

Katia
ARANGO



LOS 5 PASOS PARA TRIUNFAR CON TUS RELACIONES DE PAREJA

AUTORA

KATIA ARANGO

Perfil:

Emprendedora, Coach, Master Trainer en PNL, Terapeuta certificada en Psicoterapia Ericksoniana.

Experiencia:

- 19 años como entrenadora
- 7 años como experta en PNL
- 10 promociones de Master Practitioner
- Más de 2000 personas impactadas



Katia
ARANGO

INDICE

- 1** Introducción
- 2** Etapas de las relaciones de pareja
 - 2.1** Enamoramiento
 - 2.2** Consciencia del otro
 - 2.3** Convivencia
 - 2.4** Confirmación del yo
 - 2.5** Amor maduro
 - 2.6** Reencuentro
 - 2.7** Ejercicio
- 3** Enamora a tu pareja
 - 3.1** Enamorando a tu pareja desde el principio
 - 3.2** Reconquista a tu pareja
 - 3.3** Aumenta el amor de pareja a diario
 - 3.4 Ejercicio
- 4** Características de una relación sana
 - 4.1 Las bases de una relación sana
 - 4.2 Ejercicio
- 5** Nuestros consejos para lograr una relación plena
- 6** Referencias





1- INTRODUCCIÓN

El vivir en pareja o compartir con una pareja está lleno de aciertos y desaciertos, en su mayoría causados por el desconocimiento del tema. Aunque es cierto que cada relación es un mundo diferente y que pueden existir muchos tipos de relaciones, en este e-book queremos compartirte la información que nos ha ayudado, a nosotras y a más de 2000 consultantes nuestros, a conocer cuáles son las etapas por las que pasa una pareja, cómo hacer para enamorar a tu pareja dependiendo de la etapa donde te encuentras, qué características tiene una relación de pareja sana y nuestros 12 consejos para tener una buena relación de pareja.

Si los aplicas en tu diario vivir haciendo un reconocimiento honesto, sin juzgar al otro/a y realizas los cambios necesarios te vas a dar cuenta como tus relaciones de pareja comienzan a funcionar de una manera diferente. De la misma forma como lo han logrado cada una de las personas con las que hemos compartido este material. En este espacio hemos juntado procesos de investigación y vivencias propias; además de las de nuestros consultantes.

Vas a ver, también, que las etapas pueden variar, no siempre son fijas y que lo más importante es que consideres tu relación de pareja como una empresa, una de las más importantes de tu vida. Así como en tu empresa o en tu trabajo todos los días te preparas para hacerlo bien, además de crear y diseñar nuevas estrategias, de la misma forma tu relación de pareja necesita ser trabajada diariamente.

2- ETAPAS DE LAS RELACIONES DE PAREJA



Las relaciones de pareja no son estáticas crecen, evolucionan y cambian, en función de unas etapas diferenciadas y definidas. Esto explica por qué no sentimos lo mismo cuando la relación lleva muchos años que cuando nos acabamos de conocer. Cada una de estas etapas requiere un conocimiento específico y trabajo por parte nuestra. Aprender a identificarlas nos aporta seguridad y tranquilidad, además de encontrar la mejor forma de enfocar las diferencias, resolver los conflictos o reconocer los sentimientos encontrados.

De la misma manera como las personas cambiamos, aprendemos, crecemos y maduramos, también ocurre con las relaciones de pareja, y ser consciente de ello nos ayudará a disfrutar plenamente de la relación con la persona elegida para compartir nuestra vida.

2.1 ENAMORAMIENTO

La primera etapa de las relaciones es el enamoramiento que se puede reconocer por todas esas emociones intensas que nos produce estar con la otra persona. Esas "mariposas en el estómago" son el reflejo del deseo y la pasión que se experimenta en esta etapa. Según muchos psicólogos y expertos en la materia de las relaciones, en el enamoramiento las personas están dominadas por sentimientos muy fuertes, que hacen que consideremos a la otra persona lo más importante en nuestra vida y estamos dispuestos a sacrificar todo por hacerlo/a feliz.

