

RELACIONES POSITIVAS DE PAREJA, FAMILIA Y COMUNIDAD

AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ

MARZO: 2021



San Marcos

Tabla de contenido

Introducción	2
Relaciones positivas de pareja, familia y comunidad	3
Delimitación conceptual	4
¿Cuáles son las características de una relación positiva?	6
Construcción de relaciones familiares y comunitarias positivas	8
Satisfacción marital	14
Referencias bibliograficas	17



Introducción

¿En qué consisten las relaciones positivas de pareja, familia y comunidad?

En este eje se hará un recorrido por los principales conceptos para comprender como se desarrolla las relaciones positivas de parejas, familia y la comunidad.

De acuerdo con Sanahuja (2003) citado por J. Castro (2016), un auténtico desarrollo integral debe tener como punto de partida la dignidad de la persona humana y su fundamental dimensión social-relacional, constituida primariamente por la familia (Chullikatt, 2011). Esta línea coincide con la de Claude Lévi-Strauss (1956), quien define a la familia como una comunidad que se origina del vínculo conyugal y donde sus miembros, unidos por lazos sanguíneos, tienen una vida en común.

Las relaciones se construyen y la manera en que las desarrollamos podría representar definir la manera en que vivimos, pero ¿cuál es la base de una relación positiva? Sin duda, la base es el conocimiento propio y la relación que mantenemos con nosotros mismos.

Cuando coincidimos, tanto en las relaciones de pareja, como en las amistades, o la comunidad en general se debe estar en un constante monitoreo de sí mismo/a, y ver cómo nuestras relaciones son un reflejo de lo que somos. Siempre es más fácil y sencillo ver lo que hacen los demás que atender a lo que estamos ofreciendo y responsabilizarnos de cómo nos sentimos.

En este módulo se logrará entender y profundizar en la importancia de las relaciones positivas en los distintas áreas y convivencia de la vida con los demás.



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw>

Relaciones positivas de pareja, familia y comunidad

Cuando se trata de las personas, hay que comprender que como seres sociales estamos inmersos en una sociedad que a su vez se establece de la base fundamental de la familia, cada subsistema familiar responde a una interacción social que pueden conformar las relaciones que se dan en una comunidad, creando un sistema de valores y patrones conductuales que van a conllevar a la conformación de una sociedad.

La dinámica de estas relaciones puede presentarse de manera positiva o de manera negativa, sin embargo la Psicología como Ciencia del comportamiento se ha preocupado y atendido la manera en que se puede promover las relaciones positivas como parte de una sana convivencia.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/CjLoaxaMZDMYqUBA>

- **Delimitación conceptual**

Arranz M. (2104) formula que las personas con las que nos relacionamos son el mejor remedio contra los momentos difíciles de la vida y la forma mas fiable para animarse. Además, hace hincapié a que asentar y potenciar las bases del bienestar y la satisfacción personal, como es el autoconocimiento y la mejora de la relación con uno mismo, la búsqueda de mejores formas de relacionarnos y comunicarnos con los demás, es una de las mejores inversiones que se pueden hacer en la felicidad y bienestar personal, en especial si se trata de los seres queridos y personas de confianza.

Existe lo que se llama la conciencia social que consiste en tomar conciencia de la importancia y del papel fundamental que las relaciones suponen para el desarrollo humano. Es ser consciente de que los demás tienen sus creencias, valores, tradiciones y formas de entender y ver la vida, y que éstas son singulares y únicas de cada persona y, por tanto, diferentes a las nuestras. Es estar abiertos a escuchar y comprender opiniones diferentes a las nuestras, aprendiendo de las diferencias para enriquecernos y buscando los puntos en común que nos acercan y favorecen la convivencia.

“Aquellas que facilitan el bienestar y el florecimiento de los individuos. Concretamente, es uno de los factores del modelo de bienestar PERMA (R: positive personal relationships), siendo el factor que globalmente más cantidad de bienestar aporta”.

