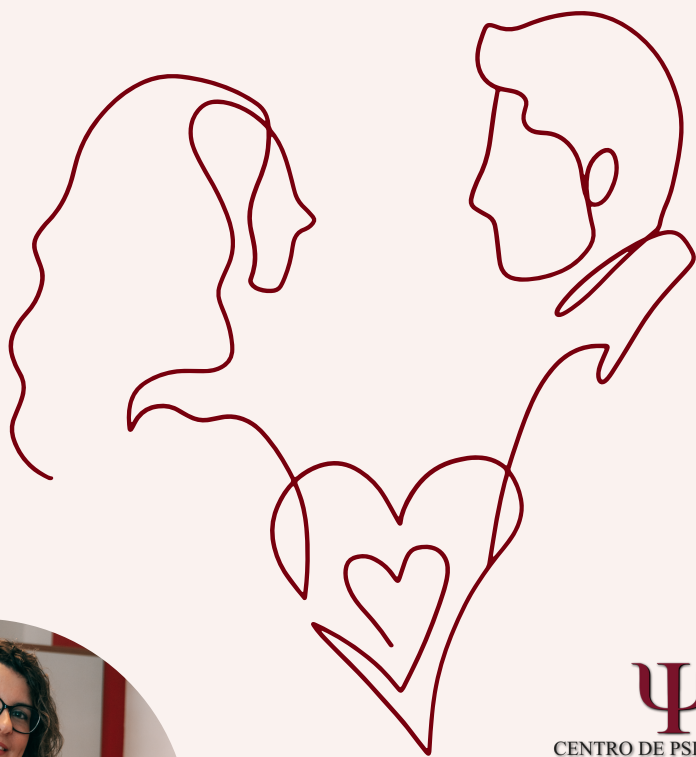


NAIRA LEÓN

CÓMO
CONSTRUIR
UNA RELACIÓN SANA
DE PAREJA



Ψ
CENTRO DE PSICOLOGÍA
AQUILES

NAIRA LEÓN
PSICÓLOGA 



¡Hola! Soy Naira León

Hace más de 15 años que soy psicóloga y algo que tuve muy claro desde el principio fue la idea de que la persona que se sienta delante de mí es porque no tiene las herramientas suficientes para solucionar su problema, así que me tocaba a mí ayudarle a actualizar esa caja de herramientas.

Uno de los temas que más me gusta trabajar en consulta es la Terapia de parejas y todo lo que engloba.

Tenemos muy poca educación respecto al amor y es algo que influye mucho en cómo las parejas establecen sus patrones relacionales.

Este e-book no equivale a una terapia psicológica, es importante trabajar con un profesional si lo consideras necesario para trabajar herramientas y mejorar vuestro problema concreto, pero con este e-book quiero que aprendas algunos conceptos importantes y entiendas la importancia de un amor sano.

¡¡Vamos a por ello!!

Introducción

Las relaciones de pareja pueden ser una fuente de felicidad, apoyo y crecimiento personal, pero también requieren trabajo, comprensión y compromiso mutuo.

Este eBook está diseñado para ayudarte a construir y mantener una relación de pareja sana, brindándote consejos prácticos y ejercicios que fortalecerán el vínculo con tu pareja.

Es importante recordar que este eBook no equivale a una terapia de pareja. Si consideras que vuestra relación pende de un hilo o ha llegado un punto en el que no os sentís a gusto por algún motivo, la terapia de pareja es lo ideal.

Muchas personas son reticentes a la hora de acudir a terapia de pareja, por muchos motivos:

- Miedo a que si vamos a terapia de pareja lo nuestro se acabe.
- Miedo a que el terapeuta nos juzgue
- Miedo a que me diga lo que hago mal
- Miedo a darme cuenta que lo mejor es no estar con esta persona.

Pero son solo eso, miedos. Ningún terapeuta está para juzgarles, no somos jueces para dictaminar quién lo hace bien y quién mal.

Quitando las parejas en las que hay un abuso o violencia, normalmente ambas partes son responsables del motivo al que vienen a terapia, y es importante indagar sobre ello y descubrir los patrones que cada uno está llevando a cabo para terminar en una relación en la que no sois felices.