Incluso, existe evidencia que demuestra que en esta etapa se produce, lo que se ha llamado en la neurobiología del amor, una fase intensa de producción de neurotransmisores que nos hacen sentir muy bien y llenos o llenas de energía. Se segrega dopamina esa sustancia que induce a la repetición de las conductas que nos producen placer tales como la alimentación, el sexo, las drogas, el sueño y la risa. En otras palabras, la dopamina segrega felicidad. En efecto, esta etapa de enamoramiento es muy placentera y las investigaciones informan que puede durar hasta 4 años, aunque esto depende de cada persona y de sus circunstancias.

En el enamoramiento lo más relevante son los aspectos en común, esos gustos o actividades que compartimos. Por esta razón, tendemos a ser más comprensivos, a ignorar los defectos o a no darle importancia a esos aspectos que nos hacen diferentes. Gracias a todos estos sentimientos que nos produce la otra persona hacemos un esfuerzo por evitar discusiones. Esta etapa es muy emocionante y te invito a que la disfrutes al máximo, pues desde este momento empiezas a poner las bases de tu relación.



FASES DEL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento lo podemos subdividir en las fases que veremos a continuación, no todas las parejas las viven en el mismo orden y algunas se viven en periodos más largos de tiempo que otros.

- Fase 1** **Atracción:** Aquí, inicia todo el proceso de enamoramiento, pues en esta fase es cuando nos sentimos fuertemente atraídos hacia esa otra persona. Es algo en su mayoría físico y sexual.
- Fase 2** **Idealización:** En esta fase idealizamos a la persona que nos atrae, aumentamos de manera desproporcionada todas las cualidades buenas que tiene, casi que lo vemos como un ser perfecto.
- Fase 3** **Apropiación:** En la fase de la apropiación empezamos a sentir que la otra persona nos pertenece y que queremos que sea parte de nuestra vida. Además, queremos que nuestros sentimientos sean correspondidos.

Fase 4

Amor mutuo: Ahora que sabes que tu amor es correspondido se siente placentero el estar completo y la felicidad aumenta. Está etapa, también, es el momento de conocerse mejor compartir experiencias, hablar de todo lo que es relevante para ti y tu pareja.

Fase 5

Final del enamoramiento: En esta etapa la pasión y esa atracción física que se sentía por el otro disminuye. No necesariamente se acaba el amor, pero ahora se empieza a ver los defectos y ya tu pareja no es tan perfecta. Usualmente, en esta fase se terminan muchas relaciones, porque se pierde mucho del interés que tenían al principio, lo que causa una desilusión.



2.2 CONSCIENCIA DEL OTRO

Cuando se acaba la etapa del enamoramiento comienza una etapa igual de importante la del conocimiento. Aquí, profundizamos más en todo lo que sabemos del otro, entramos a la parte más íntima y personal del otro. Ya no solo en lo que nos hace iguales, sino en los aspectos que nos diferencian. En esta etapa nos mostramos como realmente somos las experiencias juntos pueden unirnos o separarnos.



En consecuencia, es la etapa que nos lleva a un amor más maduro y que permite abrir nuestro corazón a lo que la persona es realmente, no a lo que nosotros de forma idealizada pensamos que es. Es una etapa en la que nos preparamos para que el dar y el recibir sea más equilibrado. Es decir, que es la etapa del sembrar juntos e iniciar proyectos en pareja, de familia, de trabajo o de uso del tiempo libre. Igualmente, es una etapa muy industriosa en la que estamos sentando las bases para crear juntos. Entonces, esa felicidad de la primera etapa se enriquece con esta fase de construcción. Es importante resaltar que todo lo anterior se mantiene, el sentimiento de atracción sexual y la felicidad se refuerzan, y se enriquecen en esta etapa.

