



NOMBRE DEL ALUMNO:
GINA ALEJANDRA CONTRERAS GARCIA

TEMA: ACTIVIDAD UNO

NOMBRE DE LA MATERIA:
TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

NOMBRE DEL DOCENTE:
LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
PSICOLOGIA NOVENO CUATRIMESTRE

UNIDAD II LA PAREJA

LA FORMACION DE LA PAREJA

INFLUENCIA SOCIAL Y FAMILIAR

- La elección de pareja está influenciada por el medio social y familiar, aunque esto no siempre es consciente.
- Las personas creen elegir libremente, pero suelen reproducir patrones del grupo social al que pertenecen.
- La elección es vivida como un acto voluntario, pero responde a condicionamientos sociales.

CRITERIOS COMUNES EN LA ELECCIÓN

✿ Atractivo físico

✿ Frecuencia de interacción

✿ Similitudes

✿ Complementación de necesidades

- Raza
- Grupo étnico
- Religión
- Educación
- Clase socioeconómica
- Valores

- Se busca a quien ofrezca mayor gratificación personal.

FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

✿ Satisfacción de deseos conscientes e inconsciente

✿ Procesos identificatorios con los padres

✿ Satisfacciones narcisistas

- Refuerzo del Yo
- Disminución de la inseguridad

- Identificación positiva con el padre del mismo sexo → se elige pareja con características similares.
- Identificación negativa → se elige pareja con características distintas al progenitor.

- Cualidades similares a las propias
- Cualidades diferentes pero atractivas
- Cualidades deseadas pero no poseídas

CAMBIOS EN LA PERCEPCIÓN DE LA PAREJA

✿ Durante el noviazgo

✿ En el matrimonios

- Se valora más la sexualidad.

- Organización del hogar
- Convivencia y comunicación
- Relaciones familiares estables

UNIDAD II LA PAREJA

EL AMOR

CONCEPTO GENERAL

- Se tiene una idea del amor muy idealizada, en la que se ve como un valor ensalzado, puro, universal, eterno e irracional que supera todas las barreras.

AMOR SEGÚN LA TEORÍA TRIANGULAR DE STERNBERG

Intimidad

- Sentimientos de conexión, vínculo y cercanía emocional.
- Implica autoexposición mutua, confianza y aceptación.
- Se desarrolla gradualmente.

Pasión

- Deseo intenso de unión física o emocional.
- Influida por sustancias como serotonina, dopamina y feniletilamina.
- Alta al inicio, luego se estabiliza.

Compromiso

- Decisión de mantener una relación estable y duradera.
- Incluye fidelidad, deberes compartidos, y la formación del "nosotros".
- Se fortalece con el tiempo.

Cariño (intimidad)

- Amistad profunda sin pasión ni compromiso

Encaprichamiento (Pasión)

- Amor a primera vista, sin vínculo ni compromiso

Amor Vacío (Compromiso)

- Unión sin pasión ni intimidad

Amor romántico (Intimidad y Pasión)

- Relación emocional y sexual sin compromiso

Amor sociable/compañero (intimidad y Compromiso)

- Matrimonio sin pasión, con cariño profundo

Amor fatuo o loco (Pasión y Compromiso)

- Unión apresurada sin intimidad

Amor consumado (Intimidad, Pasión y Compromiso)

- Amor ideal y completo, difícil de mantener

TIPOS DE AMOR SEGÚN COMBINACIONES DE LOS TRES COMPONENTES

UNIDAD II LA PAREJA

LA PAREJA

DEFINICION

- Es 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.

MODELOS DE PAREJA

Modelo Patriarcal (pre-moderno)

- Matrimonios concertados por la familia.
- Relación desigual:
 1. Hombre = "cabeza de familia", sustento económico.
 2. Mujer = subordinada, tareas del hogar y crianza.
- División de roles rígida según género.

Modelo Moderno

- Influído por la incorporación de la mujer al trabajo.
- Relaciones más igualitarias entre géneros.
- Basadas en el enamoramiento y la pasión.
- Roles negociables y compartidos:
 1. Economía
 2. Crianza
 3. Tareas domésticas
- La pareja se independiza de la familia extensa.

Modelo Patriarcal (pre-moderno)

- Basado en el hedonismo (búsqueda del placer):
 1. Sexualidad
 2. Ocio, viajes, confort, estética
- Los hijos se postergan o se ven como interrupción.
- La separación ya no se considera fracaso, sino algo normal.
- Alta valoración de los espacios individuales (ocio, carrera, desarrollo personal).
- Roles de género flexibles o invertidos.

UNIDAD II LA PAREJA

FAMILIA DE ORIGEN

DEFINICION

- Hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia

Tiene un rol formador, ya que:

- Influye en el desarrollo emocional y psicológico.
- Puede condicionar enfermedades genéticas.
- Marca patrones de relación, comunicación y afrontamiento.

INFLUENCIA TRANSGENERACIONAL

- Las historias familiares se repiten.
- Los modelos de relación de pareja se construyen a partir de lo aprendido en la familia de origen.
- Solo se puede reconocer lo que se ha aprendido a ver (Von Foerster, 1987).
- Los mitos familiares están basados en creencias irracionales (Pinto, 1997).

TERAPIA TRANSGENE- RACIONAL

- Busca identificar las creencias familiares introyectadas.
- Propone romper con los patrones heredados para construir una relación auténtica en pareja.
- Necesita un "divorcio emocional" de la familia de origen antes de establecer un matrimonio sólido (Haley, 1987).
- La emancipación no es solo física, sino también mental y emocional.

CONTRATO MATRIMONIAL Y EXPECTATIVAS

- Las expectativas frente a la pareja (protección, fidelidad, miedo al abandono) provienen de la historia familiar.
- Explorar la historia de cada miembro ayuda a comprender la dinámica de pareja.

NUEVAS FORMAS DE PARENTALIDAD

- Estas formas amplían el concepto de familia más allá de la estructura biológica tradicional.
- Incluyen:
 - Familias homoparentales (dos madres o dos padres).
 - Monoparentales (un solo progenitor).
 - Parentalidades artificiales (reproducción asistida, gestación subrogada, donantes, etc.).

REPRESENTACIÓN DEL "NOSOTROS"

- Se forma a partir de modelos cognitivos aprendidos en la familia de origen.
- Afecta la identidad y la manera de vincularse con la pareja.

UNIDAD II LA PAREJA

PSICOLOGÍA FEMENINA

CONCEPTO GENERAL

- Estudia conductas y emociones vinculadas al ser mujer
- Está influida por factores biológicos, hormonales y socioculturales.

Se vincula en áreas como:

- Amor
- Relaciones sociales
- Sexualidad
- Comunicación
- Agresividad

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

✿ Mayor sensibilidad emocional

- Las mujeres tienden a ser más:
 - Emocionales
 - Cálidas y afectuosas
 - Empáticas
- Estudios muestran una mayor receptividad emocional en comparación con los hombres.

✿ Pensamiento intuitivo

- Existe una base biológica para la intuición femenina:
 - Menor exposición prenatal a testosterona mejora ciertas funciones intuitivas.
- Favorece la empatía y la lectura emocional del entorno.

✿ Cambios hormonales y estado de ánimo

- El ciclo menstrual afecta el humor:
 - Estrógeno alto = mejor humor, deseo sexual.
 - Progesterona alta = irritabilidad, susceptibilidad.
- En el posparto, los desajustes hormonales pueden generar cambios emocionales intensos.

✿ Expresión de la agresividad

- La agresividad femenina suele ser menos física.
- Canaliza el enojo a través de:
 - Expresión verbal
 - Conductas pasivo-agresivas
- Tienen mayor tendencia a evitar el conflicto directo.

✿ Comunicación no verbal

- Mayor capacidad para interpretar gestos, posturas y expresiones.
- Esto potencia su empatía y comprensión emocional.
- Se relaciona con una mejor lectura de las emociones ajenas.

