



CENTRO DE
**APOYO
EMOCIONAL**
¡Nacimos para escucharte!

CLAVES PARA FORTALECER

LA RELACIÓN DE PAREJA



Unión
VENEZOLANA
en Perú

CON EL APOYO DE:



CLAVES PARA FORTALECER LA RELACIÓN DE PAREJA

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Participaron en su elaboración el equipo de psicólogos:

Johana Martínez Calderón
Gardelía Cárdenas Huaraca
Rosa Esther Tantahuatay Noguera
Daniela Andreina Núñez Núñez
Kellys Coromoto Moreno González
Zulimar Del Valle Rivero Parra

Revisado por:

Evelyn Sosa Oliveros
Psicólogo Clínico
Coordinadora del proyecto

Primera edición: Diciembre 2022
Lima, Perú

RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja es aquella unión de dos personas que experimentan un sentimiento de romance uno por el otro, y pasan por diferentes fases como lo es el noviazgo, el concubinato y finalmente el matrimonio. Las relaciones de pareja pueden estar conformadas por personas heterosexuales u homosexuales; tener una relación puede ser una experiencia gratificante para tu vida ya que de ella pueden surgir vivencias positivas e intensas que te lleven a la diversión, excitación y el romance, sin embargo hay momentos que dentro de la pareja que no son positivos y generan dolor y/o conflictos, esto puede ser visto como parte de una relación ya que se forma por seres humanos que poseen diferencias en gustos, intereses, opiniones, deseos y personalidades. Pero para mantener una relación sana, lo ideal es que el peso recaiga en lo positivo donde mutuamente se sientan a gusto, gocen de la compañía, establezcan respeto y confianza.

Hay elementos que dentro de la relación deben establecerse para que la misma se desarrolle desde lo sano entre ellos encontramos:

- Manejar las decisiones a beneficio de ambas partes y sentirse a gusto realizando actividades juntos.
- Respetar los espacios, se permiten pasar tiempo separados con sus amistades, familiares y aficiones.
- Deben mostrarse tal cual son, es decir que no se debe cambiar para agradar al otro.
- Respetar las opiniones de ambos, aunque sean diferentes son importantes.
- Centrarse en la solución del conflicto a través del diálogo y la negociación, y no en buscar culpables.
- Tener confianza y ser honesto/a es elemental.
- Emplear la comunicación desde el respeto evitando ofensas, agresividad.
- Establecer límites y respetarlos, aunque no se esté de acuerdo.
- Que las relaciones sexuales se consumen por mutuo acuerdo y deseo y no por obligación.
- No esperes que tu felicidad dependa de las acciones de tu pareja, cada parte es responsable de su felicidad y su vida.

- Brindar acompañamiento y apoyo en los proyectos personales como de pareja.
- Reconocer la igualdad de género en las relaciones.
- Desarrollar el compromiso al aceptar compartir la vida, estar en las buenas y malas apoyándose.
- En la pareja es esencial que se manifieste el amor y que se pueda aceptar al otro con sus virtudes y defectos sin querer cambiarlo.

En este sentido podemos definir el amor de pareja como un sentimiento intenso de afecto que se desarrolla hacia una persona, teniendo el deseo de unirse por esa atracción emocional y también sexual, el amor lleva a realizar acciones que hagan sentir bien a la otra parte y que además se sienta valorizado/a.

TEORÍA DEL AMOR DE STENBERG

Esta teoría expone que el amor está compuesto por tres cualidades que se desarrollan dentro de una relación amorosa, dichas cualidades son la intimidad, pasión y el compromiso, las mismas se fusionan para explicar cómo se desarrolla una relación de pareja.

En relación a la intimidad hace mención al afecto, cercanía, compromiso y amistad que se consuma en la relación amorosa, permitiendo que este vínculo afectivo genere deseos de compartir, dar y recibir

En cuanto a la pasión es ese deseo caracterizado por la energía sexual que involucra la atracción física, conductas románticas y necesidad de unirse.

Respecto al compromiso, es la decisión que surge en la pareja de permanecer juntos en las diversas circunstancias siendo estas buenas y malas, amándose y respetándose para fortalecer el vínculo en las parejas.

De acuerdo a Sternberg y su teoría expone que estas cualidades se pueden integrar para constituir un tipo de amor. Las mismas pueden ser entendidas como etapas o individual.



•**CARIÑO:** Es el sentimiento de confianza, aprecio y amistad donde no se hace presente ni la pasión ni el compromiso por tanto no hay deseo sexual.

