

The background of the image features a light teal color with a subtle pattern of green leaves and branches, primarily visible in the top-left and bottom-right corners. A white rectangular box is centered on the page, containing the text.

WDS

Mi Universidad



NOMBRE DE LA ALUMNA: Ana María Morales Hernández

MATERIA: Terapia familiar y de pareja

TEMA: Formación de pareja

NOMBRE DE LA PROFESORA: María del Carmen Briones Martínez

LICENCIATURA: psicología

CUATRIMESTRE: Noveno cuatrimestre



FORMACIÓN DE PAREJA

INFLUYE

el medio social y familiar en la elección de pareja, aunque la persona crea que su elección de pareja es mucho más libre que lo que realmente es

LA ELECCION DE PAREJA SE DA

se basa en:

- la raza
- el grupo étnico
- la religión
- la educación
- la clase socioeconómica y los valores.
- necesidades del individuo escoge a aquella persona que pueda ofrecerle mayor gratificación a las mismas.

INTERVIENEN FACTORES

- Percepción de la posibilidad de satisfacer deseos conscientes e inconscientes y reforzar el Yo y disminuir la inseguridad.
- personas tienen una identificación positiva con el padre del mismo sexo eligen con frecuencia como compañero a personas que tengan las cualidades parecidas a las del progenitor
- las personas buscan parejas que tengan cualidades similares a las que ellos aprecian en sí mismos; que tengan cualidades diferentes a las propias y que les desagradan o a personas que tengan cualidades que ellos no tienen, pero que les gustaría tener.

EL AMOR

es una emoción humana que nos cuesta comprender e interpretar. es necesario buscar un amor inteligente, capaz de integrar en el mismo concepto, los sentimientos y las razones en proporciones adecuadas. El amor no solo hay que sentirlo, sino incorporarlo a nuestro sistema de creencias y valores.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES

explicó la Teoría Triangular del Amor

que son:

- intimidad
- pasión
- compromiso

COMPONENTES BASICOS

- **intimidad:** sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua.
- **pasión:** deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica.
- **compromiso:** Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal.

TIPOS DE AMOR

CARIÑO

Es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona

AMOR ROMÁNTICO

Las parejas están unidas emocionalmente y físicamente, mediante la pasión, pero no en el compromiso de estar juntos.

AMOR FATUO O LOCO

Se da en las relaciones en las que el compromiso es motivado principalmente por la pasión.

AMOR VACÍO (COMPROMISO)

Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto.

AMOR SOCIABLE

Matrimonios en los que la pasión ha desaparecido, pero se mantiene un gran cariño y compromiso por el otro.

AMOR CONSUMADO

Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan.

FORMACIÓN DE PAREJA

PAREJA

¿QUÉ ES?

Se puede definir a la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional.

FAMILIA DE ORIGEN

donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia, es decir, la familia más cercana

PSICOLOGIA FEMENINA

se relaciona los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

MODELOS DE PAREJA

pareja patriarcal

El marido en esta pareja ocupa un lugar de superioridad era la "cabeza de familia". Su responsabilidad básica era trabajar y ser sustento de la familia. Mientras que la mujer sus responsabilidades son la gestión cotidiana de los asuntos domésticos y especialmente la crianza y educación de los hijos.

pareja moderna

La pareja moderna prioriza la igualdad de roles y la independencia mutua, marcando una diferencia clara con la pareja tradicional.

pareja postmoderna

sienta sus bases en el hedonismo, en la búsqueda del placer. No se trata solo de placer sexual, sino al confort, a los viajes, las segundas residencias, la práctica de deportes, la cirugía plástica, etc.

ESTA COMUESTO

por padres (progenitores) hijos, hermanos.

LA TERAPIA FAMILIAR TRANSACCIONAL

explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas con relación al otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen

COMPRENDE

- contrato matrimonial
- los temores
- las expectativas

cuando se identifican las creencias familiares introyectadas será posible discutir la irracionalidad de las mismas.

CARACTERÍSTICAS

Las mujeres son más sensibles

Elas tienden a ser más emocionales o sentimentales, y también más cálidas, cordiales y aprensivas.

