

RELACIONES

# 10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas

Las relaciones duraderas requieren trabajo y mantenimiento.

## PUNTOS CLAVE

- 1- Las relaciones requieren trabajo y mantenimiento, como cualquier otra faceta importante de nuestras vidas.
- 2- Desde el principio, las actitudes abiertas, respetuosas y de apoyo mutuo contribuyen en gran medida a construir una relación duradera.
- 3- Es fundamental ser intencional, confiado, comunicativo, solidario y comprometido en los diversos escenarios que enfrentarán juntos.

CÓMO MEJORAR  
la relación de pareja.  
10 Consejos



Por Lázaro Castillo, Jr.

Los seres humanos son seres sociales y la mayoría requiere de relaciones románticas para ser verdaderamente feliz. Si has conocido a esa persona especial y esperas comenzar una relación larga, feliz y satisfactoria, es vital comprender la ciencia de cómo establecer una relación romántica duradera.

[Cómo nos enamoramos](#)

## **1. Sea intencional**

Sea intencional y descubra la verdad sobre su relación en ciernes. Independientemente del tipo de relación que esté comenzando, algunas cosas son casi universales.

Cualquier relación sin una base sólida eventualmente se derrumbará. Si notas que te alejas de un aspecto particular de la relación, ese es el momento de llegar a la verdad. Es muy probable que estas cosas socaven su unión en el futuro.

Los problemas no resueltos tienen una forma de volver para atormentarnos. No permita que los problemas evitables perjudiquen lo que podría ser una relación duradera y satisfactoria.

## **2. Evite asumir que su pareja refleja sus sentimientos**

Uno de los mayores peligros en las relaciones cercanas es asumir que la otra persona te refleja en sus sentimientos y pensamientos. Es difícil aceptar que la persona con la que somos tan cercanos sea en realidad diferente a nosotros.

No importa cuántas cosas tengan en común, incluso el más grande de los amantes y el más confiable de los socios tendrán algunas cosas en las que no están de acuerdo.

Las cosas que realmente amas de tu pareja son mucho más importantes que las pocas que no. Respete sus elecciones, continúe con sus esfuerzos y tenga en cuenta el panorama general de su relación.

## **3. Usa la cultura Tell**

Tell Culture es una estrategia de comunicación donde eres abierto y honesto con las personas cercanas sobre tus sentimientos, bajando tus barreras y siendo auténtico.

Se aplica a todas sus relaciones importantes, especialmente con su pareja romántica. Cuéntales cosas sobre ti que creas que les gustaría saber para que tu vínculo de confianza se desarrolle y se fortalezca.

## **4. Eliminar las barreras de comunicación**

Debe eliminar las barreras de comunicación para que la comunicación abierta y honesta funcione. Cualquier cosa que impida que todas las partes involucradas estén abiertas es una barrera de comunicación.

[5 etapas de las relaciones íntimas](#)

El mejor momento para establecer un fuerte entendimiento es al comienzo de su relación. Ser abierto con su compañero de citas garantiza que tengan una idea clara de las expectativas de cada uno, ya sean cosas pequeñas como las preferencias de pasatiempos o cosas más importantes como la convivencia, los objetivos profesionales o el matrimonio. Saber estas cosas a tiempo te ayudará a evaluar la viabilidad a largo plazo de tu relación.

Dos personas por lo demás muy compatibles pueden estar en desacuerdo en puntos importantes que pueden arruinar su relación en el futuro. Averigüe sus preferencias de comunicación individuales para llegar a un compromiso que funcione bien para ambos.

### **5. Practica la sintonía emocional**

Mientras se comunican entre sí, traten de comprender las emociones que subyacen a las palabras de su pareja en lugar de simplemente el contenido de lo que están diciendo. Observe su estado emocional subyacente.

LOS BASICOS

### **Por qué importan las relaciones**

Encuentra un terapeuta para fortalecer las relaciones.

Cuando estás en una nueva relación y todavía estás aprendiendo sobre tu pareja, es posible que no siempre lo hagas bien, y ellos tampoco lo harán. Sin embargo, con el tiempo comenzarán a entenderse genuinamente y su relación mejorará.

Preste atención al tono de la voz, el lenguaje corporal, lo que no se dice y el contenido de las palabras. Tal sintonía emocional nivelará su capacidad para comprender a la otra persona y conducirá a una relación feliz y duradera.

### **6. Confía en los demás**

Las investigaciones muestran que la confianza es clave para construir relaciones duraderas. Dado que la etapa de las citas es el comienzo de su relación, generar confianza con su pareja desde el principio resultará muy beneficioso para el futuro.

