



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

Hoja de Consejos # 2: Conocerse a Sí Mismo y a Su Pareja

1. **Examínese a sí mismo y lo que valora en una relación.** El primer paso en una relación exitosa es conocerse a sí mismo. Este proceso nunca se detiene en nuestra vida, pero es importante reservar tiempo para investigar lo que es importante para usted como persona. ¿Cuáles son sus valores, y creencias y actitudes sobre la vida y las relaciones? Piense en sus respuestas en hacer las actividades de reflexión anteriores para ayudarle a informar este proceso. Una vez que tenga una mejor comprensión de quién es usted y lo que quiere, lo mejor preparado estará para examinar el impacto de estas respuestas en su relación.
2. **Conozca a su pareja.** De la misma manera en que ha llegado a conocerse, pase tiempo conociendo a tu pareja también. ¿Cuáles son los valores, creencias y actitudes sobre la vida y las relaciones de ellos? Tal vez ustedes estén de acuerdo en un montón de cosas o tal vez hay cosas en que no están de acuerdo. ¿Cuáles son las diferencias entre los dos que pueden causar tensión, desacuerdos o conflicto?
3. **Chequeo a la realidad.** Seamos realistas, la vida no es perfecta y tampoco las relaciones. La gente no es perfecta, y todo el mundo comete errores en vez en cuando. Dedique algún tiempo a identificar si tiene creencias poco realistas sobre las relaciones que podrían causar problemas con el tiempo. Por ejemplo, ¿Crees que tu pareja debería ser capaz de leer tu mente? Esta es una expectativa poco realista que puede resultar en decepción o frustración. Aunque esto puede ser difícil, el objetivo es ser flexible y abierto de mente para cambiar su perspectiva cuando surgen nuevas oportunidades.