



## COMO RESOLVER EL PROBLEMA DE LA FALTA DE CONFIANZA ENTRE LA PAREJA

La confianza es una parte esencial de una relación. ¿Existen ciertos comportamientos que están haciendo desconfiar de tu pareja, o tienes problemas sin resolver que te están haciendo más difícil confiar en los demás?

Como solucionar este conflicto cuando es difícil confiar en tu pareja:

Tú y tu pareja pueden desarrollar la confianza en el otro y resolver el problema siguiendo estos consejos:

Ser consistente.

Llega a tiempo, se puntual.

Haz lo que dijiste que ibas a hacer.

No mientas. No digas ni siquiera mentiras blancas a tu pareja o los demás.

Debes ser justa, incluso cuando estás en medio de una discusión.

Debes ser sensible ante los sentimientos de los demás. Puedes no estar de acuerdo con lo que diga tu pareja, pero no dejes de pensar en cómo se está sintiendo.

Cuando digas que vas a llamar, llama.

Cuando vayas a llegar tarde, llama para avisar a tu pareja.

No sobre-reacciones cuando las cosas no salen bien.

Nunca digas algo a tu pareja de lo que te puedas arrepentir.

No escarbes en las heridas pasadas.

Respetar los límites y tiempos de tu pareja.

Controla los celos.

Aprende a escuchar.

Aunque todas las relaciones tienen sus altibajos, hay cosas que ambos pueden hacer para minimizar los problemas en la pareja o el matrimonio.

Deben ser realistas, pensar que tu pareja sabrá que te ocurre con solo mirarte es algo que solo ocurre en las películas. Si quieres algo pídelo directamente.

Usa el humor. Aprende a dejar ir las cosas y a disfrutarse el uno al otro.

Deben estar dispuestos a trabajar en su relación para darse cuenta de lo que deben hacer. No pienses que con otra persona sería mejor. Los problemas que son causados por falta de habilidades dentro de la pareja volverán a ocurrir con otras personas.