

## PROFAMILIA PROPONE HACER ALGO ÚNICO Y ORIGINAL EN EL DÍA DE

# San Valentín

## RELACIONES SALUDABLES, LIBRES DE VIOLENCIA

En el mes del amor y la amistad, Profamilia aboga por el fortalecimiento de las relaciones donde el amor sea manifestación de respeto y equidad que marquen el enfoque para una relación saludable.

“Una relación saludable es la que ha evolucionado lo suficiente para enfrentarse a los problemas, resolverlos y seguir adelante, las personas son capaces de examinar los puntos y los desacuerdos con honestidad”, señala la terapeuta familiar y de pareja de Profamilia, Marina Orbe.

Según resultados de un test en línea para detectar situaciones de violencia en la pareja, de la campaña “amore sin violencia” (UNFPA/MM/La Sirena, 2019) donde participaron más de 2,500 personas, el 53% de los hombres y el 40% de las mujeres dijo que “el amor es un sentimiento incondicional que lo perdona todo”.

Aunque cuando se habla de amor, especialmente si está relacionado con el día de San Valentín, se piensa en ese amor incondicional de corazones, un amor de cuentos donde no caben los problemas, Orbe considera que el amor va mucho más allá.

“Se trata de todo tipo de relación, que puede ser de pareja, entre familias, de trabajo, es decir, en toda situación en la que debamos interactuar con los demás, hay manifestaciones de amor, y un elemento presente y necesario en todas las relaciones, es la inteligencia emocional”, indica.

Considera que la inteligencia emocional es la que permite desarrollar competencias de adaptación, resolución de problemas, comprender sentimientos propios y de los demás y, sobre todo, aplicar eso que dice la sabiduría popular, “no le hagas a otra persona lo que no deseas que te hagan a ti”.

**En este día de San Valentín en que rendimos tributo al amor y la amistad, Profamilia recomienda hacer algo único y original donde cada persona asuma tener relaciones saludables, basadas en la buena comunicación; el respeto a las individualidades; con tolerancia a las opiniones de los demás y disposición para trabajar en equipo por el crecimiento y desarrollo mutuo, con relaciones libres de situaciones de violencia.**