



# Relaciones positivas

## Importancia de las relaciones para el bienestar

El ser humano, por naturaleza, es un ser social que está destinado a vivir en un mundo donde las interacciones con otros son necesarias, y se enfrenta a un proceso de **socialización** continuo desde su primer grupo que suele ser la familia, posteriormente la escuela y el vecindario, pasando más adelante por distintos grupos y comunidades de personas con las que se relacionará en su vida adulta.

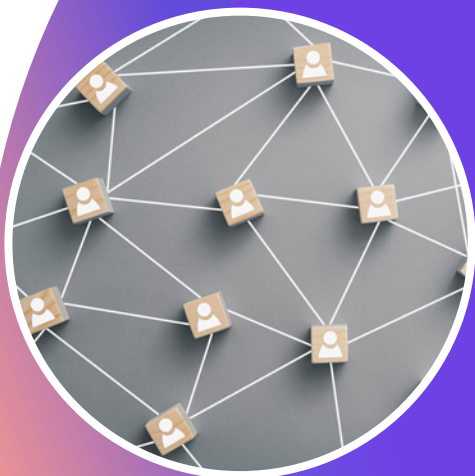
Peterson (2006) señala que la capacidad de amar y ser amado es muy importante a lo largo de toda la vida. Refiriéndose no sólo al amor romántico o de pareja, sino al que existe en todo tipo de relaciones cercanas. Las personas se sienten bien cuando saben que son importantes para otra persona y estos sentimientos contribuyen a su felicidad (Demir, Ozen, Dogan, Bilyk y Tyrell, 2011).

¿A qué nos referimos con el concepto de relaciones positivas?

De acuerdo con Kern, Waters, Adler y White (2015), las relaciones positivas dentro del contexto del modelo PERMA del bienestar, incluyen “sentirse socialmente integrado, sentir que les interesa a las personas de su entorno y que es apoyado por ellas, y sentirse satisfecho con sus contactos sociales.”

Los **patrones familiares** influyen en conseguir el éxito en la socialización, dado que nos relacionamos con otros conforme a los vínculos afectivos que aprendimos por observación del comportamiento de los padres y por la capacidad de respuesta entre padres e hijos (Maccoby en Yubero, 2004).

Las relaciones son importantes a lo largo de nuestra vida: en la infancia con nuestros padres, como adolescentes con nuestros pares, durante la etapa adulta al encontrar un compañero o una compañera, y como padres al educar a nuestros hijos. Las relaciones que se tejen alrededor de nuestras vidas son importantes para el desarrollo y el impacto es positivo para el bienestar. George Vaillant, líder investigador, realizó un estudio del desarrollo del adulto en Harvard, que consistió en dar seguimiento a la vida de 824 personas, durante casi 50 años con el objetivo de identificar las claves del envejecimiento feliz, este estudio es considerado uno de los más largos y completos sobre el desarrollo del adulto en la historia a lo largo de la vida y descubrió que las relaciones positivas mantienen a la gente **más feliz y sana** (Vaillant, 2009).



Otro reconocido autor en este tema es Csikszentmihalyi (1990) quien afirma que las personas son más felices cuando están con más gente. Las relaciones interpersonales sirven como un **amortiguador en circunstancias difíciles** en la vida. Es más fácil navegar por los tiempos difíciles cuando se tiene a alguien en quien confiar. La seguridad de saber que hay gente en nuestras vidas que nos puede ayudar, hace la carga más ligera.

### ¿Cómo crear relaciones positivas?

Los estudios de Psicología positiva comparten diferentes formas de fortalecer las relaciones y promover aquellas que aportan algo positivo a tu vida.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones para mantener relaciones positivas que aplican para los amigos y pareja (Salas, 2019):

- Mantener el interés a través de la escucha activa hacia la otra persona y, cuando platiquen acerca de algo que les gusta, preguntarles más acerca de ello.
- En las relaciones de pareja es importante que exista un apoyo mutuo pero que sean interdependientes, es decir que cada uno sea único y no solo lo que le hace falta a su contraparte.
- Reconocer las fortalezas de la otra persona y sobre todo apreciarlas. Cuando las personas están con más disposición a ser agradecidos tienen mejores relaciones. La clave es expresar y responder el agradecimiento de forma que la otra persona se sienta atendida, comprendida y valorada
- Promover las emociones positivas. Planear actividades que generen alegría, diversión, esperanza etc. entre ambas personas, por ejemplo, hacer ejercicio, disfrutar de una comida, realizar un paseo, entre otras.
- Disfrutar de las experiencias positivas. Compartir con el otro los momentos que vives con gran entusiasmo como fiestas, logros, viajes, nuevos proyectos.

