

Ayuda para las Relaciones

Consejos para Establecer Relaciones Tiernas, Significativas y Duraderas



Una relación romántica sana y segura puede ser una constante fuente de apoyo y felicidad en la vida. Puede fortalecer todos los aspectos de su bienestar, desde su salud física y mental hasta su trabajo y las conexiones con los demás. Sin embargo, una relación que no es de apoyo puede ser una enorme carga emocional para usted. El amor y las relaciones requieren trabajo, compromiso y voluntad para adaptarse y cambiar con tu pareja. Ya sea que esté buscando mantener fuerte y saludable una relación o reparar una relación difícil, estos consejos pueden ayudarle a construir una unión afectuosa y duradera.

¿Cuáles son sus expectativas de una relación?

Curiosamente, cómo usted se sintió con respecto a las personas que le cuidaron y se preocuparon cuando era un bebé, puede haber moldeado sus expectativas de amor y relaciones en la edad adulta. Si la persona que lo cuidó de niño fue comprensivo y afectuoso, usted confió en ellos y probablemente le resulte fácil confiar ahora en su pareja romántica. Pero si la persona que lo crió o cuidó cuando era un bebé era inestable, ansioso o abusivo, sus expectativas de amor pueden haber sido afectadas de manera negativa por estas experiencias. Esta relación con su cuidador primario también puede haber influido en lo cómodo (o incómodo) que usted siente con sus propias emociones y las emociones de los demás.

Los consejos tradicionales para las relaciones a menudo se resumen a consejos tales como pelear justamente, evitar desquitar sus problemas con su pareja y esperar altibajos. Si bien estos son buenos consejos, no toman en cuenta cómo las experiencias negativas de la primera infancia pueden dar forma a nuestros puntos de vista sobre el amor y las relaciones. El primer paso para mejorar su relación es comprender por qué la experiencia de sentirse amado es tan importante para su cerebro y sistema nervioso, como también para su corazón.

Comprendiendo relaciones amorosas

El amor humano tiene un propósito evolutivo.

Cuando usted se siente amado por alguien, su cerebro y sistema nervioso se vuelven más relajados, funcionan de manera más eficiente y usted se siente más feliz y saludable. En esencia, la sensación de sentirse amado es el antídoto natural contra el estrés. No hay una manera más rápida o más efectiva de anular el estrés que con la comunicación cara a cara con alguien que lo hace sentir comprendido, seguro y valorado.

Para la mayoría de las personas, el enamoramiento por lo general parece que simplemente sucede. Esta preservado que "enamorarse" es una experiencia que requiere compromiso y trabajo. Sin embargo, teniendo en cuenta sus recompensas, vale la pena el esfuerzo. Al tomar pasos ahora para conservar, proteger, guardar o reavivar su experiencia de enamorarse, usted puede construir una relación significativa que dure, incluso para toda la vida.

Consejo de relación 1: Invierta tiempo de calidad en contacto cara a cara

Usted se enamora mirándose y escuchándose mutuamente. Si usted continúa mirando y escuchando de la misma manera atenta, usted puede continuar con la experiencia de estar enamorado a largo plazo. Probablemente tenga lindos recuerdos de su ser querido de cuando comenzaron a salir y eran novios. Todo parecía nuevo y emocionante, y es probable que pasaban horas juntos simplemente charlando y buscando cosas nuevas y emocionantes para probar. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, las exigencias del trabajo, la familia, otras obligaciones y la necesidad que todos tenemos de dedicar tiempo a nosotros mismos pueden dificultar la búsqueda de pasar tiempo juntos.

Muchas parejas encuentran que los contactos cara a cara de sus primeros días de citas se reemplazan gradualmente por apresurados textos, correos electrónicos y mensajes instantáneos. Si bien la comunicación digital es excelente para algunos propósitos, no tiene un impacto positivo en el cerebro y el sistema nervioso de la misma manera que la

comunicación cara a cara. Las señales emocionales que ambos necesitan para sentirse amados solo se pueden transmitir en persona, así que no importa lo ocupada que la vida se ponga, es importante sacar tiempo para estar juntos.

