

Crees que no pintas nada en tu relación de pareja, pero tienes más poder del que crees

Si cuesta pedir lo que necesitas porque asumes que no te harán caso, un estudio encuentra que tenemos más poder del que creemos en nuestra relación de pareja

Quieres proponer algo, eliges las palabras, ensayas el tono y, justo antes de hablar, te dices que no merece la pena ni siquiera intentarlo. En psicología, esa sensación tiene que ver con el poder, entendido como la capacidad percibida de influir en decisiones compartidas y lograr que tus necesidades cuenten.



En una investigación publicada en *Personality and Social Psychology Bulletin*, Robert Körner (Universidad de Bamberg) y

Nickola C. Overall (Universidad de Auckland) se preguntaron algo incómodo: cuando creemos que tenemos poco poder en una relación, ¿es verdad o es una distorsión? Lo importante no es quién manda, sino quién logra mover el timón cuando hay que decidir, negociar o pedir apoyo. Y, en una relación, la única forma de estimar tu influencia real es preguntarle a la otra persona cuánto se siente influida por ti.

Analizando el reparto de poder en una relación de pareja

El equipo analizó cuatro muestras con 1.304 díadas, parejas de dos personas, que incluían amistades en Alemania, parejas del mismo género en Alemania, parejas de mujer y hombre en Alemania y parejas de mujer y hombre en Nueva Zelanda. Cada integrante contestó cuestionarios por separado: uno sobre cuánta capacidad creía tener para influir, y el otro sobre cuánta influencia sentía de verdad. Después compararon ambas versiones con un modelo estadístico llamado “truth and bias” (verdad y sesgo), pensado para separar lo que acertamos de lo que sesgamos cuando describimos nuestra vida en pareja.

La idea de fondo venía de la teoría de gestión de errores, una propuesta evolucionista que dice que el cerebro prefiere equivocarse de forma segura antes que de forma catastrófica. Sobreestimar tu poder puede empujarte a actuar con egoísmo, a dar por hecho que el otro cederá, y a romper la relación por una cadena de pequeñas torpezas. Subestimarlo, en cambio, te inclina a cooperar, a cuidar el vínculo y a no apurar demasiado la cuerda, aunque a veces eso te haga callarte de más.

Los resultados fueron claros en las cuatro muestras: la gente subestimó su poder de forma consistente. Lo curioso es que, al mismo tiempo, las personas sí captaban bastante bien su posición relativa, si tenían más o menos influencia que otras en la muestra. El error aparecía en el nivel absoluto: tendían

a colocarse por debajo de lo que su pareja o su amigo decía experimentar.

Además apareció otro sesgo casi automático, la “similitud asumida”. Mucha gente daba por hecho que la influencia estaba repartida al 50%, incluso cuando los datos indicaban que no era así. Esa fantasía de equilibrio puede sonar bonita, pero también borra realidades útiles, como saber quién suele ceder y en qué temas.

En las parejas heterosexuales, los hombres subestimaron su poder más que las mujeres. Y lo hicieron más en el terreno romántico que en la amistad. Los autores sugieren que ciertas expectativas sociales sobre el control masculino podrían volver a algunos hombres especialmente sensibles a cualquier señal de falta de autoridad cuando dependen emocionalmente de una pareja.

El apego y el poder en la pareja

El estudio también examinó qué tipo de motivaciones agrandan o reducen este error. Quienes puntúan alto en motivos de autoprotección, como ansiedad de apego, baja autoestima o celos, suelen ir por la relación como si caminaran sobre hielo fino. Al anticipar rechazo, perciben menos capacidad para conseguir que sus necesidades importen y subestiman más su influencia.

Los motivos de poder también empujan hacia abajo. En este trabajo incluyen tendencias como el apego evitativo y rasgos de psicopatía entendidos como baja empatía y sospecha de intenciones hostiles. Si vives la dependencia como una amenaza, cada límite normal de una relación te parece una pérdida de control, y tu cerebro traduce esa incomodidad como “no tengo poder aquí”.

En cambio, los motivos pro-relación, medidos como compromiso, amortiguaron el sesgo. Cuando la prioridad es sostener el

equipo, el poder se percibe más como un recurso compartido, y la estimación se vuelve más ajustada.

Körner lo resumió así: “Nos preguntamos si las personas pueden evaluar con precisión su nivel de poder en sus relaciones cercanas. En contextos de relación, el poder se refiere a la capacidad de influir en la pareja para que se cumplan las propias necesidades, deseos y metas. Sin embargo, solo la pareja puede informar de cuánto se siente realmente influida”.

Y añadió: “La gente suele subestimar cuánta influencia tiene sobre su pareja o sus amigos. Esta tendencia es incluso más fuerte entre quienes están muy motivados por el poder o se sienten inseguros en sus relaciones. Esto importa porque sentirse con poco poder se vincula a varios resultados perjudiciales, incluida la agresión, peor calidad de relación y menor satisfacción sexual”.

Los autores reconocen límites: todo se basó en autoinformes, no en observaciones de conducta, y midieron una sensación general de poder, no áreas concretas como dinero, sexo o tareas domésticas. También trabajaron con países occidentales e individualistas, así que el mapa podría cambiar en culturas donde la armonía pesa más que el control. Aun así, el mensaje pincha donde duele: quizá no te falta poder, te sobra miedo a usarlo mal.

Fuente: [quo](#).