

RENOVAR EL ROMANCE Y LA CONEXIÓN

Todas las relaciones pasan por altibajos en su relación. A veces estamos sincronizados con nuestra pareja y otras veces estamos desconectados. Muchas cosas diferentes afectan lo cercanos que nos sentimos con nuestra pareja.

Responsabilidades laborales, necesidades de los niños, tareas del hogar y pasatiempos son apenas algunas de las razones más comunes por las que las parejas tienen dificultad para mantener avivada la llama. A menudo, la culpa es la falta de atención y tiempo para cultivar la relación de pareja. Al igual que en cualquier inversión en la vida, es importante dedicar tiempo y energía para alimentar el matrimonio. Las personas tienden a separarse cuando no participan activamente en su relación.

Si su vínculo con su cónyuge o pareja no es tan sólido como lo desea o si desea fortalecer su conexión, hay muchas cosas que puede hacer. Estas son algunas ideas:

- **Hágale a su pareja preguntas abiertas**—Aprender nuevas cosas sobre su pareja y entender su mundo ayuda a apoyar un vínculo sólido y aumenta la intimidad. Es uno de los secretos para el éxito matrimonial, de acuerdo con el Dr. John Gottman, renombrado investigador de matrimonio y divorcio. En *Los Siete Principios para hacer que el Matrimonio Funcione*, el Dr. Gottman se refiere a ello como construir mapas del amor. Implica hacer preguntas abiertas para desarrollar una mayor comprensión de su pareja. La actualización regular de sus mapas del amor o del conocimiento de su pareja a través de la conversación es una forma excelente de mantenerse conectados. Si tiene problemas para encontrar temas de conversación, busque algunos recursos que puedan ser de ayuda, tales como una lista en línea o libro de preguntas.
- **Viva algo nuevo con su pareja**—El aburrimiento y la monotonía son dos grandes causas de acabar con el romance en cualquier relación, en especial para las parejas que han estado juntas por años. Al comienzo de una relación, todo es nuevo y emocionante con su pareja. Con el tiempo y la familiaridad, la novedad se desvanece y la emoción comienza a desaparecer. La rutina regular y las actividades predecibles pueden acabar con la chispa de la relación y las cosas se pueden volver aburridas. Una forma de avivar la llama es probando algo nuevo juntos. Puede ser asistir a una clase de cocina, viajar a una nueva ciudad, yendo a un ballet o a un musical o haciendo otras actividades que quieran hacer juntos. La meta es añadir emoción e interés al tiempo pasado con la persona que ama.
- **Retome una vieja tradición o comience una nueva**—Con el pasar del tiempo y con una agenda más apretada, las parejas lentamente dejan de hacer las cosas especiales que hacían en el pasado que fortalecía la relación. Quizás sea una nota en el almuerzo empacado, tiempo pasado viendo el programa de televisión favorito, una caminata el sábado en la mañana, una conversación nocturna sobre la mejor parte del día, un viaje semanal a su restaurant favorito o alguna otra cosa que sea única para ustedes dos. El regreso de estas viejas tradiciones o comenzar nuevas tradiciones especiales puede darle algo que podrá compartir y disfrutar con su pareja, creando así una mayor conexión.
- **Visite a un consejero matrimonial**—Las parejas que trabajan para recuperar el romance también pueden beneficiarse de visitar a un consejero matrimonial. Esto puede ser de ayuda en especial si tiene problemas más profundos en su matrimonio, tales como falta de confianza, compromiso o comunicación que afectan el romance. Una idea equivocada común sobre un consejero matrimonial es que es necesario estar realmente en problemas o cerca del divorcio para visitar a un consejero. Sin embargo, ese no es el caso. Las parejas que buscan mejorar o desarrollar su relación también pueden beneficiarse mucho. Un consejero puede darle una perspectiva diferente o nueva, o ideas frescas para fortalecer su relación matrimonial. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) es un excelente recurso para asesoría matrimonial.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.