

# Convivencia familiar:

## fortaleciendo la relación de pareja

Durante el periodo de confinamiento y con la modalidad de trabajo en casa, las relaciones familiares y de pareja se ponen a prueba. Situaciones como la permanencia en un mismo lugar, los acuerdos necesarios para sobrellevar el confinamiento, las prioridades de cada uno, los diferentes espacios personales y laborales, pueden hacer difícil equilibrar la vida entre todos los ámbitos e incluso llegar a favorecer el conflicto. Es por ello que, en esta ocasión, **queremos compartirte seis claves para que de manera equilibrada puedas fortalecer y mantener una buena relación con tu pareja, y lograr el balance deseado entre la vida laboral, familiar y personal.**



# Clave 1

## Expresa el amor adecuadamente.

El primer reto está en conocerte y conocer a tu pareja. Cada uno de nosotros tiene diferentes formas de dar y recibir afecto. Según nuestra experiencia durante la niñez y los modelos que hemos aprendido en familia, es posible que demos más importancia a ciertos “canales” de manifestación de afecto. De acuerdo con el Doctor G. Chapman<sup>1</sup>, existen cinco formas en las que los seres humanos brindamos y recibimos afecto en la relación de pareja. Revisa junto con tu compañero(a) cada una de estas formas de amor y descubran juntos cómo seguir expresando su afecto.

**a. Palabras de afirmación.** Se trata de brindar palabras de afecto y admiración por el otro, reconociendo verbalmente lo que sientes por tu pareja, cuánto la admiras y la quieres; de expresar en palabras el amor que tienes por el otro.

**b. Regalos y obsequios.** Dicen que los detalles enamoran, especialmente cuando se trata de objetos o elementos que revisten un significado especial. Cuando recibes un obsequio, este puede evidenciar el grado de conocimiento que el otro tiene de ti y de tus gustos; lo recibes con mucho agrado y valor, no por el regalo en sí, sino por el significado que este tiene para ti y el amor expresado entre los dos mediante ese detalle.

**c. Atención y tiempo de calidad.** Solíamos quejarnos de no tener tiempo para estar con nuestras parejas. Ahora estamos la mayor parte del tiempo en casa, pero estar juntos en un mismo espacio no es igual a dedicar tiempo

de calidad. Este canal de amor se trata de separar tiempo para el otro, escuchar con atención e interés lo que dice, lo que piensa y lo que siente, responder a sus preguntas, interacciones y comentarios.

**d. Acciones de servicio.** Una forma de mostrar el afecto por nuestra pareja es hacer cosas por él o ella. Ayudar a organizar la casa, preparar los alimentos, hacer las compras, ayudar con el cuidado de los hijos, cuidar de la familia del otro, cuidar a tu pareja cuando está enferma, darle un masaje, etc. Aunque algunas de estas acciones pueden ser consideradas como “naturales o esperadas” en la relación de pareja, en ocasiones pueden llegar a ser tediosas, rutinarias y fuente de conflicto. Por ello es importante que ambos miembros de la pareja muestren disposición y afecto al realizar estas acciones de servicio, pues es una forma de recibir amor. Al darle las gracias a tu pareja por ocuparse de estas tareas, estás alimentando su amor por ti.

**e. Caricias y contacto físico.** El contacto físico en la pareja es una forma regular de mostrar afecto. Más allá de la relación sexual, se trata de comunicar el amor de forma física, mediante un abrazo, una caricia. Algunas personas necesitan más de ese contacto físico y esperan que su pareja le brinde esas caricias como forma de mostrarle su amor.

Descubre cuál es tu canal de expresión de amor más importante, conversa con tu pareja sobre cómo mejorar su comunicación de afecto aplicando lo aprendido.



1. Chapman, G.(1992). *Los cinco lenguajes del amor*, Publicaciones Northfield.

# Clave

# 2

## Maneja los límites con claridad.

Una pareja son dos individuos que han decidido compartir sus vidas. Tu eres una persona completa, con tus características y gustos, al igual que tu pareja; puedes tomar muchas decisiones con ella o él, disfrutar de espacios y actividades juntos, pero también es saludable tener algunos aspectos completamente separados. Si bien hay cosas que se manejan en común, hay otras como la relación con la familia de cada uno, el manejo de los gastos personales, la elección de la ropa, etc., que deben manejarse por separado y cada uno debe respetar los límites que el otro define.



# Clave

# 3

## Incentiva el juego limpio y la equidad.

El diario convivir te permite conocer los sentimientos, pensamientos, temores, sueños más íntimos de tu pareja. Maneja con respeto y cuidado ese conocimiento, no debes usarlo para tomar ventaja sobre tu compañero(a). Si en algún momento usas de forma indiscreta ese conocimiento, perderás su confianza y él o ella comenzará a ocultarte sus verdaderos sentimientos. Muchas veces la falta de confianza entre los cónyuges no es más que el reflejo del temor a que el otro se aproveche de nuestras debilidades.

# Clave

# 4

## Goza los “talentos” de tu pareja.

El contexto de la pareja es de aceptación y amor. Acéptale como es, no trates de que él o ella sea como tu quieres. Cada ser humano tiene características particulares que hacen su forma de ser y así es feliz. Claro que hay algunas cosas que pueden ser diferentes, como manejar el carro en forma imprudente, gastarse el sueldo en trago o tratarte de

forma grosera. Si sus actos y forma de ser no son contrarios a las leyes, a tus principios morales o ponen en peligro su vida o la tuya, entonces es algo que puedes tolerar y aceptar. Recuerda que ni tu pareja, ni tus otros amigos tienen que pensar y ver la vida como tu lo haces.

# Clave 5

## Oye y entiende con atención a tu pareja.

A veces, creemos que conocemos muy bien a la otra persona y realmente no es así. Con el tiempo los seres humanos vamos cambiando nuestros deseos, motivaciones y expectativas. Observa y trata de entender a tu pareja, pregúntale sobre sus planes, sus opiniones y deseos. Un buen amigo siempre nos escucha con atención y por eso realmente sabe qué deseamos y necesitamos.



# Clave 6

## Sé tu mejor amigo(a).

Se trata de que te conozcas a ti mismo lo suficiente como para construir tu espacio de crecimiento y bienestar. No pongas en los hombros de tu pareja la pesada carga de tu realización personal. Cada uno es responsable de construir una vida lo suficientemente interesante y agradable como para disfrutarla y compartirla con el otro. Preocúpate por explorar nuevas formas de ser feliz, no le dejes a él o ella con toda la responsabilidad de hacerte feliz.



Comparte esta información con tu pareja, hablen de cada una de las claves e intercambien ideas y opiniones; de esta forma se estarán conociendo más, y podrán encontrar nuevas maneras de expresar su amor y fortalecer su relación.



Colmena  
Seguros



Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades 018000-9-19667  
www.colmenaseguros.com

