

Sixto Porras

# ESTRATEGIAS

para fortalecer el vínculo  
en la pareja



ENFOQUE A LA FAMILIA®



# “ Cuando nos enamoram,

las emociones son muy intensas. Llegamos a creer que no podemos vivir sin la otra persona, ella nos roba el sueño, y cada suspiro.”



**Quando llegamos al matrimonio, se revelan imperfecciones**

Pero cuando llegamos al matrimonio, se revelan imperfecciones de carácter, costumbres, hábitos y reacciones emocionales que nos hacen ver las cosas de formas diferentes. Con el paso del tiempo, la emoción del enamoramiento va perdiendo su efecto debido, ya que ahora nos tenemos, convivimos, estamos juntos todos los días y, con ello, lidiamos con responsabilidades, tareas de la casa, cansancio y estrés. De repente, sentimos que el otro ya no nos comprende, ya no tiene detalles como los tenía antes y, poco a poco, la magia de la atracción va perdiendo su efecto.

Por ello, el amor debe alimentarse y protegerse cada día. **Si deseamos que el amor crezca, tenemos que trabajar en aspectos que harán nuestra convivencia más saludable, agradable y deseable:**

## Reforzar el compromiso:

El fundamento de una relación para toda la vida lo otorga el compromiso asumido de amar. Esto nos permite superar nuestras diferencias, ser tolerantes, cambiar en beneficio de los dos y aprender a negociar, porque hemos elegido permanecer juntos hasta el final. Decidir que será una relación para toda la vida trae seguridad a la relación.





