

Tema 5. El fortalecimiento y la trascendencia de la relación

Introducción

Si la relación de pareja se fortalece pueden llegar a la decisión de casarse, paso que para muchos es difícil de dar; sin embargo, cuando la relación va tomando solidez y la pareja se ha identificado, se encuentran en posibilidades de afrontar otras decisiones importantes para la vida personal y de pareja como el casarse y tener hijos. En esta etapa, cuando los integrantes de la pareja han tomado la decisión de querer tener hijos, algunas parejas sienten que se llegan a distanciar poniendo de pretexto a los hijos, aunque no debería de serlo si la



pareja se encuentra sólida y con tiempos estructurados para ellos. Este es el momento en el que los padres no dejan de ser pareja, lo que sucede es que a veces dan mayor importancia de tiempo a los hijos y el tiempo para la pareja disminuye, y en ocasiones, se ve agotado por las demandas de ocupaciones, los hijos, el trabajo, etc.

A pesar de todos estos factores que llegan a interferir en la relación, es importante aprender a reservar y compartir tiempo para la pareja y buscar opciones para acomodar sus actividades y responsabilidades de manera que también los hijos cuenten con la atención que necesitan.

Subtema 1. La familia funcional: etapas para llegar a conformarla



El noviazgo va transitando al matrimonio y más adelante, a la familia que forma parte de una sociedad. De esta etapa surgen cambios, como la salida del ambiente familiar de los padres a la formación de un nuevo núcleo familiar, cambian las responsabilidades y la visión de la vida. El inicio de una nueva vida con la pareja elegida conlleva una serie de cambios y adaptaciones, así como la necesidad de probarse a sí mismo como adulto y asegurar lazos emocionales para cimentar una familia.

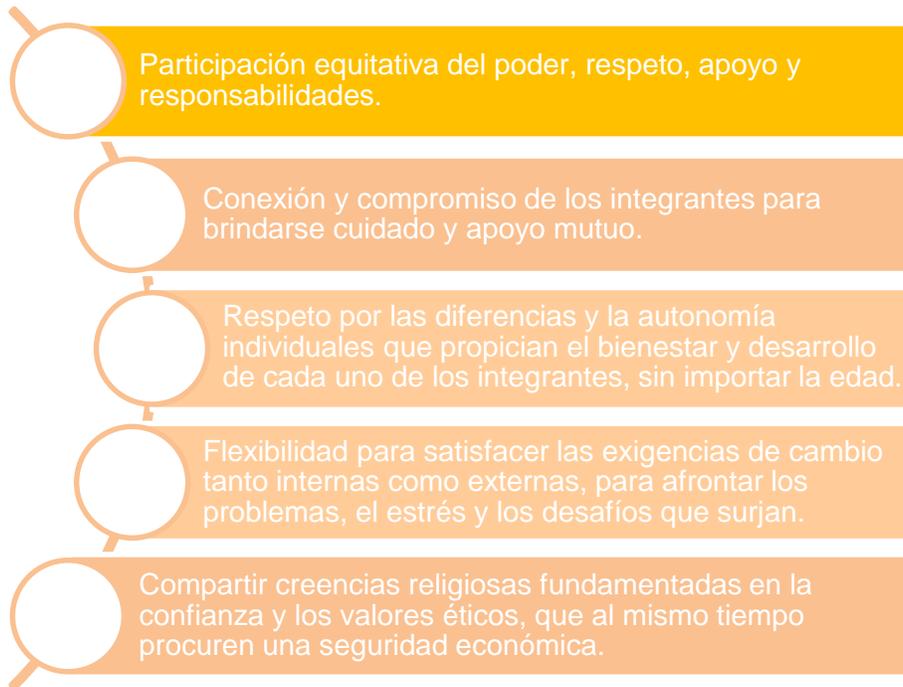
Cada matrimonio y cada familia se van distinguiendo de las demás por su:

- ❖ Duración
- ❖ Funcionalidad
- ❖ Intensidad
- ❖ Costumbres
- ❖ Valores

Además de hacerla diferente, va marcando sus propias características para enseñárselas a sus hijos. La familia se vuelve un apoyo para que sus integrantes tengan un buen desarrollo psicológico individual, al igual que una buena autoestima y logren interacciones emocionales saludables. Los lazos de la familia se vuelven más intensos cuando intervienen las experiencias, los roles, la interacción social, el apoyo, la satisfacción de las necesidades básicas de cada integrante de la familia y que además, propician aprendizajes entre ellos.

