

5 tips para una relación de pareja sana



La Dra. Gabriela Garza, directora de Desarrollo y Tutoría en [PrepaTec Metepec](#) y especialista en estudios de familia, define una relación de pareja saludable como aquella en la que existe **complicidad entre dos personas**, mismas que se quieren, se cuidan, se procuran y generan en el otro una sensación de paz.

Por otro lado, menciona que su contraparte es **una relación tóxica y la define como** aquella en la que hay una **codependencia**.

En este tipo de relación **no se concibe una persona como un ser humano pleno y completo si no es por la otra parte**. Como consecuencia, este tipo de relación, **no proporciona paz e impide el crecimiento como persona**.

La Dra. Garza, habló en entrevista para CONECTA y da 5 tips para tener una **relación de pareja sana**.



width="900" loading="lazy">

Aceptación y amor propio

*“El **respeto** y la **aceptación de la persona como es** es básico. Esto viene a partir de mi propia aceptación. La manera en la que yo me acepto y me amo a mí mismo me va permitir amar y aceptar a mi pareja”* comentó.

Para ello recomienda hacer **“un camino al interior”, un encuentro** con nosotros mismos en donde seamos **coherentes y congruentes** con lo que pensamos, con lo que decimos y con lo que hacemos.

*“El amor es conexión, el amor es unión, el amor es ver a los demás desde el amor, desde la compasión. **Nadie es responsable de mi paz** más que **yo mismo**. Entonces si no hay paz en ti, nunca la vas a poder ver fuera de ti”* menciona.

*“El amor es conexión, el amor es unión, el amor es ver a los demás desde el amor, desde la compasión. **Nadie es responsable de mi paz** más que **yo mismo**. Entonces si no hay paz en ti, nunca la vas a poder ver fuera de ti”*

Evita idealizar a tu pareja

De acuerdo con la especialista, la **idealización** es normal, es un **proceso** de **enamoramamiento** pero nos guía más al **amor romántico** que percibimos mucho en los medios de comunicación y nos aleja del verdadero amor.

*“El verdadero amor es esa **aceptación y amor a uno mismo** para poderlo dar al otro y esa es la base para no idealizar.”*

Así mismo comenta que el **peligro de idealizar** recae en que al ser una proyección de lo que deseamos, en el momento en el que esa persona **no lo cumple** viene el **desencanto y desenamoramiento**.

<https://tec.mx/es/noticias/toluca/archivo/el-arte-de-amar-mitos-y-realidades-del-amor-segun-experto-tec> **Ten confianza**

Nuestra experta menciona que si estamos dudando constantemente de la otra persona estamos haciendo un gran daño, por lo que recomienda **tener siempre confianza, certeza y tranquilidad**.

“Si no hay confianza dentro de la relación, no es tanto por la otra persona, habla más de mí que del otro”, puntualizó.

Adicional a ello, recomienda **no analizar todo** de manera exagerada ya que en ocasiones tendemos a **mentalizar y sobrepensar las cosas y esto tiene** como **consecuencia** comenzar a dudar, **juzgar y comparar**.



width="900" loading="lazy">

Deja el papel de víctima o victimario

*“Es muy importante **dejar a un lado** todo lo que es el **juicio** y **dejar los papeles de víctima y victimario**, me hizo le hice, me dijo le dije, si caemos en ese juego lo único que hacemos es lastimarnos”* afirmó.

Esto nos lleva a ver desde el juicio, que tiene como consecuencia poner toda la responsabilidad fuera, mientras que el secreto es ponerla en el interior.

*“Es muy importante **dejar a un lado** todo lo que es el **juicio** y **dejar los papeles de víctima y victimario**, me hizo le hice, me dijo le dije, si caemos en ese juego lo único que hacemos es lastimarnos”*

Genera un ambiente de paz

*“En las **relaciones de pareja**, tenemos que **sentir paz**, tenemos que sentir **gratitud**, tenemos que ver con los mismos ojos hacia el mismo objetivo, tenemos que acompañarnos”*, puntualizó.

Adicional a ello, comenta que **no podemos recargar completamente en el otro** para ser y para existir y para ser felices, nosotros mismos tenemos que encontrar esa paz, ese bienestar en nosotros para poderla irradiarlas.

Por último, la experta recomienda que si consideras que tu relación no cumple con los puntos anteriores, y por el contrario crees que puedes estar en una **relación tóxica**, nuestra experta recomienda **pedir ayuda**.

“Hay muchas personas alrededor que quizá te están dando los mensajes y nosotros somos los que nos ponemos la venda en los ojos para no ver” finalizó.

<https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/cuida-tus-emociones-el-programa-t-queremos-del-tec-te-brinda-apoyo>