

Para reforzar los sentimientos de conexión entre la pareja, es necesario utilizar expresiones como: "¡Qué suerte he tenido por haberte encontrado y porque ahora estemos juntos!"

Cada vez es más importante entender las emociones en la vida diaria. A veces escuchamos los comentarios negativos que se hacen los miembros de una pareja entre sí y nos quedamos con la impresión de que no están conscientes del daño que se están haciendo uno al otro. También los vemos reaccionar como si no tuvieran control de sus emociones. ¿Qué pasa en estos momentos? Situaciones como esas nos hacen cuestionarnos si somos o no inteligentes emocionalmente.

La inteligencia emocional y la vida en pareja

por Catalina Rodríguez Pichardo

El psicólogo norteamericano Peter Salovey fue el primero en hablar de la inteligencia emocional: la definió como la capacidad de monitorear y regular los sentimientos propios y ajenos y utilizar los sentimientos para guiar el pensamiento y la acción. Cuando se vive en pareja, las emociones juegan un papel muy importante.

Uno de los aspectos que está preocupando a las parejas actuales es cómo tener una relación funcional y entender qué papel juega la inteligencia emocional en la misma. Las personas que saben manejar la inteligencia emocional en su vida personal son capaces de reconocer los propios procesos emocionales, tomar conciencia de sus propias fortalezas y debilidades, entenderse a sí mismas, automotivarse, expresar una gama de sentimientos de manera apropiada y empatizar con otros. Todas esas capacidades van a repercutir en la relación con su pareja.

El manejo de las emociones requiere de un aprendizaje diario. Este aprendizaje consiste en adquirir hábitos para desarrollar la capacidad de reconocer corporal y cognitivamente las emociones para poder luego intervenir voluntariamente en ellas. Esto no significa negarlas, sino manejarlas.

Debe entenderse que las emociones existen porque son necesarias y funcionales para el organismo. Tener un buen nivel de inteligencia emocional en la vida de pareja es importante porque la relación de pareja está cimentada en elementos emocionales. Algunos de estos elementos son el amor, el respeto y la capacidad de ser empáticos, o sea, ponerse en el lugar de la otra persona. Estos elementos deben nutrirse día a día a través de estrategias emocionales como autocríticas constructivas, validación, negociación y reforzamiento mutuo. Por esto es vital aprender a manejar las emociones y dirigir las hacia el bienestar de la relación.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional en la relación de pareja:

- Considerar que a la relación se entra para dar y para recibir.
- Desarrollar el ser en vez del tener.
- Afrontar juntos los problemas de manera constructiva, reconociendo cómo se siente el otro a través de la validación y la empatía.
- Enfocar la atención diariamente en hacer la vida de pareja mejor, en lugar de enfocarla en lo que podría suceder si la relación terminara.
- Reforzar los sentimientos de conexión con expresiones como: "¡Qué suerte he tenido por haberte encontrado y porque ahora estemos juntos!"
- Expresar las expectativas de cada uno y negociar la satisfacción de las mismas.
- Dejar los problemas del trabajo en el lugar de trabajo realizando ejercicios de respiración para sacar las emociones de ese día y así, no mezclarlas con los asuntos de la pareja. Esto se aplica a ambos miembros de la pareja, si los dos trabajan.
- Si ambos trabajan en la misma empresa, llegar a acuerdos que solucionen los problemas del trabajo antes de llegar a casa, para no confundirlos con los problemas personales o de pareja.
- Hacer notar a su pareja todo lo que le agrada de él o ella.
- Utilizar claves -palabras, símbolos, apodos- con su pareja para reforzar su amor.
- Utilizar el vocabulario transformacional. Hablar en términos de preferencias, esto es, en lugar de decir: "¡No puedo soportar que hagas eso!", decir "Preferiría que en lugar de eso hicieras esto otro".

**Quiero amarte sin aferrarme,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin invadirte,
invitarte sin exigirte,
criticarte sin hacer que te sientas culpable,
y ayudarte sin ofenderte.
Si puedo obtener de ti el mismo trato,
podremos conocernos verdaderamente y
enriquecernos mutuamente.**

Virginia Satir

Pareja y Matrimonio **La inteligencia emocional y la vida en pareja**

Los invitamos a realizar una evaluación de su relación de pareja. Califiquen en porcentaje las siguientes afirmaciones de 0 a 100%, según sea su perspectiva de la relación. Lo recomendable para realizar este ejercicio es que cada miembro de la pareja lo conteste de manera individual y luego intercambien sus percepciones.

Ejercicio en Pareja

(Adaptación de Rodríguez y Olson, 2000)

Satisfacción con la manera en que nos comunicamos.

Creatividad para manejar nuestras diferencias.

Cercanía: sentirnos emocionalmente cerca uno del otro.

Sentimiento de libertad o ausencia de control por parte de mi pareja.

Ocasiones en que mi pareja me entiende cuando discutimos o platicamos sobre nuestros problemas.

Satisfacción con la cantidad de afecto que recibo de mi pareja.

Claridad sobre las expectativas como pareja y sobre el cómo lograrlas.

Satisfacción respecto a las relaciones familiares y de amistad que

llevamos mi pareja y yo.

Acuerdo en cuanto a la forma en que mi pareja invierte el dinero.

Acuerdo en cuanto a cómo seguimos y compartimos nuestros valores, creencias y vida espiritual.

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

_____ %

13

RESPUESTAS:

Suma los porcentajes. Compara tu puntuación con los significados de los siguientes rangos.

100-500: Debes trabajar varios aspectos de tu relación.

600-700: Tienes algunas áreas fuertes y otras áreas de oportunidad para seguir creciendo.

800-1,000: Tienes una muy buena relación.

Las preguntas 1 y 10 evalúan el área de comunicación.

Las preguntas 2 y 5 evalúan el área de manejo de conflictos.

Las preguntas 3 y 6 evalúan el área de expresión de sentimientos.

Las preguntas 4 y 8 evalúan el área de respeto por el espacio personal.

Las preguntas 7 y 9 evalúan el área de toma de decisiones.