•**ENCAPRICHAMIENTO:** Se refiere a un romance con fuerte deseo sexual sin la presencia del compromiso y la intimidad, por lo tanto, la relación tiende a ser superficial, como también ser el inicio de un acercamiento amoroso.

•**AMOR VACÍO:** Se caracteriza por el compromiso de mantenerse unidos, sin embargo, no existe pasión ni intimidad puede manifestarse en relaciones de larga duración o de solo interés.

•**AMOR ROMÁNTICO:** Hay cariño, atracción, cercanía no existe el compromiso, se presenta en relaciones cortas.

•**AMOR SOCIABLE:** Se caracteriza por desarrollar intimidad y compromiso no está presente la pasión por lo tanto es un amor que permite mantenerse unidos por mucho tiempo.

•**AMOR FATUO:** Se refiere a un amor de pareja que conlleva al compromiso y la pasión, pero no existe la confianza para crear un vínculo afectivo en el que se comparten los mismos gustos.

•**AMOR CONSUMADO:** Es ese amor ideal, donde se hace presente la intimidad, el compromiso y la pasión. Es difícil de mantener a pesar de que existen parejas que lo alcanzan, la duración de la relación juega un papel importante para consumir este tipo de amor.

MANERAS DE EXPRESAR AMOR A TU PAREJA

El autor del libro Dr. Gary Chapman (1992) nos muestra los 5 distintos tipos de lenguajes amorosos que existen: palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos, actos de servicio y toque físico.

Dentro de cada persona hay un “Tanque Emocional”, el cuál debe estar lleno de amor. Cuando alguien se siente verdaderamente amado su comportamiento favorable aumenta, lo contrario hace que la persona sea hostil, inconforme, rencorosa, infeliz o un tanque por la mitad hace que se sienta a veces bien y a veces mal.

Palabras de Afirmación

Se encuentran las:

- a) Palabras de Aliento: Que inspiran Valentía.
- b) Palabras de Elogio: Reconocer los logros de la Persona.
- c) Palabras de afecto: Te quiero y Aprecio.

Tiempo de Calidad:

Crear un ambiente de calidad que favorezca una atención concentrada en el otro, el tiempo consagrado a la pareja significa para el otro que es importante y que te gusta por ejemplo: compartir ideas, sentimientos, conversaciones de calidad, contar cuentos y conversar.

Contacto Físico

El tacto transmite mensaje y se puede comunicar a través de caricias, abrazos, besos, masajes, toque de espalda, cabeza y hombros.

Regalos

Dar y recibir obsequios es una muestra de amor, para muchas personas y tiene poco que ver con el tamaño y el costo del regalo. Tienes que tener presente que los regalos deben ser expresiones genuinas de amor y no la satisfacción material.

Actos de Servicio

5.1 Cómo identificar el lenguaje de amor de la otra persona

1. Observa cómo tu pareja te expresa su amor.
2. Observa cómo le expresa el amor a otros.
3. Escucha lo que tu pareja solicita con más frecuencia.
4. Ten en cuenta de qué se queja con más frecuencia.

ACEPTANDO AL OTRO DESDE SU IDENTIDAD Y CON SUS DIFERENCIAS

Una de las mayores dificultades presentes que se tiende a evidenciar en terapia de pareja y en el entorno es el deseo constante de cambiar al otro, se vuelve recurrente que tu pareja debe ser de determinada manera según tus deseos subjetivos, en consecuencia, se siente insatisfacción y malestar por no ser aceptado por completo. Recordemos, en lugar de obsesionarnos por el cambio del otro, practiquemos generar el cambio en nosotros primero, muchas veces la resistencia de aceptar que el otro es diferente causa más dolor que la diferencia en sí misma. Importante reducir la presión y dejar de hacer un chantaje afectivo, ten presente que en una relación de pareja la responsabilidad es de dos tanto ante los desafíos que se pueden presentar como en las alegrías que se vivan.

Procuren entender las discrepancias que generan un conflicto, aprender a vivir con ellas respetándose mutuamente, tu pareja no es tu enemigo así que es momento de reconocer lo que sí te gusta de esa persona con la que has decidido estar; ante las diferencias y los conflictos hay que tener en cuenta que no son contrincantes para tener la razón es cómo juntos solucionan las dificultades que se presentan. Algunos ejercicios propuestos serían:

A. Identifica tus propios defectos y las virtudes del otro. Permítete ver qué oportunidades de mejora hay en ti y aquellas fortalezas que posee tu pareja.

