

healthy & unhealthy relationships

our minds
matter

How to spot the difference between a healthy and unhealthy relationship

a healthy relationship is...

A relationship in which all partners feel physically and emotionally safe, respected, and valued. Communication is generally open and the people in the relationship enjoy spending time together, while still enjoying other relationships in their life.

an unhealthy relationship is...

A relationship in which all or some partners do not feel respected or valued. Disagreements often turn into arguments, communication is not open or honest, and time spent together is not often enjoyable, and may be marked by frequent drama.

an abusive relationship is...

A relationship in which someone does not feel physically or emotionally safe. A partner may be controlling of another's behaviors and other relationships, arguments might be avoided due to fear of the abusive partner's anger, and one partner may feel demeaned, degraded, and afraid. Any physical violence is abuse, no matter how many times it happens.

if you are in an unsafe situation and need help now, contact the domestic violence hotline at 800-799-7233

Want to learn more? read on for signs of a healthy and unhealthy relationship! and you can check out more resources at:

**one love foundation
love is respect**

Sources: [love is respect](#), [one love foundation](#), [colorado.edu](#)

signs of an unhealthy relationship

our minds
matter

"A healthy relationship is a feast of affection for both people; not one receiving crumbs & trying to convince themselves it's enough." -Shannon Thomas

intensity

When someone expresses extreme feelings & behaviors that feel overwhelming. The pace of the relationship feels very fast & they're obsessive about wanting to see you & be in constant contact.

possessiveness

When someone's jealousy gets to a point where they try to control who you spend time with & what you do. They may often wrongly accuse you of flirting or cheating when you hang out with anyone else.

manipulation

This is often hard to spot, but look out for someone trying to convince you to do things you don't feel comfortable doing, ignoring you to get their way, or trying to influence your feelings.

isolation

When someone keeps you away from friends, family, or other people. This may start slowly with asking you to spend more 1:1 time, but can escalate to demands that you don't see certain people.

sabotage

When someone purposefully ruins your reputation, achievements, or success. Things like talking behind your back, starting rumors, or threatening to share private info about you, is also sabotage.

belittling

When someone does & says things to make you feel bad about yourself. This includes name-calling, making rude remarks about people you're close with, or criticizing you, even if it's played off as a joke.

guilting

When someone makes you feel responsible for their actions or makes you feel like it's your job to keep them happy. This includes threatening to hurt themselves if you leave them.

volatility

When someone makes you feel responsible for their actions or makes you feel like it's your job to keep them happy. This includes threatening to hurt themselves if you leave them.

deflecting

When someone makes excuses for their unhealthy behavior. They blame you or others for their actions. This includes making excuses based on alcohol or drug use, mental health issues, or past experiences.

betrayal

When someone acts in a disloyal & an intentionally dishonest way. They act like a different person around others or share private info about you. It also includes lying, purposely leaving you out, or cheating on you.

signs of a healthy relationship

our minds
matter

"A healthy relationship will never require you to sacrifice your friends, your dreams, or your dignity." -Mandy Hale

comfy pace

The relationship moves at a speed that feels enjoyable for each person. It's normal to want to spend a lot of time with someone when you first meet them, but you don't feel pressured or rushed.

trust

Confidence that your partner won't do anything to hurt you or ruin the relationship. They also respect your privacy and would never put you through a "test" to prove your loyalty.

honesty

You can be truthful and candid without fearing how the other person will respond. You feel like you can share the full truth about your life and feelings with each other.

independence

You have space to be yourself outside of the relationship. Your partner should be supportive of your hobbies & your relationships with other friends, family & coworkers, & you should give them the same freedom.

respect

You value one another's beliefs & opinions, & love one another for who you are as a person. You feel comfortable setting boundaries & cheer each other on when you achieve something.

equality

The relationship feels balanced & everyone puts the same effort into the success of the relationship. You feel like your needs, wishes & interests are just as important as the other person's.

kindness

You are caring & empathetic to one another, & provide comfort & support. Kindness should be given and returned in your relationship. You do things that will make the other happy because you want to.

accountability

Everyone in the relationship can admit when they've made a mistake without placing blame. Genuine apologies are given for the impact words & actions had, even if it wasn't the intention.

healthy conflict

Openly & respectfully discussing issues & disagreements non-judgmentally. Conflict is a normal & expected part of any relationship, & that's ok! But no one should belittle or yell during a conflict.

fun

You enjoy spending time together & bring out the best in each other. The relationship is easy & makes you happy. No relationship is fun 100% of the time, but the good times should outweigh the bad.

[brought to you by One Love Foundation](#)

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

relaciones sanas y malsanas

our minds
matter

Cómo distinguir una relación sana de una relación malsana

una relación sana es...

Una relación en la que todos los miembros de la pareja se sienten física y emocionalmente seguros, respetados y valorados. La comunicación suele ser abierta y las personas de la relación disfrutan pasando tiempo juntas, sin dejar de disfrutar de otras relaciones en su vida.

una relación malsana es...

Una relación en la que todos o algunos de los miembros de la pareja no se sienten respetados o valorados. Los desacuerdos suelen convertirse en discusiones, la comunicación no es abierta ni honesta y el tiempo que pasan juntos no suele ser agradable y puede estar marcado por frecuentes dramas.

una relación abusiva es...

