

Construir la confianza

Objetivo

Mantener una relación sana construyendo o reconstruyendo la confianza.

Lo que debes saber

La confianza es un elemento necesario en las relaciones íntimas, sanas y estrechas; sin embargo, probablemente puedas recordar situaciones en las que tu confianza se quebró, o en las que fuiste traicionado(a) o herido(a). Es mucho más fácil perder la confianza que construirla, y puede llevar mucho tiempo reconstruirla. Puede que creas que tu relación ha terminado si tu confianza ha sido traicionada, o puede que desees mantener tu relación y reconstruirla. En cualquier caso, es fundamental recuperar la confianza después de situaciones difíciles.

Si esperas reconstruir la confianza, tendrás que disipar o limitar tu recelo. Aunque tienes derecho a sentirte herido(a), enfadado(a) o triste, si no puedes superar esos sentimientos, la relación podría no continuar.

En cualquier relación, la comunicación sana desempeña un papel importante a la hora de establecer o reconstruir la confianza. Habla sincera y abiertamente, y si surge un conflicto, "lucha limpiamente" sin insultar ni resucitar el pasado. Tu relación puede tener un aspecto muy diferente después de una traición importante o una infidelidad, pero es posible construir algo nuevo juntos.

Estas sugerencias pueden ayudarles a establecer o reconstruir la confianza:

Confíen en sí mismos. Aprender a confiar en sí mismo(a) y en los propios sentimientos es importante para cualquier relación sana.

Digan lo que cada uno realmente quiere y actúen acorde. Eviten hacer promesas que no van a cumplir o decir cosas que no reflejan exactamente lo que sienten. Mentir, aunque parezca algo pequeño o insignificante, probablemente hará que tu pareja deje de confiar en lo que dices.

Sean emocionalmente vulnerables. Construir la confianza requiere abrirse a la posibilidad de ser herido(a). Empiezas a confiar cuando puedes abrirte con tu pareja, compartir tus miedos más profundos y sentirte seguro(a) de que tu pareja estará ahí para ti.

Muestren respeto. Desgraciadamente, es posible que en alguna ocasión alguno de los dos haya mostrado una falta de respeto, perdiendo de vista que el respeto es aún más importante para las personas que amas debido al daño que causan las faltas de respeto. Cada vez que tratas a tu pareja de forma irrespetuosa -por ejemplo, menospreciándola o mirándola con condescendencia o desprecio- dañas la conexión, haciendo más difícil que tu pareja confíe en ti con el tiempo.

Dense el beneficio de la duda. Si confías en tu pareja, es más fácil creer que sus intenciones son honestas cuando hay incertidumbre o duda en torno a las circunstancias. Cada uno asuma

que el otro tiene buenas intenciones. Si tu pareja te decepciona de alguna manera, puede ser un malentendido o un simple error. Aclara las cosas antes de asumir o culpar.

Expresen sus sentimientos. Un elemento importante de la intimidad emocional es expresar sus sentimientos sin gritar, atacar verbalmente o terminar la conversación de manera unilateral. Para crear confianza, desarrollen formas de hablar de sus sentimientos que sean colaborativas y respetuosas.

Consideren la reciprocidad. Estén dispuestos a dar y a recibir.

Comuníquense abiertamente. Hablen abiertamente y escuchen de verdad al otro, teniendo en cuenta sus necesidades. Si alguno de los miembros de la pareja se siente incapaz de satisfacer esas necesidades o no está dispuesto a hacerlo, es posible que la pareja tenga que revisar sus opciones.

Asuman la responsabilidad de sus actos. Admitan su comportamiento, reflexionen sobre sus acciones y asuman la responsabilidad. Además, analicen y tomen en cuenta cómo su(s) comportamiento(s) puede afectar al otro.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Responde a estas preguntas.

¿Confío en mí mismo(a)? Si no es así, ¿qué puedo hacer para aprender a confiar en mí mismo(a)?

¿De qué manera puedo decir lo que quiero y actuar acorde a lo que digo?

¿De qué manera puedo ser emocionalmente vulnerable con mi pareja?

¿Desconfío de mi pareja debido a una situación reciente o a una traición? Describe.

¿Me siento cómodo pidiendo a mi pareja lo que necesito y lo que quiero en la relación?

Explícalo.

¿Soy vulnerable con mi pareja, confiando incluso en su ayuda y apoyo? Explícalo.

¿Trato a mi pareja con respeto? ¿De qué manera puedo ser más respetuoso?

A continuación, elige al menos una de las siguientes acciones para probarla durante la próxima semana:

- **Programa tiempo para practicar la comunicación honesta sobre los temas clave de su relación.** Hablen de los temas importantes que afectan a su vida en común, como las finanzas o las preocupaciones sobre un hijo o un familiar. Escucha la versión de tu pareja y, a menos que te dé una buena razón para desconfiar, asume que está siendo honesta. Sin embargo, confía en tu intuición: si hay señales de alarma, pídele que aclare aquello de lo que tienes dudas.

¿Cuál o cuáles de las acciones probaste? ¿Cuál fue la más eficaz? Explica.

¿Cómo ayudó este ejercicio a establecer o reconstruir la confianza en su relación? Explica.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
