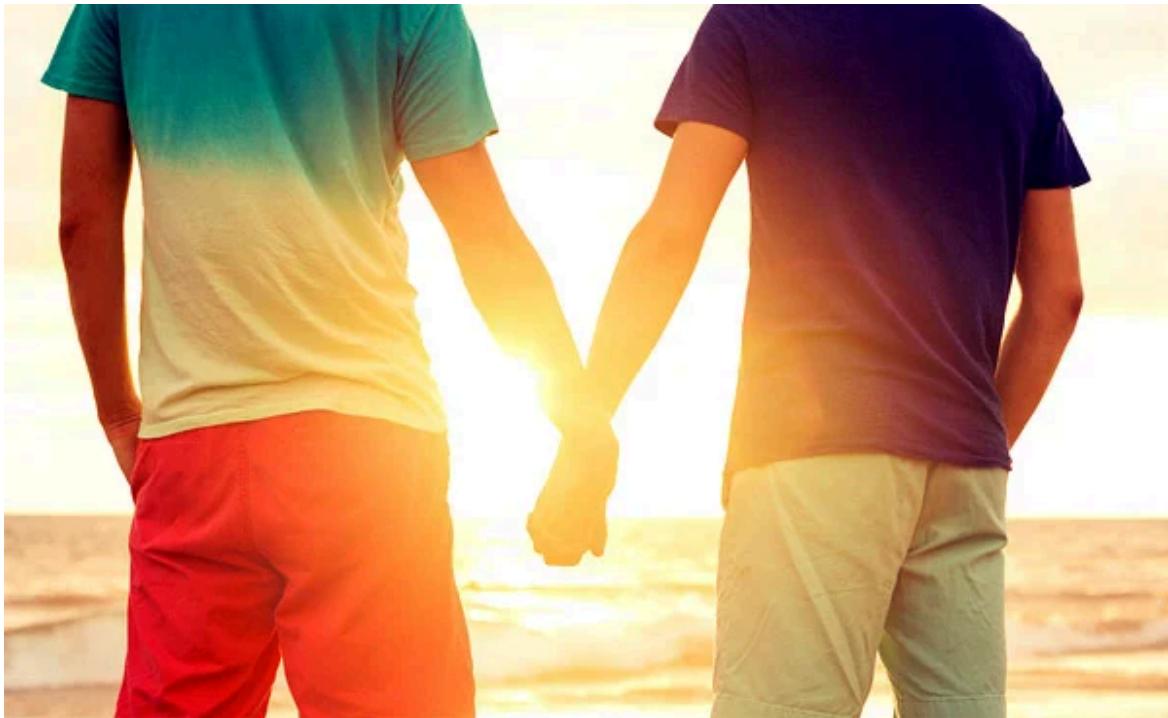


TENDENCIAS

# ¿Quieres una relación sana? esto es lo que no debes soportar

El Ciudadano · 4 de junio de 2016



---

Tu relación, ya sea romántica o no, te debe hacer sentir con ilusión y feliz de la vida, no sofocada, reprimida o no querida, y debe ser igual para los hombres. Muchas personas permanecen en relaciones infelices simplemente porque tienen miedo de estar solos o no pueden imaginar su vida sin la otra persona, aunque su situación actual ya no los llene verdaderamente. Es por eso que los lleva a **tolerar cosas** en una relación que, en vez de fortalecerla, la debilitan.

Todo el mundo merece respeto, compasión y amor en las relaciones, pero si sientes que tu pareja no te está dando estas cosas básicas para sentirte plena, debes saber que **no tienes porqué permitir** esas cosas en tu relación porque suelen ser una bomba de tiempo. Quizás debas reconsiderar tu relación con él o ella y entender qué y qué no, está bien tolerar en una relación.

## **10 cosas que no debes tolerar en una relación**

Para que te des un poco de idea sobre qué cosas pueden ser esas, aquí tienes una lista de 10 cosas importantes que no tienen por qué ser toleradas en una relación:

### **1. Lenguaje irrespetuoso no debe ser permitido**

Primero y ante todo, una relación sana comienza con el respeto por parte de los dos que componen una relación. Nunca se debe tolerar a alguien que te llama nombres, te humilla o te hace sentir incómodo de cualquier manera. Incluso si estás teniendo una fuerte discusión, no debes darle a tu pareja el derecho a tratarte sin respeto simplemente porque no puede controlar su lengua.