B. Haz un pacto con tu pareja, importante hacer estas reflexiones en conjunto así que invítale a ver los propios defectos y las virtudes del otro

C. Durante el día de forma inesperada exprésale a tu pareja características que admires de él o ella, esas diferencias permiten crecer juntos, importante que exista en la relación la semejanza de valores, madurez y compromiso.

E. Coloquen en un recipiente diversas actividades que les gustaría hacer que les permita salir de una rutina, únanse a las actividades del otro, trotar, meditar, escribir, aprender algo nuevo juntos, durante 90 min una vez a la semana anímense a llevarlas a cabo y mantengan dichas acciones por 10 semanas, eso permitirá revivir el proceso de enamoramiento

Por otro lado, existe la creencia que al estar en pareja todas las actividades pasan a ejecutarse como un conjunto y es importante tener presente que cada uno es un ser individual, han decidido compartir su vida juntos más no eliminar la individualidad que los caracteriza, es indispensable conservar esos momentos de autonomía, el estar en pareja es una oportunidad de continuar los proyectos individuales, crecer en la propia identidad y seguir fortaleciendo los vínculos de amistad y familia. Sí se puede tener un equilibrio entre la relación de pareja y la propia individualidad. Algunas actividades de recomendación son las siguientes:

A. Continúa creciendo profesional y personalmente, sigue estudiando, sal sin tu pareja solo tú, júntate con tus amigos, visita a la familia, permítete fortalecer y construir esa red de apoyo que se convierte en tu soporte ante las dificultades.

B. Es válido decir no. Sucede al inicio de la relación que se ejecutan muchas actividades en conjunto, sin embargo hay momentos donde no deseas salir o hacer algo en específico, puedes decir no “hoy prefiero permanecer en casa” “quiero reunirme con mis amigos” “hoy haré esto en lugar de lo otro”. Si ante una negativa tu pareja manifiesta un enojo exagerado, insultos, gritos o cualquier tipo de agresión es momento de tener cuidado y sobre todo buscar ayuda, evita aislarte.

C. Dense a conocer sus actividades, los proyectos que realizan, los grupos de los que forman parte de forma separada, para crear una relación desde el equilibrio y respetar esa individualidad, pueden amarse y seguir queriéndose a ustedes mismos.

MEJORANDO LA COMUNICACIÓN

Uno de los pilares fundamentales en cualquier relación es la comunicación, esta puede ser una herramienta importante de protección ante situaciones futuras si se ha trabajado para que sea la adecuada. Por el contrario, si la comunicación en la pareja falla y se ve compuesta por discusiones constantes, enfrentamientos o por ausencia de la misma entonces estaría convirtiéndose en una dificultad.

En una relación puede haber desacuerdos y cada miembro de la misma tener un punto de vista válido, por eso es importante valorar el punto de vista del otro y respetarlo, ahora el objetivo es llegar a la negociación. Muchas veces se evidencia en las consultas que las parejas no saben expresarse adecuadamente y esto es fuente de conflictos. Entre las diversas dificultades podemos encontrar:

-Querer imponer el propio criterio sobre el otro llegando a creer que sólo es válido nuestro punto de vista.

-Constantemente quejarnos de los defectos de la pareja e incluso exagerarlos

-Desear que el otro sea como yo quiero que sea

-Limitar la expresión del otro

-Manipular para lograr aquello que deseamos

-Otorgar la razón a la pareja cuando en realidad no se está de acuerdo

En consecuencia, se debilita la relación y generamos base para futuros malestares, es por ello que el poseer una comunicación adecuada se convierte en base para una relación saludable y fortalece el vínculo de pareja. Para una correcta comunicación es importante ser asertivos.

En consecuencia, se debilita la relación y generamos base para futuros malestares, es por ello que el poseer una comunicación adecuada se convierte en base para una relación saludable y fortalece el vínculo de pareja. Para una correcta comunicación es importante ser asertivos.

Alberti y Emmons (1970) definen la conducta asertiva como:

“Ese conjunto de conductas, emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esta persona de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de la otra persona.”

El ser asertivos nos permite expresar nuestras necesidades por medio del respeto hacia mi y hacia los demás algunas recomendaciones serían:

A. Dialogar sobre una situación en concreto, evita mezclar diversos temas ante una discusión ya que esto dificulta el encontrar una solución así que enfocarse en un tema a la vez.