Puedes pedir cita en nuestro centro si lo deseas pinchando aquí

Atención a ésto

Antes de empezar a hablar de los componentes de una relación sana, quiero que entiendas y aprendas a identificar una relación que NO ES SANA.

No todas las relaciones son sanas, y es importante reconocer las señales de alerta que pueden indicar que algo no está bien. Algunas **red flags** incluyen:

- Falta de respeto: Comentarios hirientes, humillaciones o menosprecio.
- Celos excesivos y control: Revisión del teléfono, exigencias de acceso a redes sociales o querer saber cada movimiento del otro.
- Falta de comunicación o evasión de problemas: Silencios prolongados, evitar discutir temas importantes o responder con indiferencia.
- Dependencia emocional extrema: Sentir que sin la otra persona no se puede vivir o tomar decisiones.
- Manipulación emocional: Uso del chantaje, la culpa o el victimismo para controlar a la pareja.
- Ausencia de apoyo mutuo: Minimizar los logros o no mostrar interés en el bienestar del otro.
- Falta de intimidad y afecto: Distanciamiento emocional o físico sin explicación clara.
- Violencia en cualquier forma: Cualquier tipo de abuso, ya sea físico, emocional, verbal o económico, es una señal de alarma grave.

Si reconoces varias de estas señales en tu relación, es importante evaluar si realmente es un vínculo saludable y considerar buscar ayuda profesional si es necesario.

¿Cuáles son tus Red Flag?

Quiero que a continuación, hagas un ejercicio de introspección, mira a tu interior y señala en el siguiente ejercicio posibles RED FLAG de relación no saludable:

Los Pilares de una Relación Sana

Es importante que veas la relación, como una empresa. Tienen que haber ciertos pilares importantes, una base, a partir de la cual se va construyendo el negocio, nuestra relación.

Queremos que sea un negocio justo, es decir, una relación en la que ambos recibimos y nos vemos como iguales.

No hay abuso de poder. Hay respeto.

Quiero explicarte y desarrollar los pilares en los que se fundamenta una relación sana, ya sea de pareja o cualquier otra relación con otro ser humano (tus padres, tus amigos, tus vecinos, tu rollete....)

Una relación de pareja saludable se construye sobre:

1.1 Comunicación efectiva

La comunicación es la base de toda relación. No se trata solo de hablar, sino de escuchar con atención, expresar pensamientos y emociones de forma clara y respetuosa, y asegurarse de que ambos se sientan comprendidos. Para mejorar la comunicación:

- Eviten los juicios y las críticas destructivas.
- Utilicen un lenguaje asertivo y respetuoso.
- Practiquen la escucha activa, prestando atención sin interrumpir.

1.2 Confianza y respeto

La confianza se construye con el tiempo y se refuerza con la coherencia entre las palabras y las acciones. Respetar los valores, creencias y límites de la pareja es esencial para mantener una relación equilibrada y sana.

- Sean honestos el uno con el otro.
- Eviten la desconfianza infundada y los celos excesivos.
- Respétense mutuamente en todas las circunstancias.

1.3 Tiempo de calidad

Compartir momentos significativos fortalece el vínculo de pareja. No se trata solo de cantidad, sino de la calidad del tiempo juntos.

- Dedíquense momentos sin distracciones tecnológicas.
- Planifiquen citas o actividades que disfruten juntos.
- Disfruten de pequeñas acciones cotidianas que refuercen la conexión emocional.

1.4 Individualidad y crecimiento personal

Una pareja sana está formada por dos personas que siguen creciendo individualmente. Mantener intereses propios y espacios personales es clave para la estabilidad de la relación.

- Fomenten el desarrollo personal y profesional de cada uno.
- Respeten el espacio y el tiempo individual.
- Apóyense en sus metas y aspiraciones.

1.5 Manejo de conflictos

Los desacuerdos son inevitables, pero una relación sana se distingue por la manera en que se resuelven los conflictos. Lo importante es encontrar soluciones que beneficien a ambos sin generar resentimientos.