Las mujeres piensan intuitivamente

les permite a las mujeres adivinar lo que otras personas están pensando o sintiendo, estaría relacionado con la cantidad de testosterona a que son expuestas antes de nacer

Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo

La mayoría de las mujeres notan cómo les cambia el humor cuando se acerca su periodo menstrual. puede que te pongas más irritable en esos días, sintiéndote más deprimida y malhumorada

Las mujeres tienden a no expresar su agresividad

la mujer parece evitar el conflicto, lo que no quiere decir que no sienta esas emociones. Las mujeres suelen ser físicamente menos agresivas, aunque pueden canalizar estos sentimientos expresándose verbalmente.

La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal

las mujeres suelen ser mejores para interpretar la información proporcionada por el lenguaje no verbal. La mujer toma menos decisiones arriesgadas La mujer suele ser más precavida

FORMACIÓN DE PAREJA

PSICOLOGIA MASCULINO

abarca las características en el amor, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como las cualidades que identifican al género masculino, qué comportamientos realizan

SEXUALIDAD EN LA PAREJA

es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja. Determina la satisfacción personal y bienestar general de la pareja

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

las descalificaciones son explícitas mediante gritos que denigran al cónyuge, palabras que tienen el poder de hacer dudar de las habilidades y capacidades como seres humanos, logrando así dañar la autoestima

CARACTERISTICAS

AGRESIVIDAD

Por agresividad no entendemos un comportamiento antisocial con intención de dañar los intereses de los demás

PODER

en el contexto social y cultural en el que se desenvuelve el sexo masculino: tener y ejercer poder.

COMPETITIVIDAD

Los hombres tienen una mayor tendencia a construir sus relaciones interpersonales a través de la competitividad.

AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES

los hombres están fuertemente marcados por los estereotipos. Los hombres no tienen en su esencia un rango de emociones y sentimientos inferiores que las mujeres

SER PROTECTOR

el sexo masculino, protege a los suyos, se ha convertido en un requisito básico para la conformación de su identidad.

OBSESIÓN POR EL TRABAJO

Debidos a los estereotipos masculinos y a los roles que ha desarrollado el hombre, todavía hoy en día perdura una gran necesidad intrínseca de trabajar como muestra de poder.

INCLUYE

Comunicación y confianza

Hablar sobre deseos, límites y expectativas sexuales sin miedo al juicio, expresar de manera clara lo que gusta y lo que no, usar el "yo" en lugar del "tú" para evitar culpar

Deseo Sexual

puede variar entre personas y dentro de una misma relación a lo largo del tiempo. Factores como el estrés, la salud física y mental, la rutina y la comunicación influyen en la intensidad del deseo.

Escucha Activa

Es un proceso en el que la persona no solo oye las palabras de su pareja, sino que realmente las comprende, valida y responde de manera empática.

Factores psicológicos y emocionales

La percepción que cada persona tiene de su cuerpo y su valía influye en su comodidad y disfrute en la intimidad.

genera

- Ansiedad y estrés
 - Experiencias pasadas y creencias
 - Apego y estilo relacional
 - Expectativas y comunicación
- Las técnicas están dirigidas a mejorar las relaciones sexuales de la pareja y no aquellos problemas sexuales

por ejemplo

"no es para tanto"; "¿de verdad está llorando por eso?"; "no deberías sentirte así, tienes que ser fuerte"; "no pienses en eso, sigue adelante"; "no voy a discutir eso contigo, te enojas por todo, contigo no se puede hablar"

LAS EMOCIONES

que experimenta una persona son siempre válidas y tienen sentido y solo cuando aprendemos a validar la emoción del otro corroboramos la importancia de lo que siente la otra persona y lo tomaremos como algo legítimo.

LAS RELACIONES DISFUNCIONALES

tienen consecuencias en el estado emocional. mediante conductas dañinas, las personas que forman este tipo de relaciones se ven afectadas. Dichas relaciones se distinguen por faltas de respeto, control, celos y chantajes emocionales entre otros.

LA DESCALIFICACIÓN

es una manera de denigrar de las habilidades y fortalezas del otro haciéndolo sentir que no es valioso, cada ser humano es importante y con cada una se convierte en un detonante de situaciones que desencadenan un relacionamiento, llegando al punto de dañarse la relación

FORMACIÓN DE PAREJA

CELOS

son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia

ES IMPORTANTE

- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos.
- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos
- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento
- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales.

