

Si quieres que tu relación dure para siempre, diles adiós a estos 7 hábitos

Así como una planta necesita agua y luz solar para crecer, tu relación también necesita algunos cuidados. Temas relacionados: [La intimidad importa: 6 FORMAS DE COMUNICAR TUS NECESIDADES](#)

- A veces hacemos cosas que dañan nuestras relaciones sin siquiera saberlo.
- Si quieres que tu amor dure para siempre, es hora de decirle adiós a los malos hábitos que pueden dañarlo.
- Ya sea que no se trate de hablar de problemas, guardar rencor o ser demasiado inseguro, estas cosas pueden dañar lentamente su relación.
- Hablemos de qué evitar y qué hacer para mantener tu amor fuerte y saludable.



- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)

1. Deja de llevar la puntuación

Uno de los hábitos más dañinos en una relación es llevar la cuenta.

Esto significa contar quién hizo qué, cuándo, y usarlo como munición en los desacuerdos o para demostrar que te estás esforzando más que tu pareja.

Cuando llevas la puntuación, estás llevando un registro de las deficiencias y errores de tu pareja.

Esto crea un ambiente de competencia y resentimiento, en lugar de cooperación y amor.

Es hora de decir adiós a este hábito.

En lugar de llevar la cuenta, enfóquense en ser un equipo.

Comprenda que ambos tienen fortalezas y debilidades, y que su relación se trata de apoyarse mutuamente, no de competir.

Cuando deja de llevar la cuenta, puede concentrarse en construir un vínculo más fuerte y trabajar juntos para lograr una relación feliz y duradera

2. Evitar conversaciones difíciles

Todos hemos estado allí.

Hay algo que te molesta en tu relación, pero no quieres sacarlo a relucir porque tienes miedo de iniciar una pelea o herir los sentimientos de tu pareja.

Entonces, lo escondes debajo de la alfombra y esperas que desaparezca por sí solo. Pero, según mi experiencia, evitar las conversaciones difíciles puede empeorar las cosas a largo plazo.

Recuerdo una vez, mi pareja y yo estábamos pasando por una mala racha.

Había problemas que habían estado hirviendo a fuego lento bajo la superficie durante semanas, pero ninguno de nosotros tuvo el coraje de abordarlos.

Seguimos conversando, evitando el contacto visual y fingiendo que todo estaba bien.

Era como si una nube de tensión se cerniera sobre nosotros.

Finalmente, un día, decidimos sentarnos y tener una conversación honesta sobre lo que nos estaba molestando.

No fue fácil, y hubo lágrimas, pero valió la pena.

Aclaremos las cosas, nos entendimos mejor y salimos de ahí con un vínculo más fuerte.

Entonces, si hay algo en tu mente, no dudes en hablar de ello.

La comunicación abierta es clave para entenderse y apoyarse mutuamente.

Puede ser incómodo al principio, pero es mejor abordar los problemas de frente que dejar que empeoren y dañen potencialmente su relación. Confía en mí, vale la pena.

- [Versados creen que la infidelidad va en aumento](#)

3. Intentar resolver todos los problemas de tu pareja

A primera vista, tratar de resolver los problemas de tu pareja que pueden parecer algo amorosos.

Después de todo, te preocupas por ellos y quieres verlos felices y sin estrés.

Sin embargo, esto puede ser un hábito contrario a la intuición que en realidad podría estar dañando su relación más que ayudándola.

Aquí está la cosa: todos enfrentamos desafíos y pasamos por momentos difíciles. A veces, necesitamos luchar un poco para crecer, aprender y volvernos más fuertes.

Cuando te abalanzas y tratas de arreglar todo para tu pareja, le estás quitando la oportunidad de aprender y crecer a partir de sus experiencias.

Incluso podría hacerles sentir que no cree en sus habilidades para manejar sus propios problemas.

Aprendí esto de la manera difícil en mi propia relación.