Martinez (2018)

Como dice Martin Seligman citado por Arraz M (2014): *“Conocemos bien las emociones humanas positivas, orientadas en su mayor parte a la vida social y a las relaciones. Desde el punto de vista emocional, somos criaturas de colmena, criaturas que buscamos relacionarnos de forma positiva con otros miembros de la colmena”*.

Martinez (2018), plantea que dentro de la Psicología Positiva, se entienden las relaciones personales positivas como *“Aquellas que facilitan el bienestar y el florecimiento de los individuos. Concretamente, es uno de los factores del modelo de bienestar PERMA (R: positive personal relationships), siendo el factor que globalmente más cantidad de bienestar aporta”*. Según el modelo de Carol Ryff, un nivel óptimo de relaciones positivas con los demás implicaría obtener relaciones estrechas y cálidas con los demás, preocuparse por el bien de los que nos rodean, ser más empáticos, afectuosos e íntimos.

Por otro lado, poseer un bajo nivel en las relaciones positivas con los demás implicaría un déficit en el afecto, la intimidad y la empatía; por tanto costaría relacionarse, abrirse, confiar y mantener relaciones.

Martin Seligman, citado por Arraz M (2014), aporta los ingredientes o elementos para el crecimiento personal, con el objetivo de alcanzar la felicidad y bienestar personal.

- **Estos elementos son los siguientes:** Emociones y sentimientos positivos, como admiración, dicha o agradecimiento, u otras que iluminan la vida y que conectan con los mejores recursos para emprender acciones y alcanzar objetivos que hacen presente los valores fundamentales.
- **Entrega o sensación de fluidez:** Al realizar actividades en las que se ponen a prueba las habilidades (retador), se podría perder la noción del tiempo, la conciencia de sí mismos, al encontrarse completamente inmersos en la actividad. Son actividades en las que el propio grado de involucración y motivación son plenas.
- **Sentido:** Esa sensación o sentimiento, de hacer, trabajar y desarrollarse, trascendiendo el propio yo. Es la contribución social o humana. Dejar un legado. “Entregas” la vida a ello.
- **Logros:** Consistente en la consecución de objetivos o metas valiosas que impliquen el desarrollo de habilidades y la realización de un esfuerzo consciente.
- **Las relaciones positivas:** Los demás. Las relaciones con otras personas en sentido positivo.

Lo importante es saber que estos cinco componentes son independientes unos de otros. Son aditivos y no multiplicativos. Contribuyen por separado al crecimiento personal y, por tanto, al bienestar de cada uno, y se buscan de forma independiente por su valor intrínseco y no para la consecución de alguno de los otros elementos.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/HsrJSEHP9TThJod6>

¿Cuáles son las características de una relación positiva?

Los especialistas de Crear salud (2019), han desarrollado información esencial para conocer las características de una relación positiva, las cuales son:

- **Confianza:** El hecho de que exista confianza en una relación es fundamental. Pero no siempre esa confianza tiene que ver con que el otro haga o sienta las cosas como yo creo que debería hacerlas. La confianza real se basa en el hecho de que ambos sabemos que cualquiera de los dos se comportará o sentirá en cada momento de la mejor forma que sea capaz. Se confía en las buenas intenciones del otro por mucho que no den el resultado que yo creo que deberían dar.
- **Respeto:** Es muy importante entender que cualquier criatura merece respeto. El respeto encierra una profunda comprensión por la forma de ser del otro y por sus reacciones. El respeto pasa por intentar ponernos en los zapatos del otro para intentar entender el porqué de su actitud. Es muy importante también, además del respeto por el otro, el respeto por uno mismo: por mucho que yo entienda el modo de actuar de otra persona y la respete, siempre pondré en primer lugar el respeto por mí mismo, alejándome de los comportamientos que no encajen dentro de lo que yo considere bueno para mí.
- **Olvidar el pasado:** En una relación positiva, todo aquello que pertenezca al pasado no interesa. Nos debemos acercar a la otra persona con la frescura que da el no conocer aquello que me pueda hacer enjuiciarla. Asimismo, se impone la novedad en mi forma de relacionarme y esto solo se consigue con un profundo arraigo al momento presente. No existe el antes ni el después, solo el ahora cuando me estoy relacionando con el otro.
- **Sinceridad:** Solo si se puede ser sincero y se soporta que lo sean contigo, la forma de relacionarse con el otro puede ser de forma positiva. Eso sí, siempre dejando espacio para intentar entender que 'tu verdad', a veces no es tal verdad.
- **Buena comunicación:** Es imprescindible que la comunicación se establezca a menudo y siempre desde el corazón. El evitar excesivo análisis mental hace que la relación tenga sus cimientos en el sentir y que la comunicación que se produzca sea más real, más auténtica.

