



# Descubre los 5 errores que arruinan tu relación (y cómo solucionarlos)

[WWW.DETISETRATA.ES](http://WWW.DETISETRATA.ES)



Hola, soy Vane, Coach Emocional y Sentimental.

Desde hace años acompaño a personas que atraviesan por muchas dudas y altibajos en sus relaciones. Mi experiencia me ha mostrado algo claro: la calidad de nuestras relaciones depende de la relación que tenemos con nosotros mismos. Por eso, mi trabajo se centra en ayudarte a reconstruir tu amor propio, sanar heridas emocionales y crear vínculos más sanos y conscientes.

Esta guía es solo un primer paso. Un espacio para reflexionar, mirarte con honestidad y empezar a descubrir lo que realmente necesitas para construir relaciones en coherencia contigo.

Es ideal para ti si quieres mirar con honestidad tu relación y detectar esos errores invisibles que muchas veces repetimos sin darnos cuenta... y sobre todo, si quieres aprender a transformarlos en oportunidades de crecimiento y conexión. Las relaciones no se rompen de un día para otro. Se desgastan poco a poco con gestos, silencios o actitudes que parecen pequeñas, pero que van acumulando distancia.



Prepara papel y bolígrafo, porque al final de cada punto encontrarás preguntas para reflexionar en tu propia vida.

## ✗ Error 1: Callar lo que sientes por miedo al conflicto

- Lo que parece un “para no discutir” acaba siendo una distancia emocional.
- El silencio crea muros invisibles.

👉 Cómo solucionarlo: practica una comunicación que sea honesta y empática. Habla desde cómo te sientes, no desde la culpa al otro.

## 👉 Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué cosas no digo por miedo a que molesten?
- ¿Cómo me siento cuando callo lo que realmente pienso?
- ¿Qué pasaría si me expresara con respeto y calma?



## ✗ Error 2: Creer que el amor lo soluciona todo

- El amor es importante, pero no basta. Sin respeto, confianza y comunicación, se desgasta.

👉 Cómo solucionarlo: entiende que el amor se construye cada día con hábitos y elecciones conscientes.

## 🔗 Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué hago a diario para cuidar de mi relación?
- ¿Confundo amor con aguantar o con depender?
- ¿Cómo puedo demostrar amor con hechos pequeños y consistentes?



## ✗ Error 3: Descuidar tu individualidad

- Perderte a ti mismo para salvar la relación acaba apagando el vínculo.
- Cuando dejas de ser tú, también dejas de tener algo que aportar.

👉 Cómo solucionarlo: cultiva tu propio espacio, tus pasiones y tu crecimiento personal. Una relación sana es entre dos personas completas, no entre dos mitades vacías.

## 👉 Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué cosas me hacen feliz solo a mí, y hace tiempo que no hago?
- ¿Dependo demasiado de mi pareja para sentirme bien?
- ¿Qué quiero recuperar de mí que he dejado a un lado?



## ✗ Error 4: Discutir para ganar, no para entender

- Usar la discusión como un campo de batalla crea resentimiento y distancia.
- Ganar una pelea no siempre es ganar en la relación.

👉 Cómo solucionarlo: discute para construir, no para destruir. Haz pausas, enfócate en un tema cada vez y busca soluciones concretas.

## 👉 Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué intento realmente en una discusión: imponer mi punto o ser entendid@?
- ¿Qué frases uso que hieren más que ayudan?
- ¿Qué puedo cambiar en mi forma de discutir?



## ✗ Error 5: Olvidar la admiración y el respeto

- El respeto no es solo no gritar. También es reconocer al otro como alguien valioso y único.
- Cuando se pierde la admiración, la relación se enfría.

👉 Cómo solucionarlo: recupera la costumbre de reconocer, agradecer y celebrar lo que tu pareja es y hace.

## 👉 Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuándo fue la última vez que le dije a mi pareja algo que admiro de ella?
- ¿Qué pequeños gestos puedo recuperar para demostrar respeto y cariño?
- ¿Estoy reconociendo más los defectos que las virtudes?



Los errores no significan fracaso, significan oportunidades de cambio. La pregunta que tenemos que hacernos no es “¿hemos fallado?”, sino “¿qué podemos hacer distinto a partir de ahora?”.

Si mientras lees esta guía has sentido que alguna de estas palabras resonaba contigo, quiero que sepas algo importante: no tienes que recorrer este camino sol@.

Mi trabajo, justamente, es acompañar a personas como tú. Si sientes que es tu momento de dar un paso más, te invito a descubrir todos los detalles de mi programa Relaciones Sanas [AQUI](#)

Y si prefieres hablar conmigo directamente, puedes escribirme por WhatsApp y te responderé con mucho gusto 📧: [Whatsapp](#)

*Recuerda: “Una relación sana no se encuentra, se construye. Y todo comienza con la relación que tienes contigo mism@.”*