- Enfrenten los problemas con empatía y sin agresividad.
- Busquen acuerdos en lugar de ganar una discusión.
- Aprendan a pedir disculpas y perdonar cuando sea necesario.

Pedir Cita



Tips para Fortalecer tu Relación

Construir y mantener una relación sana requiere acciones concretas en el día a día. Aquí tienes algunos consejos clave:

Practica la escucha activa:

No solo se trata de oír, sino de comprender y validar lo que tu pareja dice. La escucha activa ayuda a evitar malentendidos y mejora la conexión emocional.

- Mantén contacto visual y asiente para demostrar que prestas atención.
- No interrumpas ni pienses en tu respuesta mientras tu pareja habla.
- Haz preguntas para aclarar lo que ha dicho y muestra empatía.

Pasos para la escucha activa:

- Parafrasea: Repite lo que la otra persona ha dicho para confirmar que lo has entendido. Ejemplo: "Entonces, lo que me dices es que te sientes frustrado porque no te escucho."
- Refleja emociones: Si notas que la persona está molesta o triste, puedes decir algo como: "Parece que estás muy molesto por esto."

TAREA

Practica la escucha activa con una persona cercana (puede ser tu pareja, un amigo, un familiar). Reflexiona después sobre cómo te sentiste al escuchar y ser escuchada.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are approximately 20 lines visible, starting from the top edge and ending near the bottom edge. The lines are thin and black. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Expresa gratitud diariamente

El reconocimiento fortalece la relación y refuerza el aprecio mutuo. No des por sentado los gestos de tu pareja.

- Di "gracias" por cosas pequeñas y grandes.
- Escribe notas de agradecimiento o mensajes cariñosos.
- Celebra los esfuerzos y logros del otro.

La escucha activa es fundamental para entender a los demás y establecer una comunicación respetuosa. Esto incluye no interrumpir, mostrar interés por lo que dice la otra persona y reflejar lo que sientes que está transmitiendo.

Si te está gustando este contenido,
puedes seguirme en Instagram



TAREA

Diario de Gratitud en Pareja

Objetivo: Fortalecer la conexión emocional a través del reconocimiento mutuo.

¿Cómo hacerlo?

- Cada noche, ambos deben escribir en un cuaderno o aplicación tres cosas por las que están agradecidos en su relación.
- Pueden ser pequeños gestos, momentos compartidos o cualidades de su pareja.
- Al final de la semana, reserven un momento para compartir lo más significativo.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

TAREA

Gratitud en la cena

Objetivo: Incorporar la gratitud en la rutina diaria.

¿Cómo hacerlo?

- Durante la cena o en otro momento del día, cada uno dirá en voz alta una cosa por la que agradece a su pareja.
- Puede ser un gesto reciente, una cualidad especial o algo que valoren de la relación.
- Este ejercicio ayuda a cerrar el día con una nota positiva.

[illegible]

Establezcan metas en pareja

Tener objetivos en común crea unión y sentido de propósito en la relación. Pueden ser desde pequeños hábitos hasta proyectos de vida.

- Definan metas a corto y largo plazo juntos.
- Apóyense en el camino hacia esos objetivos.
- Evalúen periódicamente sus avances y ajusten según sea necesario.

Tener metas en común es fundamental. Una pareja que no comparte meta, que no comparte valores, es una pareja perdida y con proyección al fracaso.

Hay diferentes metas de las que podemos hablar:

- Tener o no hijos
- Estilo de crianza
- Economía e inversión
- Formas de expresar amor
- Sexualidad
- Relaciones familiares
- Ocio
- Etc...

Si te está gustando este contenido,
puedes seguirme en Instagram



TAREA

Visión de Futuro Compartida

Objetivo: Explorar y alinear expectativas y deseos para el futuro de la relación.

¿Cómo hacerlo?

1. Cada uno escribirá en una hoja cuáles son sus metas personales y de pareja a corto, mediano y largo plazo.
2. Compartan sus respuestas y encuentren puntos en común.
3. Definan tres metas que quieran lograr juntos en los próximos meses o años. Pongan fecha si es posible.
4. Establezcan pasos concretos para trabajar en cada una de ellas.

