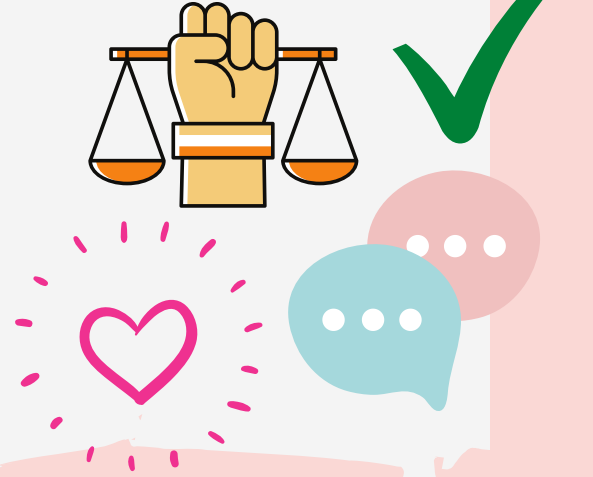


RELACIONES DE PAREJA SANAS



¿CÓMO ES UNA RELACIÓN SALUDABLE?

Una relación de pareja saludable es **equitativa**, además es **constructiva**, en ella hay **comunicación asertiva**, los miembros se **admiran y apoyan**, cada uno tiene su **espacio** y cuida de sí mismo, básicamente se siente como un **espacio emocional agradable**.



¿QUÉ NO ES?

RELACIÓN TÓXICA



Tu pareja te trata mal, no te valora, te anula, hay mentiras, no eres feliz, hay roles y dinámicas tóxicas, te critica, invade tu espacio, no hay buena comunicación, no valida tus emociones y no sientes seguridad.

APEGO

¿QUÉ TIPOS DE APEGO EXISTEN?

Seguro

Expreso afecto con naturalidad cuando es apropiado, no tengo grandes miedos



Evitativo

No suelo ser cariñoso y tampoco pido cariño, miedo a sentirme vulnerable

Ansioso

Soy muy cariñoso, demando mucho afecto y tengo miedo al abandono

REFLEXIONES IMPORTANTES EN PAREJA

- ¿Qué necesidades tengo en una relación?
- ¿Qué cosas son imprescindibles para mí?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra comunicación?
- ¿Tenemos alguna dinámica o actitud tóxica?



PAUTAS PARA MANTENER RELACIONES SANAS

- Conocer nuestras necesidades en pareja
- Conectar con nuestras propias emociones
- Comunicación emocional
- Acompañar emocionalmente
- Empatizar con el otro
- Facilitar apoyo
- No olvidar nuestros límites
- Fomentar interacciones positivas

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