La pareja que está empezando ahora una relación de padres necesita establecer los valores sobre los cuales se va a regir, así como los planes y la vida que quieren tener. Por ejemplo: el número de hijos, la educación que les quieren dar, decidir si ambos trabajarán o solamente uno de ellos, cuáles serán las actividades que cada uno realizarán dentro de las labores del hogar, etc. Todo esto es de gran importancia para establecer los cimientos sobre los cuales se estructurará la nueva familia.

A lo largo de la convivencia familiar, se pueden ir presentando situaciones difíciles de enfrentar, ante esto la apertura en la comunicación será de gran ayuda para poder superarlos, así como la retroalimentación que como pareja se brinden con respecto a sus planes, la educación de sus hijos y la manera de satisfacer las necesidades de la familia. Para Ritvo y Glick (2003), hay algunas características que se observan en familias funcionales, entre ellas se encuentran las siguientes:

- 
- Participación equitativa del poder, respeto, apoyo y responsabilidades.
 - Conexión y compromiso de los integrantes para brindarse cuidado y apoyo mutuo.
 - Respeto por las diferencias y la autonomía individuales que propician el bienestar y desarrollo de cada uno de los integrantes, sin importar la edad.
 - Flexibilidad para satisfacer las exigencias de cambio tanto internas como externas, para afrontar los problemas, el estrés y los desafíos que surjan.
 - Compartir creencias religiosas fundamentadas en la confianza y los valores éticos, que al mismo tiempo procuren una seguridad económica.

Puesto que uno de los objetivos de la familia es preparar a los hijos para la vida adulta, ayudarlos a su desarrollo físico, emocional, escolar, etc., este núcleo también tiene que tomar en cuenta el aspecto psicosocial de cada etapa en la que se encuentran los hijos y la pareja. Es importante que los padres negocien con los hijos las obligaciones que vayan adquiriendo con el paso del tiempo y enseñarles a afrontar los desafíos de cada etapa y los que se presenten repentinamente, como por ejemplo, la adquisición de más actividades cuando algún miembro de la familia sufra alguna enfermedad, o si los padres llegaran a requerir ayuda extra de alguno de los integrantes en un momento dado.

Cuando las necesidades interpersonales de cada miembro de la familia se encuentran satisfechas y estables es más fácil que la familia tenga comportamientos estables, evolucione adecuadamente y tome decisiones pertinentes ante problemas graves que lleguen a surgir. Cada etapa de vida va teniendo ciertas características que se esperan que los hijos lleven a cabo por ejemplo:

De los 20 a los 40 años de edad, se espera que los hijos logren establecer su independencia personal y económica, que tomen la decisión de su elección ocupacional, que exploren su propia sexualidad y posiblemente, hasta lleguen a enfrentar su paternidad.

De los 40 a los 60 años de edad, se espera que las personas enfrenten sus responsabilidades como padres y/o de sus vidas evaluando metas de trabajo, personales y sociales. Algunos, tal vez, enfrenten el rol de abuelos.

De los 60 años en adelante, las personas tienden a revisar su vida, enfrentan los cambios del envejecimiento y van pasando la responsabilidad de decisiones a los hijos o familiares allegados.

Todas estas etapas se pueden vivir acompañado de la pareja aunque también tomamos en cuenta que por causas de separaciones o de fallecimiento de alguno de los dos, el camino se llega a recorrer solo con los hijos.

Guillermo y Carmen decidieron formar una familia, ella siempre acostumbrada a hacer todo por sí misma y él a que todo le hicieran; al paso del tiempo tuvieron un hijo y las labores del trabajo de ambos, con los cuidados del hijo, complicaron los tiempos de atención al hijo, a la casa y a la relación, así que después de platicar entre ellos decidieron organizar su tiempo para poder descansar y cumplir con todo lo atrasado que tenían. Ambos acordaron que era necesario que los dos colaboraran en las



labores de la casa y en el cuidado de su hijo, así que para organizarse hicieron una lista de los pendientes, de las cosas que a diario tenían que hacer y el tiempo estimado que les llevaba hacerlas, también anotaron lo que querían hacer con el tiempo de pareja y distribuyeron sus fines de semana para adelantar lo que no podían hacer entre semana; también dejaron un tiempo para disfrutar con su hijo y para ellos como pareja, al principio fue mucho el trabajo, sin embargo, se fueron dando cuenta que a lo largo de la semana podían empezar a hacer cosas para tener más tiempo para ellos y para enseñarle a su hijo los valores que sustentaban a su familia.