B. Escucha con atención, con frecuencia durante una conversación al encontrarnos en desacuerdo con lo que manifiesta el otro comenzamos a pensar en cómo argumentar lo que ha expuesto y poder cambiar su opinión o querer que entienda que nosotros tenemos la razón. Así que en una próxima ocasión que eso suceda realiza preguntas a tu pareja sobre lo que siente, piensa o le disgusta de lo que te cuenta.

C. Valora las cualidades de tu pareja, expresa verbalmente aquello que aprecias de él o ella “su honestidad” “que te hace reír” “lo emprendedor/a que es”, entre otras.

D. Usa un lenguaje realista, cuando corresponde hablar sobre las acciones del otro trata de ser objetiv@ y evitar la generalización, evita palabras como: “tú siempre...” “nunca” “todo” y puedes cambiarlas por “algunas veces” “cuando tu...” “en ocasiones”, entre otras. Ejemplo en lugar de decir “Nunca colocas la ropa sucia en su lugar” podrías decir “Me he dado cuenta que últimamente no colocas la ropa sucia en su lugar” e incluso anexar una interrogante “¿ha sucedido algo para que esto sea así?”

E. Un punto a tener en cuenta es no faltar el respeto.

F. Sé claro, expresa tu sentir y pensar de forma clara y con amabilidad recuerda ser empático mientras das a conocer tu sentir; la sinceridad no debe ser sinónimo de crueldad y sobre todo recuerda que el otro no lee la mente para saber aquello que tu quieres o piensas sin que tú lo manifiestes primero. Ejemplo “Cuando dejas los platos sin lavar me disgusta porque pienso que pueden atraer un mal olor a la casa, me gustaría que recordaras lavarlos”

Te invitamos a colocar en práctica las recomendaciones otorgadas y sobre todo en ser constantes en ellas para lograr una comunicación óptima y saludable en la relación

ASERTIVIDAD

El ser humano es considerado como un ente biopsicosocial, es decir, estructurado por tres dimensiones: la biológica, compuesta por el conjunto de células y órganos complejos, el fenotipo y la herencia, que en conjunto dan las características propias de la especie, la psicológica, compleja estructura que se forja desde el nacimiento, como producto de la influencia de creencias sociales, educativas, culturales y contextuales, del ámbito donde está inserto el individuo, además de sus características propias inherentes a la personalidad y actitudes, y la última dimensión, la social, concerniente a la necesidad innata de cada individuo, de interactuar y comunicarse, que determina su crecimiento, desarrollo y evolución, tanto internamente, como la integración en el ambiente donde se desenvuelve.

Tal vez este sea el ámbito de mayor conflicto en la vida humana, la comunicación, pues depende de cada visión particular del mundo, de las propias creencias y valores, del desarrollo de las actitudes ante las múltiples circunstancias que se presentan en la vida diaria, en fin, de un cúmulo de acciones y reacciones muy propias y particulares. De allí la imperante necesidad e importancia de enseñar y aprender desde niños a ejercer la asertividad. Este término ha sido ampliamente definido, pero concretamente refiere a la capacidad que posee cada individuo de expresar sus emociones, opiniones, diferencias, gustos, límites, de forma transparente, honesta y firme, usando palabras y lenguaje corporal que reflejen respeto y la intencionalidad de no herir sentimientos ajenos. En realidad, es el arte de saber comunicarnos, interactuar y de sostener relaciones saludables en nuestros vínculos interpersonales.

Pero, no todo el tiempo es fácil ser socialmente asertivo, debido a las inmensas particularidades en la personalidad y reacciones de los individuos ante situaciones incómodas e inesperadas; generalmente hay tres tipos de confrontación:

- 1) Agresiva:** Cuando respondemos de forma violenta, auto-descalificándonos.
- 2) Pasiva:** Donde hay represión de los sentimientos y opiniones, aceptando los dictámenes ajenos.
- 3) Asertiva:** Comunicación amable y directa de nuestros gustos y deseos.

Ahora bien, aprendamos a ser asertivos. El primero y más grande de los pasos es aprender a manejar las emociones. No hay asertividad sin auto-control; tampoco se hace referencia a reprimirnos, pero sí a desarrollar estrategias para encaminar esas emociones que descubren “que nos están sacando de nuestras casillas”: pulso acelerado, respiración rápida, ira, mejillas y orejas enrojecidas y “calientes”, pensamientos de odio y venganza...