2.3 CONVIVENCIA

Esta tercera etapa determina todo ese conocimiento adquirido del otro en la etapa anterior. Empezamos a centrarnos en los proyectos juntos y la decisión de estar en pareja se da desde la convivencia y el hogar que estamos formando.

La actividad sexual disminuye, debido a la rutina, las responsabilidades y las cargas. El amor de la pareja se expresa de manera más afectiva, respetuosa, y se demuestra en el apoyo y entendimiento de la vida cotidiana. Pueden surgir diferencias en la forma de resolver los conflictos, por lo que será indispensable la búsqueda de acuerdos y negociaciones.

Se dice que esta es la etapa del respeto, es la etapa en la que continuamos con esa atracción, pero nos conocemos ya mucho mejor y podemos tener una idea muy clara de hasta donde soy yo y hasta donde es el otro. Es decir, conocemos nuestros límites y los de nuestra pareja, y los respetamos. En esta etapa de convivencia, el respeto es muy importante, aquí es donde nos damos cuenta que el otro no es responsable de mi felicidad, por el contrario, yo soy responsable de mi felicidad, entonces, evitamos exigir que la persona haga lo que nosotros queremos, pues somos nosotros, quienes apoyados en nuestro propio conocimiento y en la de nuestra pareja, procuramos nuestra felicidad, además, la ofrecemos y la compartimos. Nuestra plenitud se va construyendo en el día a día. Vamos acumulando recursos para ser felices en pareja, el enamoramiento, el conocimiento y la convivencia respetuosa.



2.4 CONFIRMACIÓN DEL YO



En la "Confirmación del yo" nos damos cuenta de las necesidades individuales y les empezamos a dar mayor relevancia en nuestra vida. Por está razón, queremos hacer más actividades por separado, aunque se mantienen los compromisos en pareja.

Es como un reencuentro con uno mismo tras haber estado una temporada centrados en el otro y en la relación de pareja. Al surgir de nuevo las necesidades individuales, cada uno de los miembros de la pareja, decide centrarse en sí mismo, al menos durante algunos momentos. Como se sabe vamos cambiando a través del tiempo como personas y nuestra pareja también, esto requiere de transformaciones y ajustes continuos.

Nuestras necesidades cambian y ahora necesitamos simplemente apoyo emocional para lograr lo que deseamos y correspondemos dando aliento a los proyectos de nuestra pareja. Entonces nuestra canasta de recursos para ser felices con nuestra pareja sigue creciendo. Nos nutrimos de los recursos de las etapas que vamos dejando atrás el enamoramiento, el conocimiento, la convivencia y la autoafirmación. Existe la posibilidad de que una pareja mayor con muchos años de vivir juntos pueda revivir el enamoramiento en cualquier momento, incluso, con más intensidad que al inicio, pues ahora tienen más recursos para ser felices.

2.5 AMOR MADURO

Llegados hasta aquí, la pareja decide profundizar en su relación, que se torna más madura y estable. Es el momento de tomar decisiones, por ejemplo, continuar con los proyectos en común.

Es una etapa donde aparece de nuevo la ilusión, la emoción y el entusiasmo por compartir lo que ambos han decidido crear. Por seguir construyendo entre los dos su futuro y proyecto de vida. El crecimiento siempre es posible, porque después de compartir tantas cosas en la vida de pareja existe una base sólida para continuar juntos sin renunciar al propio camino. La atracción, el respeto, el conocimiento, la convivencia diaria, el agradecimiento por el florecimiento que cada persona tiene sin perder la relación de pareja y el autoafirmarse como persona son factores que permiten que esa felicidad continúe.



2.6 REENCUENTRO



La vida sigue y se dan los cambios, si la pareja se adapta a éstos, se consolida y madura. Es un momento para la pareja de consolidación, ya que se cuestionan la escala de valores personales y la compartida. Surgen nuevos intereses debido a los cambios, como la independencia de los hijos, la jubilación, enfermedades, etc..

