



Relaciones y procesos positivos para reforzar las relaciones

Recursos de Bienestar



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad **Tecmilenio**.

Relaciones positivas

Christopher Peterson, uno de los investigadores más importantes de la psicología positiva, la resume en tres palabras: **“Los demás importan”** (Peterson, 2006).

Las **relaciones** son consideradas como el factor predictivo más importante de la felicidad (Saphire y Taylor, 2013):

- Proporcionan un **sentido de propósito e identidad** a nuestras vidas (Ryff, 1989).
- Brindan **protección** ante los eventos negativos.
- Dan un **sentido de pertenencia** (Gable y Bromberg, 2018).

Peterson (2006) menciona que la capacidad de amar y ser amado es muy importante a lo largo de toda la vida (no solo el amor romántico, sino el que existe en todo tipo de relaciones cercanas, como en la amistad).

En este tema conoceremos la importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar, lo que las caracteriza, así como los procesos para mantenerlas y mejorarlas.



Felicidad y relaciones interpersonales

Una característica esencial del ser humano es su **necesidad de pertenencia y conexión** con otras personas. Por tanto, cuando esta necesidad está satisfecha, se experimentan emociones positivas; mientras que los periodos prolongados de soledad provocan un efecto negativo e insatisfacción (Boniwell, 2012). La necesidad de pertenencia coexiste con la necesidad de expandir el ser, lo que se puede hacer mediante el amor, con un énfasis en las relaciones interpersonales (Boniwell, 2012).

Hay diversos modelos y concepciones del amor que buscan explicar la forma en que se crean y mantienen las relaciones. Por ejemplo, la teoría del apego (Bowlby, 1982) explica la forma en que los niños desde temprana edad establecen un vínculo con una figura de apego (usualmente la madre), quien proporciona cuidado y atención.

Por otra parte, están los principios de los matrimonios exitosos (Gottman y Silver, 2015), así como el **minding model** (Harvey, Pauwels y Zickmund, 2002), que enuncia diversos componentes de las relaciones exitosas.

Desde la perspectiva del apego, se ha identificado una relación entre las emociones positivas y el bienestar con el **estilo de apego seguro**.

En esencia, la importancia de un **apego seguro** radica en la búsqueda y formación de nuevas experiencias y relaciones mediante la **confianza, cercanía y seguridad**. Por ende, el apego, iniciado en edades tempranas, es el puente que une la experiencia de amistad y amor en edades posteriores.



Por otro lado, no importa si una persona desarrolló un estilo de apego inseguro, ya que las investigaciones indican que las personas pueden desarrollar seguridad a través de las relaciones cercanas con otras personas, por ejemplo, en el matrimonio (Mikulincer y Shaver, 2013).

Entonces, con el propósito de determinar cómo se forman estas relaciones y qué hace que las parejas se mantengan unidas, John Gottman (Benson, 2017; Gottman, 1998; Gottman, Coan, Carrere y Swanson, 1998) ha estudiado las relaciones de pareja, por tanto, desde hace más de 30 años ha trabajado con más de tres mil parejas y matrimonios.

Gottman se preguntaba qué hacía que las parejas fueran felices o infelices, por lo que, observando sus interacciones, detectó una serie de comportamientos útiles para predecir hasta con un 90% de exactitud aquellas parejas que iban a mantenerse unidas y cuáles iban a separarse. Asimismo, identificó que, **por cada interacción negativa, las parejas tenían al menos cinco interacciones positivas.**

En esencia, la relación es mantenida por las parejas que están conscientes de que las interacciones negativas pueden existir y que pueden llegar a lastimar al otro. Por esta razón, buscan formas de interactuar de manera positiva, compensar la interacción y enmendar la relación.

Interacciones hacia la pareja

Negativas

- Crítica.
- Defensividad.
- Desprecio.
- Crear un muro.

Positivas

- Mostrar interés en su vida, lo que le sucede y cómo se siente.
- Expresar afecto, sobre todo en los pequeños detalles.
- Demostrar que la persona es importante a través de pequeñas acciones.
- Apreciar de forma intencional, resaltando los momentos positivos del pasado y las cualidades que admiran.
- Buscar puntos en los que estén de acuerdo.
- Aceptar la perspectiva del otro.
- Compartir momentos de alegría con pequeñas bromas.

- Sin duda, la principal aportación de Gottman es que las parejas pueden mejorar su relación a partir de **interacciones positivas** que ayudan a conocerse mejor y a disfrutar más los momentos que comparten, así como solucionar de mejor modo los momentos adversos.