Subtema 2. Técnicas de solución de conflictos en la familia



Las familias no están exentas de problemas, crisis o imprevistos que ocasionen conflictos entre la pareja o con los hijos; sin embargo, la manera de enfrentarlos y solucionarlos dependerá de cada pareja. Podemos definir **el conflicto** como una situación en la que se necesitan definir los caminos alternativos a seguir. Constantemente nos encontramos con una infinidad de situaciones que requieren

decisiones, algunas cotidianas o comunes y otras que son importantes y que pueden cambiar incluso el ritmo de vida de la familia. Hay que tomar en cuenta que el conflicto puede resolverse en forma positiva o negativa y de aquí dependerán las consecuencias que se tengan que enfrentar.

Se pueden tener **conflictos internos** que solo son personales y que pueden ser originados por pensamientos, creencias o intereses personales o **conflictos externos**, que surgen cuando alguien te cuestiona en relación a tu forma de ser, de pensar, de actuar o de valorar las circunstancias de la vida. Analicemos este caso: Carlos y Cristina discutían cada fin de semana debido a que ninguno de los dos quería ir a casa de los padres del otro, ambos pensaban que a su pareja no le gustaba que estuvieran a solas. Comentaban que de vez en cuando les gustaría descansar; sin embargo, ninguno de los dos cedía en dejar de ver a su familia hasta que ambos hablaron sobre la situación que vivían y lo que cada uno sentía.

Cristina: Lo que me ocurre realmente es que quisiera tener un espacio para ir solos a algún lugar, o quedarme en casa un fin de semana, sin hacer nada.

Carlos: A mí me gustaría lo mismo.

Cristina: En ocasiones no quiero ni ir con mi familia, pero no sé cómo decirles.

Carlos: Bueno, si tú decides ir con tu familia ¿por qué yo no podría ir con la mía?

Cristina: Es que no sé cómo decirles a mis papás que no vamos a ir a verlos porque inmediatamente se enojan conmigo. Entonces, lo que hago es pedirte que no vayamos con tu familia.

Por medio de este ejercicio ambos se pudieron dar cuenta que no es que no se quisieran, ni que no quisieran estar con sus familias, sino que necesitaban construir su propio espacio y aprender a poner límites en relación con sus respectivas familias. Con todo lo anterior pudieron observar nuevas opciones para manejar las reglas en su relación y con sus familias, además de llegar a acuerdos en relación con los amigos de ambos.

Para Dyer (2006), **el sufrimiento** empieza cuando las opciones se terminan; cuando la pareja se da la oportunidad de compartir y de expresar diversas opciones se amplía la percepción y se pueden elegir aquellas que fortalecen la relación, acercan a la pareja y brindan seguridad y estabilidad emocional a los hijos. Para evitar los conflictos es necesario distinguir si son **desacuerdos evidentes** (diferencias del tema u objetivos a tratar) o si son **emocionales** (surgidos de los roces entre la pareja o los hijos). La importancia de distinguirlos se encuentra en que los primeros requieren de **negociación y solución de problemas** mientras que los otros requieren de la **reestructuración de las percepciones de cada uno y del análisis de los sentimientos**.

El conflicto se da cuando los desacuerdos no se manejan constructivamente, las competencias internas pueden llevar a la familia a emociones negativas, comportamientos vengativos, o a una lucha de poder entre la pareja. Por eso es conveniente revisar si son conflictos de desacuerdos o si son emocionales y procurar darle solución lo más pronto posible para evitar que lleguen a consecuencias que no se puedan detener.



Algunos pasos para que resuelvas los conflictos son los siguientes:

1. Solucionar el conflicto: cuando ambos se dan cuenta que algo está sucediendo es más fácil enfrentar entre ambos la situación para evitar reproches más adelante, por ejemplo, la llegada imprevista de amigos, el pago de algún servicio, la llegada a dormir de algún familiar, los permisos a los hijos, las normas de respeto, etc. Para ello es necesario revisar los siguientes pasos:

Pasos	Acciones
a. Exponer el conflicto en términos claros y específicos	<ul style="list-style-type: none">- Identificar el conflicto.- Describir las consecuencias.- Evitar ataques personales.- Incluirse en el problema y evitar el “tú siempre” para usar el “nosotros”.
b. Escuchar el punto de vista de cada uno	<ul style="list-style-type: none">- Preguntar cuáles son los puntos de vista y las ideas de ambos.- Identificar si la perspectiva de los dos es igual.- Establecer su preocupación y disposición para solucionar el conflicto.
c. Buscar opciones de solución	<ul style="list-style-type: none">- Expresar las ideas que surjan evitando la crítica.- Clasificar sus opciones.

