el tiempo, porque cada individuo es un mundo. Si podemos detectar aquello que nos dirige hacia una relación saludable.

En una relación de pareja saludable existen características básicas que es importante lograr. Estas son: respeto, honestidad, confianza, justicia e igualdad y buena comunicación. Son elementos que debemos procurar desde un principio y que no importa quién es nuestra pareja deben ser parte de la relación.

Las relaciones enfermizas o disfuncionales, por el contrario, nos hacen sentir inseguros e inestables. Tienes el poder de decidir sobre tu relación, cuando esta inicia. Un excelente ejercicio de evaluación es preguntarte a ti mismo, ¿cómo te hace sentir tu pareja la mayor parte del tiempo? ¿Te hace sentir seguro y cuidado? Si la respuesta es afirmativa, tu relación probablemente sea saludable. ¿Tu pareja te hace sentir triste, asustado o humillado la mayor parte del tiempo? Si es así, tu relación probablemente no sea lo mejor para ti.

Las relaciones no son perfectas, claro está! Aún las relaciones saludables pueden tener momentos difíciles y las parejas deben trabajar en conjunto para construir y fortalecer su relación. No obstante, si las actitudes y conductas disfuncionales son una parte constante de la relación, debes evaluar si esa es la vida en pareja que quieres para ti. Recuerda que eres una persona valiosa y única y que para dar a otros, debes comenzar por amarte y respetarte a ti mismo/a.

María M. Hernández Maldonado, PhD

Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología

Decanato de Estudiantes, 2do piso, antiguo edificio de Farmacia