

# CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA



*“Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirme a tí sin esclavizarte, invitarte sin exigirte. Dejarte sin sentirme culpables, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente”.- Virginia Satir.*

*“El amor es un sentimiento que avala la capacidad para disfrutar juntos de las cosas, y no una medida de cuánto estoy dispuesto a sufrir por ti, o cuánto soy capaz de renunciar a mí”.- Jorge Bucay.*



## RELACIÓN SANA

- Admiración y reconocimiento hacia la otra persona.
- Comunicación sensata, transparente y honesta.
- No hay que esforzarse para merecer cariño o amor.
- Se respeta nuestra individualidad.
- Recibimos apoyo para conseguir nuestros sueños y objetivos.
- El vínculo es cuidado por cada miembro.

- Se construye un espacio de compromiso y de crecimiento.
- Nuestros principales valores coinciden con la otra persona.
- Se comparte la felicidad, no se trata de hacer feliz al otro.
- Se respetan nuestras opiniones, deseos y necesidades.
- Existe una aceptación total de la otra persona.
- Relaciones sexuales satisfactorias.
- Intereses y aficiones comunes.
- Dar y recibir a partes iguales.



**!!Hay que tener presente qué tipo de relaciones establecemos, ya que nuestra estima y nuestro YO puede correr peligro!!**