Puede ser una de las etapas de relaciones de pareja de re-encuentro, ya que las exigencias, responsabilidades y cargas de la vida son menores, y podemos volver a centrarnos en la pareja, para compartir nuevos proyectos, como fue en el principio de la relación.

Si las parejas logran superar sus diferencias, es cuando deciden centrarse en los beneficios de compartir una vida juntos. Es una etapa que todo lo construido se corona, y también donde se acompaña la situación de cada uno, pues en esta etapa suelen aparecer enfermedades y dificultades, que la pareja puede afrontar en compañía con todos los recursos que han construido

Sin embargo, este camino que hemos señalado, este camino de pareja no necesariamente es así en todas las parejas, pues en el camino pueden existir rupturas o vacíos, es simplemente un mapa ideal en el que te vas ajustando y, quizá, un recurso de la fase inicial de convivencia te sirva en la etapa de reencuentro o quizá en la etapa de conocimiento. Así mismo, en cualquier etapa pueden surgir vacíos que si se trabajan pueden permitir la continuación de una relación, o por el contrario, provocar una ruptura, pero en cualquiera de las dos circunstancias los recursos que han desarrollado les servirán para que prevalezca el respeto entre ambos.

3 ENAMORA A TU PAREJA



Cómo viste anteriormente la pareja va pasando por etapas y debemos aprender a enamorar/a, pero no solo en el comienzo de una relación, también, cuando llevamos un tiempo juntos. El mantener ese amor vivo es fundamental y en muchas ocasiones olvidamos que nuestra pareja tiene necesidades no solo físicas sino emocionales. A continuación, encontrarás formas de enamorar, mantener ese amor y revivirlo cada día.

3.1 ENAMORANDO A TU PAREJA DESDE EL PRINCIPIO



Varias investigaciones han demostrado que el enamoramiento es una reacción inconsciente y que no importa lo que hagas se puede presentar. Sin embargo, existen muchos factores en ese proceso que si podemos controlar y te mostraremos una serie de acciones que hemos probado en nosotras y que más de 2.000 personas que nos han consultado las han aplicado en su vida con resultados positivos en sus relaciones de pareja.

Consejos para enamorarlo/a

- 1 Se tú mismo/a desde el principio:** Si pretendes ser alguien que no eres al final tu verdadera personalidad saldrá y la otra persona puede pensar que la engañaste. Valora todo lo que tú como persona puedes aportarle al otro, no finjas algo que no eres porque con eso los dos pueden salir lastimados.
- 2 Muestra interés:** Muestra un genuino interés por las cosas que le gustan a tu pareja, el otro se sentirá importante para ti. Por eso se llama pareja, porque es una relación de dos y es esencial que cada uno muestre interés por el otro.
- 3 Conectate con el/ella:** Para conectarte con tu parejas solo debes mirarlo/a. Se dice que son la ventana del alma y a veces con una sola mirada podemos decir y ver mucho más que con las palabras.

4 Sé romántico/a: El romanticismo lleva funcionando cientos de años, ¿por qué no iba a funcionar ahora? Recuerda que se trata de ser romántico/a no empalagoso/a. Hay una diferencia muy grande. Las llamadas durante todo el día pueden ser asfixiantes, sin embargo, los pequeños detalles siempre se van a valorar. Una pequeña nota con una palabra bonita, una imagen, una nota de voz, una invitación sorpresa para pasar un rato agradable, un pequeño detalle de algo que le guste a tu pareja por ejemplo un dulce, una flor, algo elaborado por ti. Utiliza tu imaginación para alimentar esa relación. La sorpresa siempre será nuestra mejor herramienta.

5 Hazlo/a reír: Esto siempre funciona

6 Tiempo juntos: Busca la oportunidad de pasar un rato juntos y divertirse en este espacio.



3.2 RECONQUISTA A TU PAREJA



Si tú y tu pareja ya llevan algún tiempo juntos es importante mantener vivo ese amor. El amor es como una planta que debes regar continuamente para que no muera. Escucha lo que tu pareja te está diciendo, tal vez, ya no te muestre el mismo interés o sus proyectos ya no sean los mismos, esto puede ser un síntoma del estado de tu relación.

