

## Consejos



Una relación saludable siempre influirá en tu bienestar integral. Sin embargo, algunas veces las parejas se enganchan y quedan atrapados en una red negativa de la que es difícil salir. Por este motivo, te alcanzamos algunos consejos que te permitirán gestionar mejor tu relación de pareja y evitar que se haga tóxica:

### 1 Sé auténtico@

Una relación sana demanda que puedas ser tú mismo y tu pareja te acepte. Si tu pareja constantemente reprocha, corrige tu forma de ser o cómo actúas, podría ser dañino para ti y la relación.

### 2 Promueve tu desarrollo y el de tu pareja

Las relaciones sanas siempre apoyan el desarrollo y el bienestar del otro, ayudan a crecer y a expandirse. Si una de las partes es el principal freno del otro, esta predominando el egoísmo.

### 3 Promueve el respeto

Respetar mutuamente el espacio y la privacidad es fundamental en una relación de pareja, uno de ellos o ambos invaden el espacio del otro, quieren saber todo, e incluso restringe las

amistades o actividades del otro, generan daño en la relación.

#### 4 Erradicar el maltrato

Los insultos o menosprecios, tanto en público como en privado, no tienen nada que ver con el amor. Parte de ti sabe que es una relación tóxica, pero si callas y aceptas cada insulto es clara muestra del control que tiene sobre ti.

#### 5 Evita hablar mal de los familiares y amistades de tu pareja

No puedes ejercer poder sobre el entorno social de tu pareja influyendo en las decisiones que tenga hacia ellos, con la finalidad de alejarla de todos.

#### 6 Evita imponer tus formas de pensar y tus decisiones

Imponer que tú siempre tienes la razón y que tu pareja es la equivocada es una de las características más evidentes de una relación tóxica. Erradica frente a tu pareja palabras absolutas como «siempre», «nunca» o «todo».

Identifica las conductas tóxicas tuyas o de tu pareja. Reconoce y acepta cuando estas en una relación tóxica, rompiendo el autoengaño y mantente abierto a las opiniones y percepciones de los amigos y familiares.

### Recuerda:

Si buscas apoyo u orientación, ponte en contacto con nuestro Centro de Atención Psicológica desde [aquí](#).

Sigue estos consejos, vivamos junt@s esta nueva experiencia y demostremos que  
#Unid@sSíPodemos

8 junio, 2020

## Te recomendamos