DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Un Cambio de Corazón

Tres Claves para Mejorar Nuestras Relaciones

El conflicto es un **problema humano** universal.

Todos deseamos tener buenas relaciones—matrimonios y familias prósperos, amistades cercanas y equipos armoniosos en el trabajo. Y sin embargo, en el camino, todos enfrentamos conflictos y desacuerdos. A pesar de nuestros mejores esfuerzos e intenciones, tropezamos con conflictos con frecuencia.

Muchos de nosotros estamos en relaciones con frustraciones persistentes y conflictos duraderos. Las relaciones familiares y las amistades que solían ser próximas y satisfactorias comienzan a ser la fuente de irritaciones y decepciones. Nos arrastramos hacia el trabajo tratando de descifrar cómo lidiar con un gerente o un colega difícil. Esperamos llevarnos bien con los demás, pero nos encontramos sintiéndonos molestos con estos más de lo que quisiéramos. Quizás tengamos relaciones que alguna vez fueron muy importantes para nosotros que hemos perdido o que penden de un hilo.

Incluso en nuestras relaciones más saludables, a veces discutimos, tenemos sentimientos negativos o presionamos para obtener lo que queremos de formas que lastiman a las personas que amamos. La mayoría de nosotros nos involucramos en más conflictos de los que desearíamos en las relaciones importantes. ¿Cómo podemos sanar estos conflictos?

Resolver los **conflictos** requiere algo más que conocimientos y habilidades.

Todos conocemos las cosas amables, generosas y útiles que deberíamos hacer para transformarnos en mejores familiares, amigos, colegas o vecinos. Muchos de nosotros hemos aprendido nuevas habilidades relacionales en artículos, libros o simplemente mirando programas de televisión. Aun cuando entendemos lo que necesitamos hacer para mejorar nuestras relaciones, no siempre utilizamos esas habilidades.

Irving Becker observó: "Si alguien no te simpatiza, la forma en que sostiene la cuchara te enfurecerá; si te simpatiza, puede derramar un plato entero sobre tu regazo y a ti no te importará." A veces, ni siquiera notamos que estamos escogiendo entre sentirnos furiosos o tranquilos. A veces, no reconocemos que nuestros corazones son duros hacia algunas personas y blandos hacia otras.

Hay varias razones por las cuales no utilizamos constantemente los conocimientos y las habilidades que tenemos.

- **Somos criaturas de hábitos.** Y desarrollamos hábitos en nuestra forma de relacionarnos con los demás. A veces caemos en patrones de comportamiento no saludables en nuestras relaciones más próximas. Entonces nos sentamos en alguna clase o leemos un libro y aprendemos una nueva habilidad. Y pensamos: "Esta es una buena idea. Debería aplicar esto en mi vida." Suponemos que seremos capaces de implementar fácilmente esas ideas. Sin embargo, debido a los hábitos que hemos desarrollado, a menos que verdaderamente trabajemos para cambiar nuestros corazones, recaeremos en nuestros antiguos patrones de conducta.
- **Reaccionamos a partir de emociones que poco nos favorecen.** Con frecuencia, en épocas de conflicto, respondemos con enojo, frustración, la necesidad de tener el control, la necesidad de obtener lo que queremos, etc. No pueden florecer nuevas habilidades hasta que consigamos manejar esas emociones y cambiar nuestros corazones.
- **Hacemos uso de nuestras nuevas habilidades a medias.** A veces, cuando descubrimos que deberemos hacer un esfuerzo para cambiar nuestro comportamiento, nos rendimos. O cuando las cosas no salen exactamente como habíamos planificado en el primer intento, en lugar de continuar practicando y mejorando, decidimos que esas habilidades no funcionan. Seguimos adelante en búsqueda de la próxima nueva idea. Sin embargo, el cambio requiere un esfuerzo sostenido en el tiempo.
- **Esperamos que los demás cambien.** Podemos aprender una nueva habilidad y pensar: "Esta es una gran idea; la otra persona involucrada en la relación debería conocerla y cambiar." Pero intentar cambiar a los demás solo aumenta el conflicto. Debemos admitir que a la única persona que podemos controlar es a nosotros mismos. Debemos sentir el deseo de recuperar nuestros corazones.

Los **prejuicios** personales dificultan la evaluación de los conflictos de manera justa.