Una relación en la que alguien no se siente física o emocionalmente seguro. Un miembro de la pareja puede controlar los comportamientos y otras relaciones del otro, pueden evitarse las discusiones por miedo a la ira del maltratador y uno de los miembros de la pareja puede sentirse degradado y atemorizado. Cualquier violencia física es maltrato, no importa cuántas veces ocurra.

**si te encuentras en una situación de inseguridad y necesitas ayuda
ahora, llama a la línea directa contra la violencia doméstica al**

1-800-799-7233

¿Quieres saber más? ¡Sigue leyendo para conocer los signos de una relación sana y de una relación malsana! Y puedes consultar más recursos en:

**one love foundation
love is respect**

Fuentes: [love is respect](#), [one love foundation](#), [colorado.edu](#)

signos de una relación malsana

our minds matter

"Una relación sana es un festín de afecto para ambas personas; no una que recibe migajas e intenta convencerse de que es suficiente". -Shannon Thomas

la intensidad

Cuando alguien expresa sentimientos y comportamientos extremos que resultan abrumadores. El ritmo de la relación se siente muy rápido y son obsesivos acerca de querer verte y estar en contacto constante.

la posesividad

Cuando los celos de alguien llegan al punto de intentar controlar con quién pasas el tiempo y lo que haces. A menudo pueden acusarte erróneamente de flirtear o engañarte cuando sales con cualquier otra persona.

la manipulación

Esto suele ser difícil de detectar, pero fíjate en si alguien intenta convencerte de que hagas cosas que no te sientes cómodo haciendo, te ignora para salirse con la suya o intenta influir en tus sentimientos.

el aislamiento

Cuando alguien te aleja de tus amigos, familiares u otras personas. Puede empezar poco a poco, pidiéndote que pases más tiempo a solas, pero puede llegar a exigirte que no veas a determinadas personas.

el sabotaje

Cuando alguien arruina a propósito tu reputación, tus logros o tu éxito. Cosas como hablar a tus espaldas, iniciar rumores o amenazar con compartir información privada sobre ti también son sabotaje.

la desvalorización

Cuando alguien hace y dice cosas para que te sientas mal contigo mismo. Esto incluye insultos, comentarios groseros sobre personas cercanas o críticas, aunque se tomen a broma.

usando la culpa para manipularte

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus actos o te hace sentir que es tu trabajo mantenerle contento. Esto incluye la amenaza de hacerse daño si le dejas.

la volatilidad

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus actos o te hace sentir que es tu trabajo mantenerle contento. Esto incluye la amenaza de hacerse daño si le dejas.

desviando

Cuando alguien pone excusas por su comportamiento malsano. Te culpa a ti o a los demás de sus actos. Esto incluye excusas basadas en el consumo de alcohol o drogas, problemas de salud mental o experiencias pasadas.

la traición

Cuando alguien actúa de forma desleal e intencionadamente deshonesto. Actúa como una persona diferente con los demás o comparte información privada sobre ti. También incluye mentir, dejarte fuera a propósito o engañarte.

signos de una relación sana

our minds
matter

“Una relación sana nunca requerirá que sacrifiques a tus amigos, tus sueños o tu dignidad”. –Mandy Hale

ritmo cómodo

La relación avanza a una velocidad que resulta agradable para cada persona. Es normal querer pasar mucho tiempo con alguien cuando lo conoces, pero no te sientes presionado ni apresurado.

confianza

Confianza en que tu pareja no hará nada para hacerte daño o arruinar la relación. También respetan tu intimidad y nunca te someterían a una "prueba" para demostrar tu lealtad.

honestidad

Puedes ser sincero y franco sin temer la respuesta de la otra persona. Sientes que puedes compartir con el otro toda la verdad sobre tu vida y tus sentimientos.

independencia

Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación. Tu pareja debe apoyar tus aficiones y tus relaciones con otros amigos, familiares y compañeros de trabajo, y tú debes darle la misma libertad.

respeto

Valoran las creencias y opiniones del otro y se quieren por lo que son como personas. Se sienten cómodos poniendo límites y se animan mutuamente cuando consiguen algo.

igualdad

La relación se siente equilibrada y todos ponen el mismo empeño en el éxito de la relación. Sientes que tus necesidades, deseos e intereses son tan importantes como los de la otra persona.

la amabilidad

Son cariñosos y empáticos el uno con el otro, y se proporcionan consuelo y apoyo. La amabilidad debe darse y devolverse en la relación. Haces cosas que hacen feliz al otro porque quieres.

la responsabilidad

Todos los miembros de la relación pueden admitir que han cometido un error sin culpar a nadie. Se piden disculpas sinceras por el impacto que han tenido las palabras y los actos, aunque no fuera la intención.

conflicto saludable

Discutir abierta y respetuosamente los problemas y desacuerdos sin juzgar. El conflicto es una parte normal y esperada de cualquier relación, ¡y eso está bien! Pero nadie debe menospreciar o gritar durante un conflicto.

diversión

Disfrutan pasando tiempo juntos y sacan lo mejor el uno del otro. La relación es fácil y te hace feliz. Ninguna relación es divertida el 100% del tiempo, pero los buenos momentos deberían superar a los malos.

presentado por [by One Love Foundation](#)

This work is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)