

## RELACIONES

# 3 estrategias para probar este verano tener mejor convivencia con tu pareja

Estas estrategias pueden ayudarte a dar un paso atrás, prestar atención y reiniciar.

### PUNTOS CLAVE

**Un estudio encontró que las parejas que examinaron sus conflictos desde una perspectiva distante reportaron una menor disminución en la satisfacción de la relación.**

**Los investigadores han descubierto que las personas que pueden perdonar tienden a tener relaciones de mayor calidad.**

**Es fácil caer en un ciclo de reciprocidad negativa con la pareja, por lo que tomarse un momento para apreciarse, genuinamente puede ayudar.**



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Mi amiga y yo nos conocimos en mi primer día de universidad y poco después me uní a un laboratorio de investigación que estudiaba el matrimonio y la familia.

Durante casi 20 años, he estado investigando las relaciones románticas y tratando de aplicar la investigación a mi propia relación. Y después de casi 20 años, admitiré libremente que, a pesar de todo el conocimiento que tengo sobre lo que hace que las relaciones prosperen y fracasen, todavía no soy la pareja perfecta para una relación.

Me irrito por cuestiones menores, cometo los mismos errores una y otra vez, me olvido de comunicarme con claridad y doy por sentada a mi pareja. Soy un ejemplo vivo del simple hecho de que incluso cuando sabemos exactamente lo que debemos hacer en nuestras relaciones, no siempre somos capaces de hacerlo.

Navegar por la vida con otra persona es complicado, especialmente cuando esa persona es tu mejor amiga, amante, compadre y socio comercial. Usamos tantos sombreros y desempeñamos tantos roles en nuestras relaciones románticas que a menudo solo estamos tratando de pasar el día, dejando poco tiempo para dar un paso atrás y prestar atención a nuestra relación.

Aunque no soy una pareja perfecta, debo aceptarlo, tengo algunas estrategias bajo la manga que utilizo para ayudarme a dar un paso atrás, prestar atención a mi relación y reiniciar cuando siento que no estoy dando lo mejor de mí en mi relación. Estos son trucos que recogí de la investigación sobre las relaciones y que he perfeccionado a lo largo de los años.

### **1- Da un paso atrás y cambia tu perspectiva**

Estamos diseñados para ver el mundo a través de nuestros propios ojos, y nuestras relaciones no son una excepción. Debido a que esta es nuestra vista predeterminada, puede ser difícil recordar en la vida diaria que nuestros compañeros de relación pueden ver el mundo de manera diferente. Un simple cambio de perspectiva puede ser útil para recordarnos que nuestro punto de vista es solo uno de muchos y ayudarnos a ver nuestras relaciones con mayor claridad.

En un estudio, los investigadores hicieron que algunos de sus participantes escribieran sobre un conflicto reciente con su pareja desde una perspectiva distante (una mosca en la pared) varias veces al año. Descubrieron que estos participantes no experimentaron la misma disminución en la satisfacción de la relación que otros participantes a quienes no se les animó a ver sus relaciones desde una perspectiva diferente.

En mi propia investigación, descubrí que las parejas que pelean más no necesariamente están menos satisfechas con sus relaciones. En cambio, parece depender de si las personas se sienten comprendidas o no por sus parejas. Adoptar una perspectiva distanciada o ponerse en el lugar de su pareja puede ayudarlo a comprender más a su pareja y ayudarlo a sentirse más comprendido. Cuando me siento particularmente justificado por todas las formas en que mi amiga no está siendo la compañera perfecta, me gusta forzarme a ponerme en su lugar y considerar todas las formas en que no estoy cumpliendo con mi parte del trato. Si lo hace, me recuerda que los problemas de relación rara vez son completamente unilaterales y me ayuda a ser más generoso cuando considero sus quejas.

### **2. Déjalo ir**

Aferrarse a los momentos en los que ha sido herido puede sentirse bien e inteligente; deberá realizar un seguimiento de esos para el futuro. Pero los investigadores han descubierto que las personas que pueden perdonar, al menos por las cosas pequeñas, tienden a tener relaciones de mayor calidad (aunque esto se debe, al menos en parte, a que las personas que tienen relaciones de mayor calidad son más propensas a perdonar; Fincham et al. , 2006). Esto no es para abogar por convertirse en un felpudo: perdonar a alguien que no muestra remordimiento y continúa transgrediendo puede ser problemático y erosionar el respeto por sí mismo (Luchies et al., 2010). Pero si tu pareja se siente mal, dejar pasar las pequeñas cosas puede ser un alivio para ambos. Alguien me dijo una vez que un poco de

amnesia es bueno para un matrimonio, y 20 años después de mi relación, puedo ver la sabiduría en esas palabras.

### 3. Cultiva la gratitud

El psicólogo John Gottman ha estado estudiando las relaciones cercanas durante muchas décadas y durante mucho tiempo ha defendido que una de las formas críticas de ayudar a que su relación prospere es promover una cultura de aprecio, y la investigación parece respaldar esto.

**La gratitud es un área importante de investigación en mi laboratorio y, aunque la mayor parte del trabajo realizado por mí y por otros sobre la gratitud sigue siendo correlacional, las personas que están más agradecidas con sus parejas tienden a tener relaciones de mayor calidad.**

Cuando pasas mucho tiempo con una pareja y estás tratando de navegar juntos por los detalles cotidianos de la vida, es fácil caer en un ciclo de reciprocidad negativa en el que comienzan a ver y esperar lo peor el uno del otro. Si sientes que te enfadas cada vez que tu pareja hace algo un poco molesto y te esfuerzas por dejar pasar las cosas pequeñas, un poco de gratitud podría ayudar. Intente tomarse un momento para buscar lo bueno en su relación y en su pareja para impulsar una apreciación genuina. A menudo, cuando siento que me dan por sentado, un momento de reflexión me hace darme cuenta de que tampoco estoy siendo muy agradecido.

Es fácil adoptar la perspectiva de una pareja, perdonarla y sentirse agradecido cuando la relación va bien. Pero cuando siente que su relación necesita un impulso, estas estrategias de relación son menos fáciles e incluso pueden olvidarse. Mantenerlos cerca y sacarlos si necesita un reinicio este verano podría ayudar. ¡Buena suerte!

### Referencias

Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K. y Kumashiro, M. (2010). El efecto felpudo: cuando perdonar erosiona el respeto por uno mismo y la claridad del autoconcepto. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 98(5), 734–749.

### Lea otros temas que estimulan la dopamina

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[La humildad](#)

[El poder de la mente](#)