[illegible]

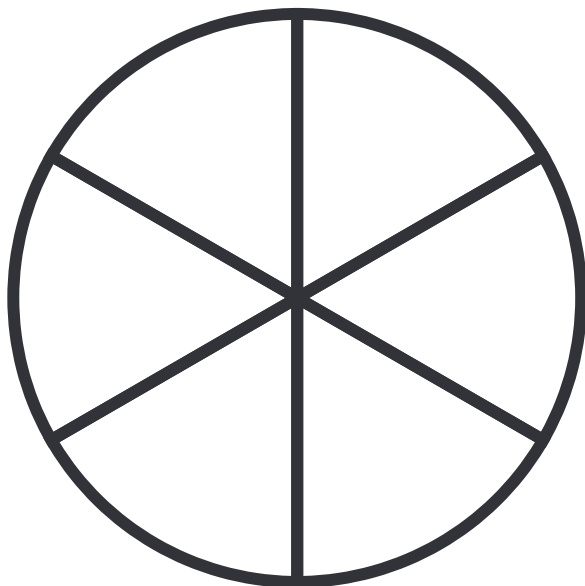
TAREA

Rueda de la Relación

Objetivo: Evaluar las diferentes áreas de la relación para identificar aspectos a mejorar.

¿Cómo hacerlo?

- Dibujen un círculo dividido en 6 partes, cada una representando un área clave de la relación (comunicación, intimidad, tiempo de calidad, apoyo mutuo, confianza, resolución de conflictos).
- Cada uno calificará del 1 al 10 su nivel de satisfacción en cada área.
- Comparen sus respuestas y elijan dos áreas donde quieran enfocarse.
- Definan acciones concretas para mejorar esos aspectos.



TAREA

Agenda de Pareja

Objetivo: Planificar tiempo de calidad y proyectos en común.

¿Cómo hacerlo?

- Cada domingo, siéntense juntos y planifiquen actividades para la semana (citas, momentos de conexión, descanso, etc.).
- Revisen el progreso de sus metas de pareja y hagan ajustes si es necesario.
- Comprométanse a cumplir al menos una actividad en pareja cada semana.

[illegible]

Aprende a pedir disculpas y perdonar

Nadie es perfecto, y cometer errores es parte de la convivencia. Lo importante es saber reparar el daño y seguir adelante.

- Cuando te equivoques, reconoce el error y pide disculpas sinceramente.
- Evita justificar tus acciones o culpar a tu pareja.
- Practica el perdón sin guardar resentimientos.

Aquello que vamos acumulando para evitar discusiones o por miedo a la reacción del otro solo deriva en una cosa, en que el vaso se llena y al final terminamos por explotar.

Lo veo cada día en la terapia de pareja, personas que se guardan cosas que no le gusta o pensamientos o sentimientos y terminan peleando. Peleas gordas. Se gritan, se hieren, se dejan de dirigir la palabra. Todo por no saber comunicar bien y escuchar bien en el momento adecuado.

Por favor, si estás leyendo esto, deja de aplicar la ley del hielo a tu pareja cuando discutís. Consiste en dejarla de hablar durante horas o días.

Solo sirve para empeorar la situación y castigar duramente a la otra persona. A nadie nos gusta ser ignorados y ser tratados con ese menos precio.

TAREA

La Disculpa Efectiva

Objetivo: Aprender a pedir disculpas de manera genuina y efectiva.

¿Cómo hacerlo?

- Reflexiona sobre un momento en el que hayas herido a tu pareja, ya sea intencional o accidentalmente.
- Escribe una disculpa utilizando estos elementos clave:
- - Reconocer el error ("Me doy cuenta de que te lastimé cuando...").
 - Asumir responsabilidad ("No debí haber reaccionado de esa manera...").
 - Expresar empatía ("Entiendo cómo te sentiste...").
- Comprometerse a mejorar ("Voy a trabajar en esto para que no vuelva a suceder...").
- Comparte tu disculpa con tu pareja de manera sincera.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TAREA

El Diario del Perdón

Objetivo: Reflexionar sobre situaciones en las que se necesite perdonar o ser perdonado.

¿Cómo hacerlo?