Si, todos estamos expuestos a momentos así, por ello es tan necesario aprender a manejar el ferrocarril emotivo para adquirir la tan indispensable y conocida inteligencia emocional. Algunas estrategias para manejar las emociones son:

1) Lleva un diario emocional: Toma unos minutos para reflexionar y anotar las situaciones que sientas que nos has manejado bien durante el día, describe el momento, detecta que detonó tu mala o equivocada reacción, y escribe las posibles reacciones asertivas que pudiste tener en la confrontación, y lo más importante, ensayarlas repetidas veces, así tendrás una guía para saber actuar en situaciones similares.

2) No te sientas “víctima”: Si bien es cierto, podemos ser objeto de abusos y atropellos en cualquier momento, una reacción relacionada al sentimiento de víctima bajará la autoestima y serás más vulnerable, dando pie a respuestas descontroladas.

3) Aprende a enfrentar las críticas: La baja autoconfianza es lo que permite que las críticas afecten la estabilidad emocional. Mírate interiormente, valora tus rasgos positivos, tus virtudes, ten conciencia de cuanto vales, cree en ti mismo, y te darás cuenta que esas críticas son palabras vacías e irreales que solo son producto de personas que adolecen de autoestima.

4) Enfrentate a los problemas: No los evadas o post pongas para solucionarlos después, no permitas que “revoloteen en tu cabeza” causándote malestar y preocupación, concéntrate en tu auto aceptación y autoconocimiento, dándoles pronta solución y desechando sentimientos negativos.

5) Aprende a retirarte en el momento adecuado: Si enfrentas una situación estresante y el interlocutor no responde al proceso de negociación, retírate a tiempo, hay personas que están muy distantes a abrir sus mentes.

6) Practica actividades que te encaminan a mejorar la concentración, autoconciencia y el estrés, como el yoga, el mindfulness y otras disciplinas que te ayudan a centrar y equilibrar tus emociones a través del autoconocimiento y la paz interior. Si estás bien contigo mismo, eso se transmitirá a todo tu entorno.

¿Y QUÉ HAY DE LA ASERTIVIDAD EN LA PAREJA?

Cada persona es producto de un sinfín de enseñanzas, culturas, creencias, y experiencias, que no siempre son positivas o acertadas. Conjugarse dos mundos muy distintos requiere de un gran esfuerzo de ambas partes, pero no como se pretende en el mundo actual, adaptar el uno a las necesidades del otro, es en realidad conocernos primero a nosotros mismos, descubrir cuáles creencias de las que forjan nuestro mundo interno son positivas y ciertas y cuáles no, y desecharse estas últimas, que hemos considerado durante toda una vida como “normales”. Por supuesto, no es tarea fácil comenzar este proceso, pero una vez encontrado el inicio del camino, todo irá fluyendo poco a poco de forma natural. La verdadera relación en pareja comienza con el conocimiento interno propio, de la mitad que aportamos al “contrato amoroso”, para después dedicarnos a conocer y descubrir a la pareja.

1) Creencias erradas sobre el amor: todos los hombres son malos, tienes que aguantar...en algún momento cambiará...el amor lo puede todo, perdóname...yo te juro que no lo vuelvo a hacer, dejé de estudiar porque a mi pareja no le gustaba que fuera todos los días a clases, si consume drogas...pero yo estoy segura que lo va dejar por mí...me golpea porque yo hago cosas que le molestan...yo tengo la culpa...pero yo sé que me quiere de verdad, tengo que soportar por mis hijos, la mujer es para la casa...el hombre es para trabajar en la calle, el sexo es malo...si lo haces antes del matrimonio vas a recibir un castigo, esa es la naturaleza de los hombres...no lo vas a dejar porque ande con otras...eso es normal, yo si lo controlo...hay que estar pendiente...por qué?, si me grita y me insulta...pero él nunca va a cambiar...él es así...ya me acostumbré, ella me dice todo el tiempo que no me quiere que me vaya de la casa...pero eso es por rabia...yo sé que me ama. ¿Todo esto es amor? Estas creencias, infundidas desde la infancia, o como consecuencia de la vida “normal” intrafamiliar, por supuesto que inhabilitan a la persona para llevar una relación amorosa saludable, compartir en pareja nunca será renuncia, maltrato, control. Cuando termina una relación, por lo general vemos lo que la otra persona “nos hizo” sin tener en cuenta la responsabilidad de ambos en la relación, sin tener conciencia que muchas de las fallas que motivaron la separación son originadas por las erradas “leyes” que nos han enseñado desde nuestra infancia.

