



CUIDOS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ILSI GABRIELA AGUILAR GONZALEZ

NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD II LA PAREJA

NOMBRE DE LA MATERIA: TERAPIA FAMILIAR

NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC. PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 9NO CUATRIMESTRE.

psicología



LA PAREJA



La formación de pareja

El medio social y el familiar influyen en la elección de pareja, aunque sus influencias rara vez son conscientes para los sujetos.

el amor

es una emoción humana y compleja que nos cuesta comprender e interpretar. Cuando hablamos de este tipo de amor, nos referimos al "amor romántico", exclusivo de la cultura occidental y de la época actual.

la pareja

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.

Definición

La elección de la pareja puede darse con base en el atractivo físico, la frecuencia de la interacción, la similitud percibida en aspectos tales como la raza, el grupo étnico, la religión, la educación, la clase socioeconómica y los valores.

se pueden describir al menos 3 tipos de motivos psicológicos que determinan la elección de pareja; éstos son:

1. Percepción de la posibilidad de satisfacer a través de la relación deseos conscientes e inconscientes y al mismo tiempo una oportunidad de reforzar el Yo y disminuir la inseguridad.

Los tres componentes básicos del amor:

Intimidad: Se refiere a los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua.

Pasión: Estado de intenso 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. Es el deseo de formar un "nosotros" y poderlo manifestar a los demás.

Definición

La base del vínculo es el "enamoramamiento", la pasión, que apuntan a una fusión total en los primeros momentos de la pareja.

Características

Otra característica importante de la pareja de nuestros tiempos, es que la posibilidad de la separación está abierta desde el mismo comienzo de la vida de pareja, deja de ser interpretada como un "fracaso", para convertirse en un "evento normal" en la ciclo de vida.

2. Procesos identificatorios especialmente con los padres, de suerte que cuando las 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

3. Satisfacciones narcisistas, 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.

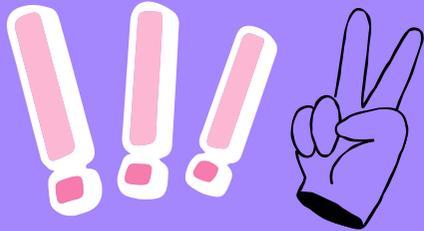
Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos:

Cariño: (Intimidad).
Amor Vacío: (Compromiso).
Amor romántico: (Intimidad y Pasión).
Amor sociable/compañero: (intimidad y Compromiso).
Amor fatuo o loco: (Pasión y Compromiso).
Amor consumado: (Intimidad, Pasión y Compromiso).

Ejemplos

En estas parejas, los espacios individuales de ocio y trabajo son de suma importancia, hasta el punto que la pareja puede romperse si interfiere por ejemplo en el desarrollo de la carrera profesional de algunos de sus miembros. Los roles de género se pueden invertir, o existe una gran flexibilidad para interpretarlos.

LA PAREJA



familia de origen

el origen tiene una gran importancia en el desarrollo de las personas, ya que puede influir a la hora de desarrollar enfermedades genéticas o a la hora de afrontar situaciones complejas mediante respuestas emocionales difíciles.

Definición

hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia, es decir, la familia más cercana: los padres (progenitores) y sus hijos.

Características

En este sentido, el origen es un aspecto que define a las personas, es decir, el origen de las personas es lo que, en gran parte, hoy las hace ser tal y como son.

Ejemplos

La terapia familiar transgeneracional 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

psicología femenina

tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

Definición

¿Sabías que el cerebro de la mujer es apenas diferente al del hombre? Sin embargo, estas pequeñas diferencias, sumadas a factores hormonales y otras circunstancias, hacen que las conductas de la psicología femenina tengan ciertas peculiaridades.

Características

Las mujeres son más sensibles, ellas tienden a ser más emocionales o sentimentales, y también más cálidas, cordiales y aprensivas. Las mujeres piensan intuitivamente. Esta capacidad para el pensamiento automático e inconsciente definido como intuición, que les permite a las mujeres adivinar lo que otras personas están pensando o sintiendo

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. Si eres una chica, puede que te pongas más irritable en esos días, sintiéndote más deprimida y malhumorada.

psicología masculina

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 típicamente, cómo se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

Definición

Cada uno de los dos géneros tiene una serie de cualidades tanto físicas como psicológicas determinadas.

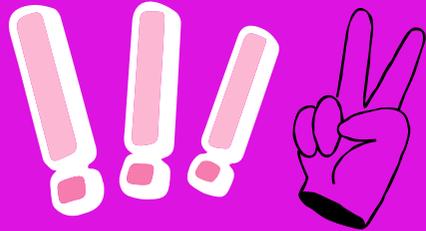
características de la psicología masculina

1. AGRESIVIDAD
2. COMPETITIVIDAD
3. SER PROTECTOR
4. PODER
5. AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Ejemplos

OBSESIÓN POR EL TRABAJO
Debidos a los estereotipos masculinos y a los roles que ha desarrollado el hombre durante gran parte de la existencia de la especie humana, todavía hoy en día perdura una gran necesidad intrínseca de trabajar como muestra de poder.

