

SESIÓN 9: CÓMO ESCOGER UNA RELACIÓN SANA

INTRODUCCIÓN

En una sesión anterior, aprendiste sobre ser padres en equipo. Pudiste ver lo que ocurre cuando los padres se separan y permiten los malos sentimientos de su relación afectar a su hijo. Sin embargo, cuando los padres reconocen que comparten la meta de criar a un niño sano y feliz, pueden aprender a comunicarse y cooperar en equipo. En esta sesión, podrás considerar algunas cosas sobre las relaciones.

Haz experimentado muchas clases de relaciones en tu vida: amistades, relaciones familiares, relaciones de maestro-estudiante, y aún más. Cuando se trata de relaciones románticas, probablemente hay una tremenda variedad entre tú y tus colegas. Algunos han estado saliendo por un buen rato, mientras otros ni siquiera lo han pensado.

Es normal que las personas tengan diferentes niveles de experiencia con las relaciones románticas. Cada persona es un individuo con diferentes intereses, personalidades, familias y experiencia cultural.

Sin importar tu experiencia personal, estudiar esta sección del manual aumentará tu conocimiento de lo que requiere crear relaciones sanas. También te ayudará a ser más consciente de las cosas que son importantes para ti. Esta es información que quizás puedas aplicar en tu vida ahora mismo... o quizás la guardes y la utilices más tarde.

¿Qué hace una relación sana? Piensa sobre todas las relaciones de las cuáles has leído en este programa. ¿Cuáles de esas relaciones eran sanas? ¿Cuáles son los factores para considerar al determinar si una relación es sana o no?

ACTIVIDAD: La Nave de la Relación

Imagina que una relación es como una nave flotando en las olas y aguas turbulentas. ¿Cuáles son las características en la nave de la relación que la mantendrán a flote? Por ejemplo, la confianza mutua es muy importante. Cada persona en su nave de relación debe confiar en la otra para que hagan lo que dicen, ser honestas y mantener confidencias. La confianza es algo que se gana. Con el tiempo descubrirás si una persona es confiable. Y esto debe ser algo mutuo, o sea debe ser igual para ambas partes. Tú debes ser confiable y tu pareja debe ser confiable.

La confianza mutua ya está escrita en la lista que sigue. Escribe otras características que ayudarán a mantener una nave de relación a flote:

- | | |
|--|----------|
| 1. <u> <i>Confianza Mutua</i> </u> | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

ACTIVIDAD: La Nave de la Relación *continuación*

Ya que hayas escrito tu lista, considera lo siguiente. ¿Cómo se comparan estas dos listas?

LAS CARACTERÍSTICAS DE RELACIONES DE NOVIOS SANAS

- 1. Respeto.** Esto empieza con respetarte a ti mismo y conocer tu propio valor. También significa aceptar opiniones del uno y otro, valores, límites, necesidad de tiempo individual, y todo eso.
- 2. Igualdad.** Esto es muy importante en una relación de novios sana. El poder debe ser balanceado en la relación. Ninguna persona debe tener mayor ventaja sobre el otro debido a la edad, poder o madurez. Durante los años adolescentes cuando un miembro de la pareja es tres o más años mayor, muchas veces la relación es desigual.
- 3. Comunicación Abierta.** La comunicación es buena. Los dos hablan y escuchan. Es importante poder decir lo que en verdad estás pensando y sintiendo, ser abierto, claro y honesto.
- 4. Honestidad y Responsabilidad.** Cuando hablan con la verdad, cumplen su palabra, son fieles y pueden aceptar cuando se equivocan, todo esto aumenta la confianza entre ustedes.
- 5. Confianza y Apoyo.** La confianza debe ser fuerte y ambos en la pareja se deben sentir seguros. La confianza se va ganando al observar a través del tiempo y en diferentes situaciones que puedes contar con una cierta persona. Toma tiempo para que la confianza crezca. Deben desear lo mejor el uno para el otro y darse ánimo cuando se necesita.
- 6. Negociación y Manejo del Conflicto.** Los novios pueden reconocer cuando tienen conflicto y lo manejan sin violencia. El manejo del conflicto es una habilidad que puedes aprender y ensayar. La comunicación es especialmente importante cuando hay un conflicto. Deben escucharse el uno al otro, respetar sus diferencias, poder hacer concesiones, hablar sobre los desacuerdos pasados y entender lo que pueden hacer diferente en el futuro.
- 7. Responsabilidad Compartida.** Las personas que están saliendo juntas toman decisiones juntas y tienen adaptabilidad en su relación. Comparten los gastos de andar juntos y diversiones juntos y hacen cosas que ambos disfrutan. Las relaciones deben ser mutuas, no de un solo lado.
- 8. Amistad, Admiración y Afecto.** La amistad es la base de una relación. La persona con la que estás saliendo debe ser alguien que te gusta, admiras y respetas. Jamás debes tratar de cambiar a tu novio o novia o ser una persona que no eres. Pasen tiempo disfrutando sus intereses en común y mantengan la amistad viva.

