Los límites y las relaciones sanas

El módulo 2 explora qué cualidades contribuyen a las relaciones seguras y sanas. Podrá considerar cómo comunicar sus necesidades y límites en una relación y también cómo escuchar cuando alguien expresa los suyos.

Después de completar este módulo, podrá:

* Reflexionar sobre lo que significan las relaciones seguras y sanas
* Explorar cómo entablar conversaciones sobre relaciones seguras y sanas.

# **[diapositiva 1]** ¡Bienvenidos al Módulo 2!

En este módulo, explorará las cualidades necesarias para tener relaciones seguras y sanas. Tendrá la oportunidad de reflexionar sobre su comprensión de lo que son las relaciones seguras y sanas.

# **[diapositiva 2]** Una nota rápida

A lo largo de este módulo, hay preguntas de reflexión sobre las formas en que comparte y establece límites. No hay respuestas correctas o incorrectas. Le animamos a que responda a ellas basándose en sus propias experiencias.

# **[diapositiva 3]** Video

Crecemos viendo cómo las personas que nos rodean y las personas en los medios de comunicación están en relaciones de muy diferentes maneras, y esto definitivamente da forma a nuestra idea de cómo creemos que deben ser las relaciones. Ahí es donde aprendemos estilos de comunicación, diferentes formas de apoyarse mutuamente, e incluso hasta qué punto podemos podemos confiar y depender de nuestra pareja o parejas.

Eso es muy cierto. Realmente todos tenemos diferentes expectativas cuando se trata de nuestras relaciones, ya sea con compañeros de piso o alguien del trabajo o una pareja o parejas, sexual o no o parejas estables, padre o madre. Pero una cosa debe permanecer constante y es que todos merecemos relaciones seguras y sanas.

Me parece muy interesante que utilice las palabras "seguras" y "sanas" para hablar de las relaciones. Todos tenemos derecho a sentirnos seguros y apoyados y a tener relaciones que nos impulsen en lugar de robar nuestra energía o de hacernos sentir infelices y mal.

Es realmente importante que definamos por nosotros mismos qué significa para nosotros tener una relación segura y sana porque puede ayudarnos a entender cómo y por qué establecemos ciertos límites.

Y todos tenemos necesidades diferentes. Es importante mantener conversaciones continuas con las personas en nuestra vida sobre cómo nos sentimos.

Por ejemplo, tuve una conversación con mi pareja cuando pasábamos tanto tiempo juntos que no podía pasar tanto tiempo con mis amigos y familia como me hubiera gustado. Aunque al principio era difícil sacar el tema, la conversación fue bien. Juntos decidimos que necesito al menos tres días a la semana para dedicar a mi familia y a mis amigos y tener tiempo para mí. Además, los dos queríamos asegurarnos de que nuestros días juntos fueran interesantes y emocionantes y se nos ocurrieron nuevas cosas divertidas para hacer juntos.

Me alegra oírlo. Me alegro de que pudieras tener esa conversación con tu pareja. Realmente demuestra que las relaciones sanas se construyen sobre una base de respeto. Es de esperar que tengamos desacuerdos en nuestras relaciones porque todos tenemos diferencias de opinión y nos criamos en circunstancias diferentes. Pero debemos estar abiertos a escuchar las necesidades de nuestra pareja o parejas. Debemos encontrar la manera de ver su punto de vista y no precipitarnos o presionarlos para que hagan cosas con las que no se sienten cómodos.

Tienes mucha razón. Tener conversaciones y asegurarnos de que estamos expresando y compartiendo nuestras necesidades y sentimientos y también escuchando las necesidades y sentimientos de nuestras parejas nos ayudará a fortalecer nuestras relaciones actuales y a crear otras nuevas.

# **[diapositiva 4]** Pregunta 1

Preguntas

Aquí presentamos cinco preguntas que le ayudarán a reflexionar sobre las relaciones seguras y sanas y sobre cómo comunicar sus necesidades y límites.

1. ¿Qué cualidades valora más para desarrollar y mantener una relación segura y sana?
   * Comunicación
   * Apoyo
   * Confianza
   * Independencia
   * Responsabilidad
   * ¿Otras cualidades?

# **[diapositiva 5]** Pregunta 1: Comentarios

Tener relaciones seguras y sanas, ya sea con compañeros, amigos y familiares o en relaciones románticas o sexuales, es esencial para el bienestar de cualquier persona. Es importante que cada persona sea consciente de sí misma y reflexione sobre lo que más valora. Aunque su pareja valore cualidades diferentes a las suyas, juntos pueden encontrar formas de llegar a un acuerdo sin dejar de respetar los límites de la otra persona.

# **[diapositiva 6]** Pregunta 2

1. ¿Qué acciones le hacen saber que alguien se preocupa por usted?

