

A B C
D E U N A
R E L A C I Ó N
E S T A B L E
Y
D U R A D E R A

*Luís Lamas Maupome
Teresa Dehesa Pulido*

INTRODUCCION

Descartes: "Daría todo lo que sé, por la mitad de lo que ignoro"

Arquímedes: "Dádme un punto de apoyo y os muevo al mundo"

¿Existirá meta más anhelada globalmente como el tener una **relación de pareja** estable, armónica y que además ésta sea para toda la vida?



Aunque en esta época – algunas parejas formalizan su unión – por medio de una ceremonia religiosa

Algunas parejas se inclinan por una ceremonia denominada "boda civil"



Otras parejas toman la decisión de vivir en "unión libre"



Nosotros (mi esposa y Yo, hemos tomado la decisión de resumir en este **curso en línea** algunos conocimientos, habilidades, destrezas y valores; es decir: **competencias** (*) que facilitan el camino para conquistar la meta más anhelada globalmente.

(*) Definición:

¿Qué es una COMPETENCIA?



Una persona es **competente**, cuando tiene los conocimientos, habilidades, destrezas y valores, los pone en práctica, con una **actitud mental positiva** y obtiene los **resultados tal y como se esperaba**.

Gráficamente:

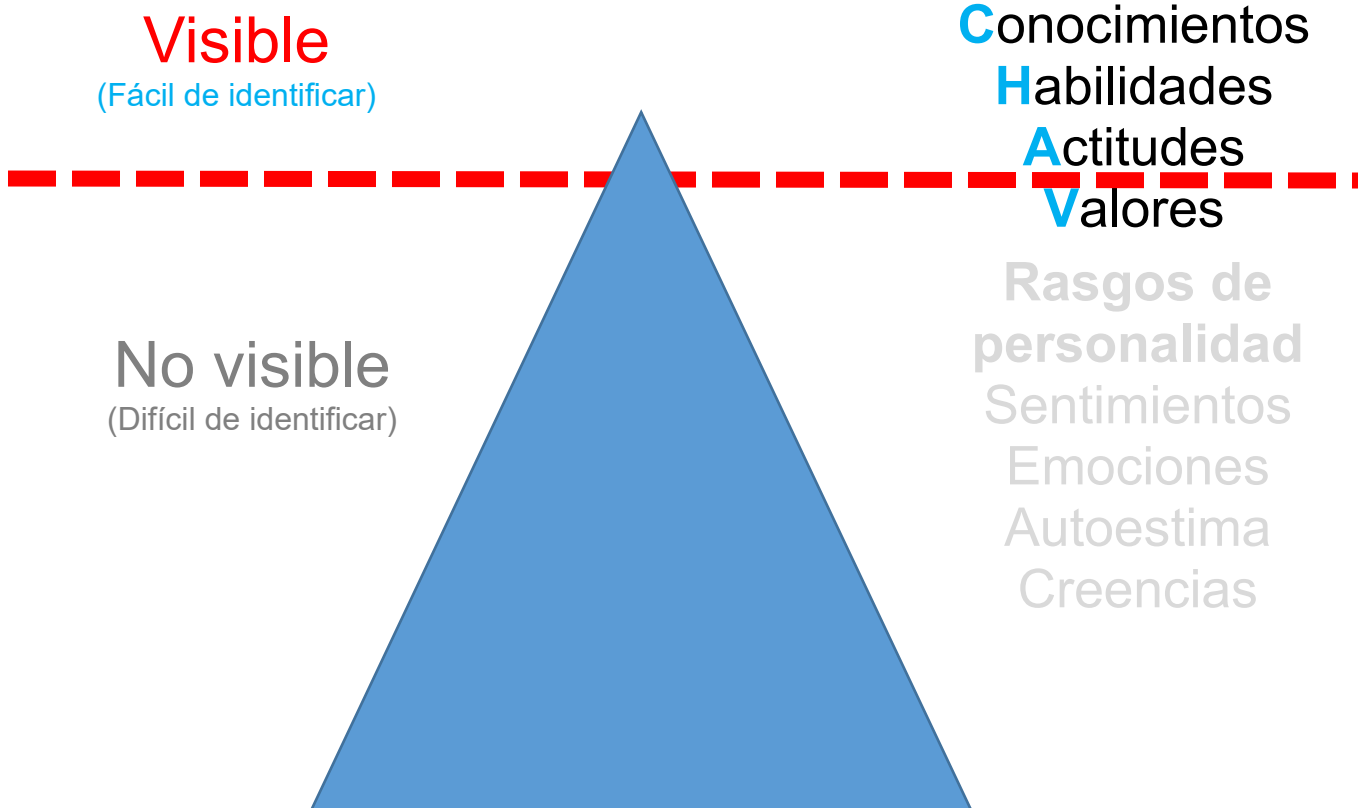


L. Antoinette, D. Lepsinger, Richard. *The Art and science of Competency Models*

Hay algunas **competencias**, que si se pueden “ver” otras **competencias** que no se pueden “ver” visión tipo iceberg



¿Cómo se “perciben” sus COMPETENCIAS?



**Capacidad para llevar a cabo exitosamente una actividad
laboral plenamente identificada.**

La **competencia laboral** NO es una probabilidad de éxito en la
ejecución del trabajo, es una **capacidad real demostrable**.

Por lo tanto: ¡Usted ES o NO ES competente!

Esta afirmación también aplica a una relación de pareja...

Ahora bien, también existen ciertos requisitos, para asegurar el proceso.

Ambos compañeros deben tener una visión convergente en cuanto a:

- Desear que su **relación de pareja** sea estable y armónica.
- Desear conservar la relación para toda la vida.
- Desear hacerla interesante y que dé frutos para ambos.
- Conocer, cultivar y desarrollar competencias complementarias.
- Estar abiertos a adquirir nuevas **competencias** y ser más **competentes**



Asumiendo lo anterior, este curso en línea se centra en las **competencias** que cada uno de los integrantes de la pareja requieren desarrollar y que consideramos que son requisitos necesarios para poder alcanzar la conquista de la meta más anhelada globalmente - trabajando juntos - y con visiones convergentes.

Para lograr una pareja estable, armónica y que además sea para toda la vida...



Lo más común es que estas “**competencias**” sean aprendidas a través de la transmisión del “conocimiento” de padres a hijos y de madres a hijas, lo cual nos da una idea de que se ha ido aprendiendo como dice la canción de

Juan Manuel Serrat: Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.



Ese **vacío** que se ha venido llenando de generación en generación, de boca en boca, no ha sido eficaz ni ha sido eficiente, basta con ver los resultados obtenidos a la fecha...cada vez hay más divorcios, más rompimientos de noviazgos, más “vacaciones y más distancia” entre las parejas.

Por cierto, les comparto un chiste que viene al caso:

Erase un novio “gallego” que estaba pensando:

*¡La **Pilarica** me ha pedido tiempo y distancia!*

Entonces querrá que calculemos... ¡la velocidad!

Retomando el tema del **vacío** a llenar...

Permíteme decir que es necesario invertir **tiempo y dinero** para adquirir conocimientos significativos acerca de las mejores prácticas para crecer como pareja.

¡En esta vida nada – que valga la pena – es gratis!



Como un ejemplo de lo anterior, tenemos a los terapeutas de matrimonios, y terapeutas familiares quienes invierten cinco años de estudios universitarios.



Los conocimientos compartidos aquí son el producto de nuestra relación de pareja, así como de las experiencias que hemos recabado a través de la impartición de nuestros cursos, mismos que hemos impartido en diferentes partes de la República Mexicana.

Todo lo que hemos reunido en este curso en línea está pensado para facilitar la construcción de una **relación de pareja** estable, armónica y que además ésta sea para toda la vida.

También podríamos decir que está pensado para facilitar el **A B C D E** para alcanzarla en menor tiempo y con menos esfuerzo (pro-activamente), no es lo mismo trabajar intensamente que trabajar inteligentemente.

Donde los significados del ABCDE son:

Aceptación / **B**idireccional / **C**onfiable / **D**eterminada / **E**stable

No importa en qué fase se encuentre su relación, los conocimientos que le compartiremos aplicarán tanto si se encuentran de una relación avanzada como en una relación de poco tiempo, estos conocimientos aportan herramientas eficaces que le facilitarán la conquista de la meta más anhelada globalmente.

Conclusión: Haz de estos conceptos tu punto de apoyo.

Descartes: "Daría todo lo que sé, por la mitad de lo que ignoro"

Arquímedes: "Dádme un punto de apoyo y os muevo al mundo"

Tarea / Introducción

Escriba sus expectativas:

1 En caso de SI tener pareja:

- a) ¿Qué espera haber aprendido al concluir el curso?
- b) ¿Cómo le puede servir este curso a su pareja?
- c) ¿Cómo puede agregar valor a la relación?