ACTIVIDADES

minutos de sinceridad

- contarle al otro como se siente, sin ningún tipo de interrupción o miedo. Se empleara tanto expresiones positivas como negativas en el caso de que las haya.
- Buscar soluciones para evitar que vuelva a suceder lo mismo.

cambio de roles

- Ambos miembros tendrán que ponerse en lugar del otro, incluso comportarse de la misma forma.
- observar dichos comportamientos en primera persona les permitirá modificar ciertos comportamientos en una dirección u otra

INFIDELIDAD

consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes;

MOTIVOS MÁS COMUNES DE INFIDELIDAD

Nunca se ha tenido la intención de ser fiel

El hecho de que tengan pareja no implica que pretendan dejar de tener relaciones con otras persona

Insatisfacción con la pareja

Esta insatisfacción puede ser sentimental, sexual, de atención o de cualquier otro tipo. muchas veces se buscan relaciones con terceras personas.

Creer que ya no hay amor

como consecuencia de la disminución del deseo y de la actividad sexual. las parejas, llevan a interpretar que la relación se ha roto.

Buscar una alternativa a la actual pareja

No se quiere romper la actual relación sin tener la otra aún asegurada.

Sensación de inseguridad personal

Se puede dar si la persona se siente más fea que su pareja, menos atractiva, menos inteligente.

Revancha.

la infidelidad es una forma de venganza, en la que desquitarse por el trato injusto que se ha recibido.

Inestabilidad emocional

Los individuos con traumas infantiles o que han sufrido abusos en su infancia tienen mayor propensión a ser infieles.

TIPOS DE INFIDELIDAD

En función de la intencionalidad

Infidelidad directa o intencionada

El infiel tiene una clara intención de engañar a su pareja, y actúa conscientemente a tal fin.

Infidelidad indirecta o inintencionada

La infidelidad puede aparecer de manera repentina o accidental, sin que haya existido premeditación al respecto.

En función de la naturaleza

Infidelidad sexual

se dan cuando tienen lugar relaciones sexuales, incluso si no llega a haber un contacto físico íntimo.

Infidelidad no sexual

no existe contacto sexual entre los infieles, pero pueden producirse sentimientos o fantasías en su lugar.

En función del medio en que se realizan

virtual

en la que las partes no se conocen físicamente.

físico

son aquellos supuestos donde los infieles coinciden presencialmente.

En función de sus imitaciones emocionales

involucración emocional

implica el establecimiento de un vínculo afectivo fuera de la pareja habitual.

Por impulso

son infieles por gusto al sexo o simplemente para sentirse deseados, pero que no sienten amor hacia las personas con quienes comenten la infidelidad.

En función de motivos que la originan

Sustitutiva

la infidelidad se produce como forma de suplir carencias que existen en la relación propia

Hedonista

el infiel no actúa movido por una carencia de su relación, sino simplemente porque le apetece

De salida

hay personas que utilizan la infidelidad como forma de terminar con una relación que ya no desean.

FORMACIÓN DE PAREJA

DIVORCIO

TIPOS DE DIVORCIO

divorcio psíquico

supone el distanciamiento emocional entre la pareja

divorcio legal

establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos

El divorcio social

el distanciamiento de los miembros de la pareja del entorno social que hasta entonces compartían.

El divorcio de propiedad

lo referente al reparto de bienes acaecidos en la pareja.

El divorcio de dependencia

un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

FASES DEL DIVORCIO

Fase de negación y aislamiento

es importante que la persona entienda sus emociones y sea consciente de lo que ha sucedido en su relación matrimonial.

Fase de ira

la persona deja de negar lo que está sucediendo, puede sentir una inmensa rabia y una ira intensa que proyecta hacia la otra persona o hacia sí misma.

Fase de negociación

la persona intenta entender los motivos de la separación y puede intentar comprender a la expareja.

Fase de depresión

La tristeza se apodera de la persona porque comienza a darse cuenta de que recuperar la relación ya no es posible y tiene que dejar atrás a la persona que tanto ha amado.

Fase de aceptación

el individuo ya se ha acostumbrado a la pérdida y ha reflexionado sobre lo que fue la relación pasada. Ahora puede mirar de nuevo al futuro con optimismo al aceptar que todo terminó y que lo que no pudo ser no será.