Dígale a su pareja lo que usted necesita, no le haga adivinar

No siempre es fácil hablar de lo que uno necesita. Incluso cuando tenga una buena idea de lo que es importante para usted en una relación, hablar de ello puede hacer que se sienta vulnerable, avergonzado o incluso culpable. Pero mírelo desde el punto de vista de su compañero. Dar consuelo y comprensión a alguien a quien usted ama es un placer, no una carga. Así que dígame a su pareja lo que usted necesita. Y recuerde, todo el mundo cambia con el tiempo. Lo que usted necesitaba de su pareja hace cinco años puede ser diferente a lo que necesita ahora.

No tenga miedo al desacuerdo

Algunas parejas discuten tranquilamente, mientras que otras parejas alzan la voz y están en desacuerdo apasionadamente. La clave es no temer al desacuerdo, sino verlo como una oportunidad para hacer crecer la relación. Ambas personas en una relación necesitan expresar las cosas que les molestan y sin temor a la humillación o la venganza de su pareja. Ser capaz de hacerlo puede ayudarlo a mejorar como individuo y como pareja.

Maneras sencillas de conectarse como pareja cara a cara

- Comprométase a pasar un tiempo de calidad juntos todos los días de forma regular. Incluso durante los momentos más ocupados, solo unos pocos minutos de verdaderamente compartir y conectarse realmente pueden ayudar a mantener los lazos fuertes.
- Encuentre algo que disfruten hacer juntos, ya sea que compartan un pasatiempo, una clase de baile, una caminata diaria o una taza de café por la mañana.
- Prueben algo nuevo juntos. Hacer cosas nuevas juntos puede ser una forma divertida de conectarse y mantener las cosas interesantes. Puede ser tan simple como probar un nuevo restaurante o ir en un viaje de un día a un lugar que nunca han estado antes.

Consejo 2: mantenga viva la intimidad física

El contacto físico es una parte fundamental de la existencia humana. Los estudios en bebés han demostrado la importancia del contacto físico regular y afectuoso para el desarrollo del cerebro. Y los beneficios no terminan en la infancia. El contacto afectuoso aumenta los niveles de oxitocina en el cuerpo, una hormona que influye en la unión y el apego.

- ▶ Si bien las relaciones sexuales a menudo son fundamentales en una relación comprometida, no deberían ser el único método de intimidad física. Contacto frecuente y afectuoso—tomarse de la mano, abrazarse, besarse—es igualmente importante.
- ▶ Sea sensible a lo que le gusta a su pareja. Contacto no deseado o propuestas inapropiadas pueden hacer que la otra persona se tense y se retire—exactamente lo que usted no quiere.

Consejo 3: Manténgase en contacto emocionalmente

Piense en la comunicación emocional como el lenguaje del amor. Cuando usted experimenta señales emocionales positivas de su pareja, se siente seguro(a) y feliz, y cuando envía señales emocionales positivas, su ser querido siente lo mismo. Cuando usted deja de interesarse en sus emociones o las emociones de su pareja, su capacidad de comunicarse sufrirá, especialmente en momentos de estrés.

No hay razón para temerle a las emociones. Son simplemente mensajes de emociones que su cerebro envía para mantenerlo(a) saludable y con vida. Lo que usted haga con estos mensajes, sin embargo, es una elección. Siempre y cuando se conecte emocionalmente, usted puede empatizar con su pareja y resolver cualquier problema que estén enfrentando.

Si tiene problemas con la confianza o no está consciente de sus sentimientos y los motivos detrás de sus elecciones, se beneficiaría de la herramienta de inteligencia emocional gratuita de HelpGuide.

Tome nota de las señales no verbales de su compañero

Gran parte de nuestra comunicación se transmite por lo que no decimos. Señales no verbales—contacto visual, tono de voz, postura y gestos tales como inclinarse hacia adelante, cruzar los brazos o tocar la mano de alguien—comunica mucho más que las

palabras. Para que una relación funcione bien, cada persona tiene que comprender sus propias claves no verbales o el "lenguaje corporal" al igual que el de su pareja. Piense también en lo que está transmitiendo, y si lo que dice coincide con su lenguaje corporal. Si usted dice "estoy bien", pero aprieta los dientes y apartas la mirada, entonces su cuerpo claramente está indicando que usted no está nada "bien."