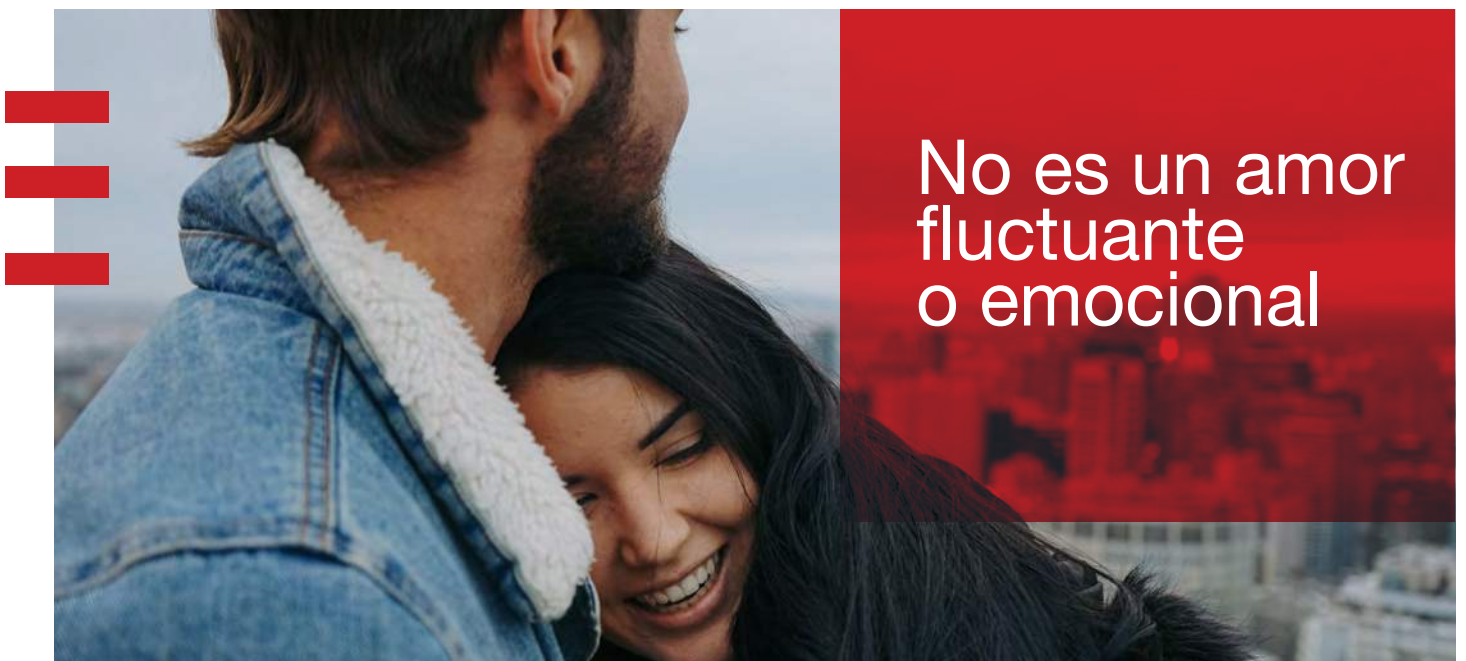


## Amar de forma incondicional:

El amor incondicional se otorga en todo momento, en riqueza o en pobreza, en salud o en enfermedad. Te amaré independientemente de lo que digas, decidas o hagas. No es un amor fluctuante o emocional, es un amor firme y fuerte. No significa que tendremos que pensar como el otro o aprobar todo lo que el otro decida. Más bien, es un asunto de que nuestra pareja cuente con nosotros en todo momento.

## Respetar la diferencia:

No intentamos cambiarnos; nos aceptamos con defectos y virtudes. El respeto brinda libertad, seguridad y confianza, por ello tenemos que respetar los gustos, las costumbres, y las opiniones de nuestro cónyuge.



No es un amor fluctuante o emocional



## Fortalecer la confianza:

La confianza elimina los celos enfermizos, los malos entendidos y evita que tengamos que investigar qué hace, a dónde va y con quién habla el otro. Los celos dañan cualquier relación, guiándola a la mentira, al distanciamiento y a la manipulación. Confiar en el cónyuge es fundamental para gozar de una relación estable y fuerte. El amor es inocente, cree, confía, acepta, valora y aprecia.

## Ser fieles:

La fidelidad brota del amor, de la decisión personal de hacer cumplir la palabra que dimos al momento de casarnos; es hacer prevalecer lo que creemos sobre lo que sentimos. De esta forma, valoramos a aquella persona, apreciamos su dignidad y honramos nuestra palabra. Si estamos experimentando atracción por alguien que no es nuestro cónyuge, corra en la dirección contraria, acérquese a su cónyuge más que nunca, busque amigos que le aconsejen y le adviertan el peligro. Hágase rodear de personas confiables y prudentes que le escuchen y le ayuden a ver las cosas de forma clara. No arriesgue lo que tanto le ha costado construir.

## Tener buena comunicación:

Al dialogar o discutir con su cónyuge aclare el mensaje, observe, pregunte, investigue, reflexione y sea paciente. Comunicémonos a partir de la confianza, la cercanía y no por medio de la imposición o la manipulación. Los matrimonios saludables expresan libremente lo que sienten y piensan de manera asertiva, porque no impera el temor, las acciones reactivas o la imposición.



## Caminar juntos:

Para que alcancemos el objetivo de terminar juntos, tenemos que aprender a caminar juntos, a no solo haber desarrollado nuestro propio potencial, sino a magnificar el de nosotros como pareja. Caminar juntos es mirar en la misma dirección, es perseguir objetivos en común, así fomentamos la unidad y el diálogo.



# “Las parejas saludables

logran vivir con tranquilidad, estabilidad y confianza porque todos los días trabajan en fortalecer la relación alimentando el respeto, manteniendo intacta su admiración mutua, llegando a acuerdos y resolviendo sus diferencias sin lastimarse.”

\*Sixto Porras. Director Regional de Enfoque a la Familia. Autor de los libros: «Amor, Sexo y Noviazgo», «De Regreso a Casa», y «El Lenguaje del Perdón». Coautor de: «Traigamos a los príncipes de regreso al hogar» y «Meditaciones en Familia». Esposo de Helen, y padre de Daniel y Esteban. Su pasión es ayudar a las familias a mejorar.