- Durante una semana, cada noche anota:
- - Algo por lo que necesitas pedir perdón.
 - Algo que te haya molestado de tu pareja y que necesites perdonar.
- Evalúa cómo te sientes respecto a estas situaciones y qué pasos puedes dar para resolverlas.
- Al final de la semana, comparte con tu pareja alguna reflexión importante y trabajen en soluciones juntos.

[illegible]

TAREA

Cartas de Perdón y Cierre

Objetivo: Sanar resentimientos acumulados y liberar emociones negativas.

¿Cómo hacerlo?

- Escriban una carta (sin entregarla aún) a su pareja expresando:
 - Qué les lastimó.
 - Cómo les hizo sentir.
 - Por qué quieren dejar ir ese resentimiento.
- Reflexionen sobre la carta y decidan si desean compartirla o simplemente utilizarla como una herramienta de introspección.
- Opcionalmente, pueden leerlas juntos y hablar sobre cómo fortalecer la relación a partir de ello.

[illegible]

Mantén viva la intimidad

Uno de los problemas que más veo en las terapia de pareja que hago, es que le dedican poco o nulo tiempo a la intimidad.

Y ojo...

Cuando hablo de intimidad no me refiero solo a la intimidad sexual, que la mayoría de las veces brilla por su ausencia.

Es que no hay ese espacio para mirarse a los ojos, validad y valorar a la otra persona, tener conversaciones íntimas, besos, caricias, abrazos, poder tocar a la otra persona.

No digo que sean un velcro, pero el contacto físico es tan importante!!!

La conexión emocional y física son fundamentales en una relación sana. El tiempo y la rutina pueden hacer que la intimidad pase a segundo plano, pero es importante cultivarla constantemente.

- Planea momentos de intimidad, tanto físicos como emocionales.
- Hablen abiertamente sobre sus deseos y necesidades.
- Evita la monotonía introduciendo novedades en la relación.

TAREA

La Cita Sorpresa

Objetivo: Romper la rutina y generar momentos especiales.

¿Cómo hacerlo?

- Cada uno planificará una cita sorpresa para el otro cada semana, sin revelar detalles.
- Puede ser una cena especial en casa, un paseo nocturno, una actividad juntos o algo que la otra persona disfrute.
- Elijan un día específico para sorprenderse mutuamente.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

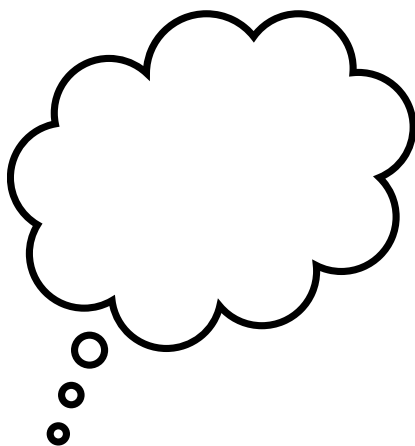
TAREA

10 Minutos de Conexión Diaria

Objetivo: Mantener la conexión emocional y física en el día a día.

¿Cómo hacerlo?

- Antes de dormir o al despertar, dediquen 10 minutos a conectarse sin distracciones (sin móviles, TV o interrupciones).
- Pueden hablar sobre su día, abrazarse en silencio, recordar momentos felices o simplemente mirarse a los ojos sin hablar.



TAREA

El Juego del Deseo

Objetivo: Mejorar la comunicación sobre las necesidades emocionales y físicas.

¿Cómo hacerlo?

- Cada uno escribe en papelitos pequeños tres cosas que le gustaría recibir de su pareja (pueden ser caricias, gestos románticos, palabras bonitas, etc.).
- Depositen los papeles en un frasco y, cada día, saquen uno al azar para cumplirlo.

**¿Y si aún no tengo
pareja?**

Atención a ésto

Es importante recordar que una relación de pareja no es sinónimo de plenitud ni felicidad absoluta.

Antes de iniciar una relación, es fundamental conocerse a uno mismo, trabajar en el amor propio y evitar idealizar a la persona que estamos conociendo.

En esta sociedad se nos vende desde hace mucho que para ser feliz necesitas: una pareja, una casa, un coche, hijos y si puede ser un gato o un perro, o al menos un pájaro.