Mantenga el estrés bajo control para mantenerse emocionalmente consciente

Si no está tranquilo(a) y enfocado(a), tendrá dificultades para pensar con claridad o para estar emocionalmente alerta y receptivo(a). Una de las formas más seguras de reducir el estrés rápidamente es interactuar con uno o más de sus sentidos: la vista, el oído, el gusto, el olfato, el tacto o el movimiento. Por ejemplo, puede apretar una pelota para el estrés, u oler un aroma que le relaje o saborear una taza de té relajante. Todos respondemos de manera diferente a los estímulos sensoriales, así que tómese el tiempo para encontrar algo que funcione para su sistema nervioso.

Consejo 4: Manténgase conectado siendo un buen oyente

Los buenos oyentes escuchan más que las palabras que se dice; se dan cuenta del contenido emocional de lo que se dice. Las personas que realmente escuchan le hacen sentir comprendido y valorado y le acercan más a ellos. Es por eso que los buenos oyentes son a menudo considerados como "carismáticos".

Si bien en nuestra sociedad se le da mucho énfasis a la conversación, si usted puede aprender a escuchar de una manera que hace que la otra persona se sienta comprendida, esta persona valorará estar con usted. La capacidad de escuchar es también fundamental e indispensable para la resolución de conflictos.

- ▶ Escuchar no requiere que usted este de acuerdo con su pareja o que cambie de opinión. Pero le ayudará a encontrar puntos de vista comunes que pueden ayudar a resolver el conflicto.
- ▶ Escuchar de esta manera envuelve su cerebro, corazón y, curiosamente, también su estómago, que a la vez puede alertarle a problemas o peligro.

Consejo 5: Hagan cosas juntos que benefician a los demás

Una de las formas más poderosas de mantenerse cerca y conectado es enfocarse en algo que usted y su pareja valoran fuera de la relación. Ofrecerse de voluntario para una causa, proyecto o trabajo comunitario que tenga significado para ambos puede mantener

una relación fresca e interesante. También puede exponerlos a nuevas personas e ideas, ofrecerles la oportunidad de enfrentar nuevos retos juntos, y les proporciona nuevas formas de interactuar entre sí.

Además de ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, hacer cosas para beneficiar a los demás brinda un inmenso placer. Los seres humanos están programados para ayudar a los demás. Cuanto más ayuden, más felices se sentirán, como individuos y como pareja.

Enriquezcan su relación con intereses distintos también

A pesar de las afirmaciones de ficción romántica o películas, ninguna persona puede satisfacer todas sus necesidades. De hecho, esperar demasiado de su pareja puede causar una presión enfermiza sobre la relación. Para estimular y enriquecer su relación romántica, es importante conservar el vínculo con la familia y amigos y mantener pasatiempos e intereses fuera de la relación también.

Si necesita ayuda externa para problemas con su relación

A veces los problemas en una relación pueden parecer demasiado complicados o abrumadores para ustedes manejarlos como pareja. En ese caso, es importante buscar ayuda juntos. Las opciones disponibles incluyen:

Consejería para parejas. La pareja necesita comunicarse honestamente lo que necesitan, enfrentar los problemas que surgen en la consejería y luego hacer los cambios necesarios. También es muy importante que ambas personas se sientan cómodas con el consejero(a).

Terapia individual. Algunas veces, uno de los dos en la pareja puede necesitar ayuda especializada. Por ejemplo, si uno de los dos está sufriendo la pérdida de un ser querido, es posible que necesite asesoramiento para ayudarlo a procesar el dolor. Si su ser querido necesita ayuda, no sienta que es un fracasado(a) por no darle todo lo que necesita. Nadie puede satisfacer las necesidades de todos, y conseguir la ayuda adecuada puede hacer una gran diferencia en su relación.

Consejo espiritual. El consejo de una figura religiosa como un pastor o rabino funciona mejor si ambos cónyuges tienen convicciones similares de fe y una buena relación con el consejero(a) espiritual.

Construyendo Inteligencia Emocional. El juego de herramientas de inteligencia emocional gratuito de Helpguide ofrece artículos, videos y meditaciones de audio diseñadas para ayudarlo a poner en práctica las habilidades de la inteligencia emocional y la comunicación.

Más ayuda para las relaciones y la comunicación • Consejos de cómo salir con alguien y encontrar a la persona adecuada: cómo lidiar con nuevas relaciones y encontrar amor duradero. • Hacer buenos amigos: consejos para conocer gente y hacer conexiones significativas • Manejando los Conflictos con Humor: Usando la Risa para Fortalecer Sus Relaciones y Resolver los Desacuerdos

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.