



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

¿Tengo una Relación de Pareja Saludable?

Si nos preguntan como podemos definir que es una relación de pareja creo que consistentemente diríamos: una relación entre dos personas que, se atraen, se aman y han resuelto estar juntas para compartir su tiempo y su vida. Es la relación entre dos seres que desean compartir sus momentos lindos, su amor, su vida y los proyectos que tengan cada uno y como pareja. En fin, es el compartir nuestros sentimientos más profundos y nuestra vida con ese ser tan especial para nosotros. Para muchos jóvenes universitarios, como para muchos de la población general, establecer una relación sentimental con una pareja es parte fundamental en su vida.

Sin embargo, en ocasiones las relaciones no logran ser unas saludables, que realmente llenen las expectativas de lo que entendemos por relación y que nos proporcione esa felicidad y amor que tanto esperamos. ¿Por qué?

Sabemos por estudios en psicología y por las experiencias vividas que cómo nos relacionamos en la infancia con nuestros padres y las personas responsables de nuestro cuidado es fundamental y de gran influencia para cómo serán en general nuestras relaciones con otros, entre ellos amigos, hermanos, novios, esposos, compañeros. Lograr seguridad como parte de nuestra forma de ser y por lo tanto poder tener relaciones funcionales en la adultez, depende en gran medida de estas relaciones de afecto. De niños es ideal contar con amor y establecer un vínculo afectivo saludable en esas primeras relaciones para que de adultos tengamos las herramientas emocionales que nos hacen una persona segura, la cual podrá con mayor probabilidad establecer "una relación de pareja saludable". Y cuando hablamos de una relación saludable estamos hablando en general de una relación sentimental donde el amor, el respeto, la comprensión, la responsabilidad y sobre todo, la valoración de ambos como seres humanos se dé y se practique en igualdad de condiciones.

Es una relación donde las diferencias existentes se respeten y se manejen mediante la comunicación y sin empañar la razón principal para que esa relación exista, el amor y el deseo de estar juntos.

Aunque quisiéramos, no siempre nuestras relaciones de pareja son saludables. A veces no funcionan y sin embargo continuamos ahí, sin darnos cuenta cuanto realmente estamos perdiendo como personas. Es importante que evaluemos cuan a gusto nos sentimos con el otro. Como se esta dando esa relación de pareja y cuanto en realidad cumple con lo que espero. Así mismo, ese importante en esa evaluación mirarnos y ver cómo yo estoy influyendo y aportando a que mi relación sea una saludable. Compartir con alguien nos debe llenar de satisfacción, debe abonar a nuestra vida así como nosotros a la de nuestro compañero/era. El amor, el respeto y el valor es indispensable y el sentir que nos aman por lo que somos es la base de una relación estable.

Te invito a que te mires en esa relación en la que actualmente te encuentras y te preguntes: Es mi relación una estable...?. Siempre hay espacio para el cambio, para el crecimiento y para trabajar y mejorar aquello que queremos.

En el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSI contamos con Psicólogos y Consejeros para apoyarte. Comunícate con nosotros o visítanos.

Dra. María M. Hernández Maldonado, Psicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do Piso Edificio del Decanato de Estudiantes
Recinto de Ciencias Médicas, (787) 758-2525, Exts. 2016/5209/5210

Núm. 28
03-13-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