“Conocemos bien las emociones humanas positivas, orientadas en su mayor parte a la vida social y a las relaciones. Desde el punto de vista emocional, somos criaturas de colmena, criaturas que buscamos relacionarnos de forma positiva con otros miembros de la colmena”.

Martin Seligman, citado por
Arraz M (2014)

- **Alegría:** Esta es una de las características más importantes. La alegría está ligada siempre con el corazón, con la vida. Una relación positiva rezuma alegría por todas partes. Alegría al ver a la otra persona, alegría al hacer algo en común, alegría al comunicarse, alegría al desahogarse.
- **Agradecimiento:** El estar agradecido encierra mucho más de lo que creemos. Es un profundo sentir que tiene que ver con no dar nada por sentado. Te sientes agradecido por el nuevo encuentro con esa persona, por las nuevas vivencias compartidas, por tenerla en tu vida y poder contar con ella. Este agradecimiento impregna la relación de una magia invisible que es muy agradable de percibir.
- **Perdón:** ¡Qué imprescindible actitud! Ser capaces de perdonar al otro. Pero, incluso, se podría ir más allá y entender que no hay nada que perdonar. Como dijimos antes, cada uno lo hace lo mejor que puede y en una relación positiva también existe espacio para cometer equivocaciones y darnos cuenta de ello.
- **Compromiso:** Es muy importante apostar por la relación y sobre todo por la otra persona. Es algo que en una relación positiva construye verdaderos lazos de unión.
- **Perseverancia:** Muchas veces querer algo es insistir en ello. Dar la oportunidad. Tener un poco de paciencia para esperar a que la relación florezca cuando quizá no se encuentre aún en el momento.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/S1EerdmxkahRfAc9>

Construcción de relaciones familiares y comunitarias positivas



Fuente: <https://images.app.goo.gl/J3teHzb3fxKVAYM98>

Gerardo Meil citado por Mota Fantova (2014) refiere que para abordar las relaciones sociales primarias, es conveniente distinguir entre estructura (red), y contenidos y recursos específicos que fluyen a través de los vínculos (apoyo) (Otero et al., 2006). Entre las características estructurales de las relaciones de las personas es importante considerar el tamaño de la red social (cuántos parientes, amigos se tiene); su proximidad, no sólo física sino también afectiva (en términos de intensidad y satisfacción con las relaciones que se tienen) y su diversidad (ya que las diferentes personas con las que nos vinculamos nos proporcionan de hecho diferentes tipos de apoyo). Puede decirse que no existe una correlación perfecta entre la estructura de la red social y la provisión de apoyo. La ayuda mutua entre familiares, amigos y otros está mediada por las normas que las personas asumen en cuanto a la ayuda, las representaciones que éstas tienen sobre el cuidado, o la historia de la relación entre los miembros de la familia o la red, entre las características más significativas. Lógicamente existen notables conexiones e influencias entre esta parte o dimensión del capital social (la familiar y comunitaria primaria) y el capital social que se expresa y se construye a través de la acción voluntaria, la participación asociativa y

vinculación organizativa de las personas (que también puede considerarse o tener dimensión comunitaria).

