

Colección: "Desarrollo personal y laboral"

Edición N°14

Relaciones de pareja



Índice

Introducción	2
Unión e independencia	3
Tipos de parejas	4
La comunicación es un arte	5
Formas de comunicación en la pareja	6
Factores de comunicación en la pareja	9
Efectos de comunicación en la pareja	11
Razones de problemas de incomunicación	13
Consejos para mejorar la comunicación en la pareja	16
¿Cómo se afrontan los problemas de incomunicación?... ..	18
Actitudes positivas y negativas del diálogo en pareja	20
Reflexión	23
Bibliografía	24

Introducción

La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo. A través de ella se puede redescubrir y compartir el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, entre otros.

Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos. El trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus momentos libres.

Para mejorar la relación de pareja se debe empezar por compartir actividades que son agradables para los dos, de esta forma se hace más estable y satisfactoria una relación, contrarrestando así los sinsabores de cada día y ayudando a que la rutina no destruya la pareja.

El presente folleto le brindará algunos consejos acerca de cómo mejorar la comunicación con su pareja, para lograr una relación más estable y gratificante.

Unión e independencia



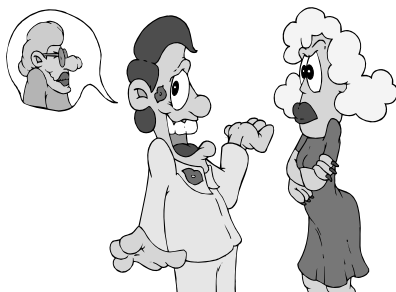
Las personas nos debatimos entre dos necesidades aparentemente contradictorias: la de unirnos a otra persona y la de sentirnos independientes. Comprometerse es encontrar el equilibrio entre ambas, aportar a una relación una serie de cualidades que reflejan el deseo de permanecer en ella.

La mayoría de personas son capaces de comprometerse y de establecer relaciones estables y duraderas, mientras que otras, relacionan este compromiso con la pérdida de libertad.

Se debe tomar en cuenta que la pareja como tal necesita de un tiempo libre para fomentar la relación, pero también cada uno de sus miembros necesita un espacio para desarrollar actividades que sean de su agrado. Aquí radica uno de los problemas de muchas parejas, ya que hay personas que no comprenden que su pareja puede disfrutar sin él o ella.

Tipos de parejas

a. Las impulsivas: discuten constantemente y las peleas se han convertido en un hábito, ya que de cualquier asunto originan un problema. Gritan y se desprecian en sus disputas y terminan reconciliándose de un modo tan pasional como sus discusiones que duran días.



b. Las elusivas: tienen miedo a los conflictos y esconden los sentimientos negativos. Fingen normalidad cuando algo les molesta y así acumulan resentimiento. Ninguno dice realmente lo que piensa, o desea, por miedo a originar una disputa. De esta forma, terminan por no conocerse el uno al otro, en su obsesión por mostrarse a diario agradables el uno al otro.

c. Las constructivas: son parejas sin miedo a discutir ya que admiten que es el único modo de llegar a acuerdos conciliadores. En sus discusiones no olvidan apostar por los diálogos antes que por la pelea. En este tipo de parejas existe más tensión que en las elusivas, pero también más emoción, diversión y, por supuesto, más calor humano.



La comunicación es un arte



Cuando una persona decide compartir su vida con otra implica una aceptación de la otra persona y de uno mismo, es decir, las cualidades y los defectos de cada uno.

Para aceptar a alguien es necesario conocerlo y, por lo tanto, es indispensable la comunicación en la pareja, que para que sea buena requiere que ambas partes estén dispuestas a ser abiertas, comprenderse, tener una verdadera vida en común y que se comprometan el uno con el otro.

Sin olvidar, que el hombre y la mujer son distintos el uno del otro, y no sólo físicamente, sino emocional y psicológicamente también.

El hombre es práctico, racional y competitivo; lo motivan sus logros. En cambio, la mujer es más emocional e intuitiva, le da mucha importancia a sus sentimientos y la relación que lleva con las personas.

