

CULTIVAR LAS RELACIONES SOCIALES

Sin amistad, escribe Aristóteles, la felicidad es imposible. Tener a nuestro alrededor gente que nos importe y a la que nosotros también le importemos y con la que podamos compartir, intensifica nuestra experiencia de significado, alivia nuestro dolor y aumenta nuestra sensación de disfrutar la vida.

Para Diener y Seligman el único factor externo que distingue a las personas felices de las infelices es la presencia de “relaciones sociales ricas y satisfactorias”.

El ser humano se relaciona con los demás desde el momento de su concepción hasta su muerte. En las relaciones interpersonales, la mayoría experimentamos por primera vez la emoción del amor (la emoción que más induce a la felicidad) y encontramos el sentido y el objetivo de nuestra vida.

Para mejorar sus relaciones sociales, a continuación encontrará algunos consejos prácticos. Están especialmente dirigidos a mejorar la relación con la pareja, pero muchos de ellos se pueden aplicar también con amigos cercanos y familiares.

Dedicar más tiempo a la relación

Dedique un poco más de tiempo a su pareja cada semana. Puede comenzar por una hora e ir aumentando poco a

poco. Dedique todos los días 5 minutos a expresar aprecio o agradecimiento por algo concreto. Además, antes de separarse cada mañana, averigüe una cosa que su pareja va a hacer ese día. Cuando se reencuentren en la noche, tengan una conversación en un entorno con poco estrés y escúchense mutuamente. Programen pasar varias horas juntos en la semana y conviértanlo en un ritual especial: dar un paseo, irse al trabajo en el mismo auto, cocinar juntos, salir a cenar, una clase de baile, etc. Creen en su casa una zona sin distracción, dedicada solamente para conversar.

Mostrar admiración, agradecimiento y afecto

Las relaciones de pareja exitosas se caracterizan por una proporción de afecto positivo a negativo de 5 a 1. Es decir, por cada afirmación o comportamiento negativo (criticar, rezongar, sermonear) se expresan cinco comentarios positivos. Incremente la cantidad de veces que demuestre afecto a su pareja, ya sea con palabras, físicamente o con alguna otra demostración (por ej. siendo amable). Comunique afecto y admiración a través de un elogio sincero (“Estoy tan orgulloso por lo que has hecho”). Esto hace feliz a su pareja, pero además lo estimula a



CULTIVAR LAS RELACIONES SOCIALES

tratar de hacer más cosas, es decir, despierta lo mejor de él/ella.

Disfrutar los éxitos y la buena suerte

Esfuércese en reaccionar activa y constructivamente, con interés y entusiasmo a los logros del otro. Si su pareja o amigo/a está entusiasmado en contarle algo, preste mucha atención, hágale preguntas y revivan la experiencia juntos. Comuníquele que se alegra por él/ella y, si corresponde, insista en celebrarlo y en contárselo a otros.

Superar los conflictos

Modifique la forma de tratar los conflictos evitando sarcasmos, el desdén e insultos y una actitud defensiva y evasiva. Trate de

mantener algún contacto (mirarse o tocarse) durante una pelea. Introduzca algún detalle para reducir la tensión, puede ser el “humor amistoso” (puchero o gesto infantil) o decir algo directamente (“Entiendo lo que quieres decir”).

Compartir la vida de pareja

Cada semana, trate de hacer algo para apoyar los roles de su pareja (por ej. como progenitor, deportista, proveedor, cocinero, otro) y sus sueños (viajar a alguna parte, ascender en la empresa, seguir estudiando, etc.). Compartir y respetar sueños y objetivos son la clave de las relaciones prósperas.

Estrategias para desarrollar y mejorar las amistades

Las amistades profundas y a largo plazo también son importantes para la felicidad, pero estas no ocurren por casualidad, sino que se hacen.

Dedicar tiempo (¡otra vez!)

Muestre interés por los demás y brindeles estímulo. Establezca rituales

que les permitan estar en contacto con regularidad, como un encuentro semanal para tomar café, un club de lectura, una salida a cenar por mes, vacaciones compartidas, etc.

Comunicarse

Expresé sus ideas y sentimientos íntimos, ya que las confidencias sinceras fomentan la intimidad. Escuche los problemas y declaraciones de sus amigos con atención, mírelos a los ojos y responda a sus preguntas. No dé consejos si no se los piden y no se refiera a sí mismo como ejemplo. Transmita afecto y admiración.

Manifestar apoyo y lealtad

Disfrute con sus éxitos y golpes de suerte. Defienda a sus amigos cuando no estén presentes. Guarde sus secretos, no critique a sus otros amigos y devuelva los favores.

Y por último ¡abrace!

Un abrazo puede reducir el estrés, acercarlo a alguien y hasta mitigar el dolor.



claves del
bienestar

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD