

¿Pedirle a su pareja que cambie? Siga estas 2 reglas

Una nueva investigación simplifica el proceso de incorporar el cambio en una relación.

Un nuevo estudio exploró formas saludables en las que uno puede controlar sus emociones negativas mientras realiza un cambio solicitado por su pareja.

El estudio encontró que los socios que participaron en más reevaluación, en lugar de supresión, informaron mejores resultados de cambio.

Al solicitar un cambio en un socio, es importante hacer una solicitud de cambio efectiva y brindar apoyo.



Por Lázaro Castillo Jr
lcastjr@outlook.com

Un nuevo estudio publicado en el Journal of Social and Personal Relationships explora formas saludables en las que una "pareja cambiante" puede controlar sus emociones negativas mientras realiza un cambio que la "pareja solicitante" le pide que haga.

“Que se les pida que cambien puede evocar algunas emociones intensas, por lo que buscar formas en que las personas a las que se les pide que cambien puedan manejar estas emociones de manera adaptativa parecía una pregunta natural”, dice la psicóloga Natalie Sisson de la Universidad de Toronto, Mississauga.

Para comprender las reacciones emocionales de los cambios de pareja, los investigadores realizaron dos estudios en los que rastrearon los cambios de pareja en un entorno de laboratorio, así como en los propios hogares de los participantes.

Específicamente, el estudio comparó dos enfoques que las personas suelen tomar cuando se encuentran con una solicitud de cambio:

Supresión. Cuando cualquiera de los miembros de la pareja trata de ocultar o minimizar sus emociones negativas en torno a la solicitud.

Reevaluación. Cuando cualquiera de los dos piensa en la situación de una manera nueva para alterar su impacto emocional o significado personal.

El cambio de pareja informó hasta qué punto se involucraron en la represión y la reevaluación, y ambos miembros informaron hasta qué punto sentían que el cambio de pareja avanzaba hacia el cambio y qué tan bien el cambio de pareja cumplía con la visión ideal de la pareja solicitante (es decir, su concepto de pareja romántica ideal). compañero).

Ellos encontraron:

Cambiar de pareja que reprimía más que otros se sentían más lejos del ideal de su pareja.

Los socios cambiantes que participaron en más reevaluación informaron mejores resultados de cambio, y sus socios (que solicitaron el cambio) también sintieron que los socios cambiantes que reevaluaron lograron un mayor progreso en el cambio.

“En general, esta investigación destaca la reinterpretación de las solicitudes de cambio (es decir, la reevaluación) como una estrategia potencialmente útil para manejar las emociones negativas y promover un cambio de pareja más exitoso”, destaca Sisson.

Sisson enfatiza que sentir emociones negativas como la ira y la vergüenza es una parte completamente natural del proceso de cambio.

“Recibir una solicitud de cambio de una pareja puede hacer que las personas sientan emociones negativas porque puede servir como una señal de que no están a la altura de las expectativas de su pareja o que su pareja no está contenta con ellos o con su relación”, dice Sisson. “Si no están de acuerdo con su pareja y piensan que no necesitan hacer el cambio que su pareja solicita, esto también puede generar conflicto y resentimiento hacia la pareja solicitante”.

La reevaluación, por lo tanto, demuestra ser una forma saludable en la que los socios pueden solicitar e incorporar cambios en su relación.

Sisson sugiere dos formas en que el cambio de socios puede alterar su perspectiva para adaptarse mejor a la solicitud de cambio:

Cambiar de pareja podría optar por reinterpretar una solicitud que puede hacerlos sentir inadecuados a los ojos de su pareja como una señal de que su pareja quiere ayudarlos a crecer y convertirse en una mejor versión de sí mismos.

La reevaluación también puede implicar ver la solicitud de cambio como una señal del compromiso de su pareja con ellos y mejorar la relación, lo que puede ser más motivador y menos molesto.

Sisson también señala que el esfuerzo debe ser de ambos lados, tanto del socio solicitante como del socio cambiante.

Para garantizar una alteración fluida y sin conflictos en una relación, el socio solicitante debe:

- 1- Hacer una solicitud de cambio efectiva. Una solicitud de cambio clara y directa (a diferencia de una que es vaga o implícita) comunica que hay un problema en la relación y puede ayudar a cambiar de pareja a determinar qué pueden hacer para satisfacer la solicitud de su pareja. Por ejemplo, hacerle saber a una pareja que cambia que sus esfuerzos por cambiar están marcando una diferencia puede ser de gran ayuda no solo para promover el éxito del cambio, sino también para acercar a las parejas al ayudar a resolver conflictos.
- 2- Ser de apoyo. Una solicitud de cambio también debe equilibrarse con soporte y validación, dado que sabemos que las solicitudes de cambio son difíciles de escuchar. También es importante que los socios cambiantes se sientan apoyados durante el proceso de cambio y que los socios solicitantes brinden retroalimentación sobre cómo van las cosas.

Lea además sobre [EL DIVORCIO](#)

Fuentes: Journal of Social and Personal Relationships