

# LAS RELACIONES EXISTEN EN UN ESPECTRO

Todas las relaciones existen en un espectro, desde las saludables hasta las abusivas, pasando por las intermedias. A continuación, describimos los comportamientos que ocurren en las relaciones saludables, no saludables y abusivas.

## SALUDABLE

Una **relación saludable** significa que tanto tú como tu pareja:

**Se comunican:** Hablan abiertamente de los problemas, se escuchan mutuamente y respetan las opiniones del otro.

**Son respetuosos:** Se valoran mutuamente tal como son. Respetan los límites emocionales, digitales y sexuales de cada uno.

**Se tienen confianza:** Creen lo que su pareja tiene que decir. No sienten la necesidad de “probar” la confiabilidad del otro.

**Son honestos:** Son honestos el uno con el otro, pero aun así pueden mantener algunas cosas en privado.

**Son iguales:** Toman decisiones juntos y aplican las mismas normas.

**Disfrutan su tiempo personal:** Ambos pueden disfrutar de pasar tiempo separados, solos o con otras personas. Respetan la necesidad del otro de pasar tiempo separados.

## NO SALUDABLE

Puedes encontrarte en una **relación no saludable** si uno o ambos miembros de la pareja:

**No son comunicativos:** Cuando surgen problemas, pelean o no los discuten en absoluto.

**Son irrespetuosos:** Uno o ambos miembros de la pareja no tienen en cuenta los sentimientos y/o límites personales del otro.

**No se tienen confianza:** Uno de los miembros de la pareja no cree en lo que dice el otro, o se siente con derecho a invadir su privacidad.

**Son deshonestos:** Uno o ambos miembros de la pareja dicen mentiras.

**Intentan tomar el control:** Uno de los miembros de la pareja siente que sus deseos y elecciones son más importantes.

**Solo pasas tiempo con tu pareja:** La comunidad de tu pareja es la única en la que socializas.

## ABUSIVA

El **abuso** en una relación existe cuando uno de los miembros de la pareja:

**Se comunica** de manera hiriente, amenazante, insultante o degradante.

**No respeta** los sentimientos, pensamientos, decisiones, opiniones o la seguridad física del otro.

**Lastima o lesiona físicamente** al otro miembro de la pareja mediante golpes, bofetadas, asfixia, empujones o aventones.

**Culpa** al otro miembro de la pareja por sus acciones dañinas, justifica las acciones abusivas y/o minimiza el comportamiento abusivo.

**Controla y aísla** al otro miembro de la pareja diciéndole qué ponerse, con quién puede juntarse, dónde puede ir y/o qué puede hacer.

**Presiona u obliga** al otro miembro de la pareja a hacer cosas que no quiere hacer; amenaza, hiere o chantajea a su pareja si se resiste o dice que no.

# Hoja de trabajo: Cuestionario sobre límites

---

- 1) Están leyendo un nuevo mensaje de texto, y su pareja pregunta, “¿Quién es?” Tú**
  - A) Le dices a tu pareja quién es y el contenido del texto. ¿Por qué no lo harías?
  - B) Le dices a tu pareja que no es de su incumbencia.
  
- 2) Tú y tu pareja van a ver una película. Tú no eres un gran fan, pero a tu pareja le encanta la película. Cuando otro amigo pregunta cómo estuvo la película, tu pareja dice, “¡Nos encantó!”. Tú dices**
  - A) “Sí, estuvo buena”.
  - B) “A él/ella le gustó mucho más que a mí”.
  
- 3) Tú tienes planes con un primo que vive fuera de la ciudad y viene de visita. Tu pareja pregunta si puede acompañarlos. Tú le dices**
  - A) “Claro, ¿por qué no? ¡Cuantos más seamos, tanto más divertido será! Tengo la seguridad de que a mi primo le gustaría conocer a mi pareja”.
  - B) “Lo siento, quiero pasar un tiempo a solas con mi primo”.
  
- 4) Eres voluntarios en un centro de tutoría todos los fines de semana, y tu pareja también empieza a ir. Tú le dices**
  - A) “Eres un amor, ahora podemos pasar más tiempo juntos mientras hago algo que me encanta”.
  - B) “¿Desde cuándo te interesa eso? ¿Por qué no encuentras tus propios pasatiempos?”
  
- 5) Tu pareja siempre te está tocando (tomando tu mano, poniendo su brazo alrededor de ti, etc.) cuando estás pasando un rato con otros amigos. Tú piensas**
  - A) Es algo lindo de su parte – quiere mostrar al mundo que son una pareja, y que no puede evitar tocarte.
  - B) Es incómodo – no quieres a tu pareja en tu espacio todo el tiempo, especialmente cuando estás con otras personas.
  
- 6) Tu pareja te pide las contraseñas de tu teléfono, correo electrónico y páginas de redes sociales. Tú le dices**
  - A) “Gran idea – somos tan unidos que deberíamos compartir todo”.
  - B) “De ningún modo – necesito mantener ciertas cosas como algo personal”.
  
- 7) Estás exhausto/a y medio dormido/a, pero tu pareja quiere que la acompañes a pasar el rato con algunos amigos. Tú le dices**
  - A) “Bien, te acompaño”.
  - B) “Estoy cansado/a, no quiero”.

Adaptado de

