

RELACIONES

Consejos para construir relaciones felices

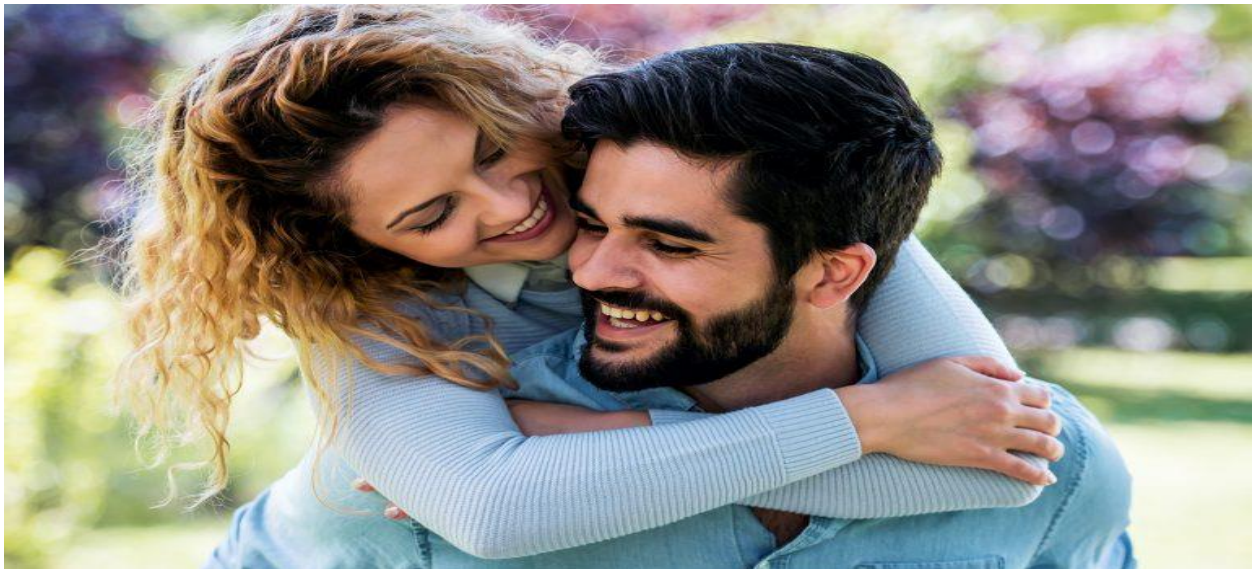
7 maneras de mejorar una relación y mantenerla fuerte.

PUNTOS CLAVE

Las relaciones pueden ser una fuente de significado, que puede incluir compromiso, sacrificio y crecimiento personal.

La crítica, el desprecio, la actitud defensiva y el obstruccionismo son aspectos clave de las relaciones no saludables.

Las relaciones requieren trabajo de cada uno y es normal que las relaciones pasen por momentos difíciles.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

En psicología, muchos investigadores conceptualizan la calidad de la relación en términos de cuán satisfecho está cada miembro de la relación. Este se centra en la dimensión hedónica de la relación (placer o felicidad). Pero, por supuesto, hay más en las relaciones saludables que lo bien que te sientes. Por ejemplo, las relaciones pueden ser una fuente de significado, que puede incluir compromiso, sacrificio y crecimiento personal.

Para comprender mejor la calidad de su propia relación, puede explorar lo siguiente:

Significado: ¿Es la relación una fuente de significados?

Crecimiento personal: ¿Es la relación una fuente clave de inspiración, apoyo y estímulo para el desarrollo personal?

Metas compartidas: ¿Tienen metas compartidas y también apoyan y celebran las metas personales de cada uno?

Donación relacional: ¿Cada socio prioriza al otro socio más que a sí mismo?

Relaciones infelices

Aunque es importante aprender a identificar cuándo una relación va bien, es igual de importante estar atento a las señales de que una relación no va bien. Los investigadores han identificado cuatro aspectos clave de la comunicación interpersonal que pueden contribuir a relaciones poco saludables.

1. **Crítica:** cuando críticas a alguien, lo estás atacando hasta la médula de su carácter. Esto es diferente de ofrecer una opinión útil o expresar una queja.
2. **Desprecio:** El desprecio va más allá de la crítica ya que abarca tu superioridad moral sobre la otra persona. Esto puede incluir burlarse de ellos, ridiculizarlos, insultarlos, imitar su lenguaje corporal o burlarse. La intención es hacerlos sentir despreciados o indignos, lo cual es un sentimiento terrible para inculcar o recibir de alguien.
3. **Actitud defensiva:** Es natural estar a la defensiva a veces, especialmente si estás particularmente estresado o cansado. A veces puedes sentir que no estás recibiendo el tratamiento adecuado o puedes jugar a la víctima para que la culpa ya no sea tuya. Pero las respuestas defensivas a menudo echan la culpa a la pareja, lo que generalmente no es la mejor manera de hacerlo. Le dice a la otra persona que es posible que no la estás tomando en serio y que no reconocerás tus errores.
4. **El obstruccionismo:** El obstruccionismo es a menudo una respuesta al desprecio. Esto sucede cuando el oyente que recibe comentarios sarcásticos o ridículos termina cerrándose y ya no responde a la pareja. Ellos "bloquean" a la pareja y tratan de evitar la confrontación actuando como si estuvieran ocupados, desvinculándose de la conversación o simplemente dejando su presencia.

¿Cómo construir relaciones felices?

1. **Desarrolla una fuerte conexión emocional.** De acuerdo con la investigación en psicología, uno de los predictores más importantes de una relación saludable es ser receptivo emocionalmente (Lemay et al., 2007). Esto implica enviar señales (p. ej., verbales, físicas) a su pareja y hacer que responda a ellas (p. ej., calmante, alentadora).
2. **Ser vulnerable con los demás.** Cuando los socios se abren entre sí, esto ayuda a desarrollar y fortalecer la confianza mutua.

3. Sea honesto. Esto puede ir de la mano con la vulnerabilidad, pero también abarca otras formas de comunicación. Es probable que una relación saludable no se base en mentiras.
4. Tener conflictos "saludables". Los conflictos son inevitables en cualquier relación, pero la forma de lidiar con ellos es esencial.
5. Prueba algo nuevo. Esto es especialmente útil si su relación se siente estancada y puede reavivar la chispa (por ejemplo, ir a un restaurante nuevo para una cita nocturna).
6. Resolver problemas en equipo. Esto puede ayudar a fortalecer su identidad como un "nosotros" en lugar de un "yo" y un "usted" y desarrollar sus habilidades para resolver problemas juntos (por ejemplo, esto puede variar desde una sala de escape hasta pedirle ayuda a su pareja con un problema en el trabajo).
7. Habla sobre tus metas y sueños. Compartir esperanzas y valores centrales similares puede ayudarlos a reavivar lo que los atrajo el uno al otro en primer lugar.

En suma

Las relaciones requieren trabajo de cada uno y es normal que las relaciones pasen por momentos difíciles. Al utilizar las estrategias descritas aquí, puede mejorar sus relaciones y, con suerte, mantenerlas sólidas.

Fuentes:

Fincham, F., Stanley, S. y Beach, S. (2007). Procesos de transformación en el matrimonio: un análisis de las tendencias emergentes. *Revista de matrimonio y familia*,

Lea otros temas que estimulan la dopamina

[La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés](#)

[¿Buscando pareja?](#)

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

[La confianza en uno mismo](#)

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)