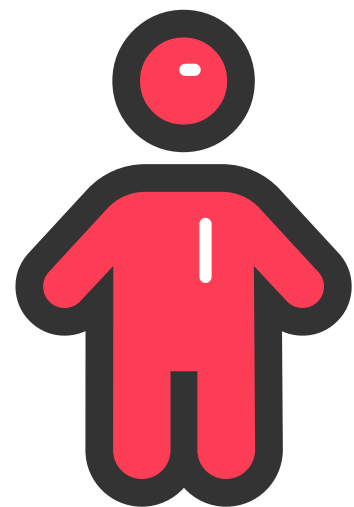


2) Amar no es suficiente: él me pega, ella me engaña, él se pierde los fines de semana, ella me dice mentiras, no me dedica tiempo, siempre me deja esperando para cenar, ¿y por qué no terminas la relación? Es que la/o amo. NO, eso no es amor, eso es una fijación tóxica, una dependencia emocional resultado de tus propios miedos: a quedarte sola/o, o no volver a conseguir pareja...Recuerda que las relaciones representan bienestar, respeto, compartir, comunicar y comprender, pero en ambas direcciones, no solo tú eres quien tiene que aportar y esforzarte para conservar la relación, descubre y expulsa tus demonios internos para que aprendas a amarte y respetarte, cuando lo hagas, los demás también lo harán, y tendrán muy claro cuáles son tus límites y expectativas.

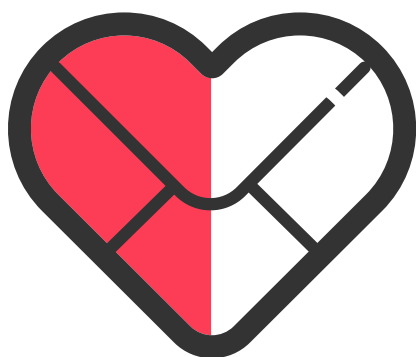
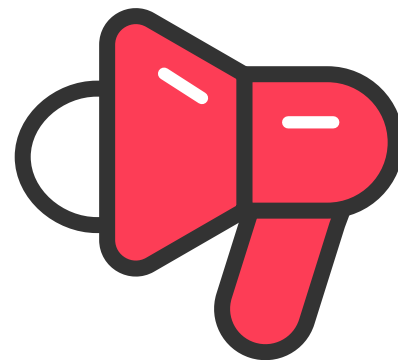


3) Realiza una lista de tus propias creencias y deseos, respondiendo preguntas como: ¿Qué pienso realmente sobre qué es el amor?, ¿Qué me han enseñado y que he aprendido sobre el?, ¿Son válidos y beneficiosos estos conceptos para mi vida amorosa?, ¿Cómo fue la relación de mis padres? ¿Cómo han sido las mías? ¿He manipulado o controlado a mi pareja, o he permitido que lo haga conmigo? y todas aquellas que descubran tus amenazas y fortalezas para la vida amorosa, lo que tienes que cambiar o mejorar para establecer tu criterio y expectativas hacia ti y hacia tu pareja.

4) Establece los roles: Tradicionalmente, a cada miembro de la pareja le corresponde el rol de pasivo al uno y para el otro el de agresivo, lo que es fórmula cierta para el fracaso. No se trata de una lucha de poderes, es tener conciencia de que ambas partes forman un “total”, un “sistema” donde las dos piezas son claves e importantes para su funcionamiento. Ambos tienen que ser activos y asertivos, dejando atrás esos destructivos patrones de demarcación de roles: el hombre tiene que llevar las finanzas del hogar porque las mujeres son derrochadoras y después te quieren dominar, las mujeres son las que limpian...para eso nacieron, el hombre cuando llega a la casa es a descansar... y toda la larga lista existente de estereotipos de roles de género.

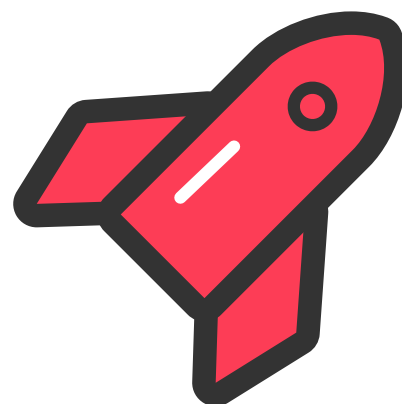


5) Cuando necesites comunicar un desacuerdo o una molestia ante una situación, evita dirigirte a tu pareja en forma acusativa: tú hiciste...es que tú siempre...plantearlo desde el punto de comunicación de la mejor expectativa para ambos: me parece que si lo hicieras de tal forma sería mejor, me gustaría que llegaras más temprano para compartir más, en realidad yo necesito que controles el tono de voz para que podamos comunicarnos mejor, así evitas que la otra persona se sienta criticada y “retada” y estalle una discusión.



