



BOLETÍN FEBRERO 2022

- **Perfil Médico:** Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio
- **Perfil Nutricional:** Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo
- **Perfil Emocional:** Mantener los corazones cerca



Mantener los corazones cerca

Cuenta una historia, que un día un viejo sabio preguntó lo siguiente:

– ¿Por qué la gente se grita cuando está enojada?

Los hombres pensaron unos momentos:

– Porque perdemos la calma –dijo uno– por eso gritamos.

– Pero ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? –preguntó el sabio– ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al sabio.

Finalmente él explicó:

– Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse.

Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego el sabio preguntó:

– ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran?

Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente porque sus corazones están muy cerca.

La distancia entre ellos es muy pequeña.

El sabio continuó:

– Cuando se enamoran más, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y finalmente, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es cuan cerca están dos personas cuando se aman.

Luego dijo:

– Cuando discutan no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, de otro modo llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso.

La comunicación en una pareja es un elemento fundamental para una relación exitosa, todos hemos escuchado a alguien decir o nosotros mismos lo hemos dicho **“la relación no estaba bien no había buena comunicación”**. La comunicación parece culpable de muchos de los problemas de pareja, así que hoy te invitamos a platicar al respecto.

Empecemos por aclarar este popular concepto, la comunicación no es solo que decimos con la boca, **todas las acciones tienen un mensaje** incluso quedarnos callados es una forma de comunicar. Esto es importante porque la **comunicación es el medio por el cual se define el tipo de relación que tenemos con las personas.**²



Pero la comunicación es caprichosa pues emitir un mensaje no siempre garantiza que va a ser recibido e interpretado como nosotros esperamos, es entonces cuando se vuelve importante la metacomunicación o valga la redundancia comunicarnos sobre nuestra comunicación.

En una relación de pareja es imprescindible poder contestar estas tres preguntas:

- **¿Cómo me comunico con los demás?**
- **¿Cómo se comunica mi pareja?**
- **Y finalmente, ¿Cómo ponernos el mismo canal de comunicación?**

Las dos primeras preguntas requieren de un importante **ejercicio de autoconocimiento**, conocer y comprender lo que funciona para cada uno de nosotros. **La tercera es compartir con nuestra pareja estas necesidades y permitirnos apreciar que nuestra pareja puede comunicarse de una manera diferente.** En resumen, identificar y pedir lo que necesitamos; esto a veces puede darnos miedo pues al pedir corremos el riesgo de recibir un no por respuesta, pero es importante no perder de vista que están rechazando nuestra petición y no a nosotros.

¿Sabías qué?

*Solo el 7% de la comunicación son nuestras palabras y el 93% es la parte no verbal y el contexto de un mensaje.*³



Sabemos que tener una buena comunicación no siempre es fácil así que te compartimos algunos consejos prácticos:

¿Qué debemos evitar?

- Hacer juicios de valor. Por ejemplo: “lo que hiciste fue muy malo”.
- Ordenar, a nadie nos gusta que nos den ordenes pues al hacerlo queda implícito que alguien tiene más poder y eso no permite una buena comunicación.
- Dar soluciones cuando no te lo piden.
- Interrumpir a la otra persona, al hacerlo dejamos de escuchar y solo pensamos en responder.
- Usar etiquetas como: eres un flojo, una enojona, un grosero, etc. Cuando le ponemos una etiqueta a una persona es muy difícil que dejen de actuar de esa manera, pues asume ese adjetivo como parte de su identidad.
- Atacar a la familia de origen de tu pareja, solo trae más problemas.
- Amenazar con la separación, solo genera angustia y ansiedad y no ayuda a resolver.
- Usar la ley del hielo. A veces es necesario tomarnos un espacio para pensar, pero en estos casos es importante comunicar que necesitamos un tiempo para calmarnos y proponer un momento para volver a hablar del problema. Al hacer esto es responsabilidad de quien necesita el espacio retomar la conversación y la otra persona se compromete a respetar la pausa.

¿Qué si debemos hacer?

- Tratar un solo tema a la vez, no poner en la mesa conflictos del pasado.
 - Comprobar si entendí bien lo que dijo el otro, cuando nos sentimos escuchados es más fácil llegar a acuerdos.
 - No intentar convencer al otro de mi punto de vista, cada uno tiene su perspectiva y debemos respetarla.
 - Aprende a negociar. Te compartimos algunos pasos para lograrlo:
1. Definir el problema de forma clara y concreta.
 2. Fijar un día y hora para hablar del problema, el objetivo de este paso es que el problema no sea el único tema de conversación en la pareja.
 3. Permitir que cada uno plantee su punto de vista sin ser interrumpido.
 4. Cada persona plantea alternativas de solución.
 5. Se analizan las ventajas y desventajas de cada alternativa.
 6. Se elije una solución en conjunto, se prueba por un tiempo. Si no sirve se vuelve a negociar.

*Consejo de una terapeuta de pareja.
En esta vida no se consigue lo que se merece,
sino lo que se negocia.*

Bibliografía

1 Manero-Tornil P. (11 de febrero de 2019). Cuento tibetano: mantener los corazones cerca. Encuentra tu equilibrio.

<https://encuentratuequilibrio.com/2019/02/11/cuento-tibetano-mantener-cerca-los-corazones/>

2 Villanueva-Orozco, G. B. T., Rivera-Aragón, S., Díaz-Loving, R. & Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. Acta de investigación psicológica, 2(2), 728-748. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200010&lng=es&tlng=es.

3 Ibañez-Castro, K.R. & Díaz-Huertas, M.G. (2011). Comunicación no verbal. [Tesis de licenciatura, Universidad Libre]

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/6018/COMUNICACION%20NO%20VERBAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Servicio Médico 55 1616 5108

Brenda Cardoso

Asesor de Servicio Beneficios

55 2393 1694

asesortelefonica@mx.lockton.com

Nilce Uribe

Asesor de Servicio Casa-Habitación

5548486658

nuribe@mx.lockton.com

Jazmin Cadena

Gerente de Servicio y Beneficios

5514063212

jcadena@mx.lockton.com

Marco Balderas

Gerente de Servicio Autos

5561066294

mbalderas@mx.lockton.com

Alejandro Garibay

Asesor de Servicio Autos

5539995348

agaribay@mx.lockton.com

Daniel Carcentes

Subdirector de Servicio Beneficios

5527274519

dcarcentes@mx.lockton.com

Para nosotros es muy importante tu opinión.

¡Escríbenos!

bewell@mx.lockton.com