Lo anterior refiere que los rasgos que presentan las relaciones familiares y comunitarias, cabría decir que, en el contexto del proceso de individualización, se perciben, sin duda, cambios estructurales y culturales en las familias y diversificación de las realidades y decisiones familiares.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/rrRCaHmFJzXETW2i8>

Por otra parte, la construcción de relaciones positivas en el ámbito familiar y de la comunidad se caracterizan por las vinculaciones entre los sujetos. A esto de las vinculaciones positivas a la que apuntan los estudiosos de la Psicología positiva tiene más que ver con:

- **Un apego sano**

El apego es la necesidad que tiene una persona de estar con la otra persona. Cuando esa necesidad se vuelve dependiente, ya no esta con la otra persona por elección propia, sino porque entiende que el ser con el que se relaciona está ahí para satisfacer, atender y resolver sus carencias. Un apego lo suficientemente sano supone reciprocidad y una vinculación enriquecedora para ambas personas, sin exigencias que cohíben la libertad.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/WfzBUaNXzy1z7m9L8>

- **Empatía**

Para que se desarrolle la empatía en una relación positiva, se debe tener una escucha atenta acerca de lo que provocan las palabras, los comportamientos y las actitudes de las otras personas. Se trata de entender como se siente la persona, para así poder acompañar a la otra persona. Al vincularse a través de la empatía, posibilita volverse más compasivos y evita, en cierto modo, los juicios con los que emite sentencias injustas. Relacionarse sin empatía aleja de la esencia de otras personas y no permite valorarlas.

- **Respeto, tolerancia y amor**

Los valores y el potencial del cual dispone para amar son algo que se va desarrollando a lo largo de la existencia. Se exige que las demás personas se muestren ante nosotros con respeto e, incluso, se demanda amor, pero ¿atendemos a lo que estamos dando y ofreciendo en nuestras relaciones? Se pide, se exige y hay lamentos, cuando lo verdaderamente importante es aprender a ofrecer y dar, sin condiciones ni trueques.

Esta construcción surge del grupo primario concebido como la familia, las experiencias que las personas tienen de sus primeras experiencias de vida, podría definir la manera en que se relacionan con las demás personas y se construyen las relaciones con la misma comunidad. La manera en que la persona se percibe puede proyectar su convivencia social y la forma de comportamiento en el medio social.

Los esquemas de pensamiento que se construyen a lo largo de la vida generan la plataforma de creencias y supuestos sociales con los que las personas de desarrollan primeramente con sus inmediatos como la familia y luego con la comunidad.

Ese conjunto de creencias en la comunidad crean ambientes en donde se establece una subcultura y un modo de percibirse en la sociedad, contemplando las costumbres y tradiciones que caracterizan a los pueblos y les da su propia marca personal como comunidad.

“La familia en la comunidad ha pasado a ser muy importante, de sus bases depende el normal desenvolvimiento y desarrollo de la sociedad, con la siembra de valores en los individuos, que ocurre desde la etapa de la niñez, y ha contribuido con la integración de personas en diferentes comunidades, mediante la interacción de la humanidad que busca subsistir en un ambiente acorde y efectivo”.

Quilimaco (2019)

Basado en lo anterior, se podría interpretar que el establecimiento de las relaciones positivas en las familias y comunidades puede conllevar al estado de bienestar y salud cada uno de los actores de ese sistema social.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/S8FRKMgryowYmXXy9>



Fuente: <https://images.app.goo.gl/u1owPzbgnAqdK2mZ9>

La Familia en la Comunidad forma parte de un mecanismo generador que promueve el avance integral de la población, la comunidad y familia ambas, están estrechamente unidas, y trabajan para el desarrollo social y económico del país, con valores aprendidos en la casa, que son una herramienta fundamental para sociedad.