La mayoría de nosotros creemos que somos bastante buenos para evaluar a las personas y los sucesos en nuestras vidas. Entrelazamos nuestras percepciones sobre las personas y los sucesos en historias que tienen sentido para nosotros. Creemos que somos capaces de interpretar objetivamente la verdad. Nos sentimos confiados de que podemos confiar en nuestras conclusiones sobre la vida y en nuestras opiniones sobre las personas. Pero la investigación ha concluido repetidamente que todos los seres humanos tienen prejuicios. Rara vez—si es que alguna vez—vemos el panorama completo. Formamos opiniones basadas solo en verdades parciales.

Uno de los mayores problemas es que rara vez percibimos nuestro propio prejuicio. A continuación se plantean algunos de los prejuicios más comunes. Por favor, lea cada una de las descripciones y vea si se puede identificar con ese prejuicio en su forma de pensar.

Prejuicios humanos comunes	¿Cómo actúa este prejuicio en su forma de pensar?
Egocentrismo: Nos centramos en nosotros mismos y en nuestras necesidades. Podemos ser ciegos ante las necesidades y el dolor de las personas que nos rodean.	
Prejuicio de atribución fundamental: Tendemos a disculpar nuestros errores y faltas recurriendo a nuestras circunstancias y atribuimos las fechorías de los demás a su mal carácter. Les otorgamos mucho reconocimiento a las personas que nos gustan y muy poco a las que no.	
Realismo naif: Tendemos a ver prejuicios y una lógica errónea en los demás, pero no logramos verlos en nosotros mismos. Como resultado, creemos que nadie entiende, ¡excepto yo! Yo sí veo las cosas como realmente son.	
El enfado nos limita y nos ciega. Cierra nuestras mentes a lo que realmente importa y no nos permite sentir compasión por los demás.	
Prejuicio de confirmación: Tendemos a aceptar únicamente la información que respalda lo que ya creemos. Criticamos y rechazamos la información que difiere de nuestra visión.	
Recuerdos poco fiables: Normalmente, remodelamos nuestros recuerdos para que se ajusten a nuestros objetivos. No recordamos la realidad, recordamos lo que queremos creer.	
Prejuicio de negatividad: Tendemos a sentirnos abrumados por las cosas malas y olvidamos las cosas buenas.	

Percibimos el mundo a través de cristales turbios.

La historia de una pareja—dos personas buenas y trabajadoras—ilustra el problema del prejuicio. Ocasionalmente, el esposo se irrita y se queja por los defectos de su mujer. Finalmente, ella se cansa de ser criticada y le dice: "Sabes, ¡tú también tienes defectos!" A lo que el esposo responde: "Sí. ¡Pero no me molestan como los tuyos!"

Puede resultar difícil escuchar las perspectivas de los demás claramente. En la raíz de nuestro problema está la focalización en nuestros propios pensamientos. Aunque interactuamos con personas constantemente, lo que siempre oímos internamente es nuestra propia historia, nuestras propias aspiraciones—y nuestras propias frustraciones. Raramente detenemos la banda sonora de nuestras propias vidas para escuchar la música de la vida de alguien más. En todas nuestras interacciones, escuchamos el ruido de nuestra propia banda sonora que compite con su música, su historia y la forma en que ven el mundo. Cuando su música no está en armonía con la nuestra, suponemos que están desafinados. Los juzgamos negativamente.

También juzgamos a los demás según nuestras propias frustraciones y dolores. Quizás hemos tenido relaciones terribles en el pasado y hemos empezado a desconfiar de los demás. Quizás nos sentimos abrumados por el trabajo. Quizás nuestros anhelos y nuestros sueños se ahogan en la desilusión. Procesamos nuestras percepciones a través de las historias de nuestra propia vida. Una persona con relaciones pasadas terribles puede decidir que nadie es digno de su confianza. Una persona que se siente abrumada en el trabajo puede sentir que su esposa también es muy exigente cuando le pide que colabore con las tareas de la casa. Alguien que se siente desilusionado puede suponer que los demás son absolutamente felices y que, por lo tanto, no necesitan su empatía.

Cuando nuestras interpretaciones erróneas se combinan con nuestras heridas y frustraciones, nos irritamos. Nos encontramos en conflicto. En lugar de ser comprensivos y amorosos, estamos a la defensiva, nos mostramos críticos y beligerantes.

Esto es común en las relaciones cercanas, especialmente dentro de las familias. Los compañeros se malinterpretan y se enojan entre sí.

Los padres irritan e incluso exasperan a sus hijos. Si este patrón continúa, una relación que alguna vez fue amorosa se llena de acusaciones, discusiones y resentimientos ardientes. Día a día, se alimentan los sentimientos negativos, las palabras desagradables, o el muro frío de silencio.