Innovación con propósito de vida.

	- Identificar el beneficio de cada opción.
d. Tomar decisiones	- Buscar un acuerdo entre ambos. - Analizar las opciones y ver cuál traería menos consecuencias. - Elegir al azar en caso de no poder elegir alguna.
e. Actuar	- Llevar a cabo lo acordado.

Algo importante es tomar en cuenta que se están enfocando en el conflicto, **no en la persona**, así es que hay que buscar lo mejor para ambos y para la familia pues los hijos además de que aprenden de estas conductas, también sienten la situación y la inseguridad del ambiente por lo que algunas recomendaciones son analizar:

- ¿Qué es lo que más preocupa en ese momento?
- ¿Existen alternativas de beneficio mutuo?

2. Negociar: se da cuando cada integrante de la pareja necesita algo diferente y van desde las cosas más comunes y cotidianas hasta lo más complejo.

Para que esta técnica funcione es necesario que ambos empiecen de posturas similares, que ambos tengan poder de persuasión, que en ambos exista el poder de ceder, tener en cuenta ante todo el acuerdo antes que una ruptura de la relación.

3. Reestructurar la relación: esto se logra por medio de un diálogo interpersonal, en donde es necesario que predomine el respeto, la confianza, la motivación, la disposición a aceptar, la tolerancia y la aceptación de los diferentes puntos de vista.



Algunas sugerencias para ayudar a la negociación en este punto son: buscar un espacio adecuado para dialogar, sentarse frente a frente y de preferencia tomándose de las manos, describir las cosas en primera persona para entender lo que cada uno siente, proponer soluciones, escuchar con empatía y cariño, pedir perdón cuando se requiera, expresar compromiso, llevar a cabo lo acordado para seguir manteniendo la credibilidad, etc.

Muchas personas piensan que es difícil poner límites, sin embargo, el no hacerlo puede ocasionar perder el control de tu vida, por lo que la pareja de común acuerdo debe establecer los límites dentro de su relación para evitar ofenderse o faltarse al respeto. Nadie está exento de tener conflictos con otras personas, sin embargo, mucho depende de la manera en la que cada quien lo solucione. Desde pequeño tus padres te enseñaron lo que ellos sabían y a lo largo de tu crecimiento has ido aprendiendo otras estrategias de solución diferentes a las que ya conocías. Es necesario contar con una metodología para resolver el conflicto y de la manera más saludable para ambas partes procurando que los implicados en el conflicto lleguen a acuerdos que los beneficien lo más posible. Recuerda que en tus manos está el hacer el conflicto más grande y llevarlo a consecuencias que no se puedan controlar o seguir los pasos antes mencionados y de manera saludable solucionarlo.

Subtema 3. El crecimiento de la pareja y de la familia

“Las relaciones de familia de excelencia son de quienes las trabajan”.