6) Consigue el punto medio entre lo externo y lo interno: Cuánto se ha escuchado decir: tanta belleza, pero no tiene nada en la cabeza, o, se desvive por su pareja, pero no se arregla, y esto va para hombres y mujeres porque se ha estereotipado la belleza exclusivamente como asunto de mujeres, y es totalmente falso, algunas mujeres también valoran tener un hombre a su lado al que sientan “atractivo”. Además, equilibrar el lado pasional- romántico y el amistoso-comprensivo es vital para el sano funcionamiento de la relación, presentarse atractivo/a y seductor/a ante la pareja, hacer el amor plazeramente, compartir en una tranquila conversación sobre nuestros logros, fracasos y expectativas, entre otros son componentes mágicos para conservar una relación equilibrada y feliz.

7) Opta por la autenticidad y deja el miedo a la “pérdida”: Vivir en pareja no significa adaptarse al “modelo ideal” de tu consorte para ganar su amor, el cambio implica dejar las actitudes y creencias que perjudican tu relación, pero no tu personalidad, sueños y expectativas. No se puede vivir una farsa para “complacer” a la otra persona, no es auto-aniquilarse: quisiera practicar yoga...pero mi pareja la odia, compramos esta casa que no me gusta para nada, pero está bien...a mi pareja le encanta, a veces quisiera retomar mis estudios universitarios...pero sé que a mi pareja no le gustaría, no vale la pena, total, es el boleto con destino seguro al fracaso, pues la frustración “guardada” es una bomba de tiempo que explotará tarde o temprano.



RESOLVIENDO CONFLICTOS EN LA PAREJA

Cuando hay un conflicto dentro de una relación de pareja, hay muchos factores que pueden intervenir en que estos se prolonguen, como la falta de comunicación, de los espacios personales, asimismo la rutina o inclusive la competencia entre los logros de cada uno de los miembros de la pareja llevando a la pareja a momentos de gran tensión y mal humor.

Lopez Jurado (2006) menciona que hay dos puntos importantes al momento de poder resolver los conflictos de pareja, el primero es aprender a autoconocerse, empezar a resolver desde uno mismo, y por otro lado que cada integrante de la relación pueda gestionar técnicas del control de impulsos, ya que cuando en la relación no se toma en cuenta estos dos aspectos, suele caerse en el error de involucrarse en la insensibilidad y la desconsideración, descuidando los detalles, gestos amables y cortesías dentro de la relación.

Por ello a continuación se plantea aspectos a considerar para prevenir y resolver los conflictos en la pareja:

Aceptación del otro

Cuando entramos en una relación hay ocasiones que tenemos el empeño de cambiar a nuestra pareja o que se amolde a nosotros, dejando de lado su propia individualidad, y sin darnos cuenta comenzamos a afectar la relación, podemos darnos cuenta de ello cuando uno de los miembros comienza a creer que el otro no tiene que ser como es, sino que sería mejor de otra manera, y casualmente a como lo es uno. Si estás leyendo esto y te sientes identificado ten en cuenta que solo llevarás tu relación al fracaso.

La mejor forma de evitar esto es ser consciente de lo siguiente:

- No etiquetes como problema lo que no te gusta.
- Deja de luchar con las diferencias de tu pareja.
- Habrá cosas de él / ella que no gusten, pero la persona sí te gusta.

Recuerda que lo que causa dolor no son las diferencias sino la no aceptación de la identidad del otro. Además de ello es importante redimensionar los conflictos o el enojo a límites justos y recordar que el otro no es un enemigo.

Intenta practicar los siguientes ejercicios para vencer esa manía de querer cambiar a la pareja, que los plantea, Lopez (2006):

-Piensa en tus defectos primero, y en sus méritos después.

-Luego cada uno revise solamente los defectos propios y los méritos del otro.

-Si te das cuenta de un defecto del otro, intenta mejorar tú en eso, y acabarás dándote cuenta que el defecto era tuyo y que lo reflejabas en él.