Cuando nos sentimos distantes, acusadores o indiferentes hacia alguien, lo llamamos dureza de corazón. Nuestros corazones son impenetrables. No están abiertos a las perspectivas, los sentimientos, las experiencias y las preferencias de la persona ante quien nos cerramos. No permitiremos que la historia de esa persona entre en nuestras mentes y en nuestros corazones.

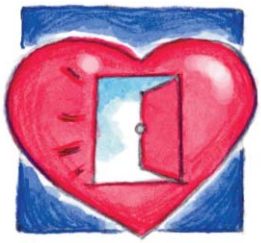
La solución para nuestros prejuicios es **cambiar nuestros corazones.**

Esta descripción de la condición humana—en el sentido de que los malentendidos y los conflictos son comunes en las relaciones—puede sonar desalentadora. Sin embargo, hay una salida para estos malentendidos. La clave es cambiar nuestros corazones.

Aunque a veces intentamos manejar los conflictos evitándolos, discutiéndolos hasta el cansancio, o viviendo dolorosamente con ellos, hay una forma mejor. Podemos abordar el conflicto con nuestros corazones renovados. En vez de resentir la irritación cuando esta se produce, podemos elegir verla como una invitación a activar nuestros corazones. Podemos aprender a apreciar la música en las vidas de los demás.

Este programa se centra en tres claves para activar nuestros corazones. Cuando se las combina con nuestros conocimientos y nuestras habilidades, estas claves pueden transformar nuestras diferencias y conflictos en armonía y crecimiento.

Clave 1 — La humildad abre la puerta de nuestros corazones.



Es perfectamente normal y beneficioso que las personas se centren en sus propias necesidades y preferencias. Sin embargo, concentrarnos en esto puede desequilibrarnos. Podemos ponernos a nosotros mismos y a nuestras necesidades por delante de los demás. Podemos suponer que comprendemos mejor la verdad de los demás. Estas formas de pensar crean muchos de los problemas relacionales que enfrentamos a diario. Nos separan.

Algunas personas piensan que la humildad es pasividad o falta de amor propio. Pero la humildad no es ninguna de esas.

- **La humildad** es el reconocimiento de que, aunque nuestras necesidades son importantes, también lo son las necesidades de los demás.
- **La humildad** es la disposición para admitir que no comprendemos plenamente la verdad. Es abrirnos a las opiniones de los demás.
- **La humildad** es la voluntad de admitir que hemos cometido errores. Nos permite continuar aprendiendo y creciendo.

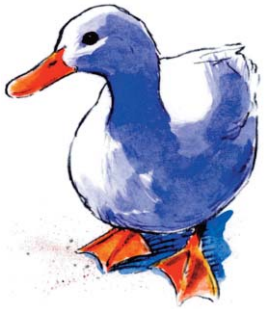
La humildad es la base de las relaciones saludables. Los que son humildes están dispuestos a aprender de las personas y de la experiencia.

Cómo cultivar la humildad

Todos nosotros hacemos caso omiso a los prejuicios y se nos hace difícil alcanzar la humildad. El autor, Wally Goddard, narra esta historia:

Nancy y yo estábamos sentados a la orilla de un pequeño lago alimentando a los patos. Se acercó un niño pequeño que estaba fascinado con los patos. Corrió hacia ellos, lo cual provocó que los patos graznaran y salieran disparados. Me di vuelta amenazadoramente y le dije al niño: "No persigas a los patos." Mi esposa me tocó con el codo. "Quizás le gustaría alimentarlos." Reconocí inmediatamente mi dureza de corazón. Le pregunté al niño: "¿Te gustaría alimentar a los patos?" Se mostró encantado. Así que le enseñé a pararse quieto delante de mí y a arrojarle comida a los patos. Los patos se congregaron nuevamente alrededor de nosotros y el niño estaba fascinado. El comentario de Nancy me ayudó a reconocer mi propio prejuicio. Había estado tan absorbido en mis propias necesidades que no había conseguido ver a un niño pequeño que solo quería jugar con los patos.

¿Cómo puede activar la humildad en su vida y en sus relaciones?



Reflexión

Para aplicar estos principios efectivamente en su vida, piense en un conflicto reciente o actual en el cual usted se haya irritado con otra persona—un familiar, un colega, un amigo o un niño. Escriba algunas palabras que describan ese conflicto.

