

RELACIONES ENTRE PAREJAS

Una técnica sencilla para sentir más amor por tu pareja

Mirar fotos del cónyuge aumenta el enamoramiento.

3 PUNTOS CLAVE

- El enamoramiento y el amor por la pareja pueden disminuir con el tiempo, especialmente después del matrimonio.
- Una nueva investigación concluye que ver fotos del cónyuge puede fortalecer el amor y aumentar la satisfacción conyugal.
- Para aumentar los sentimientos de amor por su pareja, mire sus fotos regularmente (por ejemplo, cree una presentación de diapositivas de fondo de pantalla en su computadora).

Por Lázaro Castillo Jr



En el matrimonio, el amor romántico tiende a declinar con el tiempo, a medida que las parejas comienzan a arrepentirse o hacen comparaciones más ascendentes.

[Cómo nos enamoramos](#)

Entonces, ¿podría haber formas simples de aumentar los sentimientos de amor, para salvar un matrimonio que se está desmoronando debido a la disminución de la pasión? Sí, según un estudio reciente de Langeslag y Surti, que se publicará en el Journal of Psychophysiology.

El documento sugiere que algo tan simple como mirar fotos del esposo o la esposa de uno puede fortalecer el amor. Específicamente, "mirar fotos del cónyuge parece una forma efectiva de aumentar el enamoramiento, el apego y la satisfacción conyugal".

5 etapas de las relaciones íntimas

Investigando formas de reavivar el romance en el matrimonio

Participantes:

Veinticinco personas casadas (18 mujeres); 24 con cónyuge del sexo opuesto; edad promedio de 34 años (rango de 22 a 57 años). La duración promedio de la relación romántica fue de 10 años (rango de 2 a 38 años) y la duración promedio del matrimonio fue de 7 años.

El tamaño de la muestra fue comparable a los utilizados en investigaciones previas sobre la regulación del amor. Los autores señalan que un análisis de poder de sensibilidad mostró que este tamaño de muestra "produce un 80 por ciento de poder para detectar efectos grandes".

Estímulos



Se pidió a los participantes que proporcionaran 50 fotos de su pareja romántica. Estos se dividieron en conjuntos de 25 y se presentaron en las condiciones "no hay regulación del cónyuge" y "regulación del cónyuge", como se describe en la siguiente sección.

Los investigadores también seleccionaron 25 fotos neutrales al azar (por ejemplo, personas leyendo un periódico o trabajando en una computadora) y 50 imágenes agradables (por ejemplo, personas sonriendo o acariciando a un animal), y las últimas se dividieron en grupos de 25.

La flores o rosas tocan corazones

Estos conjuntos se presentaron en las condiciones "imágenes agradables sin regulación" y "imágenes agradables reguladas", que también se describen en la siguiente sección.

Procedimiento

Inicialmente, los participantes respondieron preguntas sobre su pareja romántica y la relación (por ejemplo, qué tan apegados y enamorados se sentían de su cónyuge).

Luego completaron las Escalas de enamoramiento y apego (que evalúan la intensidad del enamoramiento y el apego), la Escala de ajuste diádico (que evalúa la satisfacción marital) y el Cuestionario de control del amor II (que evalúa las percepciones sobre la regulación del amor). Posteriormente, mientras se les tomaba el electroencefalograma (EEG), completaron una tarea de regulación:

"Cada prueba consistió en un mensaje de regulación o asteriscos... durante 5 s, una cruz de fijación con una duración de fluctuación de 500 a 700 ms, una imagen durante 1 s y una pantalla en blanco durante 1 s".

Hubo cinco condiciones (25 ensayos cada una). Estos, junto con ejemplos de avisos relevantes, se enumeran a continuación:

Regulación del cónyuge. Pregunta: Reflexione sobre un aspecto positivo de su cónyuge ("Piense en un hábito de su cónyuge que le guste").

- 1- Regulación de la imagen agradable. Pregunta: Haga una interpretación más positiva de la imagen (para una imagen de una mujer jugando al tenis, "Esta mujer acaba de ganar su primera competencia de tenis").
- 2- Cónyuge sin regulación. Sin indicación; viendo pasivamente la imagen del cónyuge.
- 3- Imágenes agradables sin regulación. Sin indicación; viendo pasivamente la foto agradable.
- 4- Imágenes neutras sin regulación. Sin indicación; viendo pasivamente la imagen neutra.

Posteriormente, los participantes calificaron su nivel de enamoramiento y apego a su cónyuge y su satisfacción conyugal. Tenga en cuenta que la "regulación del cónyuge" se comparó solo con la "no regulación del cónyuge", al igual que la "regulación de imágenes agradables" se comparó con las condiciones de "imágenes agradables sin regulación".

Mirar fotos de cónyuges y aumentar los sentimientos de amor.

El análisis de los datos de las condiciones sin regulación indicó que los participantes se sintieron "más enamorados y apegados [además de más satisfechos con su matrimonio] después de ver fotos de cónyuges que imágenes agradables o neutrales". Y el "aumento del enamoramiento, el apego y la satisfacción conyugal después de ver fotos de cónyuges [no] se debieron solo a un aumento de las emociones positivas no relacionadas con el cónyuge".



- 10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas
- Las mujeres son más propensas a participar en conductas sexuales de riesgo con parejas más atractivas
- ¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?
- La atracción de la imperfección
- La anatomía del mal cotidiano
- La actividad no empática abarca el espectro de los trastornos de la personalidad
- Las personas más felices que jamás verás (quejarse) son aquellas que se adaptan al cambio.