

# DVG

DISCA - VIDEOGEN

# DVG

## SABER MÁS...

### RELACIONES SANAS

# Índice

<b>CONSTRUIR RELACIONES SANAS Y LIBRES DE CONTROL .....</b>	<b>3</b>
Relaciones de control.....	3
Señales de alerta .....	3
Claves para una relación sana.....	4
Conclusión.....	4

# CONSTRUIR RELACIONES SANAS Y LIBRES DE CONTROL

Las **relaciones sanas** son aquellas en las que las dos personas se sienten respetadas, escuchadas y libres para decidir. En cambio, una relación con control aparece cuando una persona intenta mandar sobre la otra, vigilarla o limitar su forma de vivir.

Una relación sana no significa que todo sea perfecto, sino que existe confianza, respeto y capacidad para hablar de los problemas sin miedo. En este tipo de vínculo, nadie obliga, nadie manipula y nadie controla al otro. Cada persona conserva su identidad, sus amistades, sus tiempos y sus espacios personales.

## Relaciones de control

**Una relación de control no siempre empieza con violencia evidente.** A veces comienza con frases o conductas que parecen pequeñas, como pedir contraseñas, revisar el móvil, preguntar constantemente dónde está la otra persona o enfadarse si sale con amistades. Estas conductas pueden normalizarse, especialmente entre jóvenes, y por eso es importante aprender a detectarlas pronto.

## Señales de alerta

Algunas señales de que una relación puede estar volviéndose controladora son:

- Celos constantes.
- Necesidad de saber todo lo que hace la otra persona.
- Revisar redes sociales, mensajes o llamadas.

- Prohibir amistades o actividades.
- Hacer sentir culpa por poner límites.
- Presionar para hacer cosas que no se quieren.
- Humillar, ridiculizar o amenazar.

Estas conductas no son pruebas de amor, sino formas de control.

## Claves para una relación sana

Para construir relaciones libres de control, conviene trabajar estas ideas:

- **Respeto:** Aceptar al otro como es, sin intentar cambiarlo por la fuerza.
- **Confianza:** No convertir los celos en una regla de la relación.
- **Comunicación:** Hablar de lo que se siente sin gritar ni humillar.
- **Consentimiento:** No dar nada por supuesto; preguntar y escuchar.
- **Autonomía:** Cada persona necesita su propio espacio.
- **Reciprocidad:** Ambas personas cuidan, deciden y se implican por igual.
- **Libertad:** Amar no significa renunciar a la propia vida.

## Conclusión

Construir relaciones sanas y libres de control es una forma de **prevenir la violencia** y de vivir con más bienestar. No se trata solo de evitar el maltrato más grave, sino de **aprender desde el principio a relacionarse** con respeto, confianza y libertad. Cuando una relación cuida, escucha y deja espacio, se vuelve más justa y más humana.