

salud en  
palabras  
sencillas

# Relaciones saludables de pareja

Guía de cuidado emocional y  
de prevención de la violencia

VANESSA HERRERA-LOPEZ



CP

HQ

801.A5

H46 Herrera Lopez, Vanessa Evelyn

Relaciones saludables de pareja : guía de cuidado emocional y de prevención de la violencia / Vanessa Herrera-Lopez. -- Primera edición. -- Lima : Fondo Editorial Cayetano, 2022.

115 páginas.

Relaciones de Pareja / Relaciones Interpersonales

-- psicología / Relaciones Hombre-Mujer / Violencia de Pareja -- prevención y control

*Relaciones saludables de pareja*

*Guía de cuidado emocional y de prevención de la violencia*

© Vanessa Herrera-Lopez, 2022

De esta edición:

© Universidad Peruana Cayetano Heredia - Fondo Editorial Cayetano

Av. Honorio Delgado 430, San Martín de Porres,

Lima 150135, Perú

fondo.editorial@oficinas-upch.pe

<https://fondoeditorial.cayetano.edu.pe>

Primera edición: julio de 2022

Producción editorial: Fondo Editorial Cayetano

Diseño y diagramación: Jorge Valer Bonnett

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú  
N° 2022-06620

ISBN: 978-612-48996-1-4

Se terminó de imprimir en julio de 2022 en:

Impresión y Soluciones TI S.A.C.

Calle Riso 572, Lince Lima.

Tiraje: 500 ejemplares

# ÍNDICE

Introducción	11
¿Cómo saber si estoy en una relación de pareja saludable?	15
¿Es saludable la comunicación en mi relación de pareja?	21
Expresiones que evidencian errores de comunicación	27
¿Cuánto tiempo debo destinar para hablar con mi pareja?	33
La asertividad, ¿cómo la incorporo en mi relación?	37
¿Cómo gestiono o regulo el estrés cotidiano?	43
¿Cómo puedo hablar sobre los acuerdos con mi pareja?	45
¿Cómo influye mi historia personal en mi relación?	49

Hablemos del amor saludable y la expresión afectiva	51
¿Cómo saber si dependo emocionalmente de mi pareja?	57
¿Cuáles son los mitos y creencias sobre el amor romántico?	59
La importancia del amor propio y cómo influye en mi relación	65
Ejercicios prácticos para fomentar la intimidad emocional	69
¿Cómo disfrutar y construir una relación igualitaria?	73
Disfrute de la vida sexual en pareja	77
¿Cómo influye la resiliencia en las relaciones?	81
Hablemos sobre las crisis en la pareja	85
¿Cuándo acudir a terapia de pareja?	89
¿Cómo manejar saludablemente una ruptura?	91
¿Cómo acompañar a mis hijos e hijas en sus primeros enamoramientos?	95
¿Cómo apoyar a un ser querido que está en un conflicto o ruptura de pareja?	99

Señales de alerta de sufrir violencia en mi relación de pareja	101
¿Dónde puedo pedir ayuda si sufro de violencia de pareja?	105
¿Dónde puedo acudir si soy yo quien ejerce violencia en mi relación de pareja?	107
Bibliografía	109



## Introducción

Muchas veces, entre las diversas formas de relaciones de pareja que conocemos y con las que interactuamos, conversamos con amigos, familiares, compañeras de trabajo o personas en nuestro barrio en torno a una situación personal o incluso mediática que nos hace reflexionar sobre si hemos estado o tenemos realmente una relación saludable de pareja. En las consultas terapéuticas cotidianas, acompaño a personas en múltiples situaciones de crisis de pareja, conflictos, problemas en la expresión de afectos, límites y eventos estresantes en el inicio o desarrollo de sus relaciones amorosas. En estas conversaciones, he identificado que muchas familias y parejas —incluso desde antes del inicio de la relación— no tienen claro cómo reconocer las señales de alerta de una relación no saludable o, incluso, violenta.

También, en mi experiencia terapéutica, percibo múltiples miedos y prejuicios familiares en relación con los primeros enamoramientos de sus hijas e hijos, dudas sobre cómo acompañarlos emocionalmente o cómo prevenir enamoramientos patológicos. Surgen frases como: *Conmigo nunca lo hablaron, no sé cómo empezar a decirles algo, aún es muy joven*, incluso mencionan: *estoy en medio de conflictos con su madre/padre... ¿qué podría decirles?*

Todas estas experiencias en mi vida profesional me han llevado a escribir esta guía de cuidado emocional y de prevención de la violencia en relaciones de pareja, que hoy comparto contigo, querido(a) lector(a). Quizá, puedes estar atravesando una ruptura amorosa, has tomado la decisión de comenzar una nueva relación que puede ser el segundo o tercer intento, tienes hijos o no, convives o te has casado y, tal vez, aún no tienes claro si estás en una relación saludable o no. De repente, has notado que, por alguna razón no identificada, sigues cometiendo los mismos errores del pasado al elegir una pareja o al estar en una relación. Por eso, te invito a leer



este libro que te brinda pautas sobre aspectos básicos de las relaciones saludables escrito en palabras sencillas.

¡Comencemos este viaje!