¿Cómo puede sobreponerse a sus propias necesidades y preconceptos e intentar abrirse ante otras personas y sus historias? Hay dos pasos importantes.

Considere sus prejuicios.

Todos tenemos prejuicios. Puede resultarnos muy difícil verlos en nosotros mismos.

Reflexión

Analice la lista de prejuicios. Mientras reflexiona sobre el conflicto que describió, pregúntese cómo se han reflejado estos prejuicios en su pensamiento. ¿Qué es lo que no le permite ver la historia completa o la historia de la otra persona en el conflicto que describió? (Aunque la otra persona también es vulnerable a los prejuicios, este ejercicio solo funciona si usted se concentra en SUS propios prejuicios).

Considere la debilidad de su posición

Nadie lo hace perfectamente bien. Todos tenemos debilidades en nuestra argumentación.

Reflexión

Piense sobre los posibles errores y las limitaciones de la posición que ha adoptado. Vea si puede descubrir dónde se le pueden estar escapando verdades importantes.

Cómo aplicar la humildad a su propia situación.

Cuando somos lo suficientemente humildes como para abrirnos con otras personas, podemos hacer nuevos descubrimientos emocionantes. En lugar de concentrarnos en nuestra visión, nuestras opiniones y nuestras preferencias, nos abrimos a su mundo.

¿Cómo puede utilizar los principios de la humildad para ayudarlo a abrir su corazón con relación al conflicto que usted describió?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Clave 2 La compasión entrelaza nuestros corazones.

La compasión es ser sensible a las luchas y el sufrimiento de los demás. Significa experimentar el sentido de lucha y de sufrimiento de los demás.

Muchas veces, pensamos que somos bastante compasivos aun cuando no lo somos. Podemos sentir empatía, simpatía o pena por aquellos que se lo merecen. ¿No es esto compasión?

Sí y no. Es una buena cosa sentir sensibilidad ante los que sufren. Pero si limitamos nuestra compasión únicamente a aquellos que "la merecen," muy pronto descartaremos a una gran parte del mundo. Las personas frecuentemente sienten compasión por los de su propia especie, pero se alegran de ver sufrir a sus enemigos. Algunas personas han sentido que ciertos tipos de razas, tipos de personas, o las personas con valores diferentes no merecen atención y compasión.

La compasión es mostrar sensibilidad ante las luchas y el sufrimiento de los demás.

La compasión completamente desarrollada involucra sentimientos de sensibilidad por las luchas y las esperanzas de todas las personas, incluso de aquellos que son distintos de nosotros o con quienes estamos en desacuerdo.

Podemos creer que resulta más fácil sentir compasión hacia las personas próximas a nosotros. Pero como dice el dicho: "Donde hay confianza, da asco," y esa familiaridad nos puede llevar a etiquetarlas y estereotiparlas. Desarrollamos un conjunto de percepciones y entonces creamos etiquetas. Por ejemplo, empezamos a ver a alguien como inmaduro, irresponsable o egocéntrico. Después comenzamos a ver todos sus comportamientos a través de esos cristales.

Puesto que todos tenemos prejuicios, tendemos a culpar a los demás por la forma en que nos sentimos. Creemos que son insensibles o que están equivocados en sus sentimientos o sus acciones. Los juzgamos y justificamos nuestra falta de compasión hacia ellos.

Cuando nos frustramos o nos sentimos heridos, frecuentemente, no vemos las necesidades o el dolor de los demás. No vemos la forma en que nuestra propia ignorancia y estrechez de miras los irrita y los lastima.

Cuando recordamos que solo vemos nuestro lado de la historia, nos preparamos para ser compasivos. Podemos entonces conectarnos con las necesidades y el dolor de los demás, aunque nos sintamos frustrados o heridos.c

Cómo cultivar la compasión

A veces, somos muy selectivos a la hora de ofrecer compasión. Pensamos que las personas deben merecerla antes de que podamos ofrecerla. Aun así, debemos ser compasivos porque es necesario, no solo porque entendemos que alguien se lo merece.

Para llegar al parque, Hannah y Emily precisaban cruzar una calle. Al llegar al paso de cebra, Emily se detuvo y Hannah salió disparada hacia la calle donde fue atropellada por un automóvil que pasaba. Afortunadamente, el automóvil se desplazaba lentamente, pero quedó tirada en la calle con dolorosos rasguños. ¿Qué deberíamos hacer? Hannah actuó irreflexivamente. Quizás deberíamos darle un sermón acerca de mirar antes de cruzar la calle. Quizás deberíamos ponerla en penitencia. Esas respuestas insensibles carecen de compasión. La respuesta correcta—la respuesta compasiva—es hacer todo lo que esté a nuestro alcance para reconfortar a Hannah y ayudarla para que se recupere. No importa que se haya comportado alocadamente; cuando las personas sufren, debemos mostrarnos compasivos.