Solía intervenir y ofrecer soluciones cada vez que mi pareja enfrentaba un desafío.

No fue hasta que me dijeron amablemente que tenían que manejar las cosas por su cuenta que me di cuenta de que mi "ayuda" parecía autoritaria y desconfiada.

En lugar de tratar siempre de resolver sus problemas, aprendí a simplemente escuchar, apoyar y dejar que tomaran la iniciativa para encontrar sus propias soluciones.

Entonces, si te encuentras constantemente tratando de arreglar las cosas para tu pareja, da un paso atrás.

Permítales enfrentar sus desafíos y encontrar sus propias soluciones.

Confíe en sus habilidades, esté allí para ellos cuando necesiten apoyo y recuerde que está bien dejarlos luchar un poco, es parte de su viaje de crecimiento personal.

- [5 grandes razones para divorciarse](#)
- [10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas](#)

4. Guardar rencores [Cómo “la descarga de rencor” envenena las relaciones](#)

Cuando estás en una relación, los desacuerdos y las discusiones son inevitables.

Pero una cosa que debes evitar a toda costa es guardar rencor.

Es fácil aferrarse al resentimiento y la ira después de una pelea, pero hacerlo solo te perjudica a ti y a tu relación a largo plazo.

He visto de primera mano cómo los rencores pueden destrozarse incluso las relaciones más amorosas.

Una amiga cercana tenía la costumbre de aferrarse a cada pequeño error que cometía su pareja.

Llegó al punto en que no podían tener una conversación sencilla sin que ella sacara a relucir agravios pasados.

Su relación se convirtió en un campo de batalla y, finalmente, colapsó bajo el peso de toda la ira no resuelta.

Si quieres que tu relación dure para siempre, debes dejar de lado los rencores.

Recuerda que todos cometemos errores, incluido tú.

Cuando tu pareja se disculpe y haga las paces, perdónala y sigue adelante.

Aferrarse a la ira sólo envenena tu relación y te impide experimentar la alegría y el amor que se obtienen al dejar ir y perdonar genuinamente.

Por lo tanto, sea honesto acerca de sus sentimientos, exprese su dolor y luego tome la decisión consciente de perdonar y seguir adelante.

Tu relación será más sana y fuerte gracias a ello.

5. No hacer tiempo el uno para el otro

En el ajetreado mundo actual, es fácil quedar atrapado en el trabajo, los compromisos sociales y otras responsabilidades.

Pero si quieres que tu relación dure para siempre, es importante que se den tiempo el uno para el otro.

Recuerdo una época en la que mi pareja y yo estábamos abrumados por el trabajo y apenas nos vimos durante semanas.

- [Los beneficios de un lazo romántico saludable a largo plazo](#)

Ambos estábamos estresados y agotados, y parecía que nos estábamos distanciando.

Entonces, decidimos reservar una noche a la semana como “tiempo para nosotros”, donde guardábamos nuestros teléfonos, nos olvidábamos del trabajo y simplemente pasábamos tiempo de calidad juntos.

No importaba lo que hiciéramos, mientras estuviéramos juntos.

A veces salíamos a cenar, otras veíamos una película en casa o simplemente hablábamos y nos poníamos al día.

Dedicarnos tiempo el uno al otro marcó una gran diferencia en nuestra relación.

Nos permitió volver a conectarnos y se sintió como un soplo de aire fresco en nuestras ocupadas vidas.

Ambos nos sentimos valorados, amados y apreciados, y eso nos acercó más.

Entonces, no importa cuán agitada se vuelva la vida, asegúrese de priorizar su relación.

Reserven tiempo el uno para el otro, ya sea una cita nocturna semanal, una llamada telefónica normal o simplemente sentarse a comer juntos.

Hacer tiempo el uno para el otro muestra que valoras y aprecias tu relación, y ayuda a mantener la conexión entre ustedes fuerte y saludable.