Actúa sobre tu propia persona

Cuando aparezca un conflicto en la relación, no adoptes una actitud a la defensiva ni evasiva, intenta en esos momentos recordar que, si bien no puedes tener control de la voluntad de la otra persona, pero sí de la tuya, puedes realizarte la siguiente pregunta en esos momentos “¿Qué puedo hacer yo para que el otro sea más generoso, o más cariñoso, o más sincero, o más activo?”. Recuerda que el objetivo no es ganarle a tu pareja, sino propiciar un espacio armonioso y de mejora para la relación.

Es importante, asumir la responsabilidad de mejorar las propias actitudes: sonreír, aceptar los problemas de manera tranquila, y aprender a lidiar con ellos, no otorgándoles la opción de dominarnos.

Diferenciar a la persona del hecho

Quejate sin culpar a tu pareja, evita generalizar, el hecho de que alguien cometa un solo error no quiere decir que sea una mala persona, además de ello es importante diferenciar entre una queja y una crítica, la segunda termina agravando la relación de pareja, en cambio la primera hace referencia a una acción en específica y puede mostrar una debilidad nuestra que es parte de la condición humana de cada integrante de la relación.

A través de estos ejemplos podrás diferenciarlos:

Crítica: ¿Por qué eres tan lento? es insoportable cocinar contigo, para todo lo que haces te demoras la vida. ¡No puedes ser más rápido! ¡Te he dicho muchas veces que si vas a hacer algo lo hagas rápido!

Queja: Me enoja que al hacer las actividades juntos, te demores nuevamente, cuando ya habíamos conversado que los días que lo realicemos ambos, tendríamos precauciones para evitar contratiempos.

Es importante notar las diferencias, ya que al culpabilizar siempre al otro, no ayuda a afianzar la relación sino todo lo contrario, cuando en el proceso se aprende a aceptar esas diferencias del otro, se puede expresar la ira, la irritabilidad, el sufrimiento sin olvidar que al hacerlo también puedo mostrar respeto y cariño.

LA NEGOCIACIÓN ES IMPORTANTE

Una buena solución en la pareja es cuando ambos llegan a una respuesta de forma bilateral, donde se pueda evidenciar la reciprocidad por ambas partes, así como la consideración, valoración y el respeto. Las negociaciones se van actualizando a lo largo de la vida de la pareja.

Hay que considerar que las claves para una adecuada negociación son la flexibilidad y la alternancia, hoy cedo yo, mañana tú.

El objetivo de estos ejercicios es explorar los sentimientos y pensamientos de cada integrante, así como identificar nuevos patrones de comportamiento con los que se puede evitar las reacciones negativas y poder llegar a un punto en común logrando una relación estable y armoniosa.



BIBLIOGRAFÍA

Carrillo, B. (2017). *Cómo ser yo una buena pareja* (1er edición, Vol. 1). Editorial : CreateSpace Independent Publishing Platform.

Corbin, J. (s. f.). *Cómo controlar las emociones, con 11 estrategias eficaces*. Psicología y mente. Recuperado 17 de diciembre de 2021, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-controlar-emociones>

García, J. (s. f.). *Asertividad*. Psicoterapeutas.com. Recuperado 17 de diciembre de 2021, de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>

Paterson, R. (2000). *El libro de ejercicios de asertividad* (1.a ed.). New Harbinger Publications.

Lopez, M (2006). *¿Es posible mejorar la relación con tu pareja?* (2.a ed.). Desclée de Brouwer.



El Centro de Apoyo Emocional es una iniciativa que promueve el cuidado de la salud mental de la organización no gubernamental Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Desde el Centro de Apoyo Emocional se ofrecen servicios de psicología primaria, actividades psicoeducativas y primeros auxilios psicológicos dirigidos a la población migrante y refugiada, como también a la comunidad de acogida en el Perú.

Para solicitar el apoyo psicológico gratuito puede enviar un correo a apoyoemocional@unionvp.org

Síguenos en Instagram para conocer todas nuestras actividades: [@apoyoemocionaluvp](https://www.instagram.com/apoyoemocionaluvp)

Unión Venezolana en Perú
#GENERANDOOPORTUNIDADES

Contáctanos
@unionveperu



Dirección: Calle Mariano Melgar 225, Miraflores Lima-Perú

www.unionvp.org



CON EL APOYO DE:
 **OIM**
ONU MIGRACIÓN