



Innovación con propósito de vida.

## Relaciones de pareja

### Tema 4. Estrategias para mejorar la relación de pareja

# Tema 4. Estrategias para mejorar la relación de pareja



Trabajando la autoestima en pareja

Compartir el tiempo libre en pareja

Respetar para compartir

# La autoestima

Quien tiene una gran autoestima, es capaz de reconocer sus capacidades y límites, está consciente de sus sentimientos y es capaz de controlarlos.  
(Casares, 2010).



# La autoestima

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

(Casares, 2010).



# La autoestima



La autoestima y la actitud son los factores que impulsan a una persona a hacer lo que hace. (Maroto y Haddad, 2014).

# El tiempo libre en la pareja

Cuando las parejas han coincidido en una buena autoestima, tienden a buscar aspectos que les ayuden a mejorar su relación y entre ellos se encuentra el compartir el tiempo.



# El compromiso

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



# Sugerencias para emplear el tiempo libre en la pareja

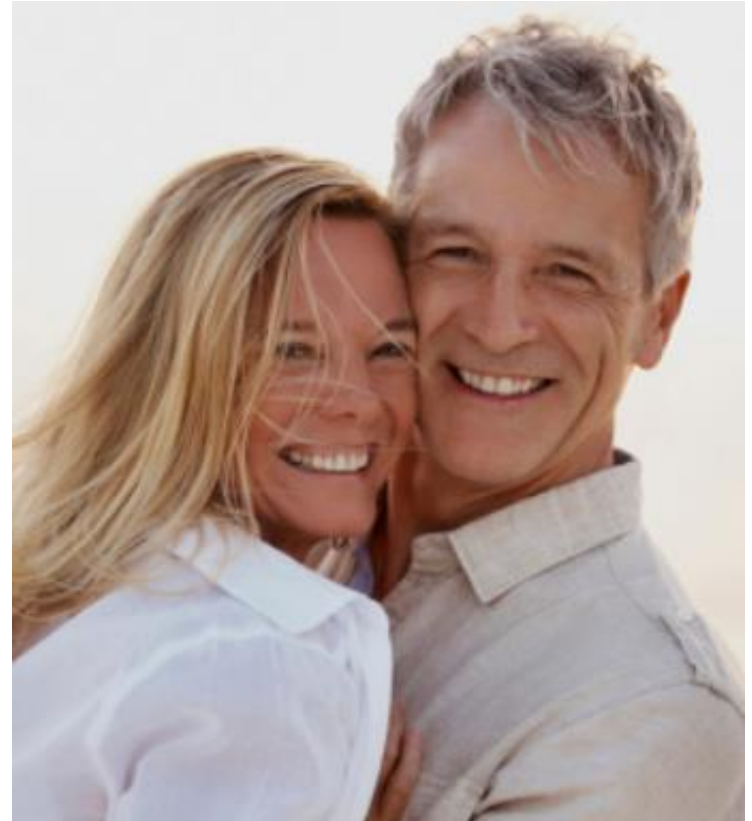


- Buscar algo gratificante para hacer con tu pareja.
- Planear metas dentro de la relación.



# Respetar para compartir

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.



# Créditos

- Experto de contenido: Martha Ofelia Solís Horst
- Diseñadora instruccional: Alejandra Laura Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María Enriqueta López Galván
- Programador: Hugo Arnulfo Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**

**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**

**Tecmilenio Online, Universidad Tecmilenio**

***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.***