

Los beneficios de un lazo romántico saludable a largo plazo

La comunicación cuenta más que cualquier otra cosa para sostener una relación duradera.

PUNTOS CLAVE

Las personas solteras pueden ser más felices que las personas en relaciones infelices.

La comunicación es la clave para una buena relación romántica.

El divorcio conduce a caídas en la felicidad mucho mayores que el repunte de un nuevo matrimonio.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

No asuma que debe estar intensamente enamorado, incluso en los primeros días. Según Arthur Aron, un destacado investigador sobre el amor, no hay evidencia de almas gemelas. En cambio, nos enamoramos cuando encontramos a alguien que es "lo suficientemente bueno" y corresponde a nuestro interés. Si ve a una nueva pareja como una oportunidad para expandirse, tal vez a través de un círculo social más grande, nuevas actividades o un sentido más amplio de quién es, es probable que se enamore.

A la larga, el romance temprano no decidirá si prosperarán como pareja. Lo que cuenta es cómo te comunicas. “Cuán feliz eres al comienzo de un matrimonio depende de la salud mental de ambas personas. Pero la tasa de cambio depende de las habilidades de comunicación”, dice. “La felicidad de una pareja feliz puede deteriorarse rápidamente, mientras que las personas que pueden comenzar menos felices se volverán más felices si la pareja practica buenas habilidades”.

Si se comunica bien, puede obtener muchos beneficios de una relación comprometida. La bloguera Alice Boyes, autora de “las llaves de las herramientas de la ansiedad”, ha señalado cinco esenciales ejemplos.

1. Recogerás las percepciones positivas de tu pareja sobre ti. Tal vez pienses que no eres especialmente brillante porque te fue mal en la escuela, pero tu cónyuge aprecia tu memoria aguda y las evaluaciones precisas de las personas. Con el tiempo, es probable que valore un poco más sus propias habilidades.

2. Puede adoptar mejores hábitos de salud. Si su esposo no come dulces, es posible que también pierda el hábito. Tendemos a hacer eco de los que nos rodean si los admiramos. Los hombres tienen más probabilidades de beneficiarse de una esposa que se interesa por su salud, según muestran los estudios.

3. Te sentirás más seguro. Saber que tu pareja te cuidará si tienes una crisis puede ayudar a calmar las preocupaciones. También puede probar cosas nuevas o correr riesgos, sabiendo que tendrá un "lugar suave para caer". Algunas personas tienen miedo de no ser amables. Aron argumenta que se sentirán menos ansiosos con una pareja estable. “Encuentra a una persona que esté segura y te sentirás más seguro”, dice él.

4. Puedes saborear los recuerdos compartidos. Recordar los buenos momentos es una estrategia clave para la felicidad, y es natural hacerlo cuando estás en la misma compañía. En una pareja feliz, recordarás unas vacaciones o el primer paso de un bebé.

5. Aprenderán los sesgos mentales de los demás y podrán corregirlos cuando aparezcan. Digamos que su esposo siempre asume lo peor. Puedes detenerlo con una broma. Tal vez te apresures a tomar decisiones. Él puede ralentizarte. La gente tiende a resistirse a la corrección. Pero cuando su presente y su futuro están entrelazados, sabe que su pareja tiene todas las razones para ayudarlo a prosperar y es más probable que escuche los consejos o aprenda a pensar un poco diferente.

Sin embargo, si le gusta estar soltero, tal vez le interese saber que el matrimonio puede no ser el boleto para una buena salud, como puede haber escuchado. Hay investigaciones que sugieren lo contrario, en particular una encuesta de 16 años de una muestra representativa a nivel nacional de más de 11,000 adultos suizos.

Como Bella DePaulo, señala: “Si el matrimonio hace que las personas sean más saludables, entonces las personas que se casan deberían reportar una mejor salud general y menos enfermedades que cuando estaban solteros. Si los supuestos beneficios del matrimonio son acumulativos, entonces las personas deberían volverse aún más saludables en el transcurso de sus matrimonios”. Pero en el estudio suizo, las

personas que se casaron reportaron una salud ligeramente peor que la que tenían cuando eran solteros, y su salud tendía a deteriorarse con el tiempo incluso más de lo que cabría esperar por la edad.

El matrimonio tampoco los protegía de enfermedades graves. Otra investigación ha encontrado solo un breve "efecto de luna de miel" en la felicidad y la satisfacción con la vida. Las personas insatisfechas tienden a volver a su nivel anterior de insatisfacción. El estudio suizo también encontró un aumento de satisfacción después del matrimonio que posteriormente se erosionó.

Pero aquí hay una advertencia: el divorcio condujo a una caída en la satisfacción tres veces mayor que el aumento positivo del matrimonio.

¿Qué sugiere eso? No te cases si crees que existe alguna posibilidad de que termines divorciándote. Y recuerde que el divorcio no es raro: sus posibilidades son probablemente superiores al 40 por ciento.

Tal vez cuando leyó la lista de beneficios anterior, pensó: "Esto suena como mi relación. ¡Esto ya nos está pasando!". Si es así, es posible que desee casarse para celebrar su buena relación y profundizar su compromiso. Si la lista suena como un ideal distante y poco realista, tal vez no.

Lea sobre: [La insatisfacción corporal se correlaciona con una mala relación y satisfacción sexual.](#)

E L D I V O R C I O

Una alternativa dentro de la crisis matrimonial con efectos positivos y también negativos