2 En caso de NO tener pareja, pero pensando en que está en la búsqueda de una pareja

- a) ¿Qué espera haber aprendido usted al concluir el curso?
- b) ¿Cómo le puede servir este curso a su futura pareja?
- c) ¿Cómo puede agregar valor a la relación?

Ahora bien, después de esta introducción, te invitamos a que llenes el siguiente reactivo y sumes los puntos, ya que al finalizar el curso te pediremos llenar el mismo reactivo y que también vuelvas a sumar los puntos, para que tengas el **dato exacto (cuantitativamente)** de los aprendizajes significativos que lograste adquirir a través de este curso.

Pasar a la siguiente hoja:

Auto evaluación para conocer el grado en que hoy dominas estas **habilidades**

Auto Evaluación	
	COMPETENCIAS PREVIAS A UNA RELACION DE PAREJA PARA...
S R B MB	• Aprender a “perfilar” a la persona que deseas
S R B MB	• Contar con amigos y pedirles su apoyo para conseguir tu anhelo
S R B MB	• Identificar los valores de tu futura pareja (Axiología)
S R B MB	• Utilizar el ABC para prever una relación duradera.
	COMPETENCIAS ANTES DE INICIAR UNA RELACION DE PAREJA PARA...
S R B MB	• Estar bien preparado para iniciar la nueva relación
S R B MB	• Entender la naturaleza humana
S R B MB	• Resaltar la alianza estratégica y actuar como aliados.
S R B MB	• Utilizar el ABC para antes de iniciar una relación duradera.
	COMPETENCIAS AL ESTAR FRENTE A FRENTE CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Establecer Metas (Medibles, Específicas, Tiempo, Alcanzables)
S R B MB	• Ver y desarrollar a su pareja como si se tratase de un aliado estratégico
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar frente a frente en una relación duradera.
	COMPETENCIAS DE CARA AL FUTURO CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Edificar la relación en base a Visiones convergentes
S R B MB	• Evitar las Visiones divergentes o bien darles un manejo adecuado
S R B MB	• Aprender a dar y recibir muestras de cariño
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar de cara al futuro en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA CONECTAR MAS Y MEJOR CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Lograr mejores conexiones con tu pareja
S R B MB	• Descubrir nuevas metas compartidas
S R B MB	• Practicar nuevos hobbies juntos
S R B MB	• Utilizar el ABC para conectar más y mejor en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Evitar sarcasmos
S R B MB	• Reconocer y evitar las expresiones que crean conflictos
S R B MB	• Generar soluciones y erradicar conflictos
S R B MB	• Detectar puntos de desacuerdo y evitarlos o solucionarlos
S R B MB	• Resolver, solucionar o disolver situaciones conflictivas
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar frente a un conflicto en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA MANEJAR TEMAS DIFICILES CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Ofrecer disculpas
S R B MB	• Aceptar las disculpas
S R B MB	• Saber perdonar
S R B MB	• Saber manejar temas difíciles
S R B MB	• Utilizar el ABC al manejar temas difíciles en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA GENERAR CRECIMIENTO PERSONAL CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Nutrir y alargar la relación estable, armoniosa y duradera
S R B MB	• Cultivar el crecimiento personal
S R B MB	• Cultivar el crecimiento de ambos simultáneamente
S R B MB	• Ser asertivo y aprender a decir que SI y decir que NO adecuadamente.
S R B MB	• Utilizar el ABC para generar crecimiento personal en una relación duradera

Favor de auto evaluarse resaltando en AMARILLO aquella opción con la cual se identifique en cada fila.

***S** = Suficiente (2 puntos) **R** = Regular (4 puntos) **B** = Bien (6 puntos) **MB** = Muy Bien (10 puntos)*

1 COMPETENCIAS PREVIAS A UNA RELACION DE PAREJA

**“La vida no es la que uno vivió sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla”.
Vivir para contarla.**

Gabriel García Márquez

- 1.1 Aprender a “perfilar” a la persona que desees como tu futura pareja.
- 1.2 Contar con amigos y pedirles su apoyo para conseguir tu pareja anhelada
- 1.3 Identificar que los valores de tu futura pareja coincidan con tus propios valores.
- 1.4 Aprender a utilizar el ABC para construir una relación duradera.

¿Cómo encontrar a una persona para que sea tu pareja?



¿Qué hacer si ya tienes una pareja y quieres preservarla?



¿Cómo lograr que ésta relación sea una relación de largo plazo?



Estas tres preguntas nos llevan a otra, cuyo alcance es aún mayor:

¿Cómo alcanzar esa meta universalmente anhelada?

Tener una **pareja** para edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida.



¿Cómo construir esa relación que siempre anhelaste, con tu pareja?



Si actualmente cuentas con una pareja y te surgen estas preguntas:

- 2 *¿Por qué no fluye la relación como ambos esperábamos?*
- 3 *¿Por qué no fluye la relación como yo esperaba?*
- 4 *¿Por qué a veces preferiría seguir sola?*
- 5 *¿Por qué a veces preferiría seguir solo?*
- 6 *¿Qué nos falta saber a ambos?*

Si ha surgido en tu mente, alguna de las preguntas anteriores, entonces estas frente a una disyuntiva:

En este momento sólo tienes dos opciones:



- a) El dar por terminada – *una vez más* – esta relación y empezar de nuevo a buscar a otra persona, para que ésta sea tu pareja.
- Desde mi perspectiva este es un camino más largo y **difícil**



- b) Edificar sobre la relación que – tienes – y crecer junto con tu pareja.
- Desde mi perspectiva este es un camino más **fácil** y seguro.



¿Qué camino prefieres?

Claro que el segundo camino – es el más fácil – pero es el más fácil sólo para aquellas personas que poseen los **conocimientos** para ello.

Erick Fromm / El arte de amar / afirma:

*“Además del elemento de dar, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Esos elementos son: Cuidado, Responsabilidad, Respeto y **Conocimiento**”.*

“Si es verdad, como he tratado de demostrar – afirma Erick Fromm – que el amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, entonces toda sociedad que excluya, relativamente, el desarrollo del amor, a la larga perece a causa de su propia contradicción con las necesidades básicas de la naturaleza del hombre”.

Es mismo camino será el camino – más difícil – para quienes sean **ignorantes** en el tema.



Entonces la clave está en las **competencias** (*)...y tú estás a punto de empezar a adquirirlas...para convertirte en una persona más **competente** en este tema de las relaciones humanas con visión de largo plazo.

(*) Definición:

¿Qué es una COMPETENCIA?



Una persona es **competente**, cuando tiene los conocimientos, habilidades, destrezas y valores, los pone en práctica, con una **actitud mental positiva** y obtiene **los resultados tal y como se esperaba**.

Gráficamente:



Definición en el ámbito laboral:

Capacidad para llevar a cabo exitosamente una actividad laboral plenamente identificada.

*La **competencia laboral** NO es una probabilidad de éxito en la ejecución del trabajo, es una **capacidad real demostrable**.*

Por lo tanto: ¡Usted ES o NO ES competente!

Anécdota:

Hace un par de días, estábamos mi esposa y Yo en el GRAND HOTEL en Acapulco, festejando nuestro 10º aniversario.

Una de esas noches, habíamos llegado tarde, estábamos a punto de dormir...

La habitación estaba completamente oscura y me pidió llamar a la recepción, para preguntar cómo se podría desactivar un sensor de humo que relampagueaba constantemente.

Para no prender la luz, solamente toqué con las yemas de mis dedos el aparato de teléfono – que estaba sobre el buró de mi lado – y al sentir un pequeño punto, supe que era el número 5 lo demás fue muy fácil...contar 6, 7, 8, 9, 0 y marcar a la operadora.

El conocimiento de la existencia de ese “alto relieve” hizo la diferencia.

El **hecho de saber** de la existencia de ese alto relieve, para marcar el número 5 es un **conocimiento** que facilitó un determinado resultado.

Reflexión:

Ese “**pequeño conocimiento**” facilitó la determinado resultado...



obtención de un

¿Acaso lo mismo aplicará para facilitar que una **relación de pareja** estable, armónica y que además ésta sea para toda la vida?



Asumiendo que te decidiste por la segunda opción, te comparto que para lograr esa conquista se requiere de ciertos **conocimientos, habilidades, destrezas y valores** (al conjunto de esos cuatro elementos se les conoce como **competencias**).

El hecho de conocer y dominar todas o parte de las **competencias**, te hará una persona (pareja) más competente en ese tema y por ende las posibilidades de lograr tu meta de construir esa relación que siempre anhelaste será **más fácil** de alcanzar armoniosamente.



Veamos un caso de la vida real, el cual vincularé con esta reflexión.

1.1 Aprender a “perfilar” a la persona que desees como tu futura pareja.

Mi amigo Roberto me preguntó:

Él sabía que yo me dedicaba al reclutamiento y selección de personal ejecutivo, a través de mi propia firma de consultores CAPSE = Consultores en Administración de Personal y Selección de Ejecutivos.

1.2 Contar con un amigo al cual puedas pedirle su apoyo para conseguir tu pareja anhelada

Luis: --- ¿Tú me podrías ayudar a conseguir una esposa?

Contesté: ¿Cómo la quieres?

Esta pregunta fue la clave, para poderle ayudar a mi amigo Roberto, quien me respondió – muy serio – lo siguiente:

Soltera / Entre 27 y 34 años / Sin hijos / Profesionista / Clase social media/ Ojos verdes / Bilingüe / Disponibilidad para viajar / Que haya concursado para Miss Nuevo León / No fumadora / le guste caminar / gusto por la lectura

Esta descripción de la persona que Roberto tenía en mente, equivale al “alto relieve” del aparato de teléfono del hotel.

Recordemos:

El **hecho de saber** de la existencia de ese “alto relieve”, para marcar el número 5 es un **conocimiento** que facilitó un determinado resultado.

En este caso de mi amigo Roberto:

El **hecho de saber** con precisión las características (**perfil**) de la persona a buscar para que fuese su **futura pareja**, estaban muy claras en su mente.

El resultado fue que puse un anuncio en el Periódico: El Norte de Monterrey, Nuevo León, donde se especificaban las características que Roberto me había **hecho saber**.

El puesto a ocupar, era Asistente del Director. (Roberto era el Director)

Gracias a las características del anuncio en el Periódico, acudieron dos candidatas, a quienes tuve el gusto de entrevistar.

1.3 Identificar que los valores de tu futura pareja coincidan con tus propios valores.

A los tres días le presenté a la primera de las dos candidatas, una profesionista de nombre ONDINA quien cumplía con todos los requisitos especificados por mi amigo.

A la otra candidata no se la presente, porque no cumplía con uno de los requisitos del perfil (era fumadora) y eso la descartó de competir por el puesto.

¿Qué me hubiera dicho mi amigo Roberto si le hubiese presentado a una persona con el hábito de fumar, si eso era algo que él no toleraba?

Efectivamente, él me hubiera dicho que esa persona simple y llanamente no cumplía con el perfil.

ROBERTO solamente entrevistó a la que cumplía al 100% con el perfil descrito arriba y al final de la entrevista la contrató como asistente, a través de un período de casi dos años de conocerse mutuamente formalizaron una relación de pareja, misma que culminó con una boda.

Hoy día – después de 15 años – mi amigo ROBERTO y su esposa ONDINA tienen una hija que se llama ONDINITA resultado de aquella relación que inició con una BUSQUEDA muy bien definida a través de un PERFIL claramente especificado. ¿Por qué este tema se llama?

COMPETENCIAS PREVIAS A UNA RELACION DE PAREJA

Aquella persona que sabe lo que quiere, ya tiene la mitad del camino recorrido.

Tal fue el caso de mi amigo Roberto...hay quienes le consideraron “loco” pero en el fondo él tenía una idea muy clara de lo que él quería y lo consiguió con la ayuda de un tercero, su amigo Luis.

1.4 Aprender a utilizar el ABC para construir una relación duradera.

Aceptación plena de la pareja *con sus defectos y virtudes*

Significa: Aceptarla tal y como es.

No querer que tu pareja satisfaga al 100% todas tus expectativas. Es mejor no tener altas ni bajas expectativas, para que lo que veas en tu pareja sea exactamente lo que es y no lo que tu deseabas que fuera.

Bondad en tu corazón y una visión convergente con la visión de tu pareja

Significa: La intención de hacer vida en pareja, debe obedecer a una buena intención.

No necesariamente implica una boda religiosa o una boda civil, esta intención va más allá de un convencionalismo social, es la buena vibra que tu traes para con tu pareja y viceversa.

Cuando ambos tienen visiones convergentes, todos los comportamientos, conductas, palabras, etc. serán siempre en concordancia con esa forma de pensar de ambos.

Estarán sumando.

Confianza en el nuevo proyecto de vida de ambos.

Significa: Depositar plenamente tu confianza en el Proyecto de Vida que ambos están construyendo juntos.

No querer que en los hombros de tu pareja recaiga toda la responsabilidad de ambos Proyectos de Vida, sino que al contrario cada quien sea responsable de su propio Proyecto de Vida y que además ambos abonen al Proyecto de Vida compartido.

Conclusiones:

Ese “**pequeño conocimiento del perfil previo**” facilitó la obtención de un determinado resultado...a mi amigo Roberto le funcionó al 100%

Previo al inicio de una **relación de pareja**, es necesario tener en **mente el perfil** de la persona que desees tener para fusionar con ella tu vida y transformar dos **Proyectos** de Vida **individuales** en un solo Proyecto de Vida en **pareja**



“La vida no es la que uno vivió sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla”.

Vivir para contarla.

Gabriel García Márquez

Ejercicios / Competencias previas a una relación

Ejercicios

1 Describe el PERFIL PREVIO de la persona que deseas para fusionar dos proyectos individuales en un solo proyecto de vida en pareja.

Recuerda:

Ese "**pequeño conocimiento del perfil previo**" facilitó la obtención de un determinado resultado...a mi amigo Roberto le funcionó al 100%

Ejemplo: Soltera / Entre 27 y 34 años / Sin hijos / Profesionista / Clase social media/ Ojos verdes / Bilingüe / Disponibilidad para viajar / Que haya concursado para Miss Nuevo León /

Ejemplo: Soltero / entre 27 y 34 años / sin hijos / Comerciante / Clase social alta / Gusto por viajar / serio / solvente /

2 Describe como cultivarías la

HABILIDAD de contar con una red de amigos, donde puedas encontrar uno al cual puedas pedirle que te ayude a conocer a la persona que estás buscando.

HABILIDAD para identificar los VALORES de la persona que ya preconcebiste en tu mente, pues si los valores de ambos coinciden las probabilidades de que sea una relación duradera crecerán en esa misma proporción.

COMPETENCIAS ANTES DE INICIAR UNA RELACION DE PAREJA

“Amor es hacer feliz cada día a tu pareja y en ello encontrar tu propia felicidad”

Luis Lamas M.



- 2.1 Estar bien preparado, mejor dicho estar bien preparados – ambos – para iniciar la nueva relación
- 2.2 Entender la naturaleza humana
- 2.3 Resaltar la alianza estratégica y actuar como aliados.
- 2.4 Asumir el rol en sus 360º

La preparación es el 99% del éxito, trátase del tema de que se trate.



[Yelena Isinbayeva, Oro y Record Mundial 5.05 metros en salto
Olimpiada 2008](#)

¿Cuántos años de entrenamiento se requieren para lograr la **medalla de oro** en una especialidad, donde participan los mejores del mundo en ella?

Antecedente:

Para poder ganarse el derecho de asistir a una Olimpiada se requieren muchos años de entrenamiento y de un buen entrenador, que de preferencia ya haya tenido la oportunidad de participar en competencias de esa especialidad y de ese nivel.

¿Por qué o para qué?

Para que la transmisión de él hacia su “pupilo” de todos sus conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores sean con bases teórico – prácticas.

Lo cual le dará mayor credibilidad y mayor solvencia moral...con respecto a un entrenador que no posea esas características ni tampoco posea esa experiencia.



Retomando el tema que nos ocupa...

2.1 Estar bien preparado, mejor dicho estar bien preparados – ambos – para iniciar la nueva relación

¿Están bien preparados – ambos – para iniciar una nueva relación?

Tal vez sería mejor preguntarles:

¿Cómo pueden prepararse – ambos – para iniciar una nueva relación?



Antecedentes:

Si ambos escribieran sus *biografías* en blanco y negro, podrían leer en ambas que han recibido un entrenamiento para tal efecto casi sin darse cuenta de ello.

Biografia Biografia

¿Cómo es esto posible?

Las familias y sus Padres, han sido sus entrenadores (consciente o inconscientemente) ya que el ejemplo que cada una de esas figuras maternas y paternas les han transmitido, han pasado a formar parte de sus personalidades.



Pero, son ellos cuatro... ¿Realmente un buen ejemplo a seguir?

O bien, también ellos cuatro son el producto resultante de sus propios padres y así sucesivamente.

En el caso de que sus dos Padres y sus dos Madres, sean cuatro ejemplos dignos de seguir, reciban ustedes mis más sinceras felicitaciones, pues ese es el curso más completo de cómo... lograr tener una **pareja** para edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida.

Anécdota:

Mi amigo Ricardo Félix, con quien tuve el gusto de compartir mis estudios universitarios, me ha compartido que sus Padres acaban de cumplir los 60 años de estar felices y casados.

Y que los Padres de su esposa, están por cumplir sus Bodas de Oro.

Obvio resulta decir

Que el matrimonio de mi amigo Ricardo Félix va caminando en ese mismo sentido, él y su esposa ya cumplieron 30 años de estar felices y casados.

¿Qué significa esta similitud?

