

Tema 4. Estrategias para mejorar la relación de pareja

Introducción

La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.

Ralph Waldo Emerson

Cuando una persona no confía en sí misma, llega a pensar que no es valorada por los demás, que no será posible conseguir a alguien que la quiera y/o que siempre se va a quedar sola. Este tipo de personas generalmente tienden a fijarse en los triunfos de los otros, con lo que se van cerrando hacia los demás y se van sintiendo más desvalidos y así, ellos no son los que eligen, sino que permiten ser elegidos, incluso llegan a tener pensamientos como “a mí no me gusta, pero tal vez más adelante, me empiece a gustar”. Es necesario que la pareja conozca cuáles son sus necesidades para que pueda encontrar la forma de satisfacerlas de la mejor manera posible y de esta forma puedan disfrutar del tiempo que comparten.



A continuación podrás revisar algunas sugerencias para mejorar la relación de pareja y mejorar el tiempo compartido.

Subtema 1. Trabajando la autoestima en pareja

Lo que más ayuda a las personas es el conocimiento que tienen de sí mismas, la aceptación que se dan y el valor que se tienen; si este aspecto se encuentra en buenas condiciones la persona tendrá en sus manos el mayor tesoro que puede ambicionar. Según Casares (2010), quien tiene una gran autoestima, es capaz de reconocer sus capacidades y límites, está consciente de sus sentimientos y es capaz de controlarlos, planea metas y opciones para lograrlas, se acepta como es y acepta a los demás como son, con sus defectos y cualidades.



La autoestima juega un papel muy importante dentro de una relación, pues cuando te centras en tus potencialidades, las demás personas lo notan y actúan de diferente manera.

La autoestima es:

Nuestra imagen es cómo nos sentimos con nosotros mismos e incluye nuestros pensamientos, sentimientos, cómo somos y cómo actuamos.

Casares (2010)

Las personas que tienen baja autoestima tienden a evaluarse negativamente, buscan parejas con capacidades menores a ellos o parejas que tiendan a compensar lo que ellos carecen, generalmente se sentirán inferiores en la relación, lo que los lleva a tener fracasos con facilidad, son tímidos y llegan a tener miedo de que su pareja lo note y los abandone más adelante. La persona que tenga baja autoestima tendrá mayor tendencia a depender emocionalmente de la otra persona para gustos, para tomar decisiones, para enfrentar determinadas situaciones, etc.

Por ejemplo, Luis y Graciela tienen una relación; Graciela siente que Luis es muy competente en su trabajo y por eso es muy valorado por sus jefes. Graciela es ama de casa y esto la hace sentir menos y tiende a devaluarse; sin embargo, Luis le ha hecho ver que ella tiene habilidades diferentes a las de él y que debe sentirse muy halagada pues prepara platillos muy ricos que él disfruta mucho, incluso cuando su jefe ha ido a comer a su casa, ha elogiado sus platillos; esto ha influido en Graciela y ahora que se ha dado cuenta que puede hacer cosas en las que es competente, quiere mejorar sus recetas y la preparación de sus platillos para seguir desarrollando esa habilidad.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

La pregunta que muchas personas se hacen es ¿qué es lo que mueve a las personas y a cada pareja a esforzarse diariamente para alimentar su autoestima, su relación y actuar a favor de un proyecto de crecimiento para ambos? Maroto y Haddad (2014) opinan que al parecer son varios los factores que intervienen, entre ellos se encuentran **la autoestima** que tiene cada persona para salir adelante y **la actitud** de que lo puede lograr; estos dos factores **son el impulso** para planear metas, cumplir objetivos, propiciar crecimiento en varios aspectos e impulsar a la pareja a continuar alimentando la relación día a día.

La manera en la que actúa una persona con alta autoestima es buscando personas que crean en sus capacidades, que afronten los problemas cotidianos y que busquen su felicidad y la de su pareja. Cuando una persona se arriesga a preguntar, a equivocarse, a cometer errores para aprender de ellos, es cuando la persona puede crecer, es cuando enfrentando esos miedos, demuestra su madurez y gana confianza en sí mismo por atreverse, además de experiencia por lo que acaba de aprender.

Cuando a una persona le falta algo de seguridad pero se va enfrentando a las situaciones, es decir **se atreve**, es capaz de ganarse la admiración de su pareja, como en el caso de Viridiana que ya llevaba varios días aguantando la pereza de uno de sus compañeros que siempre le decía que le ayudara para terminar temprano y poder salir a tiempo, al principio le ayudó, pero después se hizo diaria la costumbre, hasta sentirlo como obligación. En cuanto Viridiana se decidió le puso un límite a su compañero diciéndole que eso le correspondía a él y no a ella, que debía de responsabilizarse por su trabajo y puso fin a esa costumbre. El novio de Viridiana la llevó a cenar por haber tomado esa decisión y permitirse salir temprano del trabajo. Acciones como las de Viridiana son las que nuestras parejas valoran de nosotros pues son una manera de mejorar la autoestima: poder tomar decisiones, enfrentar los riesgos, reconocer el error y corregirlo pero sobre todo salir avante. Adicionalmente generan más bienestar a ambos.