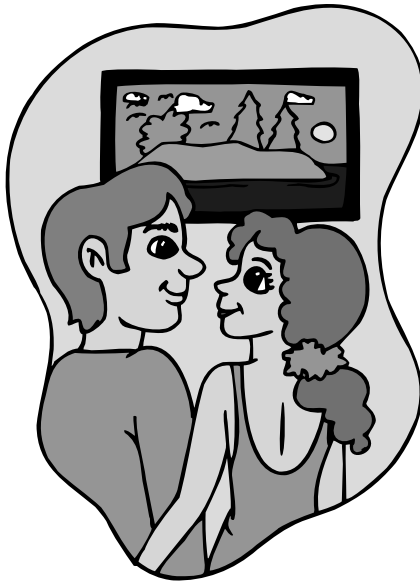
Si la pareja está consciente de que ambos reaccionan de manera muy diferente y que hablan distintos lenguajes, se evitarían muchos malos entendidos y discusiones entre los cónyuges.

Formas de comunicación en la pareja

La única manera en que nutrimos cualquier relación es a través de la comunicación. No podemos amar lo que no conocemos. La comunicación en la pareja abarca varios aspectos, a través de los cuales podemos lograr ese acercamiento.

La Comunicación Intelectual

Cada vez que nos sentamos a platicar y expresamos nuestras ideas, nuestros conceptos, lo que pensamos de tal o cual cosa, estamos fortaleciendo esa relación. El simple hecho de compartir lo que leímos en un libro nos acerca. El hablar de política, el conocer los puntos de vista del otro y respetarlos, y compartir experiencias que vivimos en el trabajo, entre otros.



La Comunicación Emocional

Tiene su propio lenguaje, se refiere al tono de voz que usamos al hablarle, a la mirada que se intercambia cariñosamente, la sonrisa compartida, el contacto físico (abrazos, caricias), cualquier detalle a nivel emocional que demuestra que uno se ocupa de su pareja. Por ejemplo, levantarse a media noche y no hacer ruido, o abrirle la puerta del coche. En fin, la ternura y la admiración son la clave para tener una mayor fuerza emocional.



La Comunicación Motriz

Esta se da cuando se comparte una actividad, como bailar, hacer deporte juntos, o el simple hecho de ir al cine, a un museo, salir a comer una vez a la semana solos. Divertirse juntos, compartir alegrías fortalece enormemente la comunicación. Hay que buscar, como crear esos momentos.



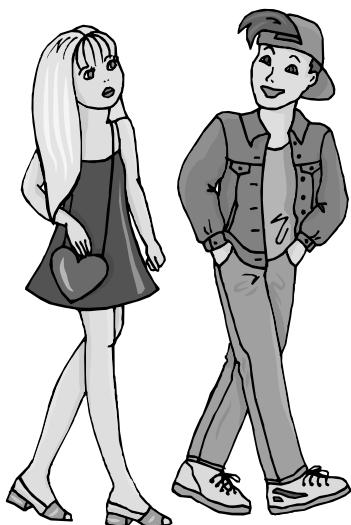
La Comunicación Instintiva

Esta se da a través de los sentidos, la atmósfera, el entorno que nos rodea en la casa. El disfrutar de sabores, aromas, colores y temperaturas. Cuando logramos una mayor afinidad en estos aspectos, estrechamos lazos que crean identidad.

La Comunicación Sexual

Es la manifestación íntima del amor. El amor de pareja es como un jardín, que para que esté hermoso, se debe cuidar diariamente, regándolo con ternura, pasión y una dedicación especial. Si se abandona, se corre el riesgo de que en cualquier momento se pueda perder.

Factores de la comunicación en la pareja



Para que exista una buena comunicación entre los cónyuges se requiere:

a. Apertura

La confianza en la otra persona es necesaria para que cada uno se abra y comparta con su pareja todo de sí misma, tanto los sentimientos negativos como los positivos.

Abrirse es ofrecer a la otra persona de forma incondicional todo lo bueno que se tiene, así como las limitaciones para poder crecer como pareja y ayudar al cónyuge a superar los defectos y desarrollar sus cualidades.

b. Comprensión

La comunicación de la pareja requiere el esfuerzo de compartir abiertamente los sentimientos, deseos y opiniones respetando a la vez los derechos y la intimidad de cada uno.

c. Compromiso

Cuando una persona decide unir su vida a la de otra persona se compromete a luchar por la relación, a tratar de ser mejor y buscar el bien de la persona amada.

d. Un proyecto de vida en común

Cuando los objetivos y las metas son muy diferentes, cada quien transitará por caminos separados tratando de lograr sus propias metas.

Efectos de la comunicación en la pareja



La comunicación en la pareja es uno de los principales determinantes de la satisfacción en la relación. Una comunicación eficaz tiene ventajas, tanto en el emisor como receptor de ésta. Existen distintos tipos de comunicación: agresiva, pasiva o agresiva indirecta (encubierto) y cada una de ellas produce distintos efectos.

