

DESCUBRE SI TU

**RELACIÓN
DE PAREJA**

TIENE FUTURO



Muchos matrimonios acaban en divorcio. Por ejemplo, en España hay más de siete separaciones por cada 10 matrimonios. (Fuente Instituto de Política Familiar, 2016)

Lo más normal es que, antes de casarse o convivir, tanto hombres como mujeres hayamos conocido a varios candidatos a pareja estable que no se han llegado a consolidar.

Sería de esperar que una vez seleccionamos a alguien y ese alguien a nosotros, estuviéramos tan experimentados y lo hiciéramos tan bien que la relación tuviera serias garantías de durar toda la vida.

¿Qué está sucediendo?

¿No sabemos elegir bien a nuestra pareja?

¿No creemos en las relaciones de pareja para toda la vida?

¿No apostamos por el compromiso y preferimos ir cambiando de pareja varias veces a lo largo de nuestra vida?

Es cierto también que **NO TODAS** las parejas acaban en separación o divorcio, pero hay que tener en cuenta también que dentro de este grupo, hay algunas que más valdría que se separaran. ¿Por qué digo esto? Porque son parejas que...

Discuten
siempre

No son
fieles

Ya no tienen
nada en
común

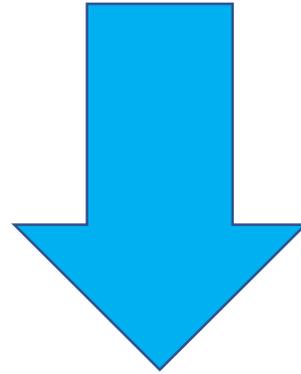
Se faltan
al respeto

No tienen
ilusión por
la relación

Hay un porcentaje de esas parejas que siguen juntas por años que...

SÍ tienen una convivencia envidiable y

SÍ que se sienten bien juntos y viven una relación basada en el compromiso y la confianza.

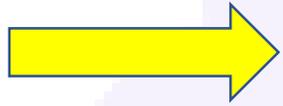


son parejas que saben sortear exitosamente las situaciones difíciles a las que se enfrentan juntos. Son lo que podríamos llamar
PAREJAS SANAS

Pero, ¿cuáles son los secretos de estas **PAREJAS SANAS** que tienen éxito y son felices durante toda su vida?

Me he pasado años estudiando a las parejas que son felices y tienen una vida en común larga y satisfactoria y te puedo asegurar que tienen unas características comunes que sin duda, deberías conocer. Te voy a desvelar las claves más importantes.

Algunas seguro que te sorprenderán



CLAVE NÚMERO 1

Estas parejas crean un vínculo entre los dos que se va fortaleciendo conforme pasa el tiempo y han sabido, de esta manera, transformar la **PASIÓN INICIAL EN ALGO CADA VEZ MÁS SÓLIDO.**



Deberías preguntarte si vuestra relación ha ido evolucionando de forma que ambos os tenéis en cuenta en todos los aspectos de vuestra vida en alguna medida. Esto incluye familia, tiempo libre, planes de futuro, posibles cambios de trabajo y/o de domicilio etc.

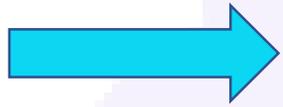


CLAVE NÚMERO 2

En el momento que establecen una relación de pareja, son conscientes que **CREAN UNA NUEVA UNIDAD QUE ES INDEPENDIENTE DE SUS FAMILIAS** de origen respectivas. Se trata de un nuevo núcleo familiar que no depende emocionalmente de otras personas en mayor medida que entre ellos mismos.



Si llevas ya un tiempo de convivencia con tu pareja, analiza si realmente habéis formado una verdadera UNIDAD FAMILIAR con identidad propia. Si aún no estáis conviviendo, pregúntate si tanto tú como él seríais capaces de formarla. Esto incluye la independencia de los padres y también de los hijos.



CLAVE NÚMERO 3

Ante un problema externo o una situación de crisis interna reaccionan poniéndolo todo en común y aportando soluciones de mutuo acuerdo sin intentar quitarle importancia. Juntos elaboran **UN PLAN QUE TRANSFORMA LA SITUACIÓN ACTUAL EN OTRA MÁS FAVORABLE PARA LA PAREJA.**



Aquí deberías preguntarte, cuando habéis tenido un problema entre vosotros o ante una amenaza externa como un despido, problemas con los hijos etc. ¿habéis analizado juntos la situación y propuesto una solución de mutuo acuerdo? Y si es así, ¿la habéis llevado a cabo sin fisuras?