## **2. Un compañero demasiado controlador**

Si tienes una pareja que no te deja estar fuera de su vista sin que se vuelva loca o pensar que le haces perder confianza, entonces esto definitivamente debe levantar algunas banderas rojas. Nunca se debe tolerar a alguien que siente la necesidad de controlar todos los aspectos de tu vida y tu relación. De acuerdo con un artículo sobre psicología, *Andrea Bonior, Ph.D.*, dice:

“Relaciones tóxicas pueden sorprender a casi cualquier persona. Y comportamiento controlador por parte de un integrante de la pareja, no conoce límites, y personas de cualquier edad, sexo, orientación sexual o condición socioeconómica en una relación pueden llegar a jugar este rol”.

## **3. Abuso de confianza**

Aparte de respeto, la confianza mutua debe existir en una relación para que pueda prosperar. Si no puedes confiar en tu pareja, debes ya sea hablar con ella sobre esto, o terminar la relación antes de entrar en las zonas más profundas. La pareja debe sentirse totalmente cómoda, abierta, y apoyada en la relación para que funcione, y una falta de confianza matará a una relación por lo demás sana.

## **4. Exagerada necesidad**

Por supuesto, la sensación de querer y necesitar en una relación es normal, pero se puede ir por la borda si no tienes cuidado. La mayoría de las personas disfrutan de tener un compañero que les pide ayuda con ciertas cosas o simplemente necesitan un abrazo o un hombro sobre el que llorar a veces. Estas cosas son perfectamente

normal, lo que no es normal, sin embargo, es una pareja demasiado pegajosa, necesitada que parece que no puede hacer nada sin ti. Es importante sentir que se puede vivir por nuestra cuenta sin la pareja todo el día acompañándonos, por lo que una pareja que no muestra ninguna independencia debe ser una bandera roja para ti.

## **5. Sentir que no vienes primero**

Mientras que hay otras partes importantes de la vida fuera de las relaciones, tu pareja debe darte prioridad sobre ciertas cosas. Si él o ella se junta con amigos más de lo que lo hace contigo, por ejemplo, eso muestra que no toman la relación muy en serio. Nunca tolerar a alguien que no se toma el tiempo certero para que te sientas especial ya que mereces a alguien que te trate como el rey o la reina que eres.

## **6. Negatividad**

Por supuesto que la negatividad será una parte de cualquier relación en la vida, pero debe ir acompañada de una actitud positiva. Una perspectiva negativa sobre

la vida se traducirá en pensamientos negativos, y en última instancia, una mente negativa. Las personas que se centran en los aspectos negativos tienden a tener poca energía, culpar a otros por sus problemas y, en general, no serán las personas inspiradoras y más divertidas con las que se quiera salir. Nunca te conformes con alguien que muestra tal negatividad sobre la vida, sólo te arrastra con él en el proceso.

## **7. Falta de disponibilidad emocional**

Tu pareja tiene que ser emocionalmente disponible, de lo contrario, no serás capaz de tener una relación exitosa con ella. Si se sienten inseguros o tímidos acerca de cómo mostrar las emociones, entonces es probable que tengan problemas profundamente arraigados con los que tienen que trabajar antes de que puedan participar en una próspera y sana relación.

## **8. Un compañero que no escucha**

Ambos deben sentirse cómodos al hablar honesta y abiertamente entre sí. Si tú pareja habla mucho sin dejarte participar en la conversación o te hace sentir que tu opinión o pensamiento no importa, esto significa que él o ella realmente no te valora como persona. Y nunca se debe tolerar a este tipo de comportamientos en una relación.

## **9. No debes tolerar a alguien que no sea compatible con tus sueños**

Tu pareja debe apoyarte el 150% cuando se trata de tus sueños y metas. Nunca se debe tolerar a alguien que se pone celoso o intenta socavar tu éxito. Un compañero realmente te alienta y ayuda en cada paso del camino.

## **10. La irresponsabilidad**

Por último, nunca se debe tolerar una pareja que no está dispuesta a tomar el relevo y cuidar de sus cosas en común en casa y en negocio, las cuales no son muy

divertidas la mayoría de las veces, pero son necesarias para garantizar armonía y equidad en la relación, además de supervivencia.

Vía: [La vida lucida](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)