Efectos de una comunicación eficaz

La persona que utiliza un estilo comunicativo eficaz, se siente más realizada, satisfecha, bien consigo misma, relajada porque expresa todo lo que siente, desea o quiere. Consigue resolver los problemas sin perder el control.

Efectos de una comunicación pasiva

La persona que utiliza un estilo pasivo para comunicarse, después se siente insatisfecho consigo mismo, ansioso, sin control y enfadado. No consigue resolver los problemas, no expresa sus opiniones, intereses, deseos, y no elige por sí mismo, delega casi siempre la toma de decisiones en su pareja. Un efecto extremo de este estilo es la soledad.

Este comportamiento en general, hace que la persona no sea valorada por su pareja.

Efectos de una comunicación agresiva

Cuando una persona se comporta de forma agresiva, puede sentirse insatisfecho, sin control, enfadado o culpable, porque consigue lo que quiere, pero dañando su relación y a su pareja. La soledad puede ser también un posible efecto de este estilo. Este comportamiento, como el pasivo, hace que la persona no sea valorada y no resuelva los conflictos, es más, los agranda.

Efectos de una comunicación agresiva indirecta

La persona que utiliza este estilo se siente insatisfecha y tensa, porque vive guardando rencores y no es franco al expresarse.

Razones de problemas de incomunicación

Carencia del respeto de uno por el otro.

En una relación es importante que exista el respeto hacia las opiniones e ideas de cada uno.

Carencia de la comunicación directa, incapaz de decir lo que se siente.

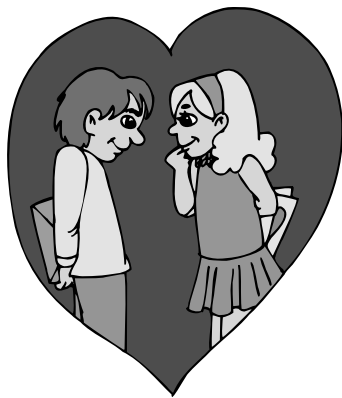
Cada uno de los miembros de la pareja debe expresar sus sentimientos de forma directa. Si siempre se practica el mismo modelo de comunicación, es bueno intentar otro método.

Por ejemplo:

- 1) describa el evento que le preocupa con soluciones.
- 2) consúltele sobre la situación; y logren un acuerdo común.
- 3) exprese sus sentimientos sin culpar a la otra parte.

Ideas sobre cómo los hombres y las mujeres deben actuar.

Cómo definimos nuestros papeles en la unión de pareja es una parte importante en el proceso de la comunicación. La pareja cree a veces que el papel de un miembro es escuchar mientras que el papel del otro, es hacer todo, hablar y tomar todas las decisiones. Cualquier papel que el género juegue en la unión de pareja está bien, siempre y cuando ambos socios estén de acuerdo con estos papeles, y lo asuman sin herir al otro.



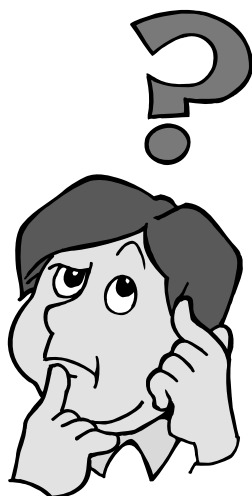
Limitaciones en la comunicación

Aquí es importante tomar en cuenta si al comunicarse ambos son honestos, directos, no-críticos, o si por el contrario son incapaces de expresar abiertamente sus sentimientos.

Situaciones negativas sin resolver

Las personas tienen a veces la dificultad de comunicarse debido a situaciones negativas de sus vidas que están aún sin resolver. Cuando los problemas anteriores no se han resuelto, estas situaciones interfieren en el proceso de comunicación. Algunos ejemplos de estos sentimientos negativos son:

- 1) Resentimiento
- 2) Culpabilidad
- 3) Incapacidad para perdonar
- 4) Orgullo

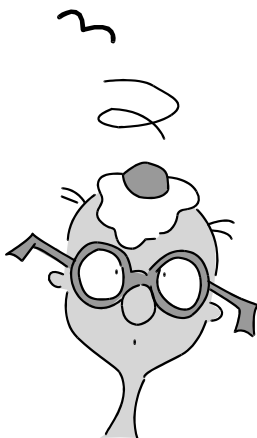


Malas experiencias anteriores con la comunicación

Las parejas no desean a veces escucharse el uno al otro. A menudo uno o ambos miembros creen que el procurar resolver problemas es desesperante. Esto se basa generalmente en experiencias anteriores. Por lo tanto, es vital poner un esfuerzo especial hacia una comunicación más positiva.

