

¿CÓMO MANTENER UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE?



¿QUÉ COMPONENTES DEBE TENER UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA?



Apertura y flexibilidad



Creencias y valores compartidos



Comunicación empática



Respeto hacia los espacios personales



Confianza en el otro

“Y también lo que consideres que deba ser respetado porque no es negociable para ti”

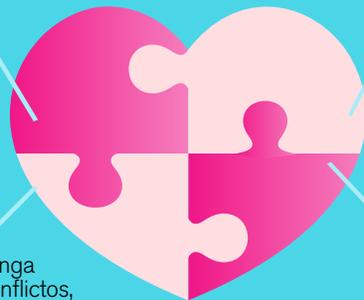
¿QUÉ FACTORES PODRÍAN AFECTAR LA RELACIÓN?

EXPECTATIVAS MUY IDEALES

sobre lo que debería ser o no una pareja, a nivel socioeconómico, físico, académico, etc.

BAJA DISPOSICIÓN PARA COMPROMETERSE

el nivel de involucramiento que se tenga impactará en la forma de resolver conflictos, comunicarse, mostrar interés, etc.



MITOS ACERCA DEL AMOR

“debe durar para siempre” “él o ella debe completarme” “me tiene que satisfacer en todo”.

TEMAS NO RESUELTOS

a nivel personal o de una relación anterior, es mejor que te des el tiempo de evaluar si estás disponible a nivel emocional, con tiempo y espacio mental antes de iniciar una nueva relación.



¿CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS?

El conflicto es algo inherente al ser humano, estar en medio de uno no tiene que ser señal de algo malo. Aprovecharlo de manera positiva, puede ser la oportunidad para que ambos miembros de la pareja logren mejores niveles de conocimiento y comprensión.



Tiempo para reflexionar



Comunicación asertiva



Establecimiento de acuerdos

Recuerda que la estabilidad dentro de una relación de pareja involucra a las dos partes. Estar en ella es una elección responsable y consciente de lo que implica.