

Podría ser hora de una revisión rápida de la relación

Una nueva investigación muestra el valor de tomar la temperatura de su relación.

Cómo perdonar en seis pasos

PUNTOS CLAVE

- 1- Una nueva investigación muestra los beneficios de hacer una lectura rápida de la salud de su relación.
- 2- Incluso la mejor relación cercana puede volverse obsoleta, tal vez incluso antes de lo que piensas.
- 3- Restaurar la salud de su relación puede ser tan importante como cuidar su salud física para su bienestar general.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Las parejas en relaciones a largo plazo pueden pasar años o incluso décadas sin pensar seriamente si la relación está sobreviviendo al paso del tiempo. Mientras las cosas vayan razonablemente bien, es posible que no estén muy motivados para querer profundizar más.

Sin embargo, no tomar esa mirada lúcida de su relación puede ser un gran error. Según un estudio recientemente publicado sobre parejas militares por Jeffrey Cigrang y colegas de la [Universidad Estatal de Wright](#) (2022), "las relaciones románticas pueden requerir un mantenimiento regular de la salud, para detener y revertir una vulnerabilidad natural al deterioro de la salud con el tiempo". Aunque las parejas de militares en servicio activo enfrentan tensiones inusuales asociadas con los despliegues de combate, todas las parejas corren el riesgo de sufrir erosión o "un proceso de deterioro natural".

Por qué necesita un chequeo de relación

Desarrollado con parejas casadas, el tipo de control de relaciones utilizado por el equipo de investigación de Wright State se conoce técnicamente como "[Control de matrimonio](#)" o "MC". Para facilitar la comparación, se usará este término aquí, aunque parece razonable que el mismo método se aplicaría a cualquier pareja en una relación en la que ambos están comprometidos a largo plazo.

En la formulación inicial del MC, se concibe tanto como una evaluación como una intervención. Aquí es donde el MC difiere de un chequeo físico. Simplemente haciendo que un profesional haga preguntas a la pareja, tanto individualmente como en conjunto, algunas grietas en la relación pueden comenzar a repararse. Un profesional médico puede poner un vendaje en un rasguño que descubre durante un examen físico de rutina, pero se detendría antes de cualquier tratamiento formal.

En MC discutido, después de completar los instrumentos estándar de salud de la relación, la pareja se reúne con un médico que comienza a abordar las preocupaciones más profundas que la pareja pueda tener y comienza a trabajar en la reparación.

Una suposición subyacente clave del MC es que, sin las indicaciones proporcionadas por el interrogatorio del médico, las parejas tienden a ocultar las fallas en la relación que constituyen sus vulnerabilidades clave. Puede pensar que esto es comparable a un problema de salud física, como una erupción cutánea que preferiría no mirar demasiado de cerca porque lo asusta y lo hace sentir un poco disgustado.

En una relación, los socios pueden mantenerse alejados de sus propios puntos dolorosos porque estos aprovechan su sentido de vulnerabilidad o lo que los autores de Wright State denominan "dolores acumulados sin reparar". Estos signos iniciales de problemas pueden desaparecer por sí solos, pero, al igual que la erupción cutánea, es igualmente probable que solo se agraven sin la atención adecuada.

Los fundamentos de la revisión de la relación

Volviendo ahora a los componentes reales del MC, con base en estudios previos, Cigrang y sus coautores desarrollaron una variación que creían que sería particularmente útil para las parejas militares. Estacionados en los EE. UU. en cinco bases de la Fuerza Aérea, los 211 participantes del estudio en el componente de intervención se compararon durante seis meses con un grupo emparejado de 209 en la condición de control de la lista de espera.

Aunque los elementos básicos de la intervención de MC fueron los mismos que en los estudios de parejas basadas en la comunidad, la adaptación para las parejas militares tuvo en cuenta las tensiones únicas que enfrenta esta población.

¿Cuándo deberías dejar una relación?

Lo importante de este enfoque es que se basa en la suposición de que una talla no sirve para todos cuando se trata de intervenciones con parejas. Las parejas militares son un caso especial debido a las dificultades de sus vidas, pero otras parejas también enfrentan estrés, aunque de diferente naturaleza. Las parejas en las que uno de los miembros actúa como cuidador pueden ser un ejemplo, pero probablemente se le ocurran muchos otros. Piense en el estrés que usted y su pareja enfrentan ahora, y luego imagine lo que podría ser necesario agregar a cualquier tipo de intervención de pareja estándar.

Tenga en cuenta estos antecedentes mientras lee acerca de las medidas incluidas en el MC de Clgrang et al.:

Fortalezas y preocupaciones en la relación

Los investigadores de [Wright State](#) desarrollaron una variante del chequeo MC que se aplicaría a las parejas de militares e incluyeron un cuestionario que evaluaba 33 puntos fuertes y 48 preocupaciones. Desafortunadamente, esta escala no está publicada ni disponible en línea, pero como guía, intente encontrar la mayor cantidad posible de elementos en cada categoría en su relación. Puede tener como fortaleza el hecho de que ambos comparten valores similares, pero como una preocupación de que su presupuesto se está estirando por un fuerte aumento en el costo de vida.

Escala de atención receptiva

¿Cómo responde su pareja a sus “ofertas” de atención? Ejemplos de ítems en esta escala de 12 ítems incluyen "Recibo una cálida bienvenida de mi pareja cuando nos encontramos al final del día" y "mi pareja está presente y atenta cuando comemos juntos".

Escala de Compasión de la Pareja

¿Cuál es la forma principal en que usted y su pareja muestran compasión el uno por el otro? Los elementos de muestra de esta medida de nueve elementos incluyen "cuando mi pareja ve que me duele, trata de consolarme" e "incluso cuando no estamos de acuerdo, mi pareja puede ponerse en mi lugar".

Infidelidad

Prueba de habilidades de comunicación

Aprovechando qué tan bien los socios pueden comunicarse entre sí, esta escala de 10 ítems hace preguntas como "Cuando hablo de problemas, resumo lo que dice mi socio para asegurarme de que lo entiendo".

Cuestionario de seguridad en la intimidad

Mirando ese componente de vulnerabilidad en la relación, esta medida de 28 aditamentos incluye sentimientos de seguridad emocional, seguridad sexual, seguridad en desacuerdo, seguridad siendo uno mismo y seguridad en público. Dos ítems de muestra son "Me siento cómodo diciéndole a mi pareja cuando me siento triste" y "Cuando estoy con mi pareja, me siento seguro y cómodo".

Además de estas escalas de evaluación de varias características de la relación, los socios completaron una medida estándar de detección de depresión y un índice de satisfacción general con la relación.

La intervención en sí consistió en tres sesiones con un médico que revisa el historial de relaciones de la pareja, aborda la preocupación principal de cada miembro de la pareja y brinda retroalimentación y desarrolla estrategias para abordar las preocupaciones de la pareja en colaboración. Así, la intervención fue relativamente breve y se centró en las inquietudes que planteaban las parejas sobre su relación. Los métodos conductuales también aseguraron que la intervención proporcionara sugerencias concretas que las parejas pudieran seguir de forma independiente.

[¿Cuántos problemas se necesitan para matar una relación?](#)

Como predijeron los autores, esta variante de MC produjo efectos positivos significativos en la salud de la relación, efectos que fueron más pronunciados para las parejas que comenzaron con los puntajes de satisfacción más inestables. La condición del grupo de control, en lugar de no mostrar efectos durante seis meses mientras estaban en la lista de espera, en realidad mostró una ligera caída en las puntuaciones, ese "proceso de descomposición natural" de deterioro con el tiempo.

Además, aunque las parejas de tratamiento mantuvieron puntajes más altos durante los seis meses, también mostraron una caída en las diversas medidas de salud. Como concluyeron los autores, estos hallazgos respaldan el modelo de chequeo como una forma de "detener y revertir" ese deterioro.

Cómo ser tu verdadero yo

Cómo poner a trabajar la revisión de la relación

Los cuestionarios por sí solos no pueden detener la tendencia descendente de una relación en curso de deterioro. Sin embargo, esos controles frecuentes pueden ayudarlo a usted y a su pareja a determinar cuándo es el momento de buscar ayuda. Puede haber beneficios de simplemente tomarse el tiempo para responder preguntas similares a las utilizadas en el estudio o incluso simplemente dar cuenta de las fortalezas y preocupaciones de su relación. Sin embargo, si comienza a detectar los primeros signos de un problema, el estudio de la Fuerza Aérea sugiere que busque la atención de un profesional. Volviendo a la analogía de una erupción cutánea, es probable que deba tomar medidas si no mejora por sí sola.

En resumen, los autores señalan que, desde una perspectiva de salud pública, si el personal médico realizara controles rutinarios de las relaciones con sus pacientes, esto podría ser tan valioso para la salud como las evaluaciones estándar de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Mientras tanto, aprender a evaluarse a sí mismo y a su pareja con un simple registro podría ser justo lo que necesita para mantener la vitalidad de su relación a lo largo del tiempo.

Fuentes:

Cigrang, J. A., Cordova, J. V., Gray, T. D., Fedynich, A. L., Maher, E., Diehl, A. N. y Hawrilenko, M. (2022). Chequeo matrimonial en atención primaria integrada: un ensayo controlado aleatorio con parejas.



¿Crees que el pasado podría predecir el futuro? [Tus sentimientos actuales sobre tu relación influyen en la forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro.](#)

Infórmese sobre la dualidad dentro de una misma relación: [¿Cómo vivimos una y diferente relación?](#)

Nuestros niños crecen mucho mejor mentalmente: [Lo que todos deben saber sobre el aprendizaje socioemocional](#)

[Hay 5 tipos diferentes de relaciones románticas](#)