¿De verdad?

¿Significa entonces que quien no cumple ese estándar está profundamente destinado a la desdicha o a la infelicidad?

No.

Es absurdo pensar eso.

Pero, muchas personas no han parado de escuchar esas palabras una y otra vez desde que son pequeños y cuando alcanzan cierta edad les entra la ansiedad por no haber conseguido todo eso.

Creen que vivirán y morirán solos si no tienen pareja todavía.

Nadie sabe cuando les va a llegar el amor, el amor del bueno. Y existen muchas formas de dar y recibir amor en este mundo, no solo está el amor de pareja. Eso hay que tenerlo en cuenta.

Para mí el más importante, es el amor a uno mismo. Si te tienes amor a ti, jamás te faltará amor.

Y sí, lo sé, a todos nos gusta tener a alguien con quien achucharnos, hacer planes y tener sexo. Pero no te plantees que es el fin del mundo si aún no tienes pareja, porque corres el peligro de tener una relación con quien no deberías.

Bien porque no compartes tus valores vitales, porque realmente esa persona se aleja mucho de tu idea de pareja o de amor, pero te agarras como un clavo ardiendo, a pesar de que eso te haga daño, por el hecho de cumplir con el estándar de felicidad que te han vendido.

No corras, recuerda que la tortuga al final ganó la carrera.

Pensamiento romántico e idealización

Muchas veces, las expectativas poco realistas pueden generar desilusiones.

Es clave observar a la persona tal como es y no como queremos que sea. Piensa en esto, porque es importante y la mayoría de la gente comete el fallo aquí.

Nadie es perfecto, y una relación sana no se basa en cumplir un ideal inalcanzable.

Piensa:

- ¿Por qué estás con esa persona?
- ¿Por qué quedas con ella?
- ¿Qué te aporta?
- ¿Qué te alivia?

Esta última es importante, muchas veces veo en consulta con mis pacientes, como se aferran a una persona para aliviar un dolor o un miedo. La mayoría de las veces es el miedo a quedarse solo, a no poder cumplir con su idea de formar una familia, porque considera que eso es lo que le dará la felicidad.

Agarrarse a alguien como un clavo ardiendo por miedo a no estar solo en esta vida, te lleva a elegir a la persona menos adecuada.

Lo veo todos los días en consulta.

No necesitas a nadie para que te valore. Tu valía y reconocimiento como mujer o hombre no tiene que depender de que alguien te lo diga, sino de que seas tu el que se lo repita.

Así que a continuación, voy a describir las Green y las Red flags a tener en cuenta cuando estás conociendo a alguien.

Green Flags (señales positivas):

- Respeta tus tiempos y decisiones.
- Escucha y muestra interés genuino en conocerte.
- Es coherente entre lo que dice y hace.
- Se comunica de manera clara y honesta.
- No presiona ni fuerza situaciones incómodas.

Red Flags (señales de alerta):

- Muestra celos o actitudes posesivas desde el inicio.
- Quiere acelerar la relación sin respetar tu ritmo.
- Desvaloriza tus opiniones o emociones.
- Cambia de actitud de manera impredecible.
- No respeta tus límites personales.

Observar y tener en cuenta estos aspectos te ayudará a tomar decisiones más conscientes y evitar relaciones poco saludables desde el comienzo.

Expectativas y Desafíos en las Relaciones Actuales

En la actualidad, muchas personas tienen expectativas poco realistas sobre lo que debería ser una relación de pareja.

Factores como las redes sociales, las películas románticas y las experiencias pasadas pueden generar una visión idealizada que a menudo choca con la realidad.

Las relaciones de pareja pueden ser una de las experiencias más gratificantes de la vida, pero también son un desafío que requiere compromiso, comprensión y crecimiento mutuo.

A lo largo del tiempo, las dinámicas de pareja han evolucionado, influenciadas por factores culturales, sociales y tecnológicos. Hoy en día, a muchas personas les resulta muy difícil construir relaciones estables debido a expectativas poco realistas, problemas de comunicación y miedo al compromiso.