A continuación, te dejo estos consejos para reconquistar a tu pareja:

- 1 Pídele una cita:** ¿Recuerdas la primera vez que salieron juntos? ¿Cómo te sentiste en ese momento? Si quieres reconectar con tu pareja podrían salir juntos de nuevo cómo antes, revive esos momentos o crea unos nuevos.
- 2 Escúchalo/a:** Cuando tienes una conversación con tu pareja debes prestar atención a lo que te está diciendo y muestra interés en lo que te está diciendo, tal vez, pienses que no tiene ninguna importancia, pero si te lo está contando es importante para tu pareja. No debes juzgar lo que te esté contando, la mayoría de las veces lo único que debes hacer es escuchar.
- 3 Sorpréndelo/a:** La rutina puede hacer que tu relación se deteriore, porque ya no está la emoción del comienzo. Para sacar de la rutina a tu relación sorprende a tu pareja con un detalle inesperado, una salida de fin de semana a un lugar romántico o una cena en un lugar especial.

- 4 Encuentra un tiempo para hablar:** Destina un tiempo a la semana para hablar, pueden conversar sobre situaciones que les preocupa o podrían recordar anécdotas divertidas y felices que tengan juntos.

- 5 Haz algo que al otro le guste:** Es bueno ceder de vez en cuando, planea algo que le guste a la otra persona, así a ti no te guste tanto. Por ejemplo: Ir de compras, ver un partido del deporte que le guste a tu pareja o ir a comer a ese sitio que le encanta a tu pareja.

- 6 Quiérela/a:** Cuando quieres a alguien de verdad el resto surge de manera natural. A veces, sin quererlo mostramos desinterés en la relación y esto causa una distancia, además puede causar conflictos, peleas e indignación. No debes suponer que tu pareja sabe que la quieres es importante que se lo digas a diario y que se lo demuestres.

- 7 Recuerda que también es importante darle su espacio:** Que estemos conviviendo en pareja no quiere decir que todo el tiempo debamos estar juntos.



3.3 AUMENTA EL AMOR EN PAREJA A DIARIO

En muchas ocasiones las acciones que realizamos día a día son las que más significado tiene para nuestra pareja. Estos consejos que te comparto a continuación los debes practicar a diario para que logres la mejor versión de tu relación y el amor cada vez más.

- 1 Respétalo/a:** El respeto es un ingrediente que no puede faltar en tu relación, a veces nos molestamos y decimos cosas que no quisimos decir, evita que eso suceda, pero si te llega a pasar discúlpate cuanto antes. No esperes a que el tiempo pase, porque se pueden desarrollar rencores y heridas muy profundas.
- 2 Interésate en su bienestar:** Todos los días cuando llegue a casa, pregúntale sobre su día.
- 3 Presta atención:** Cuando tu pareja este hablando escucha atentamente lo que dice, deja a un lado lo que estes haciendo (celular, computador, trabajo, televisión) y simplemente presta atención a lo que te está contando.
- 4 No mentir:** Una mentira, aunque sea pequeña puede romper una relación, porque cuando lo haces tu pareja ya no confía en ti de la misma forma.
- 5 Ayudalo/a:** Cuando tu pareja te pida ayuda haz lo que te pide sin pedir nada a cambio. O si ves que necesita ayuda pregúntale que necesita.

