

Las mejores y peores formas de responder en una relación

Qué hacer y qué no hacer sobre cómo escuchar en el amor.

PUNTOS CLAVE

- 1- Escuchar nos permite forjar relaciones y estar presentes y abiertos a los demás.
- 2- Celebre las buenas noticias de su pareja en una relación y use la curiosidad en lugar del juicio.
- 3- No trates el entusiasmo de tu pareja con una manta mojada ni critiques un evento feliz.

“El primer deber del amor es escuchar.” –Paul Tillich



Enseñar a Escuchar

Escuchar es cómo forjamos una relación. Nos permite estar presentes y abiertos al otro.

Por [Lázaro Castillo Jr.](#)

Pero la mayoría de las personas realmente no saben cómo escuchar: pueden escuchar, pero ya hay una interpretación, un juicio y una crítica sobre lo que se dice. O escuchan, pero solo piensan más en lo que quieren decir que en escuchar al orador.

La verdadera escucha implica un conjunto de habilidades y una actitud. Aquí hay algunas reglas simples a seguir para mejorar su calidad de escucha, particularmente cuando comparte cosas felices o emocionantes. Saber cómo escuchas mejorará directamente tu relación, romántica o de otro tipo.

Dos para cómo escuchar

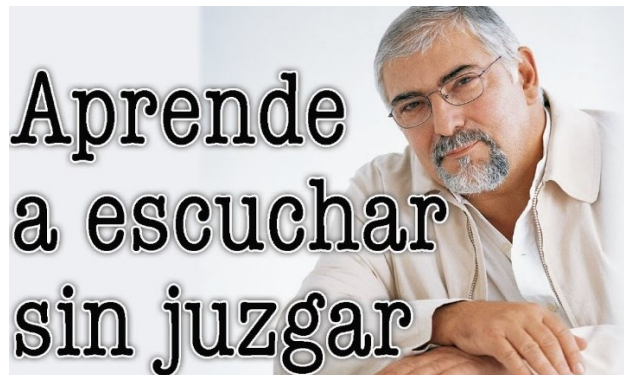
- 1- Utilice la curiosidad en lugar del juicio. A menudo, escuchamos con un oído crítico. Tenemos juicios incorporados que encajan cuando nuestro compañero habla. Este estilo de escuchar distorsiona lo que se dice porque interpretas en lugar de tratar de entender.



La “cura” para prejuizar lo que estás escuchando es la curiosidad. Ponte en una posición de querer aprender más sobre lo que se dice en lugar de evaluarlo. La curiosidad te abre, el juicio te separa. Declaraciones como "Cuéntame más" y "Eso es muy interesante, ¿cómo te involucraste?" ayudan a expandir y mantener a la otra persona hablando.

Un estudio de empresa a empresa encontró que los mejores vendedores hablaban el 43 por ciento del tiempo y dejaban que sus clientes hablaran el 57 por ciento. Escuchar con curiosidad puede ser rentable.

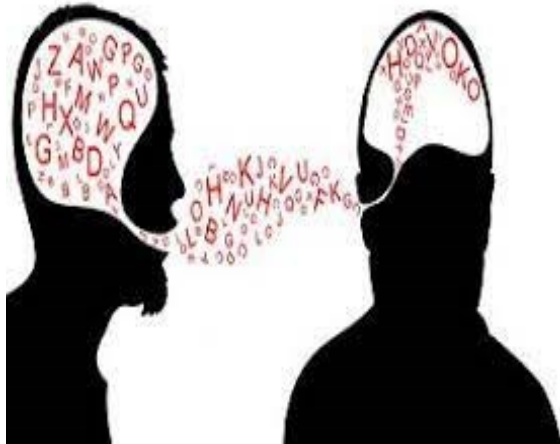
- 2- Celebra las buenas noticias. Anteriormente he escrito sobre la respuesta constructiva activa, que implica un apoyo entusiasta a las buenas noticias de otra persona, al mismo tiempo que la invito a revivir la experiencia, que es el mejor método. Un ejemplo de respuesta de esta manera es: “Vaya, qué bueno que hayas conseguido el nuevo trabajo. ¡Dime cómo te lo hicieron saber”



Cuando escuchas cosas buenas, tú y tu pareja comparten y se vinculan a un nivel muy diferente. Las investigaciones muestran que cuando puedes responder de esta manera, es una de las mejores y más sólidas maneras de fortalecer y mejorar una relación.

No hacer para cómo escuchar

- 1- No trate el entusiasmo de su pareja con una manta mojada. La respuesta pasiva-constructiva implica mostrar apoyo a las personas de una manera tranquila y discreta. Por ejemplo, "Me alegro de que hayas conseguido el trabajo que querías" es una reacción tan discreta a las buenas noticias que se considera una de las peores cosas que puedes decir.



Una respuesta discreta a las buenas noticias hará que tu pareja se sienta tonta, decepcionada o que no la aprecies. Cuando las buenas noticias se comparten con entusiasmo, demuestre que está feliz por ellas. Es posible que no esté entusiasmado con él, o que tenga una respuesta crítica, pero hágales saber que ve lo felices que están y use su curiosidad para que lo revivan. Una respuesta pasivo-constructiva cerrará rápidamente la comunicación.

- 2- No critiques un acontecimiento feliz. La respuesta activo-destructiva es cuando hay una crítica directa que degrada el evento. En lugar de celebrar que su pareja obtenga un nuevo trabajo, una respuesta activa-destructiva podría ser: "Cualquier dinero adicional que gane en el nuevo trabajo se lo quitarán al estar en la categoría impositiva más alta".

Si bien esto puede ser cierto y puede ser información importante para la persona, querrás moderar tus críticas asegurándote de hacerle saber que estás feliz por ella.

- 3- No ignores la alegría de otra persona. Particularmente cuando alguien está compartiendo un logro, un logro o una experiencia particularmente maravillosa, no ignores su alegría hablando de la tuya. Esto se conoce como respuesta pasivo-destructiva y ocurre cuando el oyente ignora el evento y, a menudo, lo usurpa. Por ejemplo, si una persona comparte las buenas noticias sobre conseguir un nuevo trabajo, no querrás responder "¡Acabo de comprar un auto nuevo!" como respuesta directa a las noticias laborales. Esto dejará a tu pareja colgando, esperando a que te des cuenta.

[Herramienta más necesaria en el aprendizaje](#)

[Cómo nos enamoramos](#)

Psicología para tu vida



[5 etapas de las relaciones íntimas](#)

[Consejos para construir relaciones felices](#)

Fuentes:

i Gable, S. L., Gonzaga, G. C. y Strachman, A. (2006). ¿Estarás allí para mí cuando las cosas vayan bien? Respuestas de apoyo a las revelaciones de eventos positivos. *Revista de personalidad y psicología social*, 91(5), 904–917.

[3 consejos para aumentar la confianza en uno mismo](#)

[Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico](#)

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

[¿Qué hay dentro de la mente de un asesino?](#)