Tensión

Cuando una persona está extremadamente en tensión, la persona puede sentirse temporalmente incapaz de hacer frente a los problemas que se le presentan. La paciencia durante este tiempo es crucial.



Miedo de expresar sentimientos verdaderos

Uno de los elementos más importantes de un lazo está en tener la libertad de expresar sentimientos. El poder hablar abiertamente y en forma honesta con tu pareja es esencial para una unión sana, cariñosa.

Consejos para mejorar la comunicación en la pareja



- 1) Definir cuál es el objetivo: ejemplo: solucionar el problema, desahogarse, criticar o pedir ayuda.
- 2) Empezar por algo positivo: un gesto cariñoso, una palabra amable. Si por el contrario, empezamos con un tono agresivo o una mirada dura, el otro se pondrá a la defensiva.
- 3) Ser concretos y específicos: en vez de decir ¿por qué no hacemos algo...?, sugerir una alternativa completa: ¿Qué te parece si nos decidimos a hacer...?.
- 4) Expresar lo que nos gusta, en vez de lo que no nos gusta: es mejor decir: ¿podríamos ir juntos al mercado?, que ¡vos nunca me acompañás al mercado!
- 5) Aclarar nuestras responsabilidades en el problema: el objetivo es conseguir la colaboración de la pareja, no ahuyentar con acusaciones.

- 6) Expresar nuestros sentimientos: a muchas personas les cuesta hacerlo, sobre todo a los hombres, debido a la educación represiva en este sentido.
- 7) Ser breve: no resulta agradable la repetición, cansan los planteamientos largos, pero si somos breves, resultamos interesantes y entretenidos, aún mejor.
- 8) Centrar la atención en el presente y no en el futuro: de esta manera no saldrán a colación errores pasados o promesas no cumplidas que hacen sentir mal al otro y lo motivan poco.
- 9) No mezclar temas: si se recuerdan otros asuntos, volver al tema de origen y dejar claras las soluciones propuestas.
- 10) Poner entusiasmo, alegría y buena disposición para cambiar: los planteamientos hechos con pesimismo no caen bien y rara vez llegan a ponerse en marcha. Es muy distinto decir: "hagamos algo", que proponer "¿te gustaría ir a la playa?, tengo muchos deseos, estoy seguro (a) que la pasaremos muy bien".

¿Cómo se afrontan los problemas de incomunicación?



1. Es necesario que haya un equilibrio y no un cónyuge activo y otro pasivo.
2. No se puede esperar que el otro «adivine» qué nos pasa. Es necesario expresar todos nuestros sentimientos con sinceridad.
3. La comunicación en la pareja requiere un esfuerzo.
4. Optar por el silencio para evitar el conflicto sólo agrava el resentimiento y la frustración.
5. Si se acumulan emociones negativas sin compartirlas, sólo conducen a una hostilidad destructiva.
6. La crítica siempre es sana, pero para que sea efectiva, hay que huir del ataque personal.
7. No se debe caer en el error de culpabilizar, eludiendo nuestra responsabilidad .
8. Es imprescindible ser directos.
9. Hay que «saber pedir». Si no se expresa de forma correcta una petición o un deseo, se termina por caer en la queja..

10. Cuando se establece una discusión hay que centrarse únicamente en el problema.
11. Hay que aprender a negociar, tomando en cuenta que el objetivo de la discusión es encontrar alguna solución.
12. Es importante ser sinceros porque ésta es la base de la confianza.
13. El lenguaje de los gestos debe ser congruente con el lenguaje verbal.
14. Las expresiones de afecto son un buen bálsamo contra la inercia.
15. Si la pareja nos lleva constantemente la contraria es necesario indagar las razones.
16. Discutir constructivamente es sano.

Actitudes negativas y positivas del diálogo en pareja

Actitudes Negativas

1. El conocer poco al otro y la poca confianza pueden provocar celos, prejuicios, malentendidos, reservas...
2. El orgullo produce una serie de complejos: sentimientos de inferioridad, de agresividad, de decepción...
3. Tener una postura crítica y negativa ante el otro, crea un ambiente de pesimismo y de falta de esperanza.
4. La condena y la intolerancia hacia el otro, lo hunden psicológicamente y no le dejan aire humano para respirar.
5. La manera y la forma de dialogar. El diálogo suele fallar, no por el contenido, sino por la forma: los gritos, las ironías, las segundas intenciones, la verdad a medias...

