

# ¿Quieres tener relaciones personales sanas? Aquí te decimos qué hacer



Los nuevos modelos afectivos y la revolución que se ha dado en los últimos años para **romper con relaciones violentas**, han desarrollado conceptos nuevos como el de la **responsabilidad afectiva**.

“Un noviazgo, una amistad o ser pareja de alguien implica tener **respeto, empatía y responsabilidad** entre dos personas”, así lo dijo Rocío García psicóloga del [campus Chihuahua](#).

Para Rocío toda relación debe tener **responsabilidad afectiva**, que es preocuparte por tus sentimientos y necesidades y las de la pareja.

Nuestra experta, que forma parte del equipo de **Bienestar y Consejería del Tec**, nos platica cómo desarrollar tus **relaciones personales** sin complicaciones y de una manera sana, para tener responsabilidad afectiva.

## Identifica tus necesidades

Para comenzar cualquier relación personal la consejera mencionó que lo primordial es **identificar las necesidades** que tienes como persona, antes de **involucrarte emocionalmente** con alguien más.

“¿Qué es lo que quiero?, ¿hacia dónde quiero ir?, ¿qué me gusta?, son **preguntas fundamentales** que debes hacerte y responderte, antes de iniciar cualquier relación, platicó

Rocío.

“No puedes iniciar ningún tipo de relación sin saber tus necesidades yo recomiendo identificarlas, **primero conocerse** antes que cualquier otra cosa”, mencionó la colaboradora del Tec.



width="900" loading="lazy">

### **Comunicación y honestidad**

**Hablar** claro y **comunicar** cómo te sientes con la relación y preguntar lo mismo a la otra persona, son esenciales.

“Es fundamental que desde un inicio y durante el desarrollo de la relación se hable claro y decirle a la persona hacia dónde quieres llegar”, señaló Rocío.

“Una vez que identifiques tus necesidades y decidas desarrollar la relación, debes de ser en todo momento honesto con la otra persona”, comentó.



width="900" loading="lazy">

### **Tu felicidad depende de ti**

Dentro de las recomendaciones que Rocío hace está el hacerse responsable de tu felicidad y **no depender de nadie** para hacerlo.

“Cada persona es responsable de su felicidad y no debes de dejarle esa tarea a nadie”, expresó.

“La responsabilidad de **ser feliz** es tuya con o sin una relación, lo que sí puedes hacer es compartir tus sentimientos con la otra persona”.



width="900" loading="lazy">

### **Todas las relaciones son importantes**

Por último, la experta mencionó que se debe de dar el lugar a cada relación ya sean amigo, novios o pareja.

“Es fundamental para las personas involucradas en una relación darse su lugar, ya que todos los tipos de relaciones son importantes”, puntualizó.

Asimismo, el tener relaciones personales sanas implica identificar tus necesidades, ser honesto y tener una buena comunicación.

“Una relación se puede ver afectada por múltiples factores, pero si trabajas estos puntos es más factible llevar una relación sana”, finalizó.

Antes de comenzar cualquier relación la experta del Tec recomienda que la persona haga un análisis de las necesidades y expectativas al compartir las emociones con dicha persona.



width="900" loading="lazy">

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: