

Factores que impactan la autoestima y la satisfacción en las relaciones

Yahaira Gaytan y Lauren Andrus

04/22/2024



Factores que impactan la autoestima y la satisfacción en las relaciones

La autoestima puede considerarse como la autoevaluación o el valor propio de una persona. La autoestima tiende a provenir de la creencia o la opinión personal que uno tiene sobre sí mismo. Estos pensamientos y opiniones pueden afectar negativamente o positivamente la confianza de una persona. La autoestima puede afectar a menudo la vida diaria de una

persona, como la forma en que interactúa con los demás o sus relaciones, entre otros.

Además, la autoestima también puede influir en cómo una persona percibe su calidad de vida o lo que la investigación llama "satisfacción con la vida". # La satisfacción que una persona siente con su vida también tiene un impacto en sus relaciones románticas. Según investigaciones, las parejas que tienen una alta satisfacción con la vida muestran más iniciativa y son más felices. Mientras que las parejas que tienen niveles más bajos de satisfacción con la vida tienden a experimentar más ansiedad y depresión.

Es importante destacar que la autoestima puede aumentar o disminuir a lo largo de la vida de una persona. Y aunque es parte importante de la personalidad de una persona, la autoestima es algo que puede tener un impacto, tanto en una persona como en su pareja romántica. Cuando la autoestima de una pareja está dañada, tiende a perder una parte de sí misma, lo que puede tener un costo emocional, tanto para ella como para su pareja.

Ahora que entendemos un poco más sobre la autoestima y cómo impacta tanto a la persona como a la pareja, hablemos de algunos factores comunes que pueden afectar la autoestima de tu pareja.

Atención e interacción social:

Cuando las parejas están conversando, es importante que centren su atención y enfoque total en el otro. Las parejas que son buenas en el "control de la atención", o simplemente saben dónde y cómo dirigir su atención, tienden a tener más control sobre los resultados de sus vidas. Además, esta habilidad para tener un buen "control de la atención" está relacionada con una mejor autoestima, una mayor satisfacción con la vida y la capacidad de cambiar más fácilmente de pensamientos negativos a positivos. Sin embargo, si una pareja no presta toda su atención, esto puede afectar la autoestima de su pareja, tal vez al pensar o asumir que no le importa. Haz tu mejor esfuerzo para prestarle a tu pareja la atención que merece. Al hacer esto, es probable que fortalezcan su relación y el vínculo entre ustedes.

Sentimientos de soledad:

Tener una alta autoestima puede proteger contra los sentimientos de soledad. La soledad puede ser una experiencia de sufrimiento social. Cuando no tienes interacción social regular y de calidad, puede resultar en una sensación de soledad o aislamiento. Tener autoestima puede protegerte a ti o a tu pareja de esos

sentimientos negativos de soledad o aislamiento. Como seres humanos, es importante tener interacciones sociales de calidad. Como pareja, participar en interacciones sociales y mantener conversaciones que sean intencionales y atractivas para ambos puede ayudar a disminuir esos sentimientos de soledad o aislamiento. Además, otras maneras de evitar que tu pareja se sienta sola es estar pendiente de ella, pasar tiempo de calidad juntos e involucrarla en tu vida y decisiones. En última instancia, tener una alta autoestima ayudará a las personas a tener una mejor satisfacción con la vida y a experimentar menos sentimientos de soledad.

Redes sociales:

Las redes sociales pueden utilizarse como una forma de expresar lo que está sucediendo en la vida de una persona y, a veces, para mostrar aprecio por la pareja. Algunas parejas publican fotos de su cónyuge para mostrar aprecio o cuán importantes son en su vida. Esto a menudo puede resultar en una mayor satisfacción dentro de la relación. Sin embargo, el uso de las redes sociales no siempre es perfecto y a menudo puede construir o romper una relación. Las parejas que utilizan redes sociales tienden a comparar su relación con la de otros, lo que provoca una tensión en la satisfacción de su relación. Estas comparaciones pueden hacer que una pareja sienta que no está haciendo lo suficiente, lo que a veces resulta en bajos niveles de autoestima. Las parejas que eligen estar en las redes sociales deben reconocer que su relación es especial y diferente a su manera. Es importante participar en conversaciones saludables y abiertas para asegurar que las parejas no se sientan abrumadas por experiencias negativas a causa de estas comparaciones. Sé abierto, amable y alentador con tu pareja, tanto en las redes sociales como fuera de ellas. Esto probablemente ayudará a que tu relación florezca y a fortalecer la autoestima.

Conclusión:

Luchar con la autoestima a menudo puede representar una carga emocional, tanto en la persona como en la pareja en su conjunto. La calidad de una relación a menudo se ve reflejada en la conexión que se comparte y en la gratitud que se expresan mutuamente. Una pareja con baja autoestima tiende a sentirse menos valorada o apreciada. Así que, es importante estar presente para tu pareja en todos los aspectos de la vida: lo bueno, lo malo y lo difícil. Al hacer esto, ayudarás a que tu relación sea más segura y estable. Hacer las cosas abordadas en este artículo ayudará a que tu relación dure más, así como a mejorar la calidad y satisfacción general de tu relación.

Escrito por: Por Yahaira Gaytan y Lauren Andrus

Enlaces relacionados:

[Managing Expectations: How to Effectively Communicate in Marriage](#)