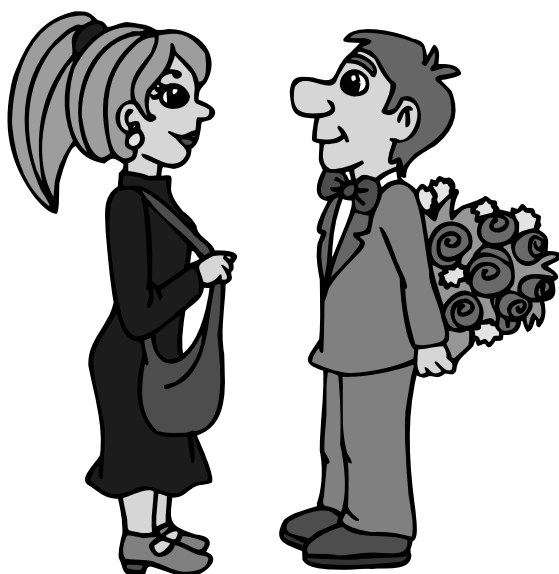


Actitudes Positivas

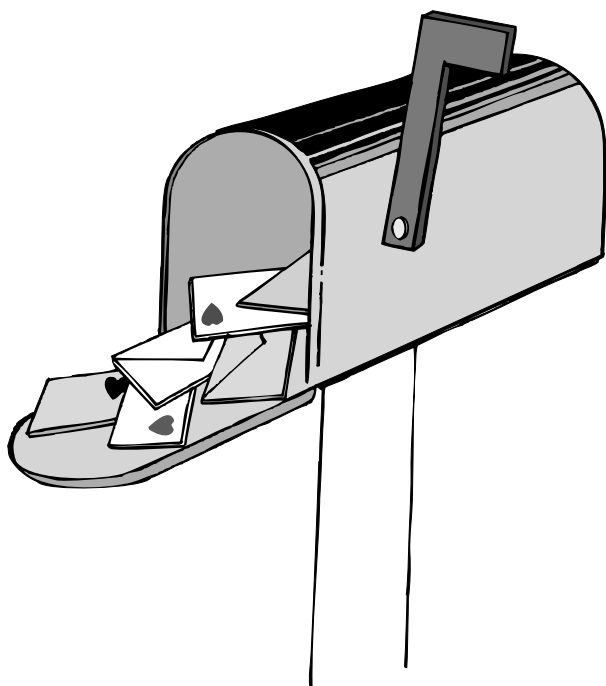
1. Aceptarse uno mismo como es, pero teniendo presente que puede cambiar y mejorar.
2. Dejarse ayudar. Esta postura siempre cautiva al otro.
3. Ser coherentes, transparentes y sencillos a la hora de comunicar algo.
4. Aceptar al otro como es, con sus luces y sus sombras.
5. Comprender al otro en aquello que dice y en lo que no puede o no sabe decir; aquello que está detrás de sus palabras.



6. El espíritu de tolerancia y un cierto desprendimiento de las propias seguridades.
7. Saber encajar con sencillez los propios errores y limitaciones.
8. El optimismo, la alegría y el buen humor son siempre ingredientes saludables para el diálogo y la comunicación.



Reflexión



"**C**uanto más espacio permitas y animes dentro de una relación, más prosperará esa relación".

Wayne W. Dyer

Bibliografía

1. Costa M. Cómo mantener una comunicación eficaz.
<http://www.mundogar.com/ideas/ficha.asp?FN=4&ID=4040>
2. Mellado M. Para una buena comunicación en pareja.
<http://www.reforma.com/hogar/articulo/099093/>
3. Guanipa C. Problemas de Comunicación.
<http://edweb.sdsu.edu/people/CGuanipa/habla.htm>
4. Gutiérrez L. Mejorar la comunicación en la pareja.
<http://www-ni.elnuevodiario.com.ni/archivo/1999/junio/22-junio-1999/martes/martes6.html>
5. Weil, Pierre G. Relaciones humanas en el trabajo y en la familia. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz, 1965
6. Vetere G. Claves para mejorar la relación de pareja.
7. Green, Liz. Relaciones humanas. Barcelona: Ediciones Urano, 1986

Serie " Colección Desarrollo Personal y Laboral "

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación

Coordinación

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas ICE.

Consulte esta colección en: www.grupo.ice.com

Impreso en Gestión Documentación e información Gerencia General

