

2018, marzo

Cinco formas de mejorar la conexión en las relaciones

Todos sabemos que a menudo, con el tiempo, la intimidad puede desvanecerse en la pareja y la pasión comienza a desaparecer. Eventualmente, los sentimientos de unión y afecto genuino pueden transformarse en amargura y resentimiento.

Sin embargo, hay formas de aumentar ese sentimiento de conexión entre usted y su pareja, y darle prioridad a mantener ese lazo. Estas son 5 excelentes formas de comenzar.

1. Agradezca por algo todos los días

Muéstrele a su pareja cuánto la aprecia y la valora. Hay un sinnúmero de maneras de hacerlo. Puede comenzar con algo tan simple y sincero como: “En verdad aprecio que hayas hecho café. Gracias”.

2. Dele a su pareja su atención total, al menos una vez al día

Haga esto sin mirar a su página de Facebook, sin jugar con su teléfono ni mirar la televisión. Deje lo que esté haciendo cuando su pareja quiera hablar con usted y enfoque su atención (e interés) en el momento, haciendo contacto visual con su pareja.

3. Sea el primero en disculparse por su participación en la desconexión

Decir “Lo siento” no es fácil si usted siente que tiene razón, pero puede decir, “Quiero que sepas que entiendo mi parte de responsabilidad por lo de anoche, y que te quiero”. No hay razón para que se defienda. Ya dijo lo suficiente.

4. Muestre más compasión y consideración lo que su pareja está atravesando

Ser amable realmente da buenos resultados. Usted no tiene idea del estrés por el que pasa su pareja. Trate de entender qué le pasa y muestra un poco de comprensión.

5. Tómese las cosas con calma y bromee más

La mayoría de los desacuerdos son pequeñas cosas que se salen de control. Mantenga las cosas en perspectiva, encuentre algo de lo cual reírse con su pareja y permita que la diversión elimine un poco la tensión. No vale la pena guardar rencor.

Cuando se enfoca en el afecto, compañía, sentimientos genuinos de contacto físico y de aprecio verdadero con su pareja, es posible reparar casi todas las relaciones. Las destrezas de comunicación son valiosas, pero sólo cuando existe una conexión saludable.

Modificado de: <https://psychcentral.com/blog/archives/2016/06/05/7-ways-to-improve-connection-in-your-relationship/>



COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.