* Encuentran tiempo para estar con usted
* Muestran interés por su vida, incluyendo su trabajo, aficiones, amigos, etc
* Le dicen lo mucho que le valoran y aprecian
* Validan emocionalmente sus experiencias
* Le ayudan con diversas tareas, como lavar los platos, sin que nadie se lo pida
* Le sorprenden con pequeños regalos y notas
* Le demuestran su cariño con abrazos y tomándole de la mano

# **[diapositiva 7]** Pregunta 2: Comentarios

Podemos demostrar a la gente que nos preocupamos por ellos de muchas formas diferentes. Cuando alguien nos muestra su cariño de formas diferentes a cómo nosotros lo hacemos, es posible que no siempre entendamos bien lo que esa persona nos está comunicando. Si conocemos las formas preferidas de recibir afecto de una persona, podemos demostrarle lo mucho que nos importa.

# **[diapositiva 8]** Pregunta 3

1. ¿Qué consideraría comportamientos poco sanos en una relación?

* Exigir saber dónde se encuentra en todo momento
* Frustración cuando no responde a todos sus mensajes o llamadas telefónicas
* Se enoja cuando sale con sus amigos sin ellos
* Controlar o menospreciar sus decisiones, acciones y/o emociones
* Insistir en que pase todo su tiempo con ellos
* Poner presión para que haga cosas con las que no se siente cómodo/a

# **[diapositiva 9]** Pregunta 3: Comentarios

Los comportamientos en los cuales otra persona intenta vigilar y controlar sus emociones o acciones no son comportamientos sanos. Las relaciones pueden crear un espacio para que cada persona crezca por sí misma y al mismo tiempo los dos se apoyen mutuamente.

**Recuerda:** Si su pareja ido ha transgredido sus límites de una manera que le hace sentir inseguro/a, puede buscar apoyo a través de sus amigos, familiares, mentores y otras personas, o a través de los recursos del campus o de la comunidad.

# **[diapositiva 10]** Pregunta 4

1. ¿A quién acude cuando necesita apoyo o consejo?
   * Amigos
   * Familia
   * Pareja(s)
   * Compañeros de trabajo
   * Profesional de apoyo psicológico
   * Consejero/a
   * Instructor/a

# **[diapositiva 11]** Pregunta 4: Comentarios

Desarrollar y mantener un sistema de apoyo lleva tiempo y el sistema de cada persona será diferente. Tener diferentes tipos de relaciones nos permite pedir información, consejo y orientación sobre muchos tipos de cuestiones, ya sean emocionales, prácticas, profesionales o de otro tipo.

# **[diapositiva 12]** Pregunta 5

**Considere lo siguiente**

Para la siguiente pregunta, puede ser una buena idea utilizar un diario o un bloc de notas para escribir sus ideas y reflexiones.

1. A pesar de haber hablado ya de sus límites, su pareja ha traspasado un límite y le ha hecho sentirse incómodo/a. ¿Cómo debe proceder?

# **[diapositiva 13]** Pregunta 5: Comentarios

Hablar de nuestros límites no siempre es fácil. Y cuando ya hemos tenido esa conversación y nuestra pareja aún así los ha traspasado, haciéndonos sentir incómodos, puede ser aún más difícil.

Es importante identificar sus opciones:

* Puede que decida tener otra conversación con ellos y decirles que han ido más allá de un límite y le han hecho sentirse incómodo/a
* Puede que decida alejarse por un tiempo de su pareja
* O puede que decida que dejar la relación es lo mejor para usted

Sea realista sobre lo que puede y no puede hacer. Si no se siente seguro/a hablando de esto con su pareja, pida ayuda a su sistema de apoyo. Y lo más importante, cuídese.

# **[diapositiva 14]** Conclusiones del módulo 2

Para aprender sobre relaciones sanas y seguras, debemos seguir participando en oportunidades para ampliar nuestros conocimientos. Cuando aprendemos más sobre estos temas, estamos en camino para crear comunidades más seguras para todos. Aquí le mostramos algunas cosas que se pueden aprender de este módulo:

1. Definir por nosotros mismos cómo es una relación segura y sana, ya sea con compañeros de piso o de trabajo, un amigo/a, una pareja o parejas sexuales o no sexuales, una pareja estable o un padre o madre, puede ayudarnos a entender cómo y por qué establecemos ciertos límites.
2. Para desarrollar y mantener relaciones sanas, es importante mantener conversaciones continuas sobre nuestros límites y expectativas.

# Cita

Levand, M. A. (2020). Consent as Cross-Cultural Communication: Navigating Consent in a Multicultural World. *Sexuality & Culture, 24*(3), 835–847. https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7