Rubén González Vera

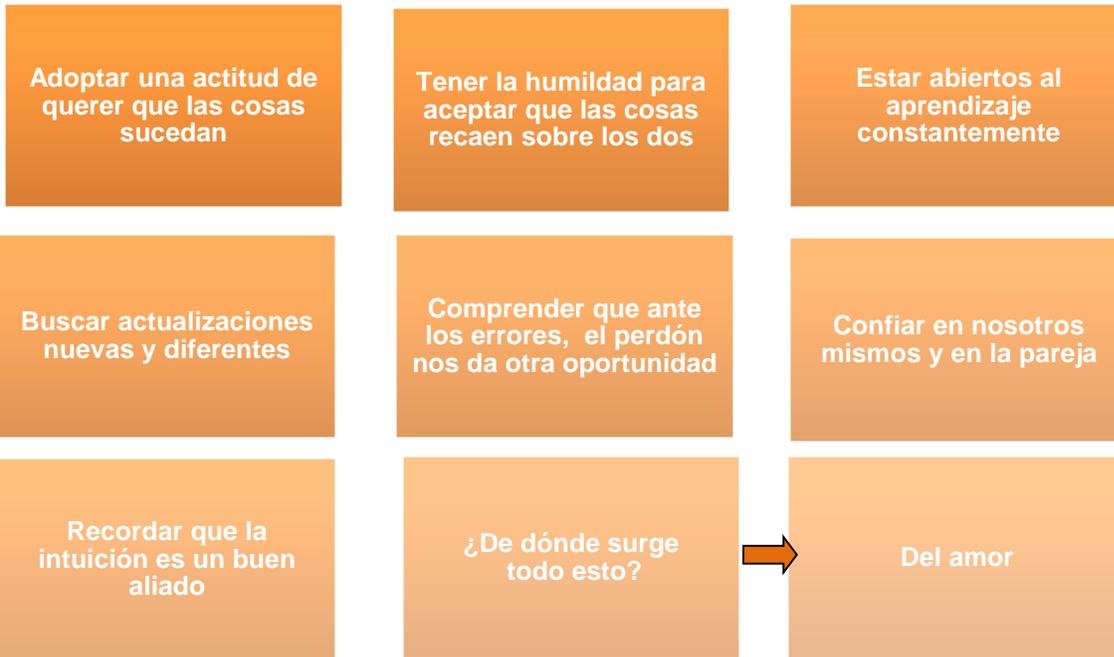
Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Una vez que los conflictos se han solucionado, ahora es el momento de los proyectos como familia y ello incluye un crecimiento afectivo por parte de ambos y de los hijos. Para lograr este crecimiento es necesario que se generen cambios con base en los aprendizajes, por lo que es importante aprender de las experiencias de los integrantes de la familia. Algunos



terapeutas de pareja como Maroto y Haddad (2014), han observado que hay factores que mueven a la pareja a esforzarse cada día para alimentar su relación de pareja y de familia y propiciar un crecimiento de todos ellos, estos factores son los siguientes:



Para comprender mejor lo anterior analiza estos casos:

En una reunión una persona escuchó que una amiga suya comentó: **“cambiar tu actitud toma un segundo, todo es cuestión de que quieras hacerlo”** y entonces comprendió lo que había sucedido en su familia hace unos días: Alejandro había llegado cansado y enojado por los problemas del trabajo y había olvidado que ambos acordaron, dos semanas atrás, que irían ese día a festejar la firma del contrato de su nuevo departamento; como llegó muy tarde encontró a sus hijos dormidos y a Elizabeth esperándolo para salir. Cuando Alejandro le platicó a Elizabeth sobre lo sucedido, ella comprendió cómo se sentía Alejandro y le propuso que para dejar que sus hijos descansaran, mejor lo festejaran en su casa y que podían posponer la salida para otro día, actitud que Alejandro agradeció y se mostró colaborador para preparar una velada placentera para ambos.

Manuel y Virginia estuvieron muy preocupados por uno de sus hijos pues no se podían comunicar con él; cuando su hijo llegó a su casa lo reprendieron y más tarde se sintieron mal por la manera en que lo hicieron, así que ya más tranquilos platicando entre ellos, los dos tuvieron la misma percepción de lo que había ocurrido, por lo que

optaron hablar con su hijo y hacerle ver que estaban preocupados debido a que no sabían nada de él y que ese había sido el motivo de su desesperación por encontrarlo. Entonces comprendieron que lo que sucede dentro de su ambiente familiar, también repercutirá en ellos mismos. El haber tenido la humildad de aceptar sus errores y aclarar la situación les permitió a ellos y a su hijo tener apertura para



aceptar las consecuencias de sus actos y remediar la situación. Haber hablado con su hijo no les quitó autoridad, simplemente aumentó la comunicación con su hijo y la empatía entre ellos, evitando que la situación se repitiera más adelante, además, el hijo les pidió perdón por los momentos de preocupación que los hizo vivir y así prevaleció la humildad y el perdón entre ellos.

Cierto día, Rubén se había quedado a cuidar a su hija Melisa de seis meses de edad y había recordado que al leer un libro, recomendaban hablar con los hijos sobre las conductas que no eran deseables, así que al darle las espinacas ella las escupió y él, recordando las recomendaciones, empezó a hablar con ella sobre los beneficios de comerlas y lo ricas que eran. Volvió a darle otra cucharada de espinacas, cosa que hizo que su hija empezara a llorar y a gritar hasta que casi pierde el sentido, Rubén le salpicó unas gotas de agua fría para que reaccionara. Su hija reaccionó pero la actitud de su hija lo lastimaba por lo que decidió hacerle caso a su intuición y darle en ese momento otro alimento y regresar a los momentos agradables de juego que tenían antes. Rubén se dio cuenta que era capaz de buscar alternativas para que él y su hija estuvieran bien y lo mismo sucede con su esposa, recapacitar y confiar en tu intuición son necesarios dentro de una familia.