En el **modelo de bienestar psicológico** propuesto por Carol Ryff, las relaciones positivas con otros forman una de las seis dimensiones (autoaceptación, autonomía, control ambiental, crecimiento personal, propósito de la vida y relaciones positivas con otros) que se consideran necesarias para el bienestar, encontrándose en un nivel óptimo para el ser humano establecer relaciones estrechas y cálidas con otros, preocuparse por el bienestar de los demás y ser capaz de sentir empatía y afecto (Hervás, 2009).



Otra forma de fomentar la positividad en las relaciones es través de la **capitalización**. El concepto de capitalización dentro de psicología se refiere a compartir buenas noticias con otros e interactuar de forma positiva, sobre todo, cuando alguien nos comparte una buena noticia, esto les permitirá percibir que hay un interés genuino por ellos, lo cual favorecerá su autoestima, el afecto positivo y la satisfacción por la vida (Gable, Reis, Impett y Asher, 2004). Una respuesta activa constructiva es una respuesta que capitaliza las buenas noticias, es una que motiva a la otra persona a que vuelva a vivir la experiencia positiva.



De acuerdo con Gable et al. (2004), hay cuatro formas de responder a la buena noticia de una persona:

1. **Activa constructiva:** se muestra un interés genuino, donde el apoyo y el entusiasmo están presentes.
2. **Pasiva constructiva:** se muestra interés y apoyo, pero no entusiasmo.
3. **Activa destructiva:** cuando la persona busca los errores y las fallas dentro de la buena noticia
4. **Pasiva destructiva:** se ignora el evento o la experiencia compartida.

Imagina la siguiente situación, uno de tus mejores amigos te platica que lo acaban de promover en su trabajo a una mejor posición, lo cual representa para él un crecimiento profesional.

“Hola Ana, ¿Recuerdas que estaba participando para la promoción? Me acaban de decir que fui elegido para la posición. ¡Me siento muy feliz!, es algo que estaba buscando”.

Utilizando las cuatro distintas formas de respuesta, estas podrían ser:

- Respuesta activa constructiva: ¡Felicidades, Luis! Me da mucho gusto que lo hayas logrado. Cuéntame... ¿Cuándo inicias en tu nueva posición?
- Respuesta pasiva constructiva: ¡Felicidades!, mmm...tengo que terminar unas actividades ¿te parece si luego platicamos?
- Respuesta activa destructiva: Oye, Luis, sabías que esa posición tiene altas exigencias ¿Estás seguro de querer cambiarte?
- Respuesta pasiva destructiva: ¡Oh!, estoy ocupado ahorita para platicar...pero ¡bien por ti!

¿Notas la diferencia?

Al responder a una persona de manera activa y constructiva, respondes con entusiasmo, entonces, la otra persona siente que estás interesado en su buena noticia, que estás feliz por ella y que te importa. Una respuesta activa constructiva conlleva interés, orgullo y curiosidad por la buena fortuna de la otra persona, asimismo, construye una relación positiva.

## Compasión, empatía y perdón

La palabra **compasión** viene de la raíz latina *passio*, que significa sufrir, y del prefijo latino *com*, que significa juntos. Por lo tanto, significa “sufrir juntos”.

La **empatía** nace cuando percibimos lo que les sucede a otras personas como si nos sucediera a nosotros, ya sea felicidad, temor o tristeza; La compasión es, por ejemplo, en el caso de la tristeza, sentir la empatía como respuesta al dolor de otros. En muchas ocasiones una palabra de aliento, un abrazo, un gesto amable, sirve de gran ayuda para alguien que puede estar atravesando problemas o simplemente está pasando por un día no muy grato.

La compasión se puede representar como un proceso de tres niveles, basado en la relación de cada persona con las demás, en una situación de sufrimiento (Kanov, Maitlis, Worline, Dutton, Frost y Lilius, 2004):

- El **primer nivel** consiste en darse cuenta del sufrimiento de una persona. Esta es una precondition necesaria para los siguientes pasos del proceso de compasión.
- El **segundo nivel** es sentir empatía y preocupación por la persona que sufre. Establecer una conexión emocional con ella.
- La respuesta compasiva es el **tercer nivel** del proceso de compasión, que consiste en todo lo que se hace para aliviar el sufrimiento de la otra persona con el propósito de hacerle más tolerable el difícil momento.

