



# IMPORTANCIA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE EN UNA RELACIÓN DE PAREJA FUNCIONAL



**BUAP** | Dirección de Acompañamiento Universitario

Claudia Flores; Mara Puente; Isabel Stange; Aida Ortega

**BUAP**

## INTRODUCCIÓN

En una relación de pareja, independientemente de la estructura o sexo de los integrantes, se espera que desarrollen las habilidades necesarias que les permitan favorecer la calidad de la relación, así como la forma en que enfrenten y resuelvan los problemas que se presenten, es indispensable que sus integrantes desarrollen una autoestima saludable.

## OBJETIVOS

1. Presentar un concepto de autoestima saludable y de relación de pareja funcional.
2. Reconocer creencias, mitos y estereotipos inadecuados en una relación de pareja.
3. Identificar los elementos que favorecen una relación de pareja funcional.

## MÉTODO

Intervenciones psicoterapéuticas y estudio de casos clínicos.

Análisis documental sobre autoestima y relaciones de pareja saludables.

Investigación cualitativa.

## RESULTADOS

### ¿Qué es la autoestima saludable?

Es estar en armonía y equilibrio con uno mismo y con los demás en el contexto en que uno se encuentre.

### ¿Qué es una relación de pareja funcional?

Es una relación íntima que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, que permite que ambos integrantes estén bien y busquen satisfacción o bienestar en conjunto, independientemente de la estructura de la relación de pareja o del sexo de sus integrantes. La relación es una estructura independiente de ambos integrantes.

### Creencias, mitos y estereotipos inadecuados de la relación de pareja



## Elementos que favorecen una relación de pareja funcional.

- Centrarse en el presente.
- Validar los sentimientos y percepciones de la otra persona.
- Evitar culparse mutuamente.
- Expresar qué acciones se experimentan como amorosas e íntimas y cuáles no funcionan.
- Establecer acuerdos hasta que se encuentre una acción que funcione para ambos.
- Identificar acciones que sean agradables para ambos.
- Reconocer lo que ha funcionado y preservarlo.
- Quejarse de las acciones y no de los rasgos de personalidad.
- Comunicar con claridad lo que se desea y no se desea.
- El compromiso es estar dedicado emocional e intelectualmente a realizar alguna acción en conjunto.
- La Integridad es actuar de un modo acorde con nuestros valores, para sentirnos uno con nosotros mismos.
- El humor en la relación de pareja favorece la flexibilidad en la pareja.
- Cada pareja debe construir su propia relación.

## CONCLUSIONES

- Establecer una visión positiva de uno mismo contribuye a tener experiencias satisfactorias, confianza y seguridad en sí mismo, en la relación con la otra persona, y en el contexto en el que se desenvuelve así como mayor capacidad para afrontar juntos las dificultades que se presentan.
- La relación de pareja es un proceso que se construye constantemente en el cual están involucrados aspectos biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales.
- Las creencias, mitos y estereotipos de género acerca de la pareja están presentes de manera constante por lo tanto es importante identificarlos y ver de qué manera afectan la relación de pareja.
- En una relación amorosa como en la vida, los problemas vienen solos y la tarea es buscar soluciones o aprender a vivir con ellos.
- En la lucha de ver quién tiene razón, quien pierde es la relación.



## REFERENCIAS

1. Beck, A. (1990). Con el amor no basta: como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja. Paidós.
2. Espínola, Isabel Stange, Cambranis, Aida Ortega, Salazar, Alicia Moreno, & Esteves, Citlalli Gamboa. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina, (29), 7-22. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es).
3. O'Hanlon, B. (1997). Amor es amar cada día. España: Paidós

Correo electrónico:  
claudia.floresar@correo.buap.mx  
mara.lore.puente@gmail.com  
isabel.stange@correo.buap.mx  
aida.ortega@correo.buap.mx

