Amar bonito: Claves para mejorar la comunicación y el respeto en pareja

En un mundo donde las relaciones enfrentan constantes desafíos, **“amar bonito”** se ha convertido en un objetivo esencial para quienes buscan construir vínculos saludables y duraderos.

Esta forma de amar no se trata solo de romanticismo, sino de practicar el respeto mutuo, cultivar la confianza y fomentar una comunicación abierta.

Viviana Campodónico, psicóloga clínica y especialista en el amor, fundadora del Centro **‘Ámate’**, comenta que es necesario explorar los principios fundamentales para mantener una relación equilibrada, así como poner en práctica algunos consejos para fortalecer el amor y disfrutar de una conexión genuina con tu pareja.

LEA MÁS: Conoce los feriados de junio 2025 y días no laborables que quedan del año

Recuerda que estar en una relación de pareja es una decisión importante que se debe tomar desde los sentimientos, pero también desde la racionalidad. Entonces, un amor valioso debe cultivar estos 4 pilares:

1. Sanar heridas del pasado: Es fundamental trabajar en el crecimiento personal, romper con patrones tóxicos y modificar conductas erróneas que pueden autosabotear la relación. «Si la evolución es conjunta, mejor aún», agrega la especialista.

2. Admirar a la pareja: Enfocarse en las cualidades del otro permite construir una relación basada en el respeto y la gratitud. Por el contrario, centrarse en los defectos puede

desgastar la relación.

3. Evitar generalizaciones en el diálogo: Expresiones como «siempre» o «nunca» suelen desencadenar discusiones innecesarias. Es preferible abordar los conflictos con afirmaciones específicas y asertivas.

4. Brindar paz y tranquilidad: La confianza y la seguridad mutua son la base de una relación sólida y armoniosa, donde ambos se sientan valorados y comprendidos.

Además, la Dra. Campodónico enfatiza que el amor verdadero no

implica perderse en el otro, sino caminar juntos con el corazón encendido y la mente clara. *«Tú eres quien ingresa a una relación para reafirmar tu capacidad de amar y de servir a través de ella»,* señala. Además, «*ten presente que la paciencia y aprender a perdonar a tu pareja desde los límites de tu dignidad son importantes para que la relación perdure a través de tiempo»*, finalizó la especialista.

Para más información, puedes contactarla a través de su Instagram: @dra.vivipop o al número 991-103-322.