- 6 **Dile lo mucho que te gusta:** Una vez al día puedes decirle las cosas que te gustan de él/ella y, lo más importante, es que seas sincero que te salga del corazón.
- 7 **Se detallista:** En algunas ocasiones puedes regalarle algo que le guste, no importa si es pequeño (Dale una nota expresándole lo mucho que la quieres, un dulce que le encanta, un masaje en el cuello después de un largo día de trabajo)
- 8 **Hagan acuerdos juntos y cúmplanlos:** Pueden hacer acuerdos juntos como: Cenar juntos, no acostarse enfadados, pasar un fin de semana con la familia de tu pareja. Cada pareja tiene necesidades diferentes y algunas cosas no les funcionan bien a todos, así que pónganse reglas realistas y que los dos estén de acuerdo.
- 9 **Repartan las tareas del hogar:** Pueden repartirse las tareas del hogar para que los dos colaboren equitativamente, incluso podrían hacer muchas tareas juntos, por ejemplo: cocinar, lavar los platos u organizar la habitación)
- 10 **Hazlo/a reír:** La risa es un poderoso afrodisiaco. Puedes hacerle un chiste o recordarle esa historia divertida que tanto le gusta.



3.4 EJERCICIO



De acuerdo a lo leído y utilizando tu imaginación, ¿qué cosas crees que puedes hacer, dependiendo de la etapa por la cual estas pasando con tu pareja, para poder enamorarlo/a o reconquistarlo/a? Recuerda es como una empresa, necesita ser trabajada todos los días para que sea exitosa utilizando mucha creatividad e innovación porque lo que hoy sorprende a tú pareja, la próxima vez ya no lo hace.

4 CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN SANA

Las relaciones de pareja sana y amorosas se identifican por las siguientes características:

- Existe cariño, amor y admiración de ambas partes por igual.
- Cada uno debe decidir por su propia felicidad.
- Hay un buen conocimiento del otro.
- Hay un dialogo continuo sobre los problemas y las soluciones se buscan como equipo.
- Cada uno de los miembros de la pareja tiene un espacio individual en el que se puede desarrollar
- Tienen proyectos en común, pero hay metas y sueños individuales que la pareja apoya.
- Existe un respeto mutuo.



4.1 LAS BASES DE UNA RELACIÓN SANA

Estos son algunos de los pilares de una relación sana y amorosa

Amor

La base de una muy buena relación es el amor. Y no solo estamos hablando de la pasión y la atracción sexual, nos referimos al amor maduro y al cariño que puede durar toda una vida.

Diálogo

Retomando el pilar anterior, debemos tener un dialogo respetuoso en el que estemos dispuestos a escuchar al otro. Este dialogo debe ser una comunicación abierta en el que nos sintamos cómodos para expresarnos, por esta razón debemos tener un lugar donde podamos estar solos con nuestra pareja y donde seamos sinceros con nuestros sentimiento y pensamientos.

Respeto

Sin el respeto no puede existir una relación de igual a igual como una relación de pareja. No debemos estar de acuerdo en cada aspecto, pero sí es fundamental que no irrespetemos los pensamientos o los actos del otro. Para lograr este pilar, debemos intentar no juzgar al otro, por el contrario, debemos mantener nuestra mente abierta.

Confianza

La confianza es un elemento muy poderoso en nuestras relaciones de pareja. Porque nos puede dar seguridad y armonía, pero cuando hay falta de confianza en la pareja pueden empezar los conflictos, los rencores, los celos y otros factores que llevan a que la relación termine.

Libertad

En algunas ocasiones creemos que la pareja nos pertenece y que nosotros le pertenecemos a él/ella. Pero la realidad es que cada uno es un individuo con sueños, metas y una personalidad única, y debemos aprender a respetar eso. Cada miembro de la pareja debe tener su espacio para desarrollarse como individuo libremente, pero respetando ciertos límites de la relación. En muchas ocasiones cuando restringimos la independencia del otro, no le permitimos ser quien es realmente y el resultado es que lo alejamos mucho más.