Siempre que enfrente situaciones en las cuales se sienta molesto por las palabras o las acciones de otros, estos pasos lo ayudarán a activar la compasión para lidiar con la situación de manera más efectiva.

Mantenga la calma.

Podemos estar en desacuerdo con las razones de otras personas para actuar. Pueden estar equivocados sobre varias cosas. Aun así, nosotros también podemos estar equivocados sobre varias cosas. Y normalmente estamos tan absorbidos en nuestras propias historias y necesidades que no alcanzamos a entender las de los demás.

En vez de responder ante un ataque con un contra-ataque, podemos ser la persona que rompa con el patrón beligerante. A veces olvidamos que, cuando le damos una reprimenda a un niño, es difícil que aprendan porque sienten mucha ansiedad. Cuando reprendemos a nuestros socios, es difícil que escuchen porque se defienden de nuestros ataques.

Podemos declarar la paz. Con esto no admitimos que estamos equivocados. No significa que estamos de acuerdo con la otra persona. Declarar la paz significa que creemos que la relación es más importante para nosotros que tener razón. Creemos que podemos solucionar los problemas sin herir e insultar a los demás.

Solemos encontrar buenas soluciones a los problemas cuando estamos calmos y en paz. Cuando nos sentimos irritados, cansados o enojados no es el mejor momento para hablar sobre un desacuerdo. Es posible que precisemos tomarnos un tiempo para reflexionar y darnos la posibilidad de calmarnos. Podremos entonces volver a conversar más tarde cuando podamos responder con compasión.

Reflexión

¿De qué maneras reacciona mal frente a un conflicto? ¿Cómo puede evitar esa conducta y mantener la calma?

Reconozca que sus percepciones no son representativas de la historia completa.

Otras personas tienen motivos y una lógica que tienen sentido para ellas. Las personas hacen lo que hacen y creen lo que creen por razones que tienen tanto sentido para ellos como sus motivos y su lógica para usted. Muéstrese receptivo ante el otro lado de la historia.

Reflexión

¿Alcanza a ver partes vitales de la historia que puede estarse perdiendo? ¿Cuál es la historia de la otra persona? ¿En qué difiere eso de la forma en que usted ha estado viendo las cosas?

Escuche y entienda los sentimientos de los demás.

La compasión realmente surge con este paso. Cuando respetamos con humildad a las personas con las que estamos en desacuerdo, entonces podemos avanzar en comprender por qué asumen su posición. Va más allá de entender sus pensamientos. Es apreciar sus motivos y sus sentimientos. Invite a la persona con la cual ha tenido desavenencias a que lo ayude a entender los motivos y los sentimientos detrás de su posición. En ese momento, escuche verdaderamente.

La forma en que escuchamos es importante. No debemos interrumpir. No deberíamos pensar si estamos de acuerdo o no con lo que el otro está diciendo. No deberíamos ponernos a la defensiva. Y no deberíamos prepararnos para contra argumentar tan pronto nos toque el turno de hablar. Deberíamos prestar sincera atención a lo que la otra persona está diciendo para poder interiorizarnos sobre sus sentimientos. Quizás la otra persona tenga miedo de que la abandonen. Quizás no se sienta respetado.

Cuando respetamos humildemente a las personas con las que estamos en desacuerdo, podemos avanzar hacia el entendimiento de por qué adoptan su posición. Va más allá de entender sus pensamientos.

Esto no significa que debemos estar de acuerdo con la posición de la otra persona. Pero entender por qué la otra persona se siente de la manera en que lo hace nos ayudará a tener una conversación más compasiva. También puede ser la clave para encontrar una solución al conflicto. Mientras las personas se mantengan inamovibles en la argumentación de sus posiciones, normalmente será muy difícil encontrar una solución mutuamente aceptable. Apreciar los motivos y los sentimientos de los demás, frecuentemente lo ayudará a pensar en soluciones creativas que satisfarán a todos.

Cuando alguien comparte una idea que no tiene sentido para nosotros, podemos espetar "¡Qué idea más estúpida!" O podemos murmurar "Hmmm... No me importa." O podemos elegir conectar con esa persona: "Tu idea me interesa. Cuéntame más al respecto."

