

Blog

FICHA TEMÁTICA

Relaciones a distancia



Las redes sociales, el trabajo, la vida estudiantil o un estilo de vida viajero están detrás del significativo aumento del número de relaciones a distancia.

En una relación a distancia, **las dos personas están emocionalmente implicadas pero geográficamente alejadas**. Cuando hablamos de relaciones a distancia, hablamos también de parejas que no viven juntas de forma ininterrumpida.

Gestionar una relación a distancia presenta desafíos específicos. Las expectativas y necesidades de ambos miembros de la pareja serán distintas de las que podrían observarse en convivencia o en una relación sin limitaciones logísticas.

Ambos miembros de la pareja también se enfrentarán a una serie de cuestiones...



¿Superará nuestro amor la distancia? ¿Nos volveremos a ver? ¿Piensa en mí como yo pienso en él? ¿Podría engañarme?

Como estas, cada uno se enfrenta a muchas otras preguntas cuando están a kilómetros de distancia de su pareja.



¡Tenemos que dejar de creer que las relaciones a distancia están condenadas a romperse!

A pesar de que la distancia geográfica suele considerarse un reto, **las relaciones a distancia también ofrecen importantes ventajas.**

Estas son 3 de las principales ventajas

1 Compromiso activo :

Las parejas a distancia se caracterizan por su predisposición a implicarse activamente en el mantenimiento de la relación mediante acciones conscientes y la calidad de estas.

2 Comunicación de calidad superior :

La ausencia de proximidad física se compensa con intercambios más profundos, y así se refuerza la intimidad y la satisfacción.

3 Autonomía, un aspecto central de la relación :

Una relación a distancia es una oportunidad para que ambos miembros de la pareja mantengan su autonomía, les resulta fácil funcionar solos al mismo tiempo que implicarse emocionalmente en la relación.

Las parejas a distancia pueden construir **relaciones duraderas y experimentar un amor en plenitud** a través de dinámicas específicas.

Sin embargo, para gestionar correctamente una relación a distancia, **es esencial ser conscientes de los peligros potenciales y de las elevadas expectativas.**

Lo que me hubiera gustado saber cuando empecé una relación a distancia:

<p>Idealizar a la otra persona es inevitable</p> <p>Al principio de la relación, la imagen de uno mismo y del otro se embellece, y la ausencia de una rutina diaria compartida mantiene esta imagen. Cuando la pareja se enfrenta a la realidad, el sentimiento de desilusión puede debilitar la estructura amorosa existente.</p>	<p>La distancia física implica frustración</p> <p>La frustración causada por la distancia física tiene un impacto emocional y sexual. La desvinculación resultante, combinada con la falta de comunicación, aumenta las probabilidades de que ocurra una infidelidad.</p>	<p>La distancia puede provocar inseguridad emocional</p> <p>El miedo a la separación, la traición y el abandono tendrá un impacto negativo en la confianza y la estabilidad de la relación. Podremos notar un aumento de los desacuerdos y conflictos.</p>
---	--	---

♥ La salud de una relación depende de la calidad de la comunicación entre sus miembros, del compromiso mutuo y de su capacidad para convertir los desafíos en oportunidades para fortalecer su amor.



Distancia = adaptarse

Cuando estás en una relación a distancia, necesitas ajustar tus prácticas para que tu relación sea plena. Aquí tienes **3 BUENAS PRÁCTICAS**:

1 DAR PRIORIDAD A UNA COMUNICACIÓN ACTIVA

Es esencial comunicarse, pero no de cualquier manera, hay que hacerlo de forma transparente y regular. Para garantizar una comunicación constante, hay que tener en cuenta el horario personal de cada uno, así como otras limitaciones como las diferencias horarias de algunas personas.

Sin embargo, a veces sentimos que no es suficiente, y eso es completamente normal. Por eso es esencial...

2 PLANIFICAR ENCUENTROS FÍSICOS

La satisfacción de la pareja aumenta cuando cada miembro muestra su compromiso e interés por mantener la relación. La organización de encuentros físicos evidencia dicha intención, pero es necesario discutir diversos factores, como las limitaciones de los desplazamientos, el presupuesto o la disponibilidad de tiempo.

! Se llegó a la conclusión de que lo ideal sería reunirse cada tres meses aproximadamente.

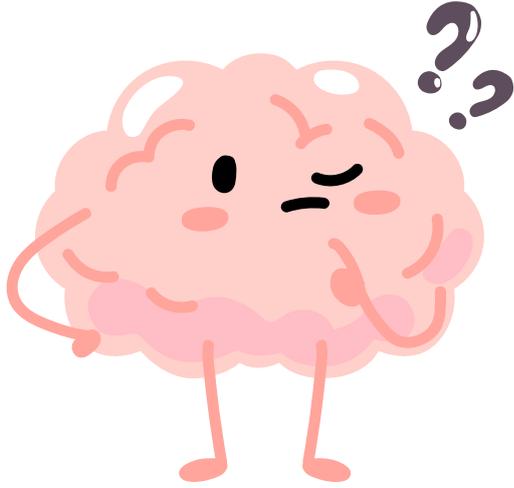
3 CREAR PROYECTOS CONJUNTOS

Como aumentar la satisfacción es esencial, también lo es reducir el estrés. Proyectarse con la otra persona ayuda a aliviar las emociones negativas asociadas a la separación física. Es justo decir que proyectar una vida conjunta en el futuro se traduce en una mayor estabilidad para la relación.

♥ $\frac{2}{3}$ de las parejas que no contemplan la idea de vivir juntos y compartir sus vidas fracasan.

¡La clave para reforzar el vínculo a largo plazo es la **REGULARIDAD! Las necesidades evolucionan constantemente, lo que exige una adaptabilidad y un compromiso permanente.**

La elección de una relación a distancia plantea interrogantes en el contexto terapéutico. Puede haber **motivaciones inconscientes** para optar por una relación a distancia.



¿Qué motivaciones inconscientes pueden influir en la elección de una relación a distancia?

"Tengo miedo de embarcarme en una relación."

"Después de la convivencia, debería pasar al siguiente paso, el matrimonio."

"No quiero sentirme invadida."

"No estoy seguro de querer tener hijos."

"Estar en pareja podría acabar con mi libertad."

"La convivencia es sinónimo de separación."

La visión de la vida en pareja se ve afectada por :

- Experiencias pasadas (por ejemplo: una relación amorosa traumática).
- Lo que conocemos sobre las relaciones que nos rodean, en particular la relación de nuestros padres.
- Proyecciones de futuro (por ejemplo: paternidad, matrimonio, etc).
- Objetivos personales (por ejemplo: un plan profesional que requiera viajar constantemente).

La decisión de iniciar una relación a distancia puede, por tanto, reflejar temores, creencias profundamente arraigadas o percepciones basadas en experiencias anteriores.

Por eso es crucial abordar este tema con gran sensibilidad, ya que ciertas revelaciones no siempre son bien recibidas por la pareja. He aquí los riesgos potenciales si no hablamos de este tema:

🕒 Una relación a distancia para toda la vida.

💔 La separación de la pareja.

Sin embargo, ser conscientes de lo que nos ha llevado a tomar esta decisión y comunicar con nuestra pareja de forma abierta y con empatía puede fortalecer nuestra relación. 😊