4.2 EJERCICIO

Reflexiona sobre tu relación de pareja si la tienes en este momento o con las parejas que has tenido, has una lista de chequeo para verificar que tan sana es o han sido tus relaciones. Esto te ayudara a identificar qué puntos debes trabajar. Recuerda que este programa está enfocado en **"Aprender a tener relaciones sanas"**. Cuando identifiques cada punto márcalo de 1-5, siendo 5 la mayor puntuación quiere decir que encuentras esta característica en tu relación y 1 la menor puntuación que necesita ser trabajado. En la casilla de al lado, de acuerdo a lo calificado, vas a revisar que acciones consideras que debes llevar a cabo para que este ítem mejore. Nuevamente para revisarlo vete al puesto de observador para que puedas ser objetivo/a.

Ítem	Si	No	Calificación de 1-5 siendo 1 el menos y 5 el mayor	Observaciones – trabajo a realizar
El cariño y la admiración				
La confianza				
Se conocen				
Se respetan				
Tienen buena comunicación				
Tienen su propio espacio				
Se apoyan				

5. NUESTROS CONSEJOS PARA LOGRAR UNA RELACIÓN PLENA



Estos 12 consejos prácticos, puedes empezarlos a realizar con tu pareja, ya sea, que lo/a acabes de conocer o que ya lleven algún tiempo juntos. Los consejos que encontrarás a continuación son una compilación de investigaciones, opiniones de expertos y de nuestra propia experiencia ayudando a miles de personas a tener relaciones más sanas y valiosas.

1. Conoce a tu pareja

Desde el comienzo pregúntale que le gusta hacer y qué no, cuáles son sus sueños y metas, cómo es su relación con su familia y amigos. A lo largo de la relación puedes profundizar mucho más en ello, te darás cuenta que entre mejor se conozcan su comunicación será más fluida. Podrían incluso tomarse un tiempo a la semana para estar solos y hablar de sus intereses con honestidad.

2. Establecer unos límites

Cada pareja es diferente. Y es importante recordar que, tal vez, algo que para ti esta bien para tu pareja no lo es. Por eso desde el principio es bueno poner límites que no deben ser cruzados, es importante resaltar que cuando la pareja va evolucionando los límites pueden cambiar, pero siempre deben ser de común acuerdo. Por ejemplo: si se desea tener una relación abierta o ser exclusivos. Otro ejemplo puede ser, hasta que punto y sobre que tema los familiares y amigos pueden opinar sobre decisiones de pareja.

3. Independencia

Como lo dijimos anteriormente debes darle libertad a tu pareja, esto también puede estar determinado por los límites que han puesto los dos. Recuerda que tu pareja no es un objeto que poseas, es, por el contrario, un ser humano valioso. Por este motivo debes dejar que se desarrolle en libertad, es muy diferente establecer límites en la pareja a querer prohibirle al otro su desarrollo personal. Entre más intentes cortar sus alas la otra persona va a intentar escapar más rápido.

4. Espacio personal y espacio de pareja

Desde que comienzas una relación y en especial cuando empiezan a vivir juntos, deben establecer espacios en pareja y los espacios personales. Ambos espacios, tanto el de tu pareja como el tuyo deben ser respetados. Aquí la independencia de cada uno como individuo sale a flote. Por ejemplo, uno de estos espacios individuales puede ser el salir con los amigos a comer algo sin tener que llevar siempre a la pareja o tomarse un día solo en el que puedas escuchar música y relajarte. Y en el caso de los espacios en pareja puede ser ver una película juntos o cenar en un lugar especial. Si necesitas un espacio para ti solo debes ser honesto/a con tu pareja.



5. Buena comunicación

Este es un factor que siempre se le dificulta a las parejas, porque piensan que si son honestos van a lastimar al otro, pero cuando hablas desde el corazón siendo respetuoso y dices realmente lo que quieres puedes mejorar mucho la comunicación en pareja. Cuando tengan una conversación evita usar mensajes acusatorios como: "tú siempre haces esto", "Tú siempre me dices estás cosas", "Por qué eres así" o frases similares a estas. No uses el "siempre" o "nunca". Y por ningún motivo insultes al otro o lo hagas sentir mal. Cuando estes molesto/a respira profundamente, piensa en lo que vas a decir. Puedes usar frases como: "Yo pienso que deberíamos hacer esto", "Me gustaría que cambiáramos esto en nuestra relación" o "Yo quiero lograr esto con tu ayuda". No solo pienses en lo que la otra persona esta haciendo mal, piensa en lo que tu hace y como lo puedes solucionar.