La compasión involucra volvernos hacia el otro con nuestras mentes y nuestros corazones. Como cualquier otra cosa, el propósito de las relaciones puede ser ayudarnos a aprender a unir nuestras historias con las de otras personas.

En lugar de percibir nuestras diferencias e irritaciones como un problema, las vemos como una invitación a aprender sobre el otro y a hacernos amigos cercanos.

Reflexión

¿Cómo puede abrir su corazón a la visión de otra persona?

Ahora prepare preguntas que lo ayuden a entender a la otra persona. Quizás podría preguntar: "¿Me podrías ayudar a entender tu punto de vista?"

Cómo aplicar la compasión a su propia situación

Cuando somos lo suficientemente humildes para escuchar el punto de vista de alguien más y somos lo suficientemente compasivos para desear entender y colaborar, nos convertimos en curadores. En vez de condenar a las personas por ser humanos con faltas, reconocemos que muchas personas actúan mal porque sienten dolor. Deseamos ayudarlos en lugar de condenarlos. La compasión nos ayuda a perdonar al otro y el perdón libera nuestros corazones.

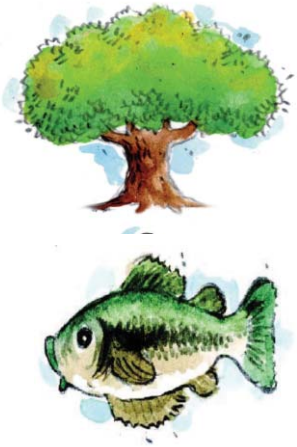
Volvamos al conflicto que usted identificó anteriormente. ¿Cómo puede utilizar los principios de la compasión para entrelazar exitosamente su corazón con el corazón del otro?

Clave 3 La actitud positiva inspira nuestros corazones.

La actitud positiva es la práctica de ver lo bueno de las personas. En todas las relaciones hay momentos de irritación y de frustración. Ser positivo es decidir no profundizar en esos momentos ni permitirles que definan la relación. Es la decisión de notar y profundizar en lo bueno del otro y de la relación. Nos centramos en todas las formas en que esta relación enriquece nuestra vida. La actitud positiva es la base de la amabilidad. La amabilidad sostiene las relaciones.

"Todos somos genios. Pero si usted juzga a un pez por su habilidad para treparse a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es un estúpido."

Albert Einstein



La investigación sobre las relaciones sugiere de manera constante que las relaciones saludables son más idealistas que realistas; es decir, las partes enfatizan lo bueno del otro y minimizan los defectos del otro. De hecho, uno de los mayores descubrimientos después de décadas de estudiar al matrimonio es que las personas en relaciones fuertes tienen cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Eso significa que por cada vez que nos quejamos de que nuestro cónyuge está retrasado, deberíamos agradecerle cinco veces por ayudarnos en el patio, por ofrecernos palabras de aliento, por masajear nuestras espaldas u otras formas de expresión positiva de amor y de cuidado. Las personas en relaciones ordinarias tienen aproximadamente dos interacciones positivas por cada interacción negativa.

Esto no significa que de alguna forma los socios en dichas relaciones hayan tenido suerte y hayan desarrollado un vínculo con muchas cosas positivas. Significa que las personas que buscan lo bueno en las relaciones tienen muchas más posibilidades de desarrollar vínculos fuertes.

Cómo cultivar la actitud positiva

Tendemos a creer que las circunstancias determinan nuestros pensamientos y sentimientos. Pero podemos escoger cómo procesar nuestros pensamientos y sentimientos sobre esas circunstancias. Podemos decidir centrarnos en lo que nos irrita y nos decepciona en nuestras relaciones. O podemos optar por apreciar y centrarnos en lo bueno, incluso en los momentos de conflicto.

En su quincuagésimo aniversario, unos amigos pidieron a la pareja de homenajeados que revelaran el secreto de su felicidad. La esposa respondió que, cuando se casaron, ella decidió perdonar diez defectos de su esposo. Los invitados curiosos le preguntaron cuáles eran algunos de esos defectos. Ella respondió que nunca hizo la lista, pero que cada vez que se enojaba con él por algo, se decía a sí misma: "¡Suerte para él que este es uno de los diez!"

Podemos recordar los buenos momentos en una relación.

Podemos decidir recordar y honrar todo lo que ha sido positivo y significativo en nuestra relación. En el caso de las relaciones perdurables, puede ayudar conservar recordatorios de esos buenos momentos, como fotografías y recuerdos.

