

Rueda de la igualdad



La Rueda de la igualdad (más arriba) sirve como contraste visual con la rueda del poder y el control, y destaca los comportamientos que definen una relación sana e igualitaria. En una relación sana, el círculo interior representa los comportamientos fundamentales de una relación igualitaria y equilibrada, mientras que el círculo exterior enfatiza los rasgos positivos (es decir, honestidad, confianza, compasión, etc.) que **refuerzan** aún más la estabilidad y la salud de la relación, **sin** necesidad de violencia.

Las relaciones abusivas giran en torno al poder y el control y son extremadamente desequilibradas. *Por otro lado*, las relaciones sanas priorizan la comunicación abierta, segura y regular para mantener el equilibrio y la reciprocidad entre los miembros de la relación. Enfatizan los límites saludables, y ambas partes valoran los aportes de su pareja y respetan al mismo tiempo las diferencias y la independencia de cada uno.

Nota: La igualdad en las relaciones no siempre es una división al 50 %. La igualdad en la relación puede fluctuar con el tiempo, según las necesidades, intereses y deseos de cada persona. Una relación sana no exige perfección ni equilibrio constantes. Más bien, se basa en una comunicación constante, segura y de respeto mutuo sobre las necesidades y los límites de cada persona. Cuando comprendemos y fomentamos la igualdad, podemos construir relaciones más sanas y solidarias, con base en el respeto mutuo.

Algunos ejemplos de cada categoría pueden incluir:

Relación segura y consensuada	– La intimidad y el tiempo compartido son deseados, divertidos y permiten que cada uno saque lo mejor de sí mismo – El ritmo y la velocidad de la relación resultan agradables y cómodos para cada una de las personas – El consentimiento se otorga de manera libre, sin influencias ni presiones externas – Las preferencias de intimidad se comunican de manera abierta y la pareja las respeta – Todas las partes se sienten a salvo para tener o interrumpir la intimidad en cualquier momento – Se respeta la autonomía corporal y la toma de decisiones individual sobre la salud
Respeto y apoyo	– Escucha sin juzgar – Afirma y valida emocionalmente los pensamientos y sentimientos de la pareja – Valora las opiniones y creencias de la pareja – Apoya y fomenta de manera activa los objetivos independientes y compartidos de la pareja – Ama, respeta y aprecia las diferencias – Fortalece la confianza de la pareja y la anima en sus esfuerzos – Apoya la comunicación abierta y honesta (sin temor a castigos ni consecuencias)
Respeto de los límites y la privacidad	– Apoya la privacidad individual de cada uno, tanto digital como presencial – Defiende el espacio personal y la independencia de cada uno – Respeto el tiempo necesario para responsabilidades y obligaciones fuera de la relación – Se respetan, apoyan y fomentan las preferencias y los límites – Se siente seguro/a y cómodo/a para decir que no en cualquier momento sin consecuencias
Inclusión, confianza e independencia	– Fomenta un espacio saludable – Apoya los intereses, pasatiempos y grupos de amigos independientes de la pareja – Está abierto/a a incluir a su pareja en sus propios intereses, pasatiempos y grupos de amigos – Anima a su pareja a pasar tiempo con quienes se sienten cómodos, seguros y respetados – Confía en que su pareja respetará la relación y a la persona (y no intentará lastimarle ni arruinar la relación)
Honestidad y responsabilidad	– Reconoce errores y admite acciones inadecuadas – Asume la responsabilidad de sus acciones y acepta la responsabilidad personal – Se comunica de manera abierta y sincera, y fomenta lo mismo de su pareja
Negociación y equidad	– Busca soluciones a los conflictos que sean satisfactorias para ambas partes – Acepta el cambio y está dispuesto/a a llegar a acuerdos – Fomenta un entorno tranquilo y estable para la comunicación – Se comunica en situaciones de conflicto de forma coherente y solidaria – Ambos miembros de la pareja se sienten seguros para expresar por igual sus alegrías o preocupaciones
Crianza responsable	– Comparte las responsabilidades de cuidado parental – Es un modelo positivo y no violento para los niños – Usa una interacción apropiada para la edad de los niños – Evita que los niños se involucren en conflictos o responsabilidades adultas
Responsabilidad compartida	– Acuerda de forma mutua una distribución justa del equilibrio entre el trabajo y la vida personal con su pareja – Practica con regularidad la toma conjunta de decisiones familiares y de pareja – Escucha con atención y acepta comentarios honestos – Valora las diferentes perspectivas y opiniones para mejorar la comunicación y la conexión – Se esfuerzan mutuamente y participan mutuamente para el éxito de la relación
Sociedad económica	– Trabajan juntos para tomar decisiones financieras

	– Se asegura de que ambos miembros de la pareja obtengan el mismo beneficio de los acuerdos financieros – Fomenta la gestión financiera responsable y transparente – Apoya la independencia financiera, el desarrollo personal y profesional o las metas laborales de la pareja
Diálogo amable y asertivo	– Habla y actúa de manera que cada uno se sienta seguro y cómodo para ser abierto – Aborda las inquietudes o problemas de manera amable y oportuna – Usa estrategias de afrontamiento saludables cuando se exagera emocionalmente y retoma las conversaciones difíciles de manera respetuosa, segura y responsable dentro de un plazo razonable – Muestra empatía y cuidado por su pareja, incluso en situaciones de conflicto