Significa que el ejemplo que les transmitieron ambas familias y ambos Padres y Madres a ambos...fue un buen modelo a seguir.

En el caso anterior se dio una transmisión – **100% natural** – de todos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que requiere una **pareja** para edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida.

Anécdota:

Mi amigo Mario, con quien también tuve el gusto de compartir mis años de estudiante universitario, desde aquél entonces, nos enteramos que sus padres se habían divorciado, incluso nos comentó que tenía un “medio hermano” que llevaba el mismo nombre y el mismo apellido que él.

Como coincidencia ese hermano de mi amigo Mario, estudiaba con mi hermana, en otra generación, pero en la misma Licenciatura.

Obvio resulta decir

Que mi amigo Mario, lleva tres matrimonios y los tres han terminado en divorcios.

¿Qué significa esta similitud?

Significa que el ejemplo que le transmitieron a mi amigo Mario – influenció de una forma negativa e involuntariamente – en su propio proyecto de vida en pareja.

En este caso se dio una transmisión – **100% natural** – de la **falta de** conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que se requieren para edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida.

Después de analizar ambos casos, vienen a mi mente un par de preguntas:

¿Acaso estamos pre-destinados a vivir lo mismo que vivieron nuestros Padres en el tema de la vida en pareja?

Si es como el primer caso, bueno sería...

Pero si nos tocaron Padres como en el segundo caso, entonces

¿Qué podemos hacer para evitar caer en el mismo error?

2.1 Entender la naturaleza humana

¿Será posible planear nuestro propio Proyecto de vida en pareja?

Por supuesto que sí es posible...

¿Cómo?

Partiendo de la re-construcción de nosotros mismos en cuanto a aquello que recibimos como parte del legado – gratuito – de nuestras familias y en específico de nuestros Padres.

Es decir:

Invertir tiempo y dinero en adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias para poder edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida a pesar de los respectivos “lastres” heredados en ambas personas.

Premisas:

- 1 Tomar conciencia de que algo llevamos dentro, no partimos de cero.
- 2 Todo en esta vida es susceptible de ser mejorado.



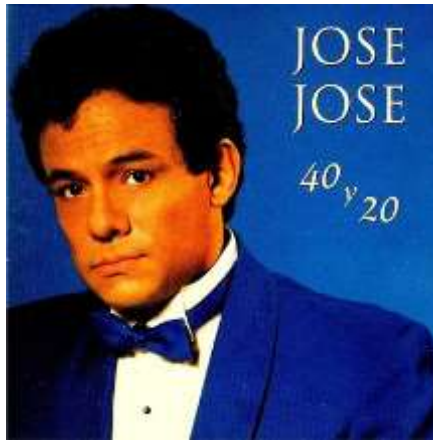
Conclusión:

Crear un **proyecto de vida en pareja** para poder edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida, es cuestión de adquirir los conocimientos al respecto y aplicarlos de una manera inteligente y esto aplica para ambos.



Anécdota:

El abuelo Blas quedó viudo a los 38 años de edad y a los 40 años de edad, conoció a la abuela Chabela, quien tenía 20 años de edad.



El abuelo y la abuela Procrearon tres hijas (Arcelia, Alba, Libia) y un hijo (Luis Martín).

Cuando él tenía 50 años, ella tenía 30 años y él le dijo a la abuela:

“Chabela por el amor que te tengo y por el amor que le tengo a nuestros hijos, te voy a durar hasta los 100 años”



Nota: Esta visión (llegar a los 100 años) fue el factor decisivo en su proyecto de vida. ()*

2.3 Resaltar la alianza estratégica y actuar como aliados.

Nótese que cuando el abuelo tomó la decisión de vivirle hasta cumplir los 100 años a la abuela, sus contemporáneos – cincuentones – estaban pensando en ir al Notario para redactar sus respectivos testamentos...pues sentían que el final de sus vidas estaba próximo.

Él vivió su vida para hacer feliz a su pareja y en ese camino encontró su propia felicidad.

“Amor es hacer feliz cada día a tu pareja y en ello encontrar tu propia felicidad”

Luis Lamas M.

En cambio el abuelo Blas, lejos de pensar en ir a redactar su testamento y a pesar de que ya estaba jubilado – como Maestro de primaria – él se metió una visión tan sólida

que eso le hizo reinventarse y buscar un nuevo empleo (*entró a trabajar a la Universidad Nacional del Estado de Nuevo León en la Facultad de Medicina*).

Por otra parte (*ella era su aliada incondicional*)

La abuela Chabela también vivió casi 100 años, sin proponérselo, esa no era su visión, era la de su pareja; sin embargo ella poco a poco fue **adquiriendo los mismos hábitos** que el abuelo Blas y gracias a ellos tuvo una vida saludable, balanceada, estable y felizmente casada, incluso pudieron festejar sus bodas de oro.



2.4 Asumir el rol en sus 360°

Él sólo hecho de estar enamorado de la abuela, le inyectó una gran vitalidad y a eso hay que agregarle que procrearon cuatro hijos, a los cuales él les brindó sus siguientes años con todo lo que ello implicaba.

Es decir: El ya no era un jovencito cuando tuvo a sus cuatro hijos y eso implicaba nuevos desafíos, él tenía que traer el sustento económico a su familia pues la abuela no trabajaba, sino que ella – como la mayoría de las amas de casa de esa época – solamente se dedicaba a atender a los hijos, la casa y a su esposo.

Lo hizo a través de la frase que aquí vuelvo a mencionar:

“Chabela, por el amor que te tengo y por el amor que le tengo a nuestros cuatro hijos, te voy a durar activo y productivo hasta que cumpla 100 años”.

Esa visión fue tan grande y tan positiva que disminuyó hasta reducir a cero la diferencia de edades entre él y ella, también redujo a cero la idea de ir al notario a dictar un testamento – eso ni siquiera pasaba por su mente – como sucedía con sus contemporáneos.

Lo que esa visión generó en su vida, fueron comportamientos (conductas) concordantes con dicha visión; es decir, se convirtió en un asiduo lector de libros del tema de la longevidad, lo que a su vez lo hizo inscribirse en el Club de excursionistas, con los cuales se reunía cada miércoles para planificar la excursión del siguiente domingo.

Cabe señalar que él se convirtió en el Líder de dicho Club, ya que era el que tenía más tiempo de pertenecer a dicho Club.

Esas lecturas especializadas, fueron convertidas en hábitos y esos hábitos son los que le facilitaron el alcanzar su meta de llegar a los cien años.

Entre otros de sus hábitos era el de tocar la guitarra y cantar, motivo por el cual tomó clases para aprender a tocar la guitarra y luego se convirtió en maestro de los mismo.

Él fue adquiriendo varios libros y la mayoría de ellos de la longevidad.

El abuelo Blas los leyó una y otra vez, mejor dicho los y con absoluta seriedad, a tal grado que logró extraer conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y cuales él les bautizó con el nombre de: **Hábitos**.



hablan acerca

estudió a fondo de ellos – valores – a los

Resultado:

El abuelo Blas puso en práctica con una disciplina digna de mi admiración todos y cada uno de esos **hábitos**.

El abuelo Blas vivió exactamente 100 años, con una salud envidiable, con un carácter alegre, le gustaba tocar la guitarra y cantar, también le gustaba caminar grandes distancias (se convirtió en guía del club de excursionistas de Nuevo León) le gustaba contar buenos chistes...



Aquí te comparto algunos de sus hábitos:

1. Tomar un jugo diario (de una fruta diferente)
2. Comer alimentos nutritivos (frutas, verduras, carnes)
3. Evitar las grasas y los aceites, prefería a la "plancha"
4. No tomar refrescos embotellados.
5. Tomar por lo menos cinco vasos de agua al día
6. Caminar mínimo 5 Kms. diarios
7. Leer de todo tipo de libros.
8. Reírse de sí mismo
9. Hacer reír a los demás
10. Comer de todo un poco para balancear su nutrición.
11. Contar anécdotas interesantes
12. Contar chistes de los que leía en el periódico
13. Asistir a todas las fiestas y bodas posibles
14. Cultivar a las amistades de ambos a través de reuniones.
15. Aceptar a los amigos de sus hijos en casa.

La preparación es el 99% del éxito, trátase del tema de que se trate, también aplica a la vida en pareja...

La vida en pareja

50 años

Bodas de Oro



Tanto para ser un competidor competente y confiable en cualquiera de las especialidades del Atletismo como para ser un competidor competente y confiable en las relaciones de pareja, se requiere de una preparación.

¿Acaso puede ganarse la medalla de oro, sin un entrenamiento previo?

¿Acaso pueden llegar a las bodas de oro, sin un entrenamiento previo?

La respuesta es NO...

Nota: El hecho de haber creado esta sólida visión en su mente, fue la clave de su exitoso proyecto de vida como pareja. ()*

A propósito de visiones, aquí te comparto otro caso de la vida real (*Tal y como se llama el programa de Silvia Pinal*)

Anécdota:

Un domingo familiar en Monterrey, N.L. al concluir la comida y la sobremesa, mis hijos (Eugenia y Luis) me dijeron: Papá nos llevas a visitar la casa que rifa el Tec...

Fuimos a visitar la casa que rifaba el Tec de Monterrey, una vez que la visitamos y admiramos todo lo que había en ella, nos salimos y nos dirigimos al auto.

Al llegar al auto, mi hija me preguntó:

- Papá: ¿Qué se necesita para ganarse un coche allí?
- Comprar un boleto hija – le contesté casi sin pensar (Ya que emiten 350,000 boletos a diferencia de la Lotería Nacional que emiten 50,000 boletos).
- ¿Me compras uno, Papá? Exclamó
- Le vi en los ojos esa mirada llena de entusiasmo, que le extendí la mano y le dije: Claro que sí hija, vamos.
- Fuimos y escogió un boleto de entre miles.
- Lo guardó debajo de su almohada.

Pasaron dos meses

Una tarde, al llegar a casa, mis dos hijos estaban en la puerta.

Uno al otro se decían yo le digo, yo le digo...

- Eugenia tomó la palabra y me dijo: ¿Qué crees Papá?
- ¿Qué pasó? les pregunté...
- Ella me dijo: Me hablaron del Tec
- ¿Qué te dijeron? Le pregunté...
- Que si Yo había comprado un boleto en el Tec
- ¿Qué les dijiste?
- Que si Papá
- ¿Y luego?
- Me dijeron que si lo tenía a la mano
- ¿Y?



- Les dije que lo tenía debajo de mi almohada que me esperaran
- ¿Y?
- Fui por el boleto y les leí número por número todos los números

- ¿Y?
- Me dijeron que me había ganado un coche VW Jetta
- ¿Y tú que les dijiste?
- Sólo le pregunté: ¿De qué color es?
- ¿Y?
- Me dijeron que el color no se podía saber sino hasta el día en que me lo entregaran...
- Fue un color PLATA MERCURIO.



Antes de que respondas a esta interrogante, reflexionemos juntos en el hecho de que en épocas anteriores era muy raro que se diera un divorcio, la razón tiene algo que ver con la visión siguiente:

“Los declaro marido y mujer...hasta que la muerte los separe”

Esta visión era transmitida por un Sacerdote o bien por un Juez (Bodas civiles) y tanto él como ella, la “compraban” en su total significancia.

En cambio ahora – los tiempos han cambiado – podemos ver que hay muchos divorcios o muchas relaciones que terminan en un rompimiento de común acuerdo, mi punto de vista es que a diferencia del caso anterior, en este caso uno de los dos “no compró” la visión de que el compromiso decía: “hasta que la muerte los separe”.

La diferencia de comprar o no comprar la misma visión (para siempre) genera comportamientos diferentes, es decir, quienes si la compran de corazón, cuidarán que la relación perdure hasta que la muerte los separe, pero quienes no la compran desde lo más profundo de su ser, no harán su mejor esfuerzo para que la relación trascienda.

Pregunta:

¿Qué fue primero la visión de ganar un auto o la decisión de comprar el Boleto?



Acaso esta anécdota y esta pregunta pueden trasladarse al contexto de

¿Cómo crear un **proyecto de vida en pareja** para poder edificar una **relación armoniosa** y para toda la vida?



Si ambos “compran” la misma visión de llegar felizmente casados a sus bodas de oro, seguramente lo lograrán.

Acaso es cuestión de tener la **visión** de que sea para toda la vida...

Acaso se requiere que – ambos – se **decidan** a comprar el “boleto”

La respuesta correcta a esta sencilla pregunta... **¿Acaso la tienes tú?**

Nota: Podrá ver mi opinión al respecto en la última página de este libro.

Respuesta: Ambas son necesarias, una sin la otra no generará el resultado deseado. **CORTAR Y PEGAR EN LA ULTIMA PAGINA del libro.**

“Amor es hacer feliz cada día a tu pareja y en ello encontrar tu propia felicidad”
Luis Lamas M.

Ejercicios / Antes de iniciar una relación

1 Describe – con lujo de detalles – tu **visión** de pareja armoniosa y duradera.

Recuerda:

Las visiones generan conductas (comportamientos) concordantes con esa visión.

Si tú tienes clara tu visión de pareja armoniosa y duradera, te garantizo que tus comportamientos serán cien por ciento concordantes a esa visión.

*Ejemplo 1 **Mi** visión es que esta relación será para toda la vida.*

*Ejemplo 2 **Su** visión es que esta relación será para toda la vida.*

*Ejemplo 3 **Nuestra** visión es que esta relación será para toda la vida.*

2 Describe – con lujo de detalles – cómo cultivarías la...

HABILIDAD de construir una visión de armonía y de largo plazo con tu pareja actual.

HABILIDAD para identificar si ambos poseen la misma visión de cuidar la relación para que ésta perdure hasta que la muerte los separe.

HABILIDAD para que tu pareja logre tener en su mente la misma visión que tú ya posees.

3 COMPETENCIAS AL **ESTAR FRENTE A FRENTE** CON TU PAREJA

*"He experimentado de todo, y puedo asegurar que
no hay nada mejor
que estar en los brazos de la persona que amas".*

[John Lennon](#), músico británico.

Antes de dar inicio a este tema, te invito a que – juntos hagamos un breve recorrido – acerca de algunos puntos tratados anteriormente, para seguir un “hilo conductor” basado en una línea – imaginaria – de las etapas en función del tiempo, misma que he dividido en las siguientes fases:

Línea imaginaria de las etapas que conforman una relación de Pareja

Previas	Antes de	Frente a Frente	Cara al futuro	Conectarse	Resolver conflictos	Temas difíciles	Crecimiento personal
•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades	•Habilidades

En la introducción tuvimos el gusto de contar con dos invitados:

Arquímedes, quien nos compartió la siguiente frase:

“Dadme un punto de apoyo y os muevo al mundo”

Juan Manuel Serrat quien nos compartió esta frase:

“Caminante, no hay camino... se hace camino al andar”

Me gustaría que todos los conceptos vertidos en este curso, sean considerados por cada uno de ustedes, como un “punto de apoyo” para que al ir convirtiéndolos en hábitos, logren ir edificando – de una manera más fácil – esa relación estable y duradera, que es la meta más anhelada globalmente...y que desde que la conciban en la mente, sepan que “no hay camino, sino que se hace camino al andar”.

En la introducción hablé de estos requisitos:

Desear que su relación de pareja sea estable y armónica.

Desear conservar la relación para toda la vida.

Desear hacerla interesante y que dé frutos para ambos.

Conocer, cultivar y desarrollar competencias complementarias.
Estar abiertos a adquirir nuevas competencias y ser más competentes

En las **competencias** (*) ubicadas en la etapa "previa" a iniciar una relación de pareja, tuvimos a Gabriel García Márquez como otro de nuestros invitados, quien escribió en su Libro: Vivir para contarla.

"La vida no es la que uno vivió,
sino la que uno recuerda y cómo la recuerda
para contarla".

Parafraseando a García Márquez (QEPD 17 de abril de 2014) podría decir que la relación de pareja no es aquella que uno simplemente vivió, sino por el contrario es la que uno empieza a edificar desde que inicia la relación y se continua construyendo día con día hasta el día en que ésta se termina, misma que se podrá recordar posteriormente y contarla con gusto y satisfacción décadas después...si cumplió con las expectativas de quien la cuenta.

¿Por qué ver una relación – de pareja – con una visión al pasado?
¿Sería mejor verla con una visión al presente y mejor aún al futuro?

Es decir:

Antes de iniciar una relación, deberíamos hacernos esta pregunta:

¿Qué **competencias** (*) requiero o
mejor dicho qué **competencias** (*) requerimos?

(*) Definición:

¿Qué es una COMPETENCIA?



Gráficamente:



Para asegurar una relación estable, balanceada y que además, ésta nos sirva – a ambos – para edificar una relación armoniosa y para toda la vida.

Otra de nuestras invitadas, fue una gran atleta, quien ganó la medalla de oro en salto de altura con pértiga durante la Olimpiada del 2008...

Yelena Isinbayeva

De ese ejemplo deportivo, derivamos una conclusión que aplica a todo:

La preparación es el 99% del éxito, trátase del tema de que se trate.

Aquí es donde formulé esta profunda interrogante:

¿Qué preparación requiero o mejor dicho requerimos?

(Mi pareja y Yo)

Aclaré que...

Si ambos escribieran sus biografías, podrían leer en ambas que han recibido un entrenamiento para tal efecto casi sin darse cuenta de ello... (inconscientemente)

Pero ese entrenamiento – recibido de una manera inconsciente –

¿Cumplía realmente con el objetivo de transmitir un conjunto de habilidades y destrezas válidas y comprobadas?

O simplemente se transmitió un ejemplo de algo que se estaba edificando improvisadamente, bajo el método de “prueba y error” por parte de los pilares de ambas familias.

A propósito de ello, expuse este silogismo:

Premisas:

- 1 Tomar conciencia de que algo trae cada uno de los dos.
- 2 Todo en esta vida es susceptible de ser mejorado.

Conclusión:

Crear un proyecto de vida en pareja para poder edificar una relación armoniosa y para toda la vida, es cuestión de adquirir los conocimientos al respecto y aplicarlos de una manera inteligente y esto aplica para ambos.

Compartí el caso del Abuelo Blas...quien tenía 40 años cuando la conoció.

Él se metió en la mente la visión de llegar a los 100 años, meta que logró gracias a que convirtió en hábitos de uso diario lo que leyó en varios libros del tema de la longevidad, su factor de éxito fue muy simple: Convertir en hábitos los conceptos que leyó en sus libros; es decir, los adoptó en su diario vivir.

También compartí el caso de la Abuela Chabela... quien tenía 20 años menos que su pareja.

Ella – aún sin proponerse la misma meta que su pareja – también logró llegar a los 100 años, su factor de éxito fue muy simple: Sólo fue adquiriendo los mismos hábitos que su pareja.

Incluso compartí el caso de mi hija Eugenia Isabel...

Ella primero concibió en su mente la VISION de ganarse un auto en la rifa del Tec de Monterrey y luego vino la decisión de "comprar el boleto".

Aquí surgió otra profunda interrogante:

¿Qué será primero, la visión o la decisión?

Partiendo de una respuesta – misma que podrás leer al final de este libro – a esta pregunta, les invito a tomar por aceptadas las siguientes consideraciones:

1 Si uno de los dos, tiene preconcebida la visión de hacer un esfuerzo adicional para conquistar la meta más anhelada globalmente y el otro no la tiene igual de clara en su mente, el proceso puede terminar antes de conquistar la meta.

2 Si uno de los dos, logra transmitir su visión al otro y ese otro la "compra" al cien por ciento, entonces el proceso incrementará las probabilidades de llegar a terminar conquistando la meta compartida.

3 Si ambos tienen preconcebida la misma visión de permanecer juntos hasta que la "muerte los separe" entonces el proceso seguramente llegará al fin deseado.

Después de este breve recorrido, es momento de entrar a la parte esencial de este tema...

"Quemar las naves"

*Frase que se relaciona con lo sucedido a las naves de
Hernán Cortés en 1519,
un tópico originado en la decisión de inutilizar sus naves
para dejar claro a sus hombres que la retirada era imposible.*

Una vez dentro de esta interesante travesía y una vez hecho el compromiso de "echarle ganas" en pro de una relación estable, armoniosa y duradera...

¿Qué se requiere – además de "quemar las naves" y "echarle ganas" – para conquistar la meta más anhelada globalmente?

En otras palabras...

¿Cuáles son las habilidades para edificar una relación de pareja estable, armónica y que además ésta sea para toda la vida?

3.1 Establecer METAS (individuales y compartidas)

3.2 Ver y desarrollar a su pareja como si se tratase de un aliado estratégico

¿Sabías que?

La palabra ¡ENAMORADOS! significa: "En amor a dos"

La palabra ¡CASADOS! Significa: "Casa de dos"

En un sentido estricto, significa que no cabría la opinión de ninguno de los cuatro "pseudo-maestros" 100% naturales, si me estoy refiriendo a las Madres y a los Padres de ambos.

En ese mismo contexto, no cabría la opinión de ningún amigo o de ninguna amiga de uno de los integrantes de la pareja en cuestión.

Lo cual trae como consecuencia otra interrogante profunda:

Si en este viaje, no tiene cabida ninguna otra persona, que no sean ustedes dos, y ya se han "quemado las naves" entonces...

¿En quién **recaerá la responsabilidad** de estudiar al respecto de las habilidades que se irán necesitando a lo largo de la **travesía**?



Anécdota:

El velero SAYULA II llegó en primer lugar en 1973



Ramón Carlín, el empresario mexicano que le dio la vuelta al mundo en el velero SAYULA II

En 1973, darle la vuelta al mundo dentro de un Velero, en la competencia denominada: **Whitbread World Racing**, se convirtió en una obsesión pasional para el mexicano Ramón Carlín.

Dentro del Velero, viajaban 10 personas y al ir rumbo a Sidney, el mexicano Ramón Carlín, asesorado por el más experimentado de todos sus compañeros de viaje, tomó la decisión de salirse de la ruta más accesible y tomar otra ruta, esto debido a las circunstancias.

La decisión – de salirse de la ruta más accesible y tomar otra ruta – no solo significó ganar la competencia, sino además significó salvar sus vidas.

Ramón, oriundo de un País (México) con poca tradición de navegantes respecto a Europa, se coronó como el primer y único mexicano ganador al lograr llegar en primer lugar al dar la *vuelta al mundo* en Velero.

En ese pequeño Velero, convivieron por casi cinco meses un holandés, dos británicos, un australiano y seis mexicanos, entre ellos Ramón, su esposa: Paquita y Enrique Carlín, el hijo de la pareja.

Hoy, la competencia se llama **Volvo Ocean Race**.

¿Cuáles fueron los factores de éxito en esta travesía?

- 1 Decisión de salirse de la ruta más accesible y tomar otra ruta
- 2 Contar con la asesoría de una persona con mayor experiencia.

Analogía entre dar la vuelta al mundo en el Velero **Sayula II** y dar la vuelta al mundo dentro de la travesía de compartir un par de vidas en una nueva vida; es decir, en compañía de otra persona, por el **ancho mar** denominado **“vida en pareja”**.

En ambos casos:

Conocen el punto de **partida**

Conocen el punto de llegada (**destino**)

Cuentan con lo **indispensable** para lanzarse a la conquista de la meta.

La responsabilidad recae – plenamente – sólo **entre los que van dentro**.

Desconocen los obstáculos que van a encontrar – durante – la travesía.

Aquí surge otra interrogante:

¿Está usted plenamente consciente de las similitudes entre ambos casos?

Y aun así desea lanzarse – haciendo equipo con su pareja – a la conquista de la meta más anhelada globalmente...

Si su respuesta es afirmativa...

Entonces lo invito a seguir leyendo para que juntos logremos profundizar en el tema y para que a través de ciertos ejemplos y anécdotas le pueda transmitir los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores con el fin de que usted y su pareja puedan llegar a su destino.

Retomando el tema central de esta etapa denominada: COMPETENCIAS AL ESTAR FRENTE A FRENTE CON TU PAREJA estudiaremos algunas de las habilidades que pueden llegar a ser los **factores de éxito** en el proceso de cómo dos personas enamoradas pueden enriquecer su relación y gracias a ello, podrán enriquecer en forma paralela sus propios proyectos de vida.



*¿Qué pasará, qué misterio habrá? puede
ser mi gran noche y al despertar mi vida sabrá
algo que no conoce*
Raphael

Preguntas:

¿Qué pasará, que misterio habrá antes y durante esta relación?

¿Cómo se ve usted mejor, de aquí a 20 años, con pareja o sin pareja?

Si usted se ve mejor – de aquí hasta el final de sus días – sin pareja, entonces este curso definitivamente no es para usted.

Le sugiero no invertir más tiempo en este curso...y comprar un libro del tema que a usted le interese.

Si por el contrario,

Usted es de las personas que se ve mejor con una pareja – de aquí hasta el final de sus días – entonces este curso le será de gran utilidad.



3.1 Establecer Metas compartidas.

Si ya se tomó la decisión de cuidar y cultivar la relación de pareja, hasta que la “*muerte los separe*” entonces se puede asumir que – ambos han quemado sus naves” no hay marcha atrás, como el caso de *Hernán Cortés*.

Existen dos tipos de **Metas**: las que ambos comparten y aquellas a las que sólo uno de los dos aspira. Las **Metas en común** (compartidas) enriquecen mucho una relación pero también es importante que cada uno de los integrantes de la pareja tenga sus propias Metas individuales (siempre que el otro las perciba como deseables y legítimas) a estas les llamaré **Metas acordadas...**

¿Cuál es el siguiente paso?

El siguiente paso es la PLANEACION y dentro de esta etapa está la Previsión, que significa **ver antes de...**

También podría definirse a las personas que desarrollan la previsión, como personas visionarias.

Una pareja donde ambos son visionarios, debe tener como Meta prioritaria:

Compartir la vida en Pareja – **cultivar la relación** – para que ésta enriquezca sus propios proyectos de vida individuales y que además logren juntos que esta relación perdure a través del tiempo y hasta que la “*muerte los separe*”

Pero, esta aparente “META” no es una META sino simplemente es un buen deseo

¿Por qué? Porque carece de las características que debe de poseer toda META

Veamos a qué me refiero, cuando hablo de esas características – que son requisitos indispensables – para que un deseo se pueda redactar en forma de META.

