

RELACIONES

Elegir relaciones que funcionan: ¿Cuáles son las más indicadas para mí?

Aprenda a decidir si quedarse o irse de su relación romántica.

3 TÓPICOS CLAVE

- Las personas a menudo no son racionales al tomar sus decisiones sobre parejas románticas.
- La investigación sobre el juicio y la toma de decisiones se superpone y tiene una relevancia directa en las relaciones románticas y los estilos de apego.
- Dado que realmente no puede determinar una respuesta "correcta o incorrecta", todo lo que le queda es saber que tuvo un buen proceso de toma de decisiones.

Las Relaciones que Sí funcionan



Por Lázaro Castillo Jr

La mayoría de los adultos han tenido la agonizante experiencia por tratar de averiguar si quieren permanecer en una relación o dejarla ir y seguir adelante. ¡Tal vez no estés seguro de si realmente te atrae esa persona, o te preocupa no enamorarte tan profundamente como deseas, o temes que la persona se convierta en un ogro una vez que te comprometas... estar atrapado para siempre! En el mejor de los casos, probablemente hayas sido el amigo que presta atención.

¿Cómo nos enamoramos?

En el peor de los casos, puede estar bajo tal angustia emocional que no puede pensar con claridad. De cualquier forma, que lo mires, sin embargo, pocas personas que he conocido (en la sala de terapia o en la calle) abordan la solución de este problema de manera sistemática.

¿En cuanto a si tomaste la decisión correcta o no? Casi nunca puedes saber la respuesta a esto en tiempo real. Podría tomar una mala decisión, siguiendo estrictamente sus emociones e ignorando todas las señales de alerta, pero tenga suerte con un socio que esté dispuesto y sea capaz de crecer con usted. Alternativamente, podría tomar la decisión de ir con esa persona "perfecta" con la que ha estado saliendo, solo para que termine en un desastre.

Tener un buen proceso de toma de decisiones



Entonces, dado que realmente no puede determinar una respuesta "correcta o incorrecta", todo lo que le queda es saber que tuvo un buen proceso para tomar su decisión.

Lo primero que tendrá que hacer es sacar de la mesa sus sesgos automáticos basados en la personalidad y sus procesos emocionales.

Estos sesgos y estrategias basadas en las emociones pueden entenderse en términos de la teoría del apego y cómo controlas (o no) tus sentimientos y pensamientos en las relaciones cercanas.

Las personas con estilos de apego seguro generalmente están emocionalmente equilibradas y no se dejan influir demasiado por las emociones. Por lo tanto, deberían poder mantener la cabeza despejada y confiar tanto en sus instintos como en sus procesos de pensamiento racional. Por extensión, son honestos y auténticos en su trato con los demás. Aun así, las personas con apego seguro todavía tienen una propensión a ser un poco más evasivas o ansiosas. Entonces, incluso si está seguro, querrá comprender estos patrones.

Las personas con estilos de apego arrogante a menudo no son conscientes de sus emociones inferiores. Si comienzan a sentir que una relación podría estar conduciendo hacia el compromiso, pueden manifestar su incomodidad emocional al "meterse" con una pareja romántica en sus mentes y de esa manera justificar la ruptura de una relación. Es probable que acepten estas ideas críticas e ignoren la información positiva. En otras palabras, es posible que no se preocupen mucho por el bienestar de los demás y, al mismo tiempo, deseen proteger sus propios recursos y sentidos de individualidad y autonomía.

5 etapas de las relaciones íntimas

He tenido muchos clientes que despiden a sus compañeros de citas en términos muy positivos (muy atractivos, inteligentes, profesionales, cariñosos) mientras me dicen lo apagados que se sienten y que simplemente tienen que irse. Es probable que tomen decisiones rápidas en términos más absolutos ("Simplemente no creo que seas el indicado para mí, así que deberíamos terminarlo ahora"). Y, si eres amigo de esta persona, debes saber que tanto las personas altamente evitativas como las ansiosas tienen dificultades para aceptar e implementar los consejos que les dan las personas cercanas.

Las personas con niveles más altos de ansiedad por el apego y estilos de apego preocupado tienden a usar más el "pasar la pelota" (la otra persona debe decidir), la "procrastinación" (no puedo hacerle eso ahora) y la "hipervigilancia" (lo haré), prestar mucha atención y ver lo que hace") estrategias. También tienden a mezclar sus actitudes prosociales con "angustia personal, miedos y preocupaciones centrados en sí mismos y, a veces, puntos de vista envidiosos u hostiles hacia los demás". Debido a esta combinación de motivos, es posible que se sientan menos confiados en su toma de decisiones en comparación con aquellos con estilos de desprecio o seguridad.

Las personas con estilos de apego temeroso pueden usar un razonamiento aún más emocional y podrían ganar un centavo al estar seguros de que "¡Él o ella es el indicado(a)!" a decidir repentinamente terminar una relación y cortar el contacto porque la cercanía y la preocupación por perder a alguien causan demasiado dolor. Es probable que estas personas tengan un largo historial de relaciones rotas y es posible que ni siquiera estén seguras de si fueron víctimas del rechazo o si fueron las que cerraron la puerta de golpe y se marcharon.

Afortunadamente, muestran cómo se pueden utilizar los estilos de apego para diferenciar las elecciones morales auténticas de las no auténticas. También han podido mostrar cómo la investigación sobre el juicio y la toma de decisiones se superpone y tiene una relevancia directa en las relaciones románticas y los estilos de apego.

RELACIONES: [La intimidad importa: 6 formas de comunicar tus necesidades](#)

8 recomendaciones para la toma de decisiones

- 1- Trate de “poner entre paréntesis” sus emociones y sentimientos viscerales y déjelos a un lado por el momento mientras usa la lógica racional. Cuando llegue al final del proceso, puede volver a poner sus emociones en el modelo.
- 2- Sepa si tiene aversión al riesgo o aversión a la pérdida (Tversky & Kahneman, 1981). Es probable que las personas con más evitación tengan aversión al riesgo al no querer correr el riesgo de quedarse con la persona equivocada. Es probable que las personas con niveles más altos de ansiedad por el apego tengan aversión a las pérdidas y se preocupen por perder un posible interés amoroso. Sepa cuál es su atracción automática y esté dispuesto a anularla.
- 3- Haga un análisis de costo-beneficio: anote los pros y los contras de estar con su persona, incluidas las emociones anticipadas (recuerde que aquí puede estar sesgado por su estilo de apego).
- 4- Determine si su persona es honesta y auténtica para que sepa si la información que está recibiendo de ellos es precisa.
- 5- Mira si tus valores e intereses son compatibles. El romance por sí solo no puede mantener unida una relación (incluso en un matrimonio saludable), y será importante saber si esta persona también puede ser tu amiga.
- 6- Adopte una perspectiva moral que observe el bien potencial que podría surgir de su elección, el daño potencial a los demás (como los niños que podrían resultar dañados por una aventura) y la preservación del derecho de los demás a tomar sus propias decisiones.
- 7- Determine si el patrón y el curso de su relación son sostenibles a largo plazo.
- 8- Ahora, escribe tu decisión "lógica"... Luego vuelve a poner tus emociones en la mezcla y ve si puedes soportarlo emocionalmente. Si no puede, es posible que desee obtener apoyo externo de amigos, grupos de autoayuda o terapia. Y, si decide terminarlo de todos modos, está bien. Al menos sabrás que tuviste una elección racional, pero decidiste dejar que tus emociones decidieran por ti de todos modos.

Fuentes: Sarmiento, I. G. (2021). Teoría del apego y toma de decisiones sobre relaciones románticas: percepciones e implementación de consejos de pareja [ProQuest Information & Learning]. En Dissertation Abstracts International: Sección B: Las ciencias y la ingeniería (Vol. 82, Número 4–B).



9 tópicos impresionantes:

- 1- Cuando una pareja romántica pide una relación abierta
- 2- 5 grandes razones para divorciarse
- 3- Cuando una pareja romántica pide una relación abierta
- 4- Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad
- 5- Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico
- 6- Banderas rojas de infidelidad
- 7- Podría ser hora de una revisión rápida de la relación
- 8- Cómo perdonar en seis pasos
- 9- El perdón no cambia el pasado, pero sí su presente y futuro