De la misma manera, Harvey, Pauwels y Zickmund (2002) proponen un modelo llamado **mindling model**, en el cual destacan el **cuidado, el esfuerzo y la persistencia** por mantener la relación. Por lo tanto, identificaron cinco componentes de las relaciones exitosas que complementan los postulados de Gottman:

- 1. Conocer y ser conocido:** implica preguntar y revelar pensamientos, sentimientos, actitudes y experiencias pasadas. Es esencial para comprender al otro.
- 2. Atribuciones:** son las explicaciones que hacemos sobre el comportamiento del otro. Es atribuir comportamientos positivos al carácter e intención de la pareja, así como los comportamientos negativos a circunstancias externas.
- 3. Aceptación y respeto:** involucra escuchar de forma respetuosa, aceptar las respuestas de la pareja, trabajar con compromisos, usar la validación de forma cotidiana y buscar interacciones positivas sobre las negativas.



4. Reciprocidad: es la sensación de igualdad y balance entre el esfuerzo invertido y la ganancia obtenida, así como respetar, reconocer y apreciar.

5. Continuidad: establece que el cuidado es un proceso constante, puesto que la relación siempre está en desarrollo, ajustándose a nuevas circunstancias y a los ciclos de vida.

Como se observa, las relaciones interpersonales son de vital importancia, ya que requieren **atención, compromiso y esfuerzo**, lo que ayuda a crear espacios de **confianza y seguridad** para la relación.

Procesos positivos para cultivar las relaciones

Generalmente las personas tienen más experiencias positivas que negativas (Gable y Haidt, 2005), por lo que hay múltiples oportunidades de interactuar de forma positiva. Asimismo, las interacciones y experiencias negativas son una fuente de estrés y dolor (Maisel y Gable, 2009); provocan emociones fuertes que son más notorias e impactantes, por lo cual da la sensación de que superan a las experiencias positivas (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer y Vohs, 2001).

Por ello, es necesario que las personas abonen momentos positivos a las relaciones para que, cuando surjan momentos difíciles, se cuente con suficiente capital para sobreponerse o resolver la situación.

Los siguientes **procesos positivos** están orientados a promover relaciones en las que prevalezcan emociones positivas como la alegría, la gratitud y el amor, así como a compartir experiencias gratificantes para mejorar la comunicación a través de la intimidad y receptividad (Maisel y Gable, 2009).

1. Apoyo social y capitalización

La forma en la que reaccionamos cuando le sucede algo bueno a un ser querido es muy importante. La capitalización es cuando suceden cosas buenas y las personas comparten dicho evento positivo con alguien más (Langston, 1994). Esta inicia una interacción que le permite a las personas percibir que los otros están contentos por ellos, favoreciendo su autoestima (Beach y Tesser, 1995; Tesser, Millar y Moore, 1988), el afecto positivo y la satisfacción por la vida (Langston, 1994; Gable, Reis, Impett y Asher, 2004).

Del mismo modo, la capitalización depende de varios elementos, por ejemplo, la respuesta de la persona y la percepción (propia) de la respuesta de la persona con quien compartimos el evento o noticia positiva. Por tanto, una respuesta entusiasta (real y percibida) trae más beneficios que una respuesta que invalida la comunicación.

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

La investigación ha demostrado que cuando una persona celebra una buena noticia con otra persona, ambas experimentan un incremento en los efectos positivos de la buena noticia. Por ende, no solamente la persona experimenta más positividad al compartirla, sino que también las dos construyen la relación.

Por consiguiente, al responder a una persona de manera activa y constructiva, respondes con entusiasmo, por lo que 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, construyendo una relación más cercana y satisfactoria.



2. Compasión y perdón

La **compasión** es un proceso de identificación y conexión con otra persona, sin importar la cultura u otros factores. Esto se debe a que la unión se da a partir de lo que implica ser humano, es decir, necesidades, debilidades y aflicciones. Asimismo, la compasión varía entre las personas, según el grado de identificación que tienen con la persona que está pasando por una situación difícil. Es un sentimiento que tiene los siguientes tres requerimientos (Cassell, 2009):

...

A

Sentir que las dificultades y sufrimientos que experimentan los otros son serios y que, en algunos casos, incluso desconocen su situación.

.....

B

Las dificultades de quienes están sufriendo no son autoinfligidas.

.....

C

Nos visualizamos estando en una situación similar y nos identificamos con la persona que está sufriendo.

La compasión es vital en las relaciones porque las emociones negativas que resultan de una falta o descuido en una relación pueden subsanarse a partir de la práctica del perdón, lo que puede ayudar a sobreponerse a una adversidad.

La capacidad de perdonar está relacionada con una serie de condiciones básicas (McCullough, Root, Tabak y van Oyen Witvliet, 2009).

Valor personal: las personas perdonan con mayor facilidad cuando se sienten cercanos a otros y experimentan empatía, la cual promueve el deseo de reducir el sufrimiento de otros, inclusive, reduce el deseo de tomar represalias (McCullough et al., 2009).

