

## 5.1. Reconocemos relaciones saludables en nuestro entorno

Apellidos y nombres:.....Cuarto Año B

¡Hola!

### Para acercarnos al tema, leamos con atención las siguientes historias:

*Ivonne se molesta con Maritza, su mejor amiga, cada vez que ella conoce nuevas amistades. Ambas siempre han sido muy amigas, comparten útiles y tareas, y se han contado muchas situaciones familiares. Ivonne piensa que ella deber ser su única amiga y no soporta que Maritza tenga nuevas amistades. Se siente desplazada y no quiere hablarle.*

*A Justino le gusta mucho Adela y siempre quiere quedar bien con ella, pero últimamente ya no se siente cómodo, porque Adela quiere revisar su celular, su correo e incluso le ha pedido su clave de Facebook. Aunque él no tiene nada que ocultar, le incomoda que Adela no le tenga confianza.*

*Juanita está triste porque siente que algo no anda bien con Raúl, su enamorado. Cada vez que ella desea ir a la casa de alguna de sus amigas, Raúl le insinúa que mejor no vaya porque son malas amistades, y se pone triste porque ella prefiere más a sus amigas que a él. Esto ha hecho que Juanita se aleje de sus amigas y las extraña mucho, pero tampoco quiere que Raúl se sienta mal.*

Después de haber leído atentamente las historias, reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

1. ¿En qué se parecen las historias de Maritza, Justino y Juanita?

.....

2. ¿Qué está sucediendo en cada caso?

.....

3. ¿Este tipo de situaciones pueden afectar la amistad o las relaciones de pareja?, ¿por qué?

.....

Ahora que hemos reflexionado sobre la base de estas preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunos elementos claves.

En las historias que leímos podemos identificar que existen relaciones, de amistad o de pareja, en las cuales una de las personas intenta manipular o ejercer dominio sobre otra a través de conductas como quitar el habla, molestarse o victimizarse.

En situaciones como estas o similares, incluso se puede llegar a amenazar o ejercer la violencia.

Este tipo de relaciones no son saludables, porque causan daño psicológico y hasta físico, ya que al ejercer presión sobre nosotras/os, no tenemos la oportunidad de tomar decisiones libremente, se reduce la capacidad de percepción de los hechos y nos podríamos sentir culpables por lo que le pudiera pasar a la otra persona. Si no nos damos cuenta de que estamos en una “relación tóxica”, el problema se irá incrementando de tal forma que será difícil hallar una solución.

### Reconocemos las relaciones tóxicas

\* Las relaciones de pareja son, casi siempre, complicadas, y se requiere un nivel de madurez y equilibrio emocional para establecer una relación saludable.

\* Las relaciones de pareja tóxicas son aquellas en las que por lo menos un integrante de la relación tiene comportamientos y actitudes totalmente impropios, que pueden llegar a suponer una situación de vulnerabilidad psicológica y emocional para la otra persona.

A veces, no somos capaces de darnos cuenta de que estamos viviendo situaciones de abuso. El amor que sentimos puede cegar nuestro juicio y llevarnos a perdonar cualquier situación, al punto de ver malas actitudes como “normales”. Y a pesar de que familiares, amigas o amigos nos adviertan de que nuestra relación no es saludable, podríamos seguir con los ojos vendados.

Por ello, es importante reconocer las características de este tipo de relaciones. Veamos algunas:

1. A nuestra pareja le molesta que pasemos tiempo con amigas, amigos o familiares.
2. Controla nuestros gastos personales o pide explicaciones sobre nuestros gastos.
3. Investiga nuestras redes sociales y el teléfono móvil. No respeta nuestra privacidad.
4. Pregunta constantemente por nuestros horarios y controla nuestro tiempo.
5. Nos menosprecia y da a entender que sin ella/él no seríamos nadie ni podríamos seguir adelante.
6. Nos chantajea emocionalmente.
7. Cuando conversamos con alguien del sexo opuesto, siente celos.
8. Nos trata con un exceso de paternalismo y sobreprotección.
9. Critica nuestra forma de vestir, nuestro estilo, etc.
10. Hace lo posible por restar importancia a nuestros méritos y virtudes.
11. Minimiza la importancia de nuestros problemas.
12. Cuando se produce una discusión, nosotros siempre cedemos.
13. Nos recuerda nuestros errores a cada momento.

14. Toma decisiones sin pedir nuestra opinión, e incluso sin informarnos.

15. Nos compara con otras parejas de su pasado.

**¡Ponemos en práctica lo aprendido!**

Luego de conocer algunos rasgos de las relaciones tóxicas, estamos listas y listos para evitarlas y establecer relaciones saludables.

**Establecemos relaciones saludables**

Si bien cada pareja o amistad tiene su propia dinámica, dependiendo de varios factores personales y sociales, hay aspectos que nos ayudarán a construir relaciones afectivas saludables:

**Escriba un compromiso de relaciones afectivas saludables**

1. Respeto mutuo. Respetemos y valoremos las opiniones, las decisiones, las emociones y los sentimientos de la otra persona, es decir, su forma de ser, de sentir, de pensar y sus espacios.

2. Comunicación constante. Expresemos lo que pensamos y sentimos, lo que nos agrada y desagrada. Aprendamos también a escuchar a la otra persona.

3. Cuidado y protección de la otra persona. Busquemos el bienestar de los demás, cuidémonos y tratemos de ser mejores cada día. Motivémonos mutuamente para alcanzar nuestras metas y sueños.

4. Consentimiento. Tomemos decisiones de mutuo acuerdo y respetemos los consensos. No recurramos al chantaje o la manipulación emocional.

5. Confianza. Confiemos el uno en el otro. Si tenemos algunas dudas, conversemos abiertamente de ellas de forma asertiva.

Las relaciones saludables nos hacen sentir bien, favorecen nuestro bienestar y desarrollo personal, y contribuyen a la prevención de la violencia.

Recuerda: Si dudamos de estar en una relación saludable, busquemos ayuda en alguien de nuestra confianza. Puede ser un familiar, una profesora o un profesional de la salud. ¡Tenemos derecho a vivir una vida feliz, sin presiones!

¡Ya estamos culminando!

**A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.**

- Es importante reconocer si estamos en una relación saludable o en una relación tóxica.
- Las relaciones afectivas saludables nos hacen sentir bien.
- Pueden existir relaciones tóxicas en las relaciones de amistad, familiares o de pareja.
- En una relación tóxica uno o los dos miembros de la relación intenta manipular al otro ejerciendo presión o chantaje emocional, lo que causa daño, nubla el entendimiento y limita la libertad.
- Una relación saludable se basa en el respeto mutuo, la comunicación constante, el cuidado y la protección del uno por el otro, el respeto a las decisiones y, en especial, la confianza.
- Las relaciones saludables contribuyen a la prevención de la violencia.

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes.

Marca con un aspa "X" en los recuadros correspondientes.

Aprendizajes	Lo logré	Estuve cerca	No lo logré
Reconocí que mujeres y hombres deben tener los mismos derechos y oportunidades.			
Identifiqué situaciones y conductas no saludables en mi relación con las personas.			
Propuse acciones creativas para promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.			

¡Buen trabajo!

Nos vemos en la próxima actividad para seguir aprendiendo y reflexionando.