Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Rescate su relación: supere una "mala racha"

Mantener una relación feliz y saludable puede ser un verdadero desafío, incluso para las parejas más exitosas. Por desgracia, con el tiempo, el amor puede pasar de lindos mensajes, abrazos y besos al sarcasmo, la presión y dar por hecho que la otra persona siempre estará ahí. Si bien todas las parejas y sus problemas son únicos, hay maneras de dar nueva vida a su relación. Trate de:

Expresarse. Si bien es fácil darse cuenta cuando atraviesa problemas con su pareja, no es tan sencillo descubrir el motivo. Siéntese con su pareja y hable con franqueza sobre sus sentimientos y preocupaciones. Acuesten a los niños, pongan los teléfonos celulares en silencio y apaguen el televisor. Si no pueden tener una conversación sin levantar la voz, consideren ir a un lugar público para hablar. Eviten revivir el pasado; en vez de eso, identifiquen qué es lo que pueden hacer para mejorar su relación en el futuro.

Dejen de culparse mutuamente. Cuando las cosas van mal, a menudo las parejas caen en la trampa del "él dijo, ella dijo". Para mejorar la relación, ambos tienen que ver de qué manera han contribuido con el problema. ¿Culpa constantemente a la otra persona? ¿Se interesa por los sentimientos y las preocupaciones de su pareja? ¿Alguna vez se sacrifica? Asuman la responsabilidad de sus problemas de manera conjunta; tendrán que trabajar de manera individual y en pareja.

Vayan paso a paso. No se puede arreglar todo lo que está mal en una tarde. Después de todo, mejorar - una relación no es un trabajo sencillo. Trate de afrontar un problema o área de conflicto específico a la vez y celebre las pequeñas victorias que vaya logrando. Mientras más desafíos menores superen, más cerca estarán de lograr una solución importante.

Acepten lo malo y reconozcan lo bueno. Todos tienen hábitos molestos, caprichos extraños y puntos de vista con los que no siempre se puede estar de acuerdo. Si trata de amoldar y transformar a su pareja en la persona que usted quiere que sea, entonces causará serios resentimientos. Si bien usted puede contribuir para sacar lo mejor de su pareja, antes que nada, aprenda a aceptarla tal y como es. Sea un modelo de positivismo y vea el lado bueno de las "pequeñas" cosas que le molestan. Si su pareja es terriblemente apasionado por los deportes, por ejemplo, tómese un tiempo para pensar que su lado apasionado también se traslada a sus hijos y su familia.

Continúen con el cortejo. Hagan las cosas que solían hacer al principio de su relación. Háganse cumplidos, muestren interés por el día del otro, háganse regalos sin que haya ningún motivo y hagan el esfuerzo de decir gracias. Programen una noche a la semana para hacer algo juntos, solo los dos, y traten de vestirse de manera elegante para el otro de vez en cuando. Estos simples actos demuestran su reconocimiento; deje que su pareja sepa que usted todavía valora la relación y, sobre todo, ponga de su parte para divertirse juntos nuevamente.

Pidan ayuda profesional. Prepárese y dispóngase a buscar ayuda profesional cuando las cosas se pongan demasiado difíciles. El asesoramiento puede ayudarlo a identificar y resolver una variedad de problemas de pareja que le impiden ser verdaderamente feliz. Una persona neutral puede ayudarlos a reducir el volumen de sus disputas y a encaminarlos nuevamente a una mejor situación. Si tiene dudas, esto también lo ayudará a determinar si debe quedarse y resolver ciertos asuntos o si debe seguir adelante.

Algunas parejas se enorgullecen de no pelear nunca pero las discusiones son una parte saludable y necesaria en todas las relaciones. Si los problemas se han convertido en algo cotidiano, sin embargo,
© 2026 TELUS Health Ltd.

tiene que hacer algunos cambios de manera inmediata. Mírese detenidamente y luego mire a su pareja; determine qué es lo que está causando tensión e identifique formas prácticas de solucionar el problema. Superar los problemas de pareja, aunque por momentos resulte agotador y angustiante, en realidad puede ayudarlo a mejorar y fortalecer su relación a partir del amor, la confianza y el compromiso mutuo.

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1.877.890.9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.