

GUÍA PARA UNA BUENA RELACIÓN DE PAREJA

# Simple preguntas para ayudarlo a saber si es compatible

La compatibilidad es más que tener intereses comunes.

## PUNTOS JERoglÍFICO

- Lo que es importante para usted ahora en una relación puede diferir de lo que era hace cinco o diez años.
- Sentirse seguro de hablar, resolver problemas y la sensación de que compartes los mismos valores y objetivos son la base de una relación.
- Sea claro sobre sus necesidades al principio, pero tenga en cuenta que ellos y sus criterios de comparabilidad cambiarán con el tiempo.

Por Lázaro Castillo Jr.



Compatibilidad con similares objetivos

La compatibilidad siempre está a los ojos del espectador: sus medidas de compatibilidad pueden diferir enormemente de la de su amigo o incluso de la persona con la que está saliendo.

La compatibilidad también es un objetivo en constante movimiento: lo que es importante para usted ahora en una relación puede ser muy diferente de lo que era hace cinco o diez años. ¿Por qué? Debido a que simplemente ha crecido y cambiado durante esos años, sus necesidades son diferentes, y otros aspectos de su personalidad se han movido a la vanguardia.

Dado todo esto, **¿qué significa ser compatible con alguien?** Esto es lo que he escuchado de las parejas a lo largo de los años y los criterios que ellos y he encontrado útiles:

### 1. ¿Te sientes seguro hablando? ¿Te escucha o pone interés en tus temas de conversación?

Si bien esta es una base para la compatibilidad, es, lo que es más importante, tal vez, la base para cualquier relación cercana. Si no se siente seguro para decir cómo se siente, pero siempre está caminando en cáscaras de huevo y ansioso, o siempre se está cediendo porque no desea molestar a su pareja, nunca obtiene lo que necesita porque sus necesidades nunca se expresan; estás corriendo con mucha ansiedad y, en última instancia, no resuelves problemas. ¿Verdad?

¿Habrá tiempos y situaciones en las que dudes en hablar? Seguro. Esto nos sucede a todos en base a nuestras viejas heridas o a nuestro cuidado por el otro y no querer molestarlos. Pero si a menudo se siente así, nunca podrá apoyarse en la relación y obtener la intimidad y el apoyo que necesita.

### 2. ¿La relación se siente equilibrada?



Equipo: Pareja que busca el equilibrio

Obviamente, no sentirse seguro crea un desequilibrio. Pero aquí estamos hablando de otra forma de desequilibrio donde, incluso, la relación se siente desagradable, donde las necesidades y deseos de la otra persona dominan la relación, o donde sientes que siempre estás iniciando, contactando, haciendo el trabajo pesado emocional y práctico. En cambio, desean una relación más igualitaria en la que ambos sientan que la otra persona se respalda, que su felicidad y necesidades son tan importantes como la suya, que sus problemas se toman en serio en lugar de minimizar, y dónde están dispuestos a avanzar juntos.

### 3. ¿Puedes tener conversaciones productivas de resolución de problemas?

Aunque vinculados a todo lo anterior, aquí estamos hablando de buenas habilidades de comunicación y regulación emocional: la capacidad de detener los argumentos antes de que se salgan de control, controlar las emociones antes de que dañen, y volver a rodear después de que el polvo se asienta y cree ganar compromisos. Si no puede hacer esto como pareja a pesar de sus mejores esfuerzos, su relación eventualmente se convertirá en una mina terrestre de heridas o un páramo tenso y distante.

- 5 etapas de las relaciones íntimas
- Los beneficios de un lazo romántico saludable a largo plazo
- Cómo la culpa puede destruir la intimidad de una relación
- Cómo nos enamoramos

#### 4. ¿Compartes los mismos valores?

¿Ambos tienen la misma visión general sobre lo que es importante en la vida y cómo vivirla? Lo que significa ser una pareja o familia en el día, sobre el papel del trabajo, las formas en que otros deben ser tratados y si pueden confiar en el propósito de la vida. Se trata de prioridades y lo que haces con tu vida y, en algún nivel, de tus filosofías personales sobre el significado de la vida misma. Si se encuentra en diferentes páginas, operando con diferentes fingidos, es probable que siempre se mueva en diferentes direcciones, diferencias que pueden conducir a la decepción, la frustración o el resentimiento. La **honestidad** y **transparencia** juega un rol importante.

#### 5. ¿Tienes los mismos objetivos?



Los valores se tratan de amplias actitudes y supuestos. Aquí estamos hablando de sus visiones concretas del futuro. Desea tener tres hijos o concentrarse en su carrera, comprar una casa o vivir en una gran ciudad, mientras que su pareja quiere viajar y no tener hijos o está bien con la ciudad, pero siempre que no sea demasiado fría o cara. Se esperan diferencias, pero nuevamente, ¿pueden apoyarse mutuamente y negociar esos compromisos de ganar-ganar, en lugar de discutir sobre quiénes son los objetivos más críticos? ¿Puede su pareja apoyarlo para seguir sus sueños?

**¿Por qué las relaciones son importantes?**

¿Reciprocidad y mutua ayuda será la conexión perfecta?

## 6. ¿Tienen necesidades similares individuales y juntos?

El clásico extrovertido contra el introvertido. Cuando estás ocupado en el trabajo o necesitas tiempo a solas, tu pareja entiende y no se siente rechazada. Su idea de ser una pareja es cenar, conversar sobre su día y luego pasar tres horas viendo Netflix mientras se acurrucan juntos en el sofá. O no, se trata de cenar, jugar videojuegos o salir con amigos. ¿Cómo pasas tiempo? Nuevamente, ¿qué significado requiere estar en una relación cercana? ¿Puedes satisfacer las necesidades del otro?

- [¿Volverte a enamorar?](#)
- [La atracción de la imperfección](#)
- [Podría ser hora de una revisión rápida de la relación](#)
- [Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)
- [La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)
- [10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas](#)

## 7. ¿Tiene intereses comunes?

Parecía tener muchos intereses comunes al comienzo de su relación porque era nuevo y emocionante, y festejó mucho, o porque trabajó en el mismo tipo de trabajos, o simplemente estaba acomodando. Pero en algún momento, las cosas cambian: quieres concentrarte en los niños, la fiesta menos o están jubilados, y el trabajo ya no es una conexión. Esto sucede con muchas relaciones íntimas en las que se han separado en varios puntos de sus vidas; El pegamento que solía mantenerlos juntos ya no está allí. El desafío es encontrar una manera de conectarse siendo flexible y mantener su relación importante, incluso cuando las viejas formas han cambiado. Hemos vuelto a la comunicación y la resolución de problemas.

Esa es mi lista. Pueden tener otros criterios. Las claves aquí están dispuestas y capaces de dar un paso adelante y decir lo que necesita al principio y con el tiempo; poder alcanzar esos compromisos de ganar-ganar, para que la relación permanezca equilibrada; darse cuenta de que la relación cambiará a medida que cambie la naturaleza de la relación, y periódicamente [hagan un balance](#), para que ambos obtengan lo que necesitan.

Y, más de lo mismo:

**NOTA:** Encuentre buenos consejos en profesionales de la salud mental, matrimonios exitosos, sacerdotes o pastores. No busque consejería de alguien con diferente orientación sexual, traumas del pasado o divorciado(a)