La valoración que hagas de ti puede ser positiva o negativa, si es negativa, tu pareja puede ayudarte a encontrar todo lo bueno que hay en ti y que aún no has visualizado, si por el contrario, tu autoestima es positiva, únela a tu actitud para lograr los mejores resultados en todo lo que emprendas, de esta manera, lograrás más éxitos en todo lo que te propongas.

Dentro de una relación, la autoestima es un factor muy importante ya que será de gran ayuda para el emprendimiento de sus proyectos y planes de vida. En tu relación, ¿cómo se encuentra la autoestima de ambos?, ¿qué podrían hacer para elevarla o mejorarla?, ¿es necesario pedir ayuda de un especialista?

Subtema 2. Compartir el tiempo libre en la pareja

Cuando ambos integrantes de la pareja tienen una buena autoestima tienden a buscar aspectos que les ayuden a mejorar su relación y entre ellos se encuentra el compartir el tiempo que tienen libre para divertirse, conocerse más, practicar algún deporte, socializar con más parejas, etc.



Cuando la pareja se encuentra en la fase de enamoramiento se tiende a pasar de lado muchas cosas, todos los defectos se justifican, es una etapa en la que las personas se vuelven tolerantes, prudentes y alegres. El riesgo en esta etapa es que si la relación se intensifica, con la interacción cotidiana y al ir pasando el tiempo y con los problemas comunes de la pareja, se llega a ver a la pareja tal y como es; en algunos casos no se acepta ni tolera al otro y se decide disolver la relación, sin embargo en otras ocasiones la pareja necesita aceptar al otro tal y como realmente es y llegar a acuerdos para una mejor convivencia.

Robert Sternberg (1990) afirma que en la relación de pareja deben existir tres componentes básicos que son: intimidad, pasión y compromiso, como lo vimos anteriormente. A pesar de que estos factores son importantes, en este caso, nos centraremos a revisar el papel que juega el compromiso para compartir los tiempos como pareja. El compromiso es un factor necesario y se podría decir que es el eje en el cuál gira la relación ya que esto ayudará a atravesar momentos difíciles, tomar decisiones y retomar lo mejor de ellos.

El compromiso es:

El grado de disposición que tiene una persona a acoplarse y hacerse cargo de la relación hasta que dure ésta.

Generalmente se espera que ambos pongan por encima de todos los demás su relación, tomando en cuenta los errores de cada uno y aceptándolos. Para ello, es necesario investigar diversos aspectos de la pareja y preguntarse qué está

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

sucediendo en la relación y la manera en la que cada uno enfrenta las situaciones, por ejemplo:

- ❖ ¿Se encuentran aburridos en la relación?
- ❖ ¿Se pelean constantemente?
- ❖ ¿Se comprenden mutuamente?
- ❖ ¿Llevan una buena comunicación?
- ❖ ¿Hay compromiso por parte de los dos dentro de la relación?
- ❖ ¿Tienen diferentes ideas sobre la relación de pareja?
- ❖ ¿Tienen tanto trabajo que ya no queda tiempo para verse?

Cervantes (2010) opina que si respondiste sí a algunas de estas opciones o tu pareja contestó que sí, entonces es tiempo de empezar a hacer algo para salvar la relación y buscar la mejor manera de eliminarlas.

Las sugerencias para ello son las siguientes:

- ❖ Buscar algo gratificante para hacer con tu pareja.
- ❖ Buscar ayuda profesional para revisar si la relación está brindando lo que es realmente valioso para cada uno.
- ❖ Analizar qué es lo más valioso de la relación
- ❖ Revisar si el tiempo que pasan juntos es de calidad, sin importar la cantidad de tiempo.
- ❖ Revisar cómo se sienten juntos.
- ❖ Analizar si el tiempo que pasan juntos cubre sus necesidades afectivas.
- ❖ Hablar entre ustedes para determinar los cambios que pueden hacer en la relación para estar mejor.
- ❖ Planear metas dentro de la relación.
- ❖ Compartir sentimientos y errores de ambos para comprenderse más.
- ❖ Reflexionar sobre lo que a ambos les gusta y compartirlo.
- ❖ Llegar a acuerdos entre ambos para compartir el tiempo libre de cada uno.
- ❖ Compaginar tiempos para ambos y para cada uno independientemente.
- ❖ Revisar si se pueden aceptar ambos con sus defectos y cualidades.
- ❖ Revisar si los valores de cada uno son congruentes y si van de acuerdo con los planes de vida de cada uno.
- ❖ Amarse por ser quienes son en realidad.
- ❖ Aceptarse libremente con responsabilidad y compromiso.