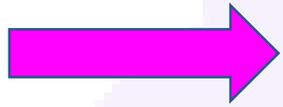


CLAVE NÚMERO 4

La unidad de pareja que crean es, como ya he dicho, una entidad fuerte en sí misma y diferenciada de la suma de los dos individuos que la componen, pero a la vez **RESPETANDO EL ESPACIO INDIVIDUAL DE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES.**



En vuestra relación respetáis vuestro espacio individual si sois capaces de realizar actividades cada uno por su lado aunque luego tengáis también un tiempo juntos para realizar otras en común. Tampoco tenéis por qué compartir exactamente las mismas amistades manteniendo así vuestra identidad individual.

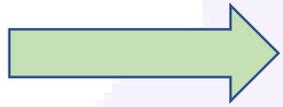


CLAVE NÚMERO 5

Disfrutan de unas **RELACIONES SEXUALES SATISFACTORIAS Y AGRADABLES MUTUAS**. Después del período inicial en el que prima la atracción física y en el que resulta fluido mantener relaciones, esta parejas buscan formas para no caer en la rutina y así hacer de las relaciones un juego agradable y divertido.



Analiza si sois capaces de mantener la pasión y el interés sexual el uno por el otro. ¿Dedicáis tiempo a vuestra intimidad y a cultivar el interés sexual el uno por el otro?



CLAVE NÚMERO 6

Cuando son padres, saben desempeñar ese rol educando a los hijos según convienen los dos para evitar conflictos y establecer criterios sólidos. Los hijos son una parte importante de su vida **PERO NO SON EL CENTRO ABSOLUTO ALREDEDOR DEL CUAL GIRA TODA SU VIDA**. Siguen siendo antes que nada una pareja y no pasan a ser solo un padre y una madre.



Los hijos no hay duda de que, en caso de que existan, son una parte importantísima en la relación de pareja, pero en tu caso, ¿sabréis mantener la identidad de la pareja de forma que pueda perdurar cuándo vuestros hijos hayan iniciado su vida independiente?



CLAVE NÚMERO 7

Se cuidan y se apoyan el uno al otro ante cualquier situación grave o amenazante y los dos integrantes viven esa situación como **NATURAL Y PARTE DEL COMPROMISO QUE UN DÍA ESTABLECIERON.**



Debéis ser conscientes que como pareja vais a vivir con toda seguridad momentos difíciles en los que necesitaréis apoyo y comprensión el uno del otro, ¿sois absolutamente conscientes de ello y estáis dispuestos a asumir las dificultades como parte de la relación?

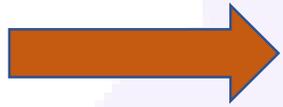


CLAVE NÚMERO 8

Las pareja sólidas gozan de una **COMUNICACIÓN CORDIAL Y ABIERTA** reservando cada día unos momentos para explicarse lo vivido en la jornada el uno al otro.



En vuestro caso, ¿tenéis un espacio diario para poder comentar las cosas que habéis hecho? Esto hace que os mantengáis más cercanos y favorece la implicación y el compromiso del uno con el otro.



CLAVE NÚMERO 9

Prueban cosas nuevas juntos. La clave para **PROBAR NUEVAS ACTIVIDADES** con tu pareja es que las actividades deben ser algo nuevo y que os apetezca a los dos. Está demostrado que las nuevas actividades fortalecen los vínculos entre las personas.



¿Hace cuánto que no hacéis algo emocionante juntos? No hace falta que sea una actividad de riesgo puede ser una mini escapada a una localidad cercana, probar un nuevo restaurante, sorprender a tu pareja con unas entradas para un espectáculo en directo...



CLAVE NÚMERO 10

CUIDAN SU ASPECTO FÍSICO y su salud para estar bien consigo mismos y también para mantener el atractivo hacia su pareja. Es importante resultar atractivo para tu pareja a pesar del paso del tiempo. Sin obsesionarse y aceptando que cada edad tiene su belleza.



¿Te consideras una persona que sabe y le gusta cuidarse?, ¿ayudas y fomentas que tu pareja se cuide también?

Y antes de despedirme recordarte que puedes
reservar una **SESIÓN DE TERAPIA** conmigo
entrando en:

www.areapsicologicamujer.com

Visítanos