

2019, abril

Las cuatro palabras para una relación saludable

Las cuatro palabras para una relación estable: **Protección, seguridad, observación, tranquilidad**, fueron usadas originalmente para ayudar a los padres a crear vínculos afectuosos con sus hijos. Estas cuatro ideas pueden ayudar a cualquier pareja a crear una relación saludable, aun cuando no hayan tenido una en el pasado.

Protección: Ciertamente, necesitamos sentir que estamos protegidos físicamente, pero la protección emocional es igualmente importante para una relación saludable. Intente usar todos suaves y frases que comiencen con “Yo” para abordar conversaciones difíciles. Por ejemplo, en vez de “¡Necesitas sacar la basura!”, intente “Tengo mucho que hacer en la casa y me gustaría que me ayudaras con la basura”. Cuando una persona siente que no está protegida, nuestro cerebro nos dice de inmediato que peleemos, huyamos o nos hagamos los muertos (es decir, enfrentarse o retirarse). Cuando una persona se siente segura, queremos estar junto a ella, amarla y cuidarla. Podemos también aumentar la sensación de protección siendo vulnerables. No tener miedo de acercarnos a nuestra pareja buscando soporte parece algo fácil de hacer, pero muchos creen que es difícil e incluso atemorizante hacerlo saber a otros. Sin embargo, siendo vulnerable, aumentamos la habilidad de otros de sentirse seguros lo suficiente como para acercarse a nosotros.

Seguridad: La seguridad es un sentido de protección combinado con estabilidad. Necesitamos sentir que nuestra pareja está junto a nosotros a través de los obstáculos y altibajos naturales de la relación. Las personas seguras no amenazan con abandonar la relación. También aseguran a su pareja que están en la relación, ya sea directamente o a través de sus acciones. “La seguridad es un sentimiento muy profundo. Para las parejas seguras, una discusión es una interrupción temporal que no amenaza su vínculo”, dice Bernadette Hayes, LCPC, terapeuta de Chicago. “Las parejas que están sólidamente unidas parecen dispuestas a abordar temas difíciles y tener conversaciones para lograr una resolución y a menudo reportan estar más unidos después”.



Observación: Necesitamos sentir que nuestra pareja nos observa y nos entiende. Nadie entiende perfectamente a su pareja todo el tiempo. La buena noticia es que tratar de entender o ver las cosas a través de los ojos de otro resulta saludable. En vez de usar declaraciones generales tales como “siempre estás allí para mí”, trate de ser más específico diciendo cosas como “Siempre me animas a probar cosas nuevas, aun cuando tengo dudas”. Observar a través de los ojos de nuestro ser amado nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.

Tranquilidad: Una relación saludable calma nuestro sistema nervioso. Podemos preguntarnos en cualquier momento si actuamos calmadamente. De no ser así, podemos tomarnos tiempo para respirar por la nariz para calmar nuestro propio sistema nervioso y luego hacer las paces con nuestra pareja para ayudarlo a calmarse. Tener un contacto físico positivo todos los días es una forma importante de tranquilizarse el uno al otro. Por ejemplo, el renombrado investigador de parejas, John Gottman, habla sobre la importancia de un beso diario de 6 segundos. También nota la importancia de un tono suave de voz para ayudar a que el sistema nervioso de la pareja esté en tranquilidad.

En cualquier momento, cada persona puede preguntarse si está usando estas ideas. Si ambas personas en la relación lo hacen, eso significa que tienen una relación saludable. De no ser así, los cambios positivos están a tan solo 4 palabras de distancia.

Modificado de <https://psychcentral.com/blog/the-four-ss-of-a-healthy-relationship/> The Four S's of a healthy Relationship By [Kirsten Belzer, LCSW, CHT](#)

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.