Por ejemplo: Ana y Flavio tenían una relación muy estable; hace muchos años atrás habían acordado divertirse y uno de ellos determinó que una semana irían al cine y otra al teatro y así sucesivamente, ambos quedaron de acuerdo creyendo que los dos estaban complacidos y así duraron muchos años de casados. De repente Ana un día le dijo a Flavio: “hoy no quiero ir al teatro” y Flavio asombrado le preguntó sobre la razón de esa decisión, a lo que ella contestó:” siempre te he dado gusto asistiendo al cine y al teatro pero a mí, nunca me han gustado” y después de esta sinceridad, Flavio dijo: ”y yo siempre pensé que te agradaban y trataba de complacerte pero a mí tampoco me gustan ”; por eso, es importante conocer los gustos de ambos y elegir las actividades juntos teniendo la confianza de platicar sobre lo que más disfrutan. Las parejas requieren de una gran comunicación, de aceptación mutua, de calidad en la relación de pareja y sobre todo, disfrutar tiempo de calidad para madurar y hacer crecer la relación.

Si alguno de ustedes en su pareja siente que algo no anda bien, quizás sea el momento para reflexionar sobre lo que está sucediendo y cambiarlo. En ocasiones llega a suceder que la relación se estanca o pareciera que se cae en la monotonía y entonces es tiempo de hacer algo para “darle color” otra vez. Son muchas las sugerencias que puedes llevar a cabo pero recuerda empezar comunicándote con tu pareja para ver si lo que ambos sienten es lo mismo o diferente.

Subtema 3. Respetar para compartir



El objetivo de conocer cómo se relaciona la pareja es identificar la manera en la que se comparten los intereses de cada uno y como pareja. De acuerdo con las investigaciones realizadas por Cervantes (2010), de 200 personas entrevistadas, solo el 10 % de ellas opinan que comparten intereses muy frecuentemente; estas entrevistas se les realizaron por separado a cada uno de los integrantes de la

pareja y esto nos lleva a datos impresionantes donde al ser comparados, se encontró que solo tres parejas coincidieron en sus respuestas. Ante esto es importante que las parejas conozcan las oportunidades de crecimiento que pueden tener. Es de suponerse que si las parejas viven lo mismo, opinen igual; sin

embargo se ha visto que cada uno siente y piensa diferente sobre su relación, por lo que se vuelve necesario revisar lo que pasa dentro de cada relación para reconocer esas diferencias y que ambos aprendan a respetarse y a compartir lo mejor de cada uno.

Aprender a vivir entendiendo las diferencias y aceptando las cualidades implica el compromiso de ambos para poner paciencia, comprensión, disposición, tiempo y respeto por parte de cada uno. Cuando una pareja pone de su parte lo antes mencionado, es cuando se encuentra en el momento adecuado para lograr un crecimiento personal y de pareja. Es necesario comenzar por revisar los intereses, las actividades preferidas de cada uno y ver la posibilidad de planificar objetivos de ambos para invertir tiempo, espacio, economía y diversión que brinden calidad a la relación.

Esto no quiere decir que siempre tengan que compartir todo el tiempo sino que cada uno puede tener tiempo para sus actividades individuales y compartidas.

Por ejemplo:

Mientras Diego utiliza tiempo en el arreglo de su cabello, Elisa, utiliza ese tiempo en una reunión con sus amigas de tiempo atrás y luego quedan de verse a determinada hora para ir juntos al cine. El respetar el tiempo de cada quien permite a la pareja valorarse y crecer como personas y como pareja.

Es común que aunque la pareja esté en primer término para el otro, surjan compromisos como el trabajo que requieran tiempo extra y que aparten a la pareja de sus planes, ante ello es necesario que ambos platicuen al respecto, que busquen acuerdos y tiempos para convivir con calidad. De acuerdo con Stenberg (1990), la relación de pareja necesita de la intimidad pues promueve el acercamiento, la conexión de ambos y la pasión que es la expresión de deseos y necesidades que varían mucho de pareja a pareja y de persona a persona.

Se ha visto que parejas que se permiten tiempo para pensar, demuestran tener poder sobre sí mismos; quienes se dan tiempo para trabajar tienen más probabilidades de éxito, quienes se dan tiempo para jugar se mantienen siempre jóvenes, si se dan tiempo de ejercicio se mantienen saludables, quienes se dan tiempo para amarse, disfrutan de privilegios, si se dan tiempo para disfrutar a los seres queridos, son más felices y si se dan tiempo para planear, se darán la oportunidad de que todo esto suceda.