Innovación con propósito de vida.



La sabiduría en una pareja y en una familia consiste en manejar adecuadas relaciones entre ellos para saber aceptar los errores que cada uno comete y aprender de ellos, implica tolerancia, respeto, buscar las mejores alternativas para solucionar los conflictos y lo más importante que es la actitud en todo momento; todo esto contribuye al crecimiento de la pareja y de la familia. Es de gran importancia que

la pareja que inicia una familia transmita a sus hijos los valores sobre los que se van a regir, que siga aplicando a su relación de pareja los detalles que los hacen ser felices y que satisfacen sus necesidades, que continúen actualizándose y dedicándose tiempo para que juntos crezcan como pareja y como familia, ya que lo que le brinden a sus hijos es lo que ellos aprenderán y repetirán más adelante con sus parejas.

Ahora que has finalizado este curso, es importante preguntarse ¿qué aprendiste?, ¿te animaste a cambiar algunas cosas en tu relación de pareja?, ¿adquiriste nuevas estrategias para solucionar conflictos?, seguramente sí. Te deseo mucho éxito con la pareja que elijas ya que cuentas con los conocimientos para una excelente relación.

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre los conflictos de pareja te invitamos a ver el siguiente video titulado: **Cómo solucionar los conflictos de pareja** que encontrarás en/ <http://www.youtube.com/watch?v=ahemSUjpPiE>
- Te invitamos a revisar el artículo Baez, Ximena; Galdames, Claudia. (2005). "Conflicto de rol familia-trabajo desde la perspectiva de los tipos de jornada de trabajo". Revista de Psicología, Sin mes, 113-123, que encontrarás en/ <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26414109>
- Para conocer más sobre las relaciones entre padres e hijos te recomendamos leer el libro de Sargent, Emma llamado Padres inteligentes. Lo que los mejores padres saben, dicen y hacen, (2011) Ed. PEA, Barcelona. ISBN: 9786079535940

Mi Reflexión

A lo largo de este curso has podido apreciar las características que es necesario que tomes en cuenta antes de iniciar una relación con otra persona para desarrollar una relación sana, fortalecida y tendiente al crecimiento. Recorrimos la emoción de sentirte enamorado de la otra persona y las reacciones de tu cuerpo y de tus pensamientos, todo eso que te van llevando a un amor verdadero, un amor maduro que te permite caminar con tu pareja tomando en cuenta los obstáculos con los que te puedes encontrar. También revisamos las expectativas que tú y tu pareja pueden llegar a tener y que los puede llevar a malos entendidos y a esperar cosas que por no saberlas, no cumplirán ninguno de los dos; asimismo, analizamos la importancia de la comunicación para evitar interpretaciones y pensamientos que cada quién tiene en su mente y que llegan a guardarse para salir en forma de reclamos, faltas de respeto, etc. Hablamos sobre los celos, los tipos de apego y del perdón y la importancia que tiene dentro de la pareja ya que aunados a los puntos anteriores, nos permite analizar lo que están haciendo tú y tu pareja para alejarse o acercarse cada vez más.

Parte básica en una relación de pareja es tener una buena autoestima con la que se puedan apoyar mutuamente y que, mediante ella, lleguen a comprender que la mejor parte de la relación es poder compartir entre ambos los mejores momentos de su vida.

El amor nos va llevando a que la pareja se solidifique para formar una familia atendiendo a los principios que acordaron como básicos dentro de su familia, evitando conflictos para vivir saludables relaciones familiares. Todas estas enseñanzas van acompañadas por tu actitud y la de tu pareja pues junto con la comunicación, el respeto y la tolerancia, serán los fundamentos de relaciones duraderas y felices.

Bibliografía

Cervantes, M. (2010). *Fortalezas y debilidades en la relación de pareja* (1ª ed.) México: Trillas. ISBN: 978-607-170636-2

Dyer, Wayne. (2011). *El poder de la intención*. México: Ed. Grijalbo.

ISBN: 9786073103336

Maroto, M. y Haddad, S. (2014). *Parejas, ¿Parejas?, Consejos esenciales para una relación de pareja amorosa* (1ª ed.). México: Ed. Pax.

Beck, T. (2014). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja* (9ª ed.) México: Paidós.

ISBN: 978-968-853-170-9

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.