Expectativas poco realistas sobre la pareja

Algunas ideas erróneas sobre lo que debe ser una relación incluyen:

- "Mi pareja debe hacerme feliz": La felicidad es una responsabilidad personal; la pareja complementa, pero no suple el bienestar individual.
- "Si nos amamos, todo fluirá sin esfuerzo": Todas las relaciones requieren compromiso, trabajo y adaptación mutua.
- "Debe ser mi mejor amigo, mi confidente y el amor de mi vida": Aunque la conexión es clave, no es necesario que la pareja cubra todas las necesidades emocionales.

Problemas actuales para establecer relaciones estables

Hoy en día, encontrar y mantener una relación estable se ha vuelto más complejo debido a varios factores:

- Miedo al compromiso: La cultura del "amor líquido" y la abundancia de opciones pueden hacer que muchas personas eviten relaciones serias.

El miedo al compromiso es una de las principales barreras que impiden a muchas personas tener relaciones estables y duraderas.

El miedo aparece de muchas maneras, por ejemplo, evitando etiquetas en la relación hasta alejarse cuando el vínculo comienza a profundizarse. Aunque cada caso es único, existen ciertas causas comunes que explican por qué algunas personas experimentan este temor.

¿A qué se debe el miedo al compromiso?

Suele estar relacionado con experiencias pasadas, creencias sobre el amor y el temor a la vulnerabilidad.

- Experiencias pasadas negativas que pueden llevar a una persona a evitar comprometerse para no revivir el dolor.
- Miedo a la pérdida de libertad e independencia
- Inseguridad y baja autoestima puede hacer que alguien evite comprometerse para no enfrentar una posible decepción.
- Idealización del amor y expectativas poco realistas
- Apego evitativo, que aprendieron en su infancia a no depender emocionalmente de los demás, pueden sentir incomodidad ante el compromiso. Para ellas, el amor puede representar una amenaza a su autonomía emocional.
- Miedo al fracaso, a que la cosa termine mal. Prefieren no intentarlo antes que arriesgarse a una posible decepción.

Pedir Cita



¿Cómo superar el miedo al compromiso?

Si sientes que el miedo al compromiso está afectando tu vida sentimental, te doy algunas estrategias para afrontarlo:

- Reconoce y comprende tu miedo
 - ¿Has tenido experiencias pasadas que te marcaron? ¿Tienes creencias limitantes sobre las relaciones?
- Trabaja en tu autoestima
 - Fortalecer tu autoconfianza te ayudará a sentirte más seguro en una relación. Recuerda que el amor no significa perder tu identidad, sino compartir tu vida con alguien sin dejar de ser tú mismo.
- Desafía creencias irracionales sobre el amor
 - El amor no es perfecto ni libre de conflictos. Acepta que las relaciones tienen altibajos.
- Ve paso a paso
 - No es necesario precipitarse. Construir una relación sana implica un proceso gradual. Permítete conocer a la otra persona y construir la confianza con el tiempo.
- Habla abiertamente con tu pareja
 - Si estás en una relación y sientes miedo al compromiso, comunicarlo con sinceridad puede ayudar a generar comprensión y buscar soluciones juntos.
- Busca ayuda profesional si lo necesitas
 - Si el miedo al compromiso está interfiriendo en tu vida amorosa, la terapia psicológica puede ser una herramienta valiosa para explorar y trabajar en las causas subyacentes. A mis pacientes, la terapia les ha ayudado mucho.

Otros problemas que están afectando a establecer un compromiso...

- Comparación constante: Las redes sociales muestran solo la parte idealizada de las parejas, generando insatisfacción con la relación propia.
- Dificultad para gestionar conflictos: siento que al ser humano cada vez se le da peor lidiar con los conflictos, me encuentro en terapia personas con falta de habilidades de comunicación y resolución de problemas que les lleva a muchas rupturas prematuras, ya no solo de pareja sino incluso de amistad o familia.
- Prioridad en el éxito individual: Muchas personas posponen o evitan relaciones serias para enfocarse en su crecimiento personal o profesional, y está genial, ojo, pero si dedicas todo tu tiempo a crecer profesionalmente, cuando toques techo en esto, sentirás que estás vacío, porque no le has dedicado nada de tiempo a otras áreas de la vida que también son importante.