Se ha visto que las parejas más felices:

- Demuestran apertura, flexibilidad, honestidad y confianza.
- Disfrutan del amor y del compromiso.
- Pasan tiempo juntos y comparten objetivos en común.
- Dialogan sobre sus sentimientos e intereses.
- Se escuchan y resuelven sus problemas creativamente.
- Se ayudan y fomentan su bienestar.
- Se cuidan y crecen juntos.
- Acuerdan la distribución de sus finanzas.
- Comparten responsabilidades domésticas.
- Se besan y se abrazan frecuentemente.
- Son coherentes con su forma de pensar y ser.

Dependiendo de lo que la pareja planee será lo que suceda en su relación, si es estable, llegará tan lejos como el matrimonio. Recuerda que lo que hagas por la relación con tu pareja te aportará resultados a largo plazo, por eso invierte en ella. Cuando se respeta a la pareja también se respetan los tiempos, los pensamientos y los sentimientos llevando así a la apertura de la comunicación y del conocimiento y aceptación del otro. En una relación se comparten tiempos de diversión, de acompañamiento, de espera, de crecimiento mutuo e individual, de alegrías, de tristezas, etc. y lo más importante es respetar esos momentos y lo que la pareja pida. Tal vez a veces tu pareja te puede pedir acompañamiento en silencio y aun así eso es lo que en ese momento valore más tu pareja.

La relación de una pareja estable requiere de un gran compromiso entre ellos ya que al mismo tiempo deben voltear a sí mismos e innovar acciones para mantener “fresca” la relación, pero ¿cómo se puede lograr?, solamente cuando ambos enfrentan su respectiva responsabilidad y ponen de su parte para crecer emocionalmente juntos y lograr metas y proyectos de común acuerdo. Toda relación requiere de paciencia, tolerancia, comunicación, respeto, aceptación, tiempo, empatía, autonomía, etc., la lista puede ser muy larga para nombrar todo lo que se necesita, sin embargo dependerá de los integrantes de la relación para hacerla florecer y dar un siguiente paso como el matrimonio o tomar la decisión de finalizar la relación.

Cuando una pareja se brinda el tiempo y las oportunidades de crecimiento personal, profesional y de pareja, seguramente lograrán éxitos en todos estos aspectos, lo cual ocasionará que la autoestima de ambos siga aumentando y que se pongan retos cada vez mayores. De la comunicación y del compromiso que cada integrante de la pareja invierta en la relación dependerán los siguientes éxitos que quieran tener, así como el desarrollo de la relación que puede llegar hasta el matrimonio, como veremos más adelante.

A lo largo de estos temas has podido identificar ¿cuáles son los valores que fortalecen tu relación?, ¿qué otras cosas le puedes añadir a tu relación para compartir tiempo?, ¿qué actividades les gusta compartir?

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre **la relación de pareja**, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Cómo tener una sana relación de pareja 1 de 4, que encontrarás en/ <http://www.youtube.com/watch?v=vKFIC8bla9Y>
- Te invitamos a revisar el artículo de Acevedo Eugenia y Restrepo Lucía: **Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja**, Pensamiento Psicológico, Vol. 8, Núm. 15, 2010, pp. 63-76. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia que encontrarás en/ <http://www.redalyc.org/articuloBasic.oa>
- Para conocer más sobre **la autoestima**, te recomendamos leer el libro de Anthony Robbins llamado *Controle su destino*. (2006). Ed. De bolsillo, Barcelona. ISBN: 9788497938785

Mi Reflexión

A lo largo de este tema pudiste apreciar algunos factores que es importante que tomes en cuenta para mejorar u optimizar la relación con tu pareja. En cualquier relación, las personas pueden crecer emocionalmente si encuentran a alguien que les propicie el ambiente, los medios y sobre todo el apoyo para poder lograrlo. Parecerá tal vez una tarea difícil, sin embargo, una buena autoestima ayudará mucho y una actitud positiva facilitará los medios para lograrlo.

Recuerda que mientras más conoces a tu pareja, mejores oportunidades tendrán ambos de buscar actividades que sean del agrado para los dos y que disfruten para pasar momentos muy agradables y de crecimiento personal y de pareja.

Para tener una vida saludable en todos los aspectos como pareja se requiere que ambos incluyan en su relación compromiso, intimidad, pasión, comunicación, confianza, respeto, etc. y aporten en el día a día lo que su pareja necesita para cubrir sus necesidades, llegar a acuerdos y lograr sus planes y proyectos.

Bibliografía

Casares, D. (2010). *Construye tu riqueza* (1ª ed.). México: Limusa.

ISBN: 978-607-05-0055-8

Maroto, Ma. y Haddad, S. (2014). *Parejas ¿Parejas?* (1ª ed.). México: Pax

ISBN: 978-607-9346-25-6

Stemberg, R. (2000). *El triángulo del amor* (3ª ed.). Argentina: Paidós.

ISBN: 978-84-493-0802-4

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION 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.