ACTIVIDAD: La Nave de la Relación *continuación*

Ahora califiquen la siguiente lista de características de una relación usando la escala de 1 a 5 (*1 = No es Importante y 5 = Muy Importante*). Pon un número en la columna derecha al lado de cada característica para indicar qué tan importante piensas que es para desarrollar y mantener una relación de novios sana.

No es Importante

Muy Importante

1

2

3

4

5

Característica de una Relación	Calificación – Nivel de Importancia
Confianza mutua	
La pareja tiene edades cercanas	
Ambos tienen igual participación al tomar decisiones/control de la relación	
Comunicación abierta y honesta	
Valores similares	
Amor y cariño	
Poder manejar bien el conflicto	
No violentos	
Divertirse juntos como amigos	
Darse el uno al otro espacio y libertad	
Respeto mutuo	
Los amigos y parientes apoyan la relación	

Considera diferentes tipos de relaciones y cómo cambia tu parecer con un novio o novia al volverse más seria una relación.

ACTIVIDAD: El Flujo Continuo de Tus Relaciones Personales

RELACIÓN CASUAL

Una relación casual podría incluir relaciones por teléfono, textos o en línea, "salidas en grupo", o salir juntos pero no exclusivamente el uno y el otro. Si estás saliendo casualmente con una persona, ¿hay características que la persona debe tener? ¿Hay cualidades que la persona podría tener que serían totalmente no aceptables para ti? A estas cosas les llamaremos tus "no negociables". *Escríbelas aquí.*

DEBE tener:

NO DEBE tener:

RELACIÓN SERIA

En una relación seria, la pareja típicamente ha estado saliendo regularmente por un largo periodo de tiempo; muchas veces se han comprometido a ser exclusivos; y la relación probablemente se ve como una relación de compromiso por ambas familias. ¿Cuáles son las cualidades no negociables que debe tener un novio o novia para una relación seria?

DEBE tener:

NO DEBE tener:

ACTIVIDAD: Tus Relaciones Personales *continuación*

MATRIMONIO

El matrimonio es una relación legal que está diseñada para ser “por el resto de tu vida”. Las parejas aceptan un compromiso permanente; muchas veces hay un periodo de compromiso; usualmente se planea una ceremonia legal; la pareja vive junta y muchas veces crían a una familia juntos. ¿Cuáles son las cosas que para ti no son negociables en un cónyuge?

DEBE tener:

NO DEBE tener:

COMPARTIR EL SER PADRES

¿Con qué tipo de persona quisieras compartir el compromiso de ser padre? ¿Cuáles son las cosas que no son negociables para ti? ¿Qué cualidades debe tener la persona? ¿Qué cualidades serían inaceptables?

DEBE tener:

NO DEBE tener:

ACTIVIDAD: Tus Relaciones Personales *continuación*

Preguntas para Considerar

- ¿Cuáles características se hacen más importantes al volverse más seria una relación?
- ¿Cuáles son las diferencias entre una persona con la cual salieras casualmente y con la cual tuvieras un hijo?
- ¿Qué puedes hacer para asegurarte de que no terminarás compartiendo el compromiso de ser padre con una persona con la que solamente sales casualmente?

Los expertos en relaciones dicen que un compromiso y la fidelidad son importantes para un matrimonio.

Haz una búsqueda en la Internet para saber qué dicen las investigaciones sobre el impacto del compromiso y la fidelidad en un matrimonio. Escribe un breve resumen aquí abajo.

Compromiso:

Fidelidad:

CONSTRUYENDO HABILIDADES PARA UNA RELACIÓN

Los terapeutas de matrimonio y familia nos dicen que muchos matrimonios y relaciones de compromiso se rompen porque las parejas no saben cómo comunicarse con efectividad y no saben cómo manejar el conflicto.

Afortunadamente la comunicación y la resolución de conflicto son habilidades que puedes aprender y practicar. Trabajando juntos, una pareja puede aprender habilidades para construir y mantener una relación sana.

