

BHP



Listas de recomendaciones

Relaciones

Problemas comunes

Las relaciones incluyen las relaciones cercanas que tenemos con nuestras respectivas parejas, las que tenemos con nuestros padres, hermanos y abuelos, y aquellas que establecemos socialmente con nuestros amigos, colegas, maestros, profesionales de la salud y la comunidad. Muchos estudios han demostrado que las personas que están más conectadas socialmente con su familia, amigos o comunidad son más felices, físicamente más sanas, viven más tiempo y padecen menos afecciones mentales en comparación con las personas que están menos conectadas con sus afectos.



Evaluación

- Determine si su relación es saludable:
- ¿Me siento seguro en la relación?
- ¿La relación se caracteriza por la sinergia y la alegría, o está cargada de ansiedad y tensión?
- ¿Se entrega a su pareja desde un lugar de amor o de miedo?
- ¿Su pareja está tan involucrada en la relación como usted?
- ¿Qué relaciones reales (amigos, familiares, compañeros de trabajo) puede identificar en la vida de su pareja?



Autocuidado

- Recorra a su red de apoyo social: no espere que su pareja satisfaga todas sus necesidades sociales.
- Tenga expectativas realistas con respecto a la relación.
- Tómese el tiempo para hablar y escuchar.
- Cuídese y lleve una vida equilibrada: anime a su pareja a hacer lo mismo.
- Esté abierto a sugerencias para mejorar la calidad de su relación, en especial dedique tiempo exclusivamente a estar juntos.
- Esté abierto a terminar la relación: estar en una relación poco saludable es más destructivo que estar soltero.



Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del Programa de asistencia para empleados.
- Hable con un consejero capacitado y con licencia que se especialice en terapia familiar y matrimonial.



Información adicional

- Mantener una relación feliz (<http://us.reachout.com/facts/factsheet/maintaining-a-happy-relationship>).
- Libro de la Universidad de Harvard «Triumphs of Experience» (Triunfos de la Experiencia. (2012).
- Centre for Relationship Abuse Awareness (Centro para la concientización sobre el abuso en las relaciones) (<http://stoprelationshipabuse.org/>).
- Mind Health Connect: <https://www.mindhealthconnect.org.au/relationships>.
- Relationships Australia (Relaciones de Australia): <https://www.relationships.org.au>.
- Listas de recomendaciones sobre las líneas de asistencia telefónica.