6.El perdón

Recuerda que nadie es perfecto todos cometemos errores. Así que perdona las equivocaciones de los otros, y si tu erraste deja el orgullo atrás y pide perdón.

Perdona desde el corazón, porque si lo dices y no lo sientes, no significa nada.



7. Construyan un futuro juntos

Es necesario construir proyectos en pareja, tener claro la opinión de ambos sobre el matrimonio, los hijos, el lugar donde van a vivir, el estilo de vida que van a compartir y otras decisiones importantes para la pareja. Es importante reconocer hasta que punto se está dispuesto a ceder y que límites no vamos a cruzar. La pareja debe caminar hacia una misma meta, sin pasar por encima del otro.

8. No Celos

Los celos son producto de la inseguridad y baja autoestima de las personas. Si los sientes de forma muy intensa y no puedes controlar las reacciones que te genera, te aconsejo que consultes con un terapeuta profesional. Y si es tu pareja la que sufre de celos, habla con honestidad sobre el tema y busquen una solución juntos.

9. Cultiva tu relación

Recuerda la importancia de cuidar tu relación. Debes dedicarle el suficiente tiempo para que crezca. A veces pensamos que la relación va durar para siempre y que se va a mantener igual, pero no olvides que la rutina y los problemas cotidianos, van desgastándola.



10. Terapia de pareja o terapia grupal

La terapia de pareja es vista por muchos como la última opción para salvar la relación cuando esta se encuentra en problemas. Pero recurrir a un terapeuta es una muy buena opción para trabajar en aquellos aspectos de la relación que están fallando, incluso se pueden descubrir que existen temas individuales sin resolver, que están afectando a la relación. Por esta razón, te invito a buscar ayuda a tiempo.

11. Trabajo en equipo

Recuerda que cuando se comparten las cargas, el peso es mucho más liviano. Así que, aprende a trabajar con tu pareja, si necesitas ayuda, pídelo, y si el otro la necesita, ayúdalo. Motívense mutuamente para lograr sus sueños y si aparecen obstáculos trabajen juntos para superarlos.

12. El sexo

La importancia que cada pareja le da al sexo es distinta. Pero ya sea más o menos importante para ti, el hablar sobre sexo con naturalidad va a aportar una mayor conexión y un mejor entendimiento. Una pareja bien integrada desea tener sexo al menos 3 veces por semana, aunque la frecuencia depende de cada uno y de sus circunstancias, el sexo debe formar parte importante de todas las parejas. La sexualidad es una fuente muy importante de felicidad. Si este punto no va en tu relación como tu lo deseas, reflexiona, háblalo con tu pareja, pídan ayuda, definitivamente, más allá de todas las creencias una buena pareja siempre necesita buen sexo en su vida.



Si deseas contactarte con nosotras o conocer sobre otros temas
síguenos en:



@
katiarangoficial r



Crea Felicidad
<https://youtube.com/c/Creafelicidad>



Katia Arango



**Unéte a nuestro grupo
privado de facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/4471925662896447/?ref=share>

Katia
ARANGO

<https://www.katiaarango.com/>

6. REFERENCIAS

Luque, Z. (2020). Cómo tener una relación de pareja sana. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/como-tener-una-relacion-de-pareja-sana-4851.html>

Lyness, D. (2017). ¿Estoy en una relación sana?. Teens Health. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/healthy-relationship.html>

Mureira, F. (2011). Los cuatro componentes de las relaciones de pareja. Revista electrónica de psicología Iztacala. Vol. 14. Numero 1. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/24815/23284>

Rizo, D. (2019) Las 6 etapas de las relaciones de pareja. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/>

Katia
ARANGO



Aprendiendo a tener
relaciones sanas