Las Metas compartidas o Metas individuales, para ser consideradas como correctamente definidas, deben cumplir con estas características.

Medibles,
Específicas
Tiempos de inicio y fin
Alcanzables y que generen
Satisfacción.

Cuando en una relación de pareja, **NO** existen METAS compartidas



Esa relación tiende a *naufregar*...porque navegará sin un rumbo prefijado, sin un destino al cual desean llegar en un futuro – *metafóricamente* – puede ser que su Velero vaya muy rápido, pero al carecer de una brújula y al carecer de un mapa de navegación, podrán ir muy rápido pero estarán dando círculos en medio del Océano.

¿Por qué?

Porque el tiempo transcurrirá sin un significado profundo y por consecuencia la relación **no** se estará nutriendo con la satisfacción que se va generando al ir conquistando cada una de las Metas, esto aplica tanto a la conquista de las Metas individuales como a las Metas compartidas.

Anécdota

Al preguntarle a mi sobrino, cuáles eran sus Metas, con su pareja, él me contestó lo siguiente:

Tío:

- *Mi novia y Yo, quisiéramos casarnos una vez que tengamos un departamentito de nuestra propiedad.*
- *Ella dice que solamente trabajará mientras no tengamos hijos, pero una vez que llegue el primero, ella ya no quiere trabajar.*
- *Porque su Mamá y ella piensan que una Mamá debe dedicarse a cuidar a sus hijos y al hogar.*
- *Nos gustaría tener como máximo tres hijos.*

¿Qué diferencia se puede observar al leer el párrafo anterior y al leer estos antecedentes y estas seis METAS claramente concebidas y claramente expresadas, tanto en palabras, como en un cronograma?

Al preguntarle a otro sobrino, cuáles eran sus Metas, con su pareja, él me contestó lo siguiente:

Mi pareja y Yo iniciamos una relación formal desde hace cuatro años, a la fecha llevamos casi cuatro años de noviazgo, estamos estudiando la misma especialidad, en la misma Facultad y en la misma Universidad.

Ambos terminaremos la carrera de Medicina en un par de meses.

Ambos deseamos estudiar la misma especialidad: Oftalmología.

Hemos estado planificando nuestro futuro y tenemos las siguientes METAS COMPARTIDAS:

META compartida N° 1

Nos titularemos en agosto del 2014

META compartida N° 2

Realizaremos una Maestría de dos años. (Enero 2015 – diciembre 2016) becados por el CONACYT



META compartida N° 3

Trabajaremos en un gran Hospital... un par de años. (Enero a Dic 2017 y Ene a Dic 2018)



META compartida N° 4

Daremos el enganche para comprar un Departamento (Enero 2019)



META compartida N° 5

Nos casaremos en diciembre del 2020 e iremos de luna de miel a Europa

META compartida N° 6



Al regreso, encargaremos un hijo y nos quedaremos solamente con uno.



Gráficamente (Cada una de las seis metas en un color diferente)

Planeación de las METAS COMPARTIDAS a alcanzar en 5 años y 5 meses							
2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2020
Agosto	Ene - Dic	Ene - Dic	Ene - Dic	Ene - Dic	Ene	Dic	Dic
Titularnos	Maestría		Trabajar en un Hospital		Enganche	Boda	Luna de Miel
					Departamento		Europa

Al analizar las respuestas de uno y otro de mis sobrinos, podemos afirmar lo siguiente:

Cuando en una relación de pareja, **SI** existen METAS compartidas claramente definidas.

La relación tiende a llegar a su destino.

¿Por qué? Porque al tener claridad en cuanto al punto de destino (Metas compartidas) aunque el viento sea mínimo – *metafóricamente hablando* – el Velero – llamado Pareja o matrimonio – irá avanzando lentamente pero en la dirección correcta, sólo hará falta ir aprovechando el viento, lo cual significa ir moviendo el timón y las velas, según sea la intensidad de este.

Ejemplos de **Metas compartidas**:

Ir a un Gimnasio a practicar fisicoculturismo

Ir a caminar 30 minutos diarios al parque más cercano

Tomar clases de Yoga

Tomar clases de baile

Aprender inglés

Aprender a cultivar árboles Bonsái
Aprender a hacer joyería de fantasía
Practicar algunos deportes juntos (Ejemplo: ciclismo, natación, etc.)
Iniciar un negocio propio (Ejemplo: cibercafé, restaurante, cafetería)
Etc.

Ejemplos de **Metas individuales:** (con el tiempo pueden convertirse en compartidas)

Lectura de grandes escritores latinoamericanos
Prepararse para correr un maratón.
Impartir cursos de capacitación.
Escribir un libro, como el presente.
Aportar artículos a alguna Revista especializada
Etc.

Cada una de ellas puede ser una Meta individual y al paso del tiempo, puede llegar a convertirse en una meta compartida, quizá sólo uno de los dos comience a andar en Bicicleta y al paso del tiempo el otro también le tome el gusto a esa actividad y juntos se vayan cada último domingo de mes al ciclotón (cierran algunas avenidas del D.F. y se le da la vuelta a una gran parte de la ciudad más grande del mundo, con toda la seguridad que da el hacer las calles de uso exclusivo para ciclistas).

Sin importar si son Metas individuales (Acordadas) o si son Metas compartidas, éstas le añadirán un sentido de propósito a su proyecto de vida en pareja y les hará crecer como no tienen una idea...

Sugerencia: Descubran una Meta compartida y conviértanla en algo muy importante para su relación de pareja.

Sugerencia: Apoye a su pareja en alguna Meta individual a grado tal que con el paso del tiempo, pueda convertirse en una Meta compartida, por ejemplo si a su pareja le gusta tomar clases de Yoga y a usted no... puede empezar por pedirle a su pareja que le invite a unas clases para principiantes...y poco a poco procure interesarse más en esa actividad, hasta convertirla en un punto de unión y de crecimiento mutuo.

Para nosotros (Tere y Luis) hay tres Metas compartidas que han enriquecido mucho nuestra relación:

- 1. Caminar, procuramos caminar diario, por lo menos 45 minutos.*
- 2. Andar en Bicicleta, procuramos ir juntos los domingos a Ciudad Universitaria y algunos domingos vamos a los Ciclotones (último domingo de cada mes)*
- 3. Mantenernos actualizados en lo referente a los temas de Tecnología de la Información. Ya que ambos trabajamos en una Universidad, donde todas las Licenciaturas las estamos convirtiendo de la modalidad presencial a la modalidad En Línea.*

Aquí te comparto una **Mega tendencia** relacionada con la **Tecnología de la Información** (T.I.)



Según un nuevo estudio publicado por el Foro Económico Mundial, titulado “**Informe Global sobre Tecnología de la Información 2014**”, países como Brasil, **México**, Argentina, Bolivia y Venezuela han perdido terreno respecto al resto del mundo en cuanto a sus **tecnologías de la información** y las comunicaciones.

El *ranking* de conectividad por internet de 148 países revela que las naciones más conectadas del mundo son —no hay mucha sorpresa aquí— Finlandia (1), Singapur (2), Suecia (3), Holanda (4), Noruega (5), Suiza (6), EEUU (7), Hong Kong (8), Reino Unido (9) y Corea del Sur (10).

Entre los países latinoamericanos, el que ocupa el lugar más alto del *ranking* es Chile (35), seguido de Panamá (43), Costa Rica (53), Barbados (55), Uruguay (56), Colombia (63), Brasil (69), **México (79)**, Ecuador (82), Jamaica (86), Perú (90), República Dominicana (93), El Salvador (98), Argentina (100), Guatemala (101), Paraguay (102), Venezuela (106), Honduras (116), Bolivia (120), Nicaragua (124) y Haití (143).

Lo más preocupante es que los países más grandes de Latinoamérica **han bajado varios escaños** del puesto que ocupaban en el *ranking* del año pasado. Brasil cayó 9 posiciones, y **México 16**, revela la nueva clasificación.

El *ranking* está hecho en base a 54 parámetros, incluyendo la infraestructura de internet y la calidad de la educación y capacitación de los países para usar la tecnología de la información para crear nuevos productos y servicios.

Beñat Bilbao Osorio, uno de los co-directores del estudio, me dijo en una entrevista que aunque la mayoría de los países latinoamericanos están haciendo progresos, otros países de niveles similares de desarrollo del sudeste de Asia y de otras partes del mundo están avanzando aún más rápido.

Eso significa que no solo los “tigres asiáticos” como Corea del Sur y Taiwán han superado a Latinoamérica, sino que también lo han hecho países asiáticos menos industrializados, como Indonesia, Filipinas y Tailandia, agregaron.

Hay diversas áreas en las que muchos países latinoamericanos se están quedando atrás, especialmente aquellas relacionadas con el capital humano y la educación, que son tan importantes como la infraestructura de internet, me dijo Bilbao Osorio.

La mayoría de las personas de la región usan internet para escribir *emails*, pero falta que usen internet para crear nuevos modelos de negocios, o empresas revolucionarias como **Amazon.com**.