LA PAREJA



SEXUALIDAD EN LA PAREJA

es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja. onstituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja, y por otro es una fuente de experiencias e interacciones positivas y un importante recurso para el cambio.

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

Una de estas dinámicas desvalorizantes se observa en las parejas simétricas. En general, 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

celos

Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. Cuando estos sentimientos se producen dentro de una relación son los llamados celos de pareja, y son los más comunes los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.

Algunos puntos clave sobre la sexualidad en la pareja incluyen:

- 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.
- Escucha Activa: Es un proceso en el que la persona no solo oye las palabras de su pareja.
- Factores psicológicos y emocionales en la sexualidad en la pareja: Autoimagen y autoestima:
- La percepción que cada persona tiene de su cuerpo y su valía influye en su comodidad y disfrute en la intimidad.

Definición

La invalidación emocional llaga con frases como "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"; "no hace falta que te pongas así, eres demasiado sensible" o "yo ya he pasado por eso, no es para tanto".

Características

Lo decisivo es que sepamos reaccionar ante este tipo de invalidaciones, porque quien no respeta nuestras emociones, no nos respeta como personas. Todas 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.

Definición

os celos en uno o ambos miembros de la pareja, pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal.

10 MINUTOS DE SINCERIDAD

Primer paso: Dos veces a la semana los miembros de la pareja tendrán 10 minutos para contarle al otro como se siente, sin ningún tipo de interrupción o miedo.

Ejemplos

EXPLORANDO LO DESCONOCIDO

Ambos miembros de la pareja tendrán que pensar y explorar conjuntamente, tres formas de disfrutar sexualmente de sus relaciones sexuales que no implique el coito.
Esta técnica ayudara a la pareja a salir de la monotonía y es una manera de avivar la atracción sexual entre ambos miembros de la pareja, también fomentara la comunicación y generara un espacio de intimidad en la pareja.

Las relaciones conflictivas y disfuncionales afectan nuestra salud de forma importante, por lo que es necesario intentar solucionar la situación. Si ambos piensan y desean continuar juntos pueden recurrir a un terapeuta de pareja, pero si consideran que es momento de separarse lo mejor es hacerlo de forma amigable e intentar continuar con su camino.

Ejemplos

CAMBIO DE ROLES

Ambos miembros tendrán que ponerse en lugar del otro, incluso comportarse de la misma forma.
Esta técnica ayudara a ambos miembros de la pareja, tanto aquel que siente celos como el que no, para ponerse en la piel de su pareja.

LA PAREJA



infidelidad

consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. En estos casos, se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes; sin esta confianza mutua, que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental, la pareja queda severamente dañada.

Puesto que la confianza es una cuestión muy subjetiva, cada individuo puede considerar como infidelidad algo distinto.

este es uno de los motivos más frecuentes de ruptura; según diversos estudios, solo el 50% de las parejas en las que ha habido infidelidad por alguna de sus partes, consiguen reponerse y salvar la relación.

Motivos más comunes de infidelidad

Nunca se ha tenido la intención de ser fiel. Algunas personas simplemente no creen en la monogamia. El hecho de que tengan pareja no implica que pretendan dejar de tener relaciones con otras personas.

Insatisfacción con la pareja. Esta insatisfacción puede ser sentimental, sexual, de atención o de cualquier otro tipo.

divorcio

La separación matrimonial o divorcio psíquico, que supone el distanciamiento emocional entre la pareja, ya estén ambos de acuerdo o la decisión sea tomada de forma unilateral. El divorcio legal, el establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos... etc.

Definición

Estos cinco tipos de divorcio tendrán repercusión en los niños, ya sea de una forma directa o indirecta teniendo en cuenta las etapas de crisis que sus padres tengan que afrontar y la resolución de las mismas con respecto a la relación posterior al divorcio entre los miembros que componen la familia.

Características

1. Fase de negación y aislamiento. Aceptar el divorcio de entrada no es fácil y, de hecho, es frecuente negar la realidad y llevar a cabo intentos por recuperar lo que había. Es una etapa no muy larga, en la que la persona suele actuar de esta manera como forma de protección.
2. Fase de ira. Una vez que 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.

3. Fase de negociación

- La fase de negociación también puede ser complicada si no se gestiona de manera apropiada, porque la persona intenta entender los motivos de la separación y puede intentar comprender a la expareja.
4. 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.