No necesitas estar en una relación romántica para mejorar tus habilidades de comunicación o resolución de conflicto. Poder comunicarte y resolver conflictos respetosamente te ayudará en casa, con amigos, en la escuela y en tu trabajo.

ACTIVIDAD: Ejercicios para la Comunicación

Este simple ejercicio de comunicación puede mejorar la comunicación entre dos personas en cualquier tipo de relación. Practica este ejercicio con un amigo para que puedas recordar cómo hacerlo. Después trata de usar esta técnica la próxima vez que discutas sobre algo importante con una persona en tu vida. *Consejo: Es especialmente útil cuando uno de ustedes está molesto o triste o cuando no están de acuerdo en algo.*

Sigue estas instrucciones:

- La persona A hace una declaración (lo que él/ella piensa, lo que siente, lo que quiere, etc.) *Pistas: Debe ser breve. Habla sólo por ti mismo, no debes suponer saber lo que la otra piensa o siente.*
- La persona B escucha cuidadosamente a persona A. *Pistas: Presta atención. No interrumpas. Concéntrate en el mensaje de tu compañero. Trata de ver las cosas desde el punto de vista de tu compañero.*
- Persona B repite a la persona A lo que escuchó y pregunta si es correcto. *Pistas: Solo refiérete a lo que escuchaste. Demuestra empatía. Espera tu turno para dar tu punto de vista.*
- Persona A o confirma o corrige.

EJEMPLO:

(A) Mary: Me lastima cuando coqueteas con otras muchachas. Me hace pensar que no quieres estar conmigo.

(B) Joe: Entonces, ¿tú crees que no te amo cuando yo estoy mirando a otras mujeres?

(A) Mary: Sí, aunque sea tonto, así es cómo me hace sentir..

(B) Joe: Entonces, me da gusto que me lo digas. Para mí no tiene mayor importancia pero veo que realmente te molesta. Por eso, intentaré ya no hacerlo, pero recuerda que yo he decidido estar contigo, ino con ellas!

(A) Mary: Te agradezco que trates de hacer eso por mí.

ACTIVIDAD: Ejercicios para la Comunicación *continuación*

INDICACIONES PARA MANEJAR EL CONFLICTO Estas son algunas cosas importantes que debes saber sobre el conflicto en una relación:

- Toda relación tiene algo de conflicto. El conflicto en si no es malo, es la reacción al conflicto que puede ser negativo o destructivo.
- Demasiado conflicto es malo. Es malo para los adultos en la relación y especialmente malo para cualquier niño dentro la misma.
- Está bien y es normal tener conflicto siempre y cuando cuenten con habilidades y estrategias para resolver el conflicto.
- Es importante para personas en una relación romántica, como el matrimonio, hacer cosas positivas para su pareja y construir una base de sentimientos positivos. Así, cuando surge un conflicto, no se roba toda la energía de la relación.

Estas son algunas maneras de manejar el conflicto:

- **Evitar que ocurra en primer lugar.** Ser respetoso. Cuando tienes un problema con algo que está haciendo la otra persona, expresa tu molestia en lugar de hacer críticas. Entiende la diferencia entre quejas y críticas. Este es un ejemplo:

Queja: *Me incomoda cuando platicas con tus amigos sobre los detalles de nuestra relación.*

Crítica: *¿Qué te pasa? ¡Siempre les estas contando nuestros asuntos a los demás! ¡Jamás te diré algo importante!*

- Evita los insultos, reproches, los menosprecios, el uso de las palabras “siempre” y “jamás”.
- Evita ser defensivo o “voltear la situación” (evitar o cambiar el tema) si tu novio/novia te expresa una queja.
- Usa tus habilidades para escuchar bien. Asegúrate que estás entendiendo lo que tu novio o novia está diciendo, especialmente cuando están hablando sobre un tema difícil.
- Construyan una base de sentimientos positivos entre ustedes. Díganse lo que aprecian. Cuiden el uno al otro. Busquen tener interacción que sea más positiva que negativa.
- Si un argumento está intensificándose, hagan algo para disminuir la intensidad. por ejemplo, muestren dos dedos en seña de paz o digan un chiste amistoso.
- Rindan informe después de algún conflicto.
 - ~ Siéntense y platiquen sobre lo que pasó.
 - ~ Tomen responsabilidad por su parte en el problema.
 - ~ Discutan lo que ambos pueden hacer para que las cosas sean mejores en el futuro.