Reflexión

Piense en la persona en el conflicto que describió anteriormente. ¿Cuáles son sus mejores recuerdos acerca de esa persona?

Podemos centrarnos en las buenas cualidades de las personas y apreciar cómo enriquecen nuestras vidas.

Centrarnos en las buenas cualidades en medio de un conflicto puede ayudarnos a evitar caer en estados de irritación y negatividad. Podemos fortalecer las relaciones con las personas que nos importan, eligiendo hacer declaraciones más positivas y alentadoras a estas—y de ellas—en lugar de hacer declaraciones negativas y críticas.

Reflexión

¿Qué buenas cualidades posee esta persona?

Cuando las relaciones no van bien, podemos suponer que los problemas son temporales o mínimos.

Nos permitimos que los problemas y las frustraciones actuales se apoderen de nuestras mentes y de nuestros corazones. Durante los momentos de conflicto, frecuentemente "re-escribimos" nuestros recuerdos. Recordamos la historia de nuestra relación, enfatizando las frustraciones actuales y minimizando los buenos recuerdos. Esto crea una sensación de que el problema es permanente e insoluble. En vez de esto, podemos reconocer que el conflicto frecuentemente es el resultado de un mal día, un mal estado de ánimo o un malentendido temporal.

Reflexión

¿Cuáles circunstancias temporales pueden estar contribuyendo al conflicto? ¿De qué manera está "re-escribiendo" sus recuerdos de la relación a través del cristal de sus problemas y sus frustraciones actuales?

Podemos observar las cosas buenas de nuestras relaciones como perdurables y típicas.

Elegimos celebrar lo bueno. Podemos detenernos en esto y crear formas de recordar lo bueno.

Reflexión

¿Cuáles son las cosas buenas que contribuyeron a que la relación floreciera en sus mejores momentos? Mientras piensa en esos buenos momentos, ¿qué cosas hacía en aquel tiempo que debería estar haciendo ahora para ayudar a que la relación prospere nuevamente? ¿Actuaba de otro modo, pensaba diferente o invertía más en la relación?

Podemos identificar ejemplos de personas que mantienen relaciones positivas y aprenden de sus ejemplos.

Reflexión

¿Quién es un gran ejemplo a la hora de mantener relaciones positivas? ¿Qué puede aprender de ellos?

Cuando hacemos énfasis en lo bueno, las relaciones mejoran cada vez más.

Cómo aplicar una actitud positiva a su propia situación

Cuando somos lo suficientemente humildes como para escuchar la visión de otro, lo suficientemente compasivos para desear entender y ayudar, y lo suficientemente positivos para observar lo bueno del otro, nuestros corazones cambian. Nos preparamos para tener relaciones ricas y plenas con todo tipo de personas.

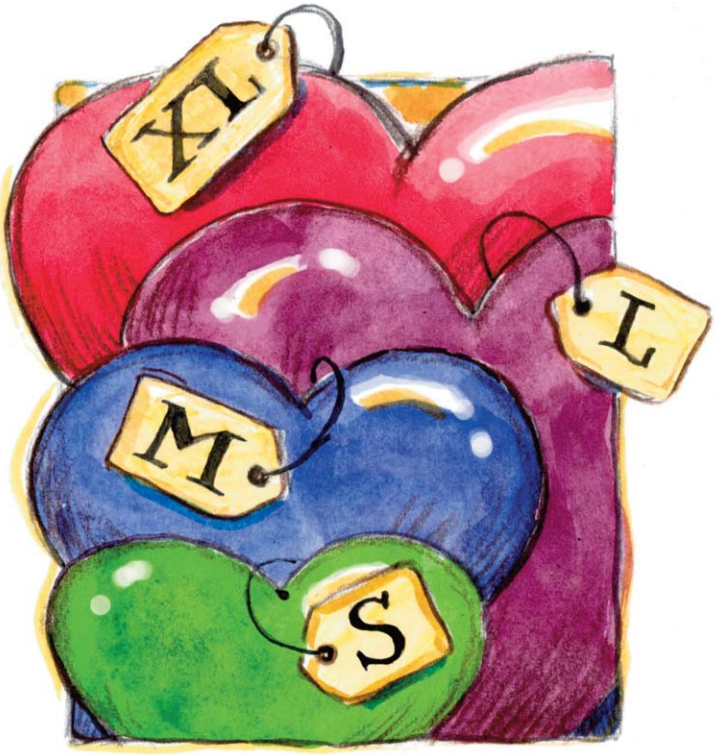
Regresemos al conflicto que usted identificó antes. ¿Cómo podría utilizar los principios de la actitud positiva para que estos lo ayuden a crear relaciones más positivas con esa persona?

Los corazones transformados activan respuestas amorosas.

¿Está preparado para mejorar sus relaciones?

Somos criaturas de hábitos. Hemos practicado nuestras formas de malinterpretar y herir al otro durante muchos años. Si deseamos mejorar nuestras relaciones, debemos estar dispuestos a desarrollar nuevos hábitos. Esto no sucede simplemente porque hemos aprendido nuevos principios. Tomará un esfuerzo serio y un compromiso duradero para empezar a vivir conforme a esos principios. Pero valdrá la pena el esfuerzo.

No seremos diferentes de la noche a la mañana. Nos tomará algún tiempo para recuperar nuestros corazones. Y probablemente cometeremos errores en el camino. No se desaliente ni se rinda. Paulatinamente, podemos aprender a mostrarnos más abiertos ante los demás (humildes), más sensibles frente a sus preocupaciones (compasivos), y apreciar más sus esfuerzos (positivos).



Cuando nos descubrimos actuando poco amablemente, podemos tomarnos algunos minutos para identificar dónde nos equivocamos. Podemos disculparnos y empezar de nuevo.

Recuperar nuestros corazones no significa que siempre debemos ceder ante los demás en los momentos de conflicto o que nunca satisfagamos nuestras necesidades. Significa que nos comprometemos a tener una actitud diferente al lidiar con el conflicto. Estamos dispuestos a mostrarnos receptivos ante las necesidades de los demás como ante las propias. Estamos dispuestos a demostrar empatía en vez de hostilidad hacia ellos. De esta forma, podemos hablar sobre necesidades sin dañar la relación. También nos ayudará a buscar soluciones creativas que funcionen para todos.

Si deseamos mejorar nuestras relaciones, debemos estar dispuestos a crear nuevos hábitos.

Cuando utilizamos los principios que crean relaciones saludables, podemos crear nuevas historias para nuestras relaciones—historias repletas de paz, crecimiento y compañerismo. Cambiar nuestros corazones nos ayudará a tener la relación próspera que deseamos. Nos beneficiaremos al transformarnos en personas más generosas y gentiles.

Les recomendamos que vuelvan a leer este programa regularmente, que analicen las preguntas con detenimiento y que se feliciten a ustedes mismos por sus éxitos.

Usted disfrutará de su cambio de corazón, y también lo hará la gente en su vida.

Para obtener una ficha de este programa o para obtener información adicional sobre los excelentes programas para las familias, visite **www.arfamilies.org** o al agente de extensión de su condado.

Lectura recomendada:

Ginott, H. G. (2003). *Between Parent and Child*. New York: Three Rivers.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown Publishers, Inc.

Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis*. New York: Basic Books.

Tavris, C., & Aronson, E. (2007). *Mistakes were made (but not by me)*. New York: Harcourt, Inc.

Referencias:

Baumeister, R. F. (1997). *Evil: Inside human violence and cruelty*. New York: W. H. Freeman and Company.

Gardner, D. (2008). *The science of fear: Why we fear the things we shouldn't—and put ourselves in greater danger*. New York: Dutton.

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (2001). *The relationship cure*. New York: Crown.

Gottman, J., with Silver, N. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster. Leary, M. R. (2004). The curse of the self. New York: Oxford University Press.

Agradecimientos:

Escrito por: H. Wallace Goddard y James P. Marshall.

Agradecemos a Barbara Keil por su valiosa contribución en este trabajo.

Agradecemos a un equipo de apoyo repleto de buenas ideas: Kathryn Aughtry, Joy Buffalo, Elizabeth Johnson, Kathryn McElderry, Rebecca Simon, Ashley Winberry.

Agradecemos a nuestro increíble artista: C. Bruce Dupree.

FCS735SP

University of Arkansas, Departamento de Agricultura de Estados Unidos y los gobiernos de los condados colaboradores.

El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas que reúnan las condiciones necesarias, sin distinción de raza, color, nacionalidad, religión, género, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano de guerra protegido, o cualquier otra condición amparada legalmente, y es un empleador de acción afirmativa/que brinda igualdad de oportunidades.

Impreso por los Servicios de Impresión de los Servicios de Extensión Cooperativa de la University of Arkansas.

U of A DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System