Busca un equilibrio...

Recuerda...

Las relaciones de pareja saludables no son producto del azar, sino del esfuerzo mutuo.

Tampoco es una cuestión de suerte "¡Qué suerte has tenido con esa pareja!"

Es cuestión de tener claro cuáles son los valores y el camino que tu quieres mantener en tu vida y que cuando conozcas a alguien observar si es a fin a tus valores y camino o bien está a años luz o tal vez intenta hacerte cambiar dicha perspectiva.

Cuidado con esto último, alguien que intenta cambiarte. Lo veo mucho en consulta. Es lo peor que puedes hacer, porque al final ni te reconoces. No reconoces esta parte de ti, es como si te hubieras convertido en otra persona y todo aquello que antes te apasionaba o era importante para ti desaparece, simplemente por adaptarte o encajar en el puzle de otra persona.

Por otro lado, hay que tener un punto de flexibilidad. No es cuestión de estar con el látigo para que la persona cumpla con exquísitez todo lo que tu quieres, eso no existe.

Se trata de que aún encajando, tenemos que ir amoldándonos.

Espero que este ebook y todos sus ejercicios te ayuden, primero a entender tu rol en tu relación de pareja y ver cuán de saludable es, segundo que valores si la persona que tienes a tu lado forma parte de tu puzle, o más bien es una pieza de otro puzle pero tu te empeñas en que tiene que encajar en el tuyo.

Tercero y por último espero que llevando a cabo estos consejos y ejercicios, puedan fortalecer su conexión como pareja y construir una relación basada en el amor, el respeto y la comprensión.

Siempre está la opción de pedir ayuda, la terapia de pareja ayuda, pero intenta no pedirla como lo hace el 90% de las parejas que he visto, en el momento en que la relación pende de un hilo.

La terapia es eficaz, siempre que los dos estén implicados, comprometidos y tengan un objetivo claro y en común. Es un proceso que como siempre explico a mis pacientes, la persona tiene que pensar qué puede hacer para mejorar su relación con la otra persona.

Digo esto, porque muchos vienen a terapia para atacar con el dedo acusador, a ver qué va a ser mi pareja para mejorar lo nuestro y eso está totalmente fuera de tu control.

Observa y céntrate en ti, qué puedes hacer tu para mejorar tu relación con tu pareja, esa es la parte que puedes controlar y cambiar y lo demás irá pasando, porque las relaciones al fin y al cabo, son recíprocas, si tu me tratas bien yo haré lo mismo, si tu me miras bien yo lo haré igual, si tu me amas bien seguramente yo iré por el mismo camino.



Gracias...

Gracias por haber llegado hasta esta página y dedicar tu tiempo a este eBook.

Construir relaciones sanas es algo que todos deseamos, pero recuerda, requiere autoconocimiento, compromiso y, sobre todo, amor propio.

Cada paso que das hacia una relación más equilibrada es también un paso hacia tu propio bienestar.

No se trata de encontrar a alguien que "te complete", sino de compartir tu vida con alguien que suma, que respeta tu esencia y te impulse a crecer.

Si en este proceso sientes que necesitas más herramientas o acompañamiento, recuerda que no tienes que hacerlo sol@. A veces, una ayuda profesional puede venirte bien para comprender mejor tus emociones, desbloquear patrones que te limitan y construir relaciones más conscientes y satisfactorias.

Sea cual sea tu punto de partida, lo más importante es que sigas avanzando. El amor sano es posible, y comienza contigo.

¡Te deseo lo mejor en tu camino!



¿Cómo contactar?

Si deseas recibir más contenido como este, puedes seguirme en las RRSS. Te dejo el enlace de Instagram. Así me ayudas a crecer y llegar a más gente!!

Si te está gustando este contenido,
puedes seguirme en Instagram



Quiero una cita contigo!!

Si deseas una cita conmigo, ya sea para terapia individual o de pareja, no dudes en contactarme. Es verdad que mi agenda está siempre a tope, pero puedo buscar un hueco que te venga bien y empezamos este viaje de transformación junt@s.

Pedir Cita