6. Poner siempre las necesidades de tu pareja antes que las tuyas

En la superficie, puede parecer bueno priorizar siempre las necesidades de tu pareja sobre las tuyas.

Después de todo, ¿no es eso de lo que se trata amar a alguien?

Sin embargo, poner constantemente a tu pareja primero a expensas de tus propias necesidades puede ser perjudicial tanto para ti como para tu relación.

He aquí por qué: cuando constantemente antepones las necesidades de tu pareja a las tuyas, puedes empezar a sentirte insatisfecho, resentido o incluso agotado.

Con el tiempo, estos sentimientos pueden acumularse y crear tensión en su relación.

- [¿Cómo nos enamoramos?](#)

Es posible que empieces a sentir que tu pareja no te aprecia ni te comprende, o que no estás obteniendo de la relación tanto como estás aportando.

Lo sé por experiencia. Siempre anteponeía las necesidades de mi pareja a las mías, pensando que era lo correcto.

Pero con el tiempo, comencé a sentirme despreciado y agotado. Me di cuenta de que también tenía que cuidarme, y eso significaba a veces priorizar mis propias necesidades.

La verdad es que una relación sana requiere equilibrio.

Es esencial cuidar a tu pareja y mostrarle amor y apoyo, pero es igualmente importante cuidarte a ti mismo y asegurarte de que se satisfagan tus necesidades.

Eso no significa ser egoísta o descuidar a tu pareja, pero sí significa encontrar un equilibrio que funcione para ambos.

Entonces, si siempre pone a su pareja primero, dé un paso atrás y evalúe sus propias necesidades.

Asegúrate de cuidarte y no tengas miedo de comunicarle tus necesidades a tu pareja.

Una relación saludable se basa en el amor, el apoyo y la comprensión mutuos, y eso significa cuidarse a sí mismo y a su pareja.

7. Confiar en tu pareja para tu felicidad

Es natural sentirse feliz cuando estás con alguien a quien amas, pero es importante recordar que tu felicidad no debe depender únicamente de tu pareja.

Puede parecer contradictorio, pero una relación fuerte y duradera requiere dos personas que puedan encontrar la felicidad independientemente el uno del otro.

Cuando confías en tu pareja para toda tu felicidad, ejerces una enorme presión sobre ellos y la relación.

Tu pareja puede comenzar a sentirse abrumada y puede tener dificultades para satisfacer tus necesidades emocionales de manera constante. Esto puede conducir a la frustración, la decepción y el resentimiento en ambos lados.

He estado en una situación en la que dependía de mi pareja para mi felicidad.

Al principio, se sintió genial estar tan entrelazados, pero con el tiempo, se volvió agotador para los dos.

Me di cuenta de que había perdido el contacto con mis propios intereses y pasatiempos, y estaba presionando demasiado a mi pareja para llenar ese vacío.

Entonces, comencé a tomarme tiempo para mí, persiguiendo mis propios intereses y volviendo a conectarme con amigos. Fue increíble lo mucho que mejoró nuestra relación.

Me sentí más realizado y más feliz por mi cuenta, lo que quitó la presión de mi pareja y nos permitió disfrutar aún más de nuestro tiempo juntos.

Si te encuentras confiando en tu pareja para tu felicidad, tómate un tiempo para redescubrirte a ti mismo.

Realice actividades que lo hagan feliz, pase tiempo con amigos y aprenda a disfrutar de su propia compañía.

Cuando puedan encontrar la felicidad de forma independiente, su relación se volverá más fuerte y equilibrada, y ambos podrán disfrutar aún más el tiempo que pasan juntos.

- [Crisis marital](#)
- [4 maneras seguras de diferenciar el enamoramiento del amor](#)
- [Sociedad Narcisista](#)
- [El A-B-C-D del antagonismo patológico](#)
- [Por qué el Ghosting es malo para nuestra salud mental](#)