Quilimaco (2019) explica que la familia en la comunidad ha pasado a ser muy importante, de sus bases depende el normal desenvolvimiento y desarrollo de la sociedad, con la siembra de valores en los individuos, que ocurre desde la etapa de la niñez, y ha contribuido con la integración de personas en diferentes comunidades, mediante la interacción de la humanidad que busca subsistir en un ambiente acorde y efectivo.

Fundamentalmente, la familia y la comunidad cumplen una función complementaria dentro de un consorcio, cada una trabaja con la finalidad de traer beneficios durante el curso del desarrollo productivo de una entidad, donde se manifiesta con una condición reciproca, en

donde se contribuye con la otra, de esta manera se muestra la estabilidad en las labores que se requieren sean meritorias.

El desempeño, específico de este objetivo que básicamente se extiende a la familia para el bien común, abarca a todos los niveles que se desarrollan en una comunidad que anhela alcanzar el apoyo de los ámbitos en donde la familia tiende a tener participación para una preparación calificada que mucho antes a empezado con la introducción de los valores en los niños.

Finalmente, se podría decir que la familia en la comunidad es el principal motor que genera la capacidad de emprender grandes avances arraigados en los valores aprendidos estos permiten que las relaciones sean exitosas con sus semejantes, una sociedad sin valores sería una institución sin rumbos, sin adelantos y estancada.

Se podría decir también que la familia en la comunidad representa la célula principal ya que en una familia los miembros de esta pueden ejercer varias actividades que en conjunto complementan las múltiples necesidades que necesitan ser atendidas, tanto en el plano laboral, social, económico, político y otros.

En este sentido son fundamentales aplicar en cada familia los valores y asimismo las relaciones humanas para lograr la sociedad que tanto se anhela, ahora bien tanto el padre como la madre tienen el compromiso de afianzar estos valores en el seno de la familia.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/atFxEnNq7JA77Unp6>

Satisfacción marital

Según Pousen (2016) hoy, las parejas enfrentan tensión, dado que por un lado requieren de contar con un vínculo de intimidad, amor y cuidados que ayuda y apoya la vida actual y por otro la exigencia de una individualización propia y competitiva que posee un valor importante en nuestra sociedad. Ante este hecho, cada vez es más evidente que el afecto es el vínculo de unión marital y que la calidad de la relación es un indicador del tipo de vínculo matrimonial que se vive. Neuburger (1998) citado por Criado y otros (2018) define a la pareja como “dos personas que se encuentran y se eligen por diferentes cualidades; físicas, intelectuales y morales, pero también por razones inconscientes, relacionadas con el pasado de cada uno”. La formación de la pareja permite a los miembros construir una pertenencia y una identidad como miembros de un conjunto, que les asigna seguridad y reconocimiento. Es por tanto una unidad de vida (Neuburger, 1998).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/pGLxqYYRshUGvnf8>

Partiendo de lo anterior, la satisfacción marital es un tema muy importante de tratar para la Psicología, ya que los aportes que la misma brinda tiene mucha relevancia en la comprensión de las relaciones maritales y facilita estrategias a las parejas para que se conozcan aún mejor y tengan mayor entendimiento procurando la satisfacción marital. Ejemplo de ello es lo que Pousen (2016) apuntando a que esta nueva realidad, las investigaciones acerca de la Pareja llevan a la elaboración de diferentes Escalas de Medición acerca de la Satisfacción Marital como la efectuada en 1976 por Spanier, Terapeuta de Pareja, quién señala cuatro áreas fundamentales para el logro de una Satisfacción Marital y son:

Satisfacción Marital

“Como la frecuencia e intensidad de las discusiones y el compromiso de seguir juntos de ambos miembros de la pareja, así como la evaluación subjetiva y general que los miembros de la pareja hacen de su cónyuge y de su relación” (pag. 3)

Criado y otros (2018)

- **Consenso:** Se relaciona con el grado de acuerdo en la pareja respecto a temas relevantes para ésta (manejo de las finanzas, relación con familia de origen, esparcimiento, etc.).
- **Cohesión:** Indica el grado en que la pareja se involucra en actividades en común.
- **Satisfacción:** Hace referencia al grado de satisfacción de la pareja en el momento presente, y su grado de compromiso a permanecer en la relación.
- **Expresión de afecto:** Se relaciona con el grado en que la pareja está satisfecha con la expresión de afecto dentro de la relación y con la satisfacción en las relaciones sexuales.

