

Lograr relaciones que sobrevivan y prosperen

Boletín mensual de junio de 2016



Sí, las parejas felices discuten y están en desacuerdo. Todas las parejas tienen altibajos.

¿Por qué? Porque la vida está llena de cambios y desafíos. Cada “curva en el camino” exige que los integrantes se comuniquen y colaboren. Cada obstáculo impone paciencia y trabajo arduo a ambas personas.

Consejos para mantener fuertes las relaciones

Entonces, ¿cómo sobreviven, e incluso prosperan, las parejas en los buenos y malos momentos? He aquí algunos consejos¹:

- **Aceptación.** Las diferencias muchas veces hacen que las personas se sientan atraídas unas a otras. Podemos ser introvertidos y nuestra pareja extrovertida; uno odia la confrontación y el otro siempre está listo para alzarse en su propia defensa.

Al comienzo, pueden atraernos esas diferencias de estilo y personalidad. Más adelante, los mismos detalles pueden ocasionar un conflicto.

Recuerde que no hay dos personas iguales. Busque formas en que sus similitudes y también sus diferencias puedan contribuir a la formación de una asociación fuerte.

- **Apreciación.** Es fácil insistir en lo que nos molesta sobre nuestros cónyuges, parejas o amigos. ¿Y las cosas que en verdad nos gustan de ellos? Busque elementos positivos. Expresen su admiración en voz alta uno al otro.

- **Apoyo.** Ninguna pareja vive en el vacío. Hay que lidiar con amigos, familias, empleos, dinero y las rutinas diarias. Intente ver el punto de vista de su pareja durante los momentos estresantes. Decidan juntos cómo manejar situaciones que los afectan en forma individual o como pareja.
- **Pasen tiempo juntos.** Las experiencias compartidas ayudan a afianzar las relaciones. El tiempo juntos podría incluir actividades deportivas, viajes, intimidad física o sólo sentarse uno junto al otro para leer el periódico o mirar televisión. No hace falta nada sofisticado.
- **Jueguen limpio.** Las relaciones no pueden prosperar en ambientes que no son saludables. La violencia física o emocional nunca es aceptable.
- **Comunicación.** Si reprimen sus sentimientos, es más probable que en algún punto exploten. Háganse tiempo para hablar de problemas y metas. Concéntrense en buscar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos. Deben estar dispuestos a hacer concesiones. Recuerden escucharse de verdad.

Encontrar el amor puede parecer cuestión de suerte o un acto del destino. Pero mantenerlo con vida y en buen estado implica compromiso y un esfuerzo continuo.

¹socialworktoday.com