Fuente: Reporte Openheimer El nuevo ranking mundial de Internet. Read more here: <http://www.elnuevoherald.com/2014/04/23/1732889/oppenheimer-el-nuevo-ranking-mundial.html#storylink=cpy>

3.2 Ver y desarrollar a su pareja como si se tratase de un aliado estratégico



¿Qué significa ver y desarrollar a su pareja como **aliado estratégico**?

Considero que crear una alianza estratégica realmente eficaz y eficiente (efectiva) implica más que un estrechón de manos y buenas intenciones.

Requiere claros puntos de convergencia que tengan sentido para ambas partes.

¿Cómo identificar a su aliado estratégico ideal?

Para determinar si su pareja puede o no ser un potencial aliado estratégico de su proyecto de vida en pareja, considere los siguientes aspectos.

¿Está focalizado en cultivar una relación de pareja estable y duradera?

Un buen aliado es aquel que no solamente está buscando una forma de cumplir sus metas, sino que está interesado en construir relaciones duraderas.

Nota: Como toda relación humana, las alianzas requieren tiempo para desarrollar confianza.

¿Genera valor a su proyecto de vida?

Una alianza estratégica se da - si y solo si - se genera valor al proyecto de vida de su aliado y viceversa.

Visión de largo plazo

Si usted se visualiza – compartiendo la factura de la vida – con esa pareja y por muchos años, eso es un buen indicador, pero también necesita conocer la opinión de su pareja con respecto a usted...de lo contrario el proceso estaría incompleto.

“Dime con quién andas y te diré quién eres”
Abuelas

¿Tiene afinidad con usted?

Aquí la frase de las abuelas – viene al caso – ya que la persona con la que se asocie – a través de una alianza estratégica – puede fortalecer pero también puede debilitar su proyecto de vida.

Anécdota:

Mi prima se unió en matrimonio con una persona que al cabo del tiempo resultó ser un alcohólico, obviamente esa relación concluyó a los cinco años, pero ya había tres hijos de por medio.

Nota: Su primera pareja debilitó su proyecto de vida.

Anécdota:

Mi misma prima – una vez divorciada – se fue a vivir a Lázaro Cárdenas, Michoacán, entró a trabajar a la Siderúrgica Lázaro Cárdenas y allí conoció a su nueva pareja, un

ingeniero, con el cual se unió y gracias a esa unión pudo darle una vida digna a sus tres hijos del matrimonio anterior y además de esta nueva relación tuvieron dos hijos más.

Nota: Su nueva pareja fortaleció su proyecto de vida.

¿Tiene los mismos anhelos que usted?

Es más probable que dos personas que tienen los mismos deseos se comprometan a través de una alianza, ya que será para bien de los dos.

Nota: Si una cree que la otra se beneficiará más, es poco probable que prospere.

¿Cómo iniciar una alianza – estratégica?

La razón por la que algunas iniciativas – de noviazgos – no prosperan es porque no está claro cómo “operar” o cómo llevar a cabo en el detalle la **unión de dos personas** para complementarse mutuamente.

Asumiendo que se cuenta con el aliado correcto y que se ha desarrollado el proceso de **validación de expectativas** de cada una de las partes, el siguiente paso será realizar una primera actividad importante en forma conjunta; es decir de común acuerdo. (Meta compartida).

Estas son tres ideas con las que puede empezar una **alianza estratégica**:

1. Agregue valor a su pareja, a través de sus aportaciones a la relación.
2. Aporte ideas útiles a su pareja, que fortalezcan la relación.
3. Realicen un proyecto compartido.

1. Agregue valor a su pareja, a través de sus aportaciones a la relación.

Que su pareja vea que los beneficios que se pueden generar tanto en el presente como en el futuro – son y serán más fáciles – de conquistar estando juntos que si cada uno tratara de conquistarlos individualmente.

Anécdota:

Una de mis cuñadas, es Doctora (internista) y su esposo es Doctor (internista) ambos consiguieron un crédito mancomunado en el Banco, gracias a lo cual pudieron adquirir una casa muy bonita cerca de donde ambos trabajan.

Actualmente, solicitaron otro crédito mancomunado pero ahora al Infonavit y también se los autorizaron, con este crédito van a liquidar su deuda al Banco, por las tasas de interés que son más altas que las del Infonavit.

Nota: Ni el primero ni el segundo crédito, hubieran sido posibles, si no hubiesen sido tramitados mancomunadamente.

Anécdota:

Uno de nuestros sobrinos es Actuario, recién egresado de la UNAM, se independizó del hogar, rentó un **Loff** en la colonia Nápoles, sin embargo la renta la pagan a partes iguales entre él y su novia (ella viene de Canadá, pero ya trabaja en México).

Nota: Este es un ejemplo de una primera meta compartida dentro de su proyecto de vida en pareja, su siguiente meta compartida es mucho más ambiciosa: la cual consiste en irse juntos a un viaje muy largo – alrededor de las principales ciudades del mundo – y para eso están trabajando y ahorrando.

2. Aporte ideas útiles a su pareja, que fortalezcan la relación.

Que su pareja vea que los beneficios que se pueden generar tanto en el presente como en el futuro – son y serán más fáciles – de conquistar estando juntos que si cada uno tratara de conquistarlos individualmente.

Anécdota:

Una chica nos pidió informes de estudiar una Licenciatura (Pedagogía) En Línea, le dimos la información que solicitó y nos preguntó que si habría posibilidades de conseguir una Beca del 50% para ella y otra Beca del 50% para su esposo.

*Nota: Ambos están estudiando en la modalidad **En Línea**.*

Él estudia la Licenciatura en Administración y ella estudia la Licenciatura en Pedagogía. Este es un claro ejemplo de aportar ideas útiles a su pareja y que por añadidura fortalecerán la relación.

3. Realicen un proyecto compartido, donde ambos se desarrollen.

Que su pareja vea que los beneficios que se pueden generar tanto en el presente como en el futuro – son y serán más fáciles – de conquistar estando juntos que si cada uno tratara de conquistarlos individualmente.

Nota: El caso anterior, también aplica en este apartado, ya que en algunos procesos, ella le ha ayudado a él, no tanto en los contenidos de las materias ni en los exámenes, sino en las funcionalidades de la Plataforma Tecnológica, porque ella empezó a estudiar antes con nosotros.

3.2 Ver y **desarrollar** a su pareja como si se tratase de un aliado estratégico.

Un elemento a considerar para lograr el desarrollo de su pareja es la cooperación con una visión de largo plazo...

¿Qué significa?

En el ámbito empresarial es muy fácil de identificar esta característica, por ejemplo, en una empresa comercial como Wal Mart, sus aliados estratégicos son todos sus Proveedores.

*Nota: Aquella empresa que quiera llegar a ser Proveedor de Wal Mart, se le va a pedir que cumpla con ciertos requerimientos de calidad, tanto en el producto, como en el servicio pero además en el empaque, se le exigirá que toda su mercancía sea entregada con una Etiqueta con **código de barras**.*

¿Creen ustedes que la empresa querrá invertir en esa tecnología para llegar a convertirse en un proveedor de Wal Mart?

La respuesta es obvia.

¿Por qué?

Porque le representa una relación comercial con una visión de largo plazo.

¿Cómo se relaciona el caso anterior, con una relación de pareja estable y duradera?

El vínculo que las conecta es la visión de crecer y hacer crecer uno al otro y con una visión de largo plazo.

Aquí surgen otras dos interrogantes:

¿Realmente desea usted hacer un viaje para
toda la vida con su pareja?

¿Podrán ayudarse mutuamente para engrandecer su propio desarrollo, como personas y como padres de sus futuros hijos?

Si la respuesta es afirmativa...

Entonces véanse mutuamente como *Proveedores* en vías de desarrollo y a "ponerse las pilas" como si se tratase de ponerse los "códigos de barras" y facilitar el proceso de crecer tanto en el plano individual como en el plano de *en-amor-a-dos*; es decir de pareja.

*"He experimentado de todo, y puedo asegurar que
no hay nada mejor
que estar en los brazos de la persona que amas".*

[John Lennon](#), músico británico.

Ejercicios / Al estar frente a frente...

1 Hacer un **mapa mental** que contenga estos elementos:

¿Qué elementos se requieren para edificar una relación estable y duradera?

2 Describe – con lujo de detalles – tu **visión** de la etapa estar Frente a Frente.

3 Describe – con lujo de detalles – cómo cultivarías la

HABILIDAD de fijar **Metas individuales** y que éstas puedan convertirse al paso del tiempo en Metas compartidas.

HABILIDAD para fijar **Metas compartidas**.

SI TU QUIERES ADQUIRIR LAS COMPETENCIAS RESTANTES, puedes adquirir el LIBRO en el siguiente enlace:

[LIBRO ABC](#) \$250

[CURSO ABC](#) \$500