Mantenga siempre una evaluación mental del nivel de confianza en la relación. ¿Cuánto confía en que su pareja actúe de manera que coincida con su modelo mental de ellos? ¿Confías en ellos para que te respalden?

Para una relación duradera, reúna información sobre la confiabilidad de la otra persona. Muestre vulnerabilidad, comparta secretos y sea generoso en sus ofertas de compromiso. Si la otra persona demuestra ser confiable, aumente el compromiso con la relación. Si no lo hacen, vuelva a evaluar su nivel de compromiso.

## 7. Respetar los límites y la privacidad



Un aspecto clave de mostrar confianza es permitirse mutuamente establecer límites y permitir la privacidad. Es importante tener esto en cuenta al iniciar una nueva relación. Todavía os estáis acostumbrando el uno al otro y llevando vidas en gran parte separadas. Para asegurar una relación feliz y sostenible, es fundamental darse espacio el uno al otro.

Este es un excelente momento para establecer límites. Hablen entre ustedes y compartan sus ideas sobre con qué se sienten cómodos. Lo salvará de desacuerdos dolorosos y potencialmente permanentes en el futuro y garantizará que ambos tengan una idea precisa de las expectativas del otro.

## 8. Tener conflictos saludables

¡Sorprendentemente, los conflictos pueden ser saludables en las relaciones! Si entras en una relación con la expectativa de no pelear nunca, saldrás perdiendo porque la primera pelea bien podría conducir al final de la relación. En su lugar, aprenda técnicas saludables de resolución de conflictos y discútalas con su pareja.

Como ambos son personas con sus percepciones, ideas preconcebidas y preferencias, inevitablemente habrá cosas entre ustedes que los harán sentir incómodos. Al iniciar su relación, ambas partes deben comprometerse a ser sinceros y evitar hacer suposiciones sobre el otro.

Comience cualquier conflicto resaltando cuánto se preocupa por la otra persona y la relación. Evite el juego de la culpa. Más bien, sé generoso al interpretar las acciones de la otra persona.

Cambia de opinión si descubres que cometiste un error y discúlpate rápida y profusamente. Al final de cualquier conflicto, concéntrese en reconectar y reconstruir los lazos emocionales tensos.

### **9. Cumple tus propias metas**

Recuerda que estás entrando en la relación para satisfacer tu necesidad de compañía, así que siempre ten en cuenta tus objetivos. No dejes que consuma tu vida hasta el punto de que te olvides de ti mismo.

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

Sus ideas, carrera, metas y dirección en la vida son tan importantes como las de su pareja. Aclare estas cosas a su pareja para que ambos tengan una idea precisa de en qué se están metiendo. Considere comparar sus 10 prioridades principales en varias dimensiones para comprender lo que realmente le importa.

Sea honesto y abierto acerca de sus necesidades y deseos. Anima a tu pareja a ser igual. De lo contrario, corre el riesgo de acumular resentimiento y frustración, dañando así las perspectivas de una relación feliz y duradera.



### **10. Compromiso**

Cuando comience lo que espera que sea una relación a largo plazo, recuerde que ahora está comenzando a desempeñar un papel importante en la vida y el futuro de otra persona, y viceversa. Equilibre la satisfacción de sus necesidades mientras satisface las necesidades de la otra persona.

Busque un compromiso mutuamente beneficioso en cualquier área de desacuerdo. El truco es recordar qué batallas hay que pelear y cuáles no.

Comprenderse y respetarse mutuamente es clave para compromisos exitosos y relaciones duraderas. Haga compromisos el uno por el otro todo el tiempo, grandes y pequeños, y mantenga su relación fuerte.

### **Conclusión**

Al comenzar una relación romántica, tener en cuenta algunas cosas puede garantizar que su relación sea un éxito duradero. Es fundamental ser intencional, confiado, comunicativo, solidario y comprometido en los diversos escenarios que enfrentarán juntos. Comportarse respetuosamente el uno con el otro contribuirá en gran medida a garantizar que usted y su pareja pasen un tiempo muy feliz y satisfactorio juntos.

[¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[Las Cuatro Claves Para Tener Un Exitoso Sexo](#)

[Consejos para construir relaciones felices](#)



Fuentes: Tsipursky, G. (2021). Los puntos ciegos entre nosotros: cómo superar el sesgo cognitivo inconsciente y construir mejores relaciones.

### **8 claves para que tu relación funcione bien**

Buena comunicación.

Confianza.

Hacer cosas en pareja.

Respeto por el espacio personal.

Descubre en qué idioma habla y apréndelo.

Saber perdonar.

Reírse el uno con el otro.

Comprensión.