Valor esperado: la expectativa de una gratificación determina la interacción entre las personas. Por tanto, las relaciones que tienen un valor gratificante (sentimientos de compromiso o compensación por un daño) generan mayor motivación para el perdón (McCullough et al., 2009).

Seguridad: las personas perdonan más fácilmente a las personas que les tienen confianza, más que a las personas que les han hecho un daño (McCullough et al., 2009). Sin embargo, en estos últimos casos el perdón puede lograrse cuando la persona que cometió una falta muestra arrepentimiento (McCullough et al., 2009) o si su comportamiento fue involuntario, inevitable, o realizado sin conocimiento de sus consecuencias negativas (McCullough et al., 2009).

Estas condiciones implican la voluntad de ambas partes, pues promueven la compasión, la empatía, el compromiso, el deseo de compensar y el arrepentimiento, generando confianza y seguridad en las relaciones.

De esta manera, ambos procesos están conectados, ya que el perdón facilita un comportamiento más compasivo y empático, permitiendo una mayor apertura, comprensión y posibilidad de remediar la situación a través de acciones reparadoras.

3. Amabilidad

La amabilidad va muy acompañada de la gratitud, pues ambas tienen el potencial de mejorar las relaciones sociales y hacer que sean más satisfactorias. Esta incrementa el bienestar subjetivo de las personas y las emociones positivas (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui y Fredrickson, 2006). Por ejemplo, las personas felices hacen más actos de amabilidad y sienten mayor gratitud cuando alguien es amable con ellas.

Contar los actos de amabilidad realizados en un día permite que las personas fortalezcan su motivación para ser amables hacia otros, así como reconocer la amabilidad en las personas (Emmons y McCullough, 2003), lo cual favorece las relaciones positivas e incrementa significativamente su bienestar subjetivo (Otake et al., 2006).

Además, ser amable hacia otros trae más beneficios psicológicos que recibir ayuda (Brown, Nesse, Vinokur y Smith, 2003), así como mayores niveles de gratitud, los cuales se asocian a la mejora de las relaciones (Algoe, Haidt y Gable, 2008; Emmons y Shelton, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001).

Los modelos y procesos positivos mencionados representan una guía con acciones puntuales y precisas orientadas a promover el bienestar personal y social. Por lo tanto, es importante ponerlos en práctica en la medida de lo posible, de acuerdo con las propias capacidades.



Referencias

- Algoe, S., Haidt, J., y Gable, S. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3).
- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5.
- Beach, S., y Tesser, A. (1995). Self-Esteem and the Extended Self-Evaluation Maintenance Model: The Self in Social Context. En M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. Estados Unidos: Springer.
- Benson, K. (2017). *The Magic Relationship Ratio, According to Science*. Recuperado de <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science/>
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness*. Estados Unidos: McGraw-Hill Education.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Estados Unidos: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2a ed.)*. Estados Unidos: Basic Books.
- Brown, S., Nesse, R., Vinokur, A., y Smith, D. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results From a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14(4).
- Cassell, E. (2009). Compassion. En S. Lopez, y C. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Emmons, R., y McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2).
- Emmons, R., y Shelton, C. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. En S. Lopez, y C. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Gable, S., y Bromberg, C. (2018). Healthy social bonds: A necessary condition for well-being. In E. Diener, S. Oishi, y L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Estados Unidos: DEF Publishers.
- Gable, S., y Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9.
- 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).

Referencias

- Gottman, J. (1994). *Why Marriages Succeed or Fail and How You Can Make Yours Last*. Estados Unidos: Fireside.
- Gottman, J. (1998). Psychology and the Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 49.
- Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., y Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1).
- Gottman, J., y Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Estados Unidos: Harmony Books.
- Harvey, J., Pauwels, B., y Zickmund, S. (2002). Relationship Connection. The Role of Minding in the Enhancement of Closeness. En S. Lopez, y C. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Langston, C. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6).
- Maisel, N., y Gable, S. (2009). For Richer... in Good Times... and in Health: Positive Processes in Relationships. En S. Lopez, y C. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., y Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2).
- McCullough, M., Root, L., Tabak, B., Van Oyen Witvliet, C. (2009). Forgiveness. En S. Lopez, y C. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Mikulincer, M., y Shaver, P. (2013). Adult attachment and happiness: individual differences in the experience and consequences of positive emotions. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., y Fredrickson, B. (2006). Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3).
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Saphire, S., y Taylor, S. (2013). Close Relationships and Happiness. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Tesser, A., Millar, M., y Moore, J. (1988). Some Affective Consequences of Social Comparison and Reflection. Processes: The Pain and Pleasure of Being Close. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1).

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.