Estos aportes son muy importantes y colaboran a que las parejas se entiendan mejor y compartan de cada día aún con las diferencias que puedan tener en un ambiente de en donde se promueva las relaciones positivas y contruyan conjuntamente una relación marital estable y saludable.

Pero qué es satisfacción marital, Criado y otros (2018) la definen: “Como la frecuencia e intensidad de las discusiones y el compromiso de seguir juntos de ambos miembros de la pareja, así como la evaluación subjetiva y general que los miembros de la pareja hacen de su cónyuge y de su relación” (pag. 3)

La vida de la pareja y la satisfacción de sus miembros se establece por la capacidad de estos de preservar su diferencia, manteniendo a su vez vínculos con la familia de origen y el mundo exterior. La salud de la pareja viene determinada por la calidad y satisfacción de la relación,

así como el grado de ajuste marital (Neuburger, 1998).

Asimismo, VanLaningham, Johnson y Amato (2001) citado por Criado y otros (2018) refieren que la satisfacción de los cónyuges en su relación marital, varía a lo largo de los años de matrimonio, normalmente va disminuyendo esta a lo largo del tiempo, para después volver a aumentar en los últimos años de matrimonio. Relacionaron variables como el tiempo de relación, hijos etapas del ciclo vital familiar y transición entre etapas.

Referencias bibliograficas

Antoni Martinez 24 febrero, 2018. Qué son las relaciones positivas, recuperado de: <https://www.antonimartinezpsicologo.com/definicion-relaciones-positivas>

Crear salud (2019) ¿Qué son las relaciones positivas? <https://crearsalud.org/las-relaciones-positivas/>

Dr. Luis Tapia Villanueva, Ps. G.Pousen. (2016) La Evaluación del Ajuste Marital”, recuperado de: <http://blog.maayanhajaim.com/2016/06/satisfaccion-marital.html>

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES LA SATISFACCIÓN MARITAL: SU RELACIÓN CON LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y LA POSICIÓN EN LA FRATRÍA Autor: Ángela Criado Fernández Tutor profesional: Elisa Hormaechea García Tutor Metodológico: David Paniagua Sánchez Madrid Mayo, 2018

Francoise Contreras*; Gustavo Esguerra 2006
Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología Universidad Santo Tomás
Diversitas v.2 n.2 Bogotá dez.

Maria ROSA Quilimaco (2019) La Familia en la Comunidad: importancia, función, valores y más. Recuperado de: <http://hablemosderelaciones.com/c-familia/la-familia-en-la-comunidad/>

Norma Ivonne González Arratia López Fuentes 2014 (Compiladora) bienestar y familia una mirada desde la psicología positiva Primera edición: septiembre de ISBN: 978-607-8289-84-4 D.R. © Universidad Autónoma del Estado de México

Rosalía Mota Universidad Pontificia de Comillas Fernando Fantova Consultor Social (2014) Relaciones familiares y comunitarias (primarias) como parte del capital social Con especial referencia a los cuidados.

Rodolfo J. Castro Salinas, Gustavo Riesco Lind2 Ronal Arela Bobadil. (2016). ¿Familia y bienestar? Explorando la relación entre estructura familiar y satisfacción con la vida personal de las familias. Bol. Acad. Paulista de Psicología, São Paulo, Brasil - V. 36, no 90, p. 86-104
Miguel Ángel Arranz 2014 recuperado
<https://miguelangelarranzales.wordpress.com/2014/09/10/relaciones-positivas/>





www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica