



10 hábitos de las parejas felices

Ya hemos hablado en otras ocasiones sobre la felicidad y su relación con la acción; hoy, vamos a centrarnos en la felicidad dentro de las relaciones de pareja.

En Psychology Today hacen un interesante repaso de algunas de las características que definirían a las parejas felices en contraposición a las que no son felices; para hacer este análisis, se centran en los hábitos que llevan a cabo las parejas felices. Las parejas felices tienen hábitos diferentes, en comparación con las infelices; un hábito no es una conducta aislada que hacemos en un momento determinado y luego olvidamos; un hábito es una conducta que hacemos de forma automática y que ya requiere poco esfuerzo mantener. Los hábitos proceden de las conductas; si repetimos una conducta el suficiente número de veces (por regla general, se considera que durante 21 días) ésta pasa a convertirse en un hábito.

1. **Van a la cama al mismo tiempo.** Las parejas felices resisten la tentación de ir a la cama por separado y se acuestan al mismo tiempo, incluso si uno de los dos se levanta más tarde para hacer cosas mientras el otro ya duerme.

2. **Cultivan intereses comunes.** En ocasiones, cuando la pasión inicial de la relación se estabiliza, muchas parejas descubren que tienen pocos intereses en común; si no hay muchos intereses en común, las parejas felices los desarrollan. Al mismo tiempo, también es importante cuidar los intereses propios; ello te hará más interesante para tu pareja y prevendrá la dependencia.

3. **Caminan de la mano o uno al lado del otro.** En vez de ser un miembro de la pareja quien camina por delante, y el otro por detrás, las parejas felices se sienten cómodas caminando uno junto al otro o cogidos de la mano; para ellos es más importante estar junto a su pareja que llegar segundos antes a su destino.

4. **Hacen de la confianza y el perdón sus modos por defecto.** Cuando hay un desacuerdo o una discusión y no pueden resolverlo, las parejas felices por defecto confían en el otro y perdonan, en vez de desconfiar o guardar resentimiento.

5. **Se fijan más en lo que su pareja hace bien que en lo que hace mal.** Si buscamos aquellas cosas que nuestra pareja hace mal, siempre podemos encontrar algo; si buscamos lo que hace bien, también. Todo depende de lo que vayamos buscando; las parejas felices acentúan lo positivo en lugar de lo negativo.

6. **Se dan un abrazo al volver del trabajo.** El contacto físico es muy importante, y el dar un abrazo al volver del trabajo es una forma con la que las parejas felices se transmiten afecto y se comunican las ganas que tenían de verse.

7. **Dicen “te quiero” y “que tengas un buen día” todas las mañanas.** Más que ser un mero formalismo, las parejas felices se recuerdan mutuamente el afecto que sienten el uno por el otro, lo cual ayuda a cargar

pilas para enfrentarse al estrés y tensión del día a día.

8. **Se dan las buenas noches todas las noches, independientemente de cómo se sientan.** Ello transmite a nuestra pareja que, a pesar de lo enfadado que estemos con él/ella, seguimos queriendo estar en la relación; transmite que lo que existe entre nosotros es más importante que un simple enfado.

9. **Se llaman durante la jornada a para “ver cómo va” el día.** Llamar a nuestra pareja a casa o al trabajo para ver cómo le está yendo el día es una muy buena forma de ajustar las expectativas y hacer que estemos más en sintonía al vernos. Por ejemplo, si nuestra pareja está teniendo un día horrible en su trabajo, saberlo nos puede ayudar a comprender una reacción algo “fría” ante una buena noticia que tengamos para darle.

10. **Están orgullosos de que les vean juntos.** Las parejas felices se sienten encantadas de que les vean juntos, y no renuncian a mostrar su afecto en público cogiéndose de la mano, por la cintura, etc. No es que les guste exhibirse, sino que les gusta transmitir al mundo que están orgullosos de estar el uno con el otro.

¿Cuántos de estos elementos son característicos de tu relación? Como hemos comentado al principio, se considera que cuesta 21 días convertir una nueva conducta en un hábito; puedes elegir alguna de las conductas que hemos visto para que se convierta en un hábito en tu relación y así lograr ser una pareja más feliz.

Fuente: Psychology Today