De esta forma, la compasión es vital en las relaciones interpersonales, porque ayuda a contrarrestar las emociones difíciles como la tristeza, la angustia o el miedo, asimismo, ayuda a sobreponerse ante una adversidad. La persona compasiva suele ayudar a la persona que sufre en función del grado de identificación que tenga con el problema y de los sentimientos similares que se compartan (Cassell, en López, S. y Snyder, C., 2009).

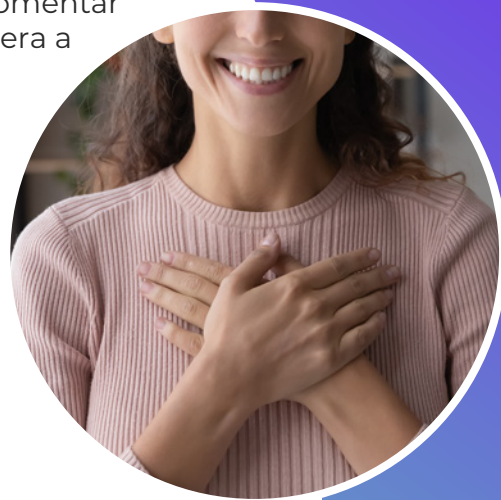
Cuando una relación entre dos personas se daña como consecuencia de una agresión o una acción en contra de alguien, se produce un daño compuesto de reacciones cognitivas, afectivas y conductuales como rabia, dolor, tristeza, confusión y una sensación de traición (Williamson y Gonzalves en Prieto et al, 2012).

La **capacidad de perdonar** es un elemento muy importante para las relaciones, puesto que promueve la empatía, compasión, el compromiso, el deseo de compensar y el arrepentimiento, lo que genera confianza y seguridad en la relación, ayudando a que persevere y continúen las relaciones interpersonales. Desde un punto de vista filosófico, el perdón es considerado como una virtud o una fortaleza, y es relevante cuando una persona es lastimada o herida por una acción humana.



El mantener relaciones con los demás es factor de apoyo y protección, además de enriquecer nuestro desarrollo personal. Por ello, fomentar las relaciones positivas en nuestra vida favorece en gran manera a nuestra felicidad.

Para desarrollar empatía en una relación positiva, debemos tener una observación y escucha atenta acerca de lo que nos provocan las palabras, los comportamientos y las actitudes de las otras personas, para poder así acompañarlas. Al relacionarnos a través de la empatía, nos volvemos más compasivos.



## Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Estados Unidos: Harper & Row.
- Demir, M., Ozen, A., Dogan, A., Bilyk, N., y Tyrell, F. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering and happiness. *Journal of Happiness Studies* 12, 983-1005.
- Gable, S., Reis, H., Impett, E., y Asher, E. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2).
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3),23-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Kanov, J., Maitlis, S., Worline, M., Dutton, J., Frost, P., y Lilius, J. (2004). *Compassion in Organizational Life*. *American Behavioral Scientist*, 47(6). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0002764203260211>
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., y White, M. (2015). A multidimensional approach to Measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.
- Lopez, S y Snyder, C. (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 393–403). Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. EE.UU: Oxford University Press.
- Prieto, M., Carrasco, M., Cagigal, V., Gismero, M., Martínez, M. y Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Perspectivas Teóricas*, 3(2),121-134. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/6798/cc2012v3n2a1%20El%20perd%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salas, M. (2019). *Fortalece tus relaciones positivas*. Recuperado de <https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/fortalece-tus-relaciones-positivas>
- Yubero, S. (2004). Socialización y aprendizaje social. En Páez D., Fernández Sedano, I. Ubillos Landa, S. & Zubieta, E. (coord.) *Psicología social, cultura y educación*. España: Pearson Educación. Recuperado de <https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf>
- Vaillant, G. (2009). Yes, I Stand by My Words, "Happiness Equals Love. Full Stop". *Positive Psychology News Daily*. Recuperado de <http://positivepsychologynews.com/news/george-vaillant/200907163163>