✿ Toma de decisiones y percepción del riesgo

- Son más cautelosas y precavidas.
- Perciben mayor riesgo en algunas situaciones.
- Herencia evolutiva vinculada al cuidado y protección del hogar e hijos

UNIDAD II LA PAREJA

PSICOLOGÍA MASCULINA

CONCEPTO GENERAL

- Estudia el comportamiento, identidad, emociones y roles típicos del género masculino
- Influida por factores biológicos, evolutivos y socioculturales.

- Abarca áreas como:
- Amor y relaciones
 - Agresividad
 - Trabajo
 - Vida social y familiar

CARACTERÍSTICAS

PRINCIPALES

✿ Agresividad

- Mayor predisposición a la combatividad en comparación con las mujeres.
- No implica comportamiento antisocial, sino una actitud más firme en situaciones conflictivas o de defensa.
- Asociada a la evolución del rol masculino como cazador y protector.

✿ Competitividad

- Construcción de vínculos sociales a partir de la competencia.
- Refuerza su identidad mediante el logro y la superación del otro.
- Componente clave en el ámbito laboral y deportivo.

✿ Instinto protector

- Parte esencial de la identidad masculina.
- Asociado al rol tradicional de proveedor y defensor del grupo familiar.
- Reforzado por la evolución y los patrones culturales

✿ Búsqueda de poder

- El ejercicio del poder y la autoridad son elementos culturales que configuran la identidad masculina.
- Reflejado en liderazgo, decisiones y dominio en distintos ámbitos sociales

✿ Ausencia de expresión emocional

- No es falta de emociones, sino una gestión y expresión diferente.
- Los estereotipos limitan la expresión afectiva abierta (llanto, ternura, vulnerabilidad).
- Puede afectar la calidad de las relaciones y el bienestar emocional.

✿ Obsesión por el trabajo

- Alta valoración del éxito profesional como indicador de valía personal.
- Refuerzo del estereotipo del hombre como proveedor principal.
- El trabajo es fuente de:
 - Reconocimiento social
 - Identidad
 - Poder

UNIDAD II LA PAREJA

SEXUALIDAD EN PAREJA

CONCEPTO GENERAL

- Factor crucial en la satisfacción personal y el bienestar relacional.
- Afectada directamente por conflictos de pareja.
- Puede ser tanto un problema como un recurso para el cambio positivo.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Comunicación y confianza

- Expresar deseos, límites y expectativas sin temor.
- Uso del lenguaje en primera persona ("Yo") para evitar culpas.
- Clave para mantener la intimidad emocional y física.

Escucha activa

- Atención plena: sin distracciones, totalmente enfocados.
- Validación emocional: aceptar y comprender los sentimientos del otro.
- Retroalimentación respetuosa: usar preguntas abiertas y mostrar empatía.

Deseo sexual

- Varía a lo largo del tiempo y entre individuos.
- Afectado por:
 - Estrés
 - Salud física y mental
 - Rutina
 - Calidad de la comunicación

Factores psicológicos y emocionales

- Autoimagen y autoestima: clave para disfrutar la intimidad.
- Estrés y ansiedad: reducen deseo y conexión emocional.
- Experiencias pasadas y creencias: pueden generar bloqueos sexuales.
- Estilo de apego: influye en cómo se vive la intimidad.
- Expectativas no comunicadas: generan insatisfacción sexual.

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA VIDA SEXUAL EN PAREJA

Fomentando fantasías sexuales

- Cada persona escribe 3 fantasías y se las comparte a su pareja.
- Deben ser respetuosas y aceptadas por ambos.
- Fomenta comunicación y renovación erótica.

Recuperando lo olvidado (preliminares sexuales)

- Prohibido el coito.
- Enfoque en caricias, masajes, ambiente erótico.
- Fortalece la conexión sensorial y emocional.
- Objetivo: romper rutina y aumentar la conciencia de las sensaciones.

Explorando lo desconocido

- Buscar tres nuevas formas de disfrutar sexualmente sin coito.
- Estimula la creatividad, renueva el deseo y fomenta la intimidad emocional.
- Crea un espacio seguro para descubrir nuevas prácticas y juegos sexuales

UNIDAD II LA PAREJA

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

DINÁMICAS DESVALORIZANTES

- Comunes en parejas simétricas (lucha de poder).
- Se manifiestan mediante:
 - Descalificaciones explícitas: gritos, humillaciones.
 - Invalidaciones emocionales: frases que niegan el sentir del otro (ej. "no es para tanto").

Consecuencias:

- Daño a la autoestima.
- Negación de emociones legítimas.
- Generación de ambientes hostiles.

INVALIDACION EMOCIONAL

- Minimiza o niega lo que siente el otro.
- Refleja falta de empatía y desconexión emocional.
- Enseña a "enterrar" las emociones → trauma emocional.
- Afecta la capacidad de autorregulación emocional saludable.

DESCALIFICACION SISTÉMICA

- Forma de maltrato cotidiano constante, no solo en casa.
- Refleja una modalidad relacional destructiva y normalizada.
- Incluye:
 - Críticas públicas.
 - Burla frente a terceros.
 - Asociación con otros para denigrar a la pareja.

IMPACTO EN LOS HIJOS

- Son testigos y víctimas colaterales.
- Reproducen patrones de violencia emocional en sus relaciones futuras.
- La pareja se convierte en modelo disfuncional de amor.

CONSECUENCIAS EMOCIONES

- Afecta la salud mental y el bienestar personal.
- Puede llevar a trastornos de ansiedad, depresión o aislamiento.

Aparecen conductas como:

- Control
- Celos
- Chantaje emocional
- Falta de respeto

ALTERNATIVAS ANTE UNA RELACION DISFUNCIONAL

- **Terapia de pareja:** si ambos desean continuar.
- **Separación sana:** si no hay solución viable, priorizando el bienestar emocional de ambos.
- **Reflexión y perdón:** solo posible si hay disposición al cambio.

UNIDAD II LA PAREJA

LOS CELOS

QUE SON LOS CELOS

- Sentimientos de: sospecha, desconfianza, temor.
- Aparecen cuando se percibe a alguien como rival emocional o sexual.

ORIGEN

- Experiencias pasadas (traumas, engaños).
- Baja autoestima o falta de autoconfianza.
- Falta de confianza en la pareja actual.
- Modelos familiares disfuncionales o apego inseguro

ESTRATEGIAS PARA GESTIONARLOS

- Lista de situaciones celosas → ayuda a objetivar el problema.
- Identificar su origen → mirar hacia la historia personal y relacional.
- Evitar conductas comprobatorias (revisar celular, preguntar constantemente, etc).
- Establecer espacios individuales y compartidos.

TÉCNICAS ESPECIFICAS

🌸 10 minutos de sinceridad

- Frecuencia: 2 veces por semana.
- Espacio seguro para compartir sentimientos (positivos y negativos).
- Fomenta la confianza y evita interrogatorios tóxicos.

🌸 Cambio de roles

- Cada uno se comporta como el otro. Permite:
- Comprender la perspectiva del otro.
- Identificar conductas que generan celos.
- Reconocer si los celos son irracionales.

LA INFIDELIDAD

QUE ES LA INFIDELIDAD

- Ruptura de la confianza emocional o sexual entre miembros de una pareja.
- Puede implicar o no contacto sexual.
- Cada persona tiene una percepción distinta de lo que considera una infidelidad.

🌸 Por intencionalidad

- Directa (intencionada): premeditada, planeada, consciente.
- Indirecta (inintencionada): espontánea, sin premeditación.

🌸 Por naturaleza

- Sexual: con contacto físico íntimo (aunque no haya penetración).
- No sexual: vínculos afectivos, coqueteos, mensajes eróticos, etc

🌸 Por medio

- Online o virtual: sin contacto físico, ocurre a través de redes, chats, etc.
- Física: en persona, puede o no implicar sexo.

🌸 Por implicación emocional

- Con involucración emocional: hay un lazo afectivo fuera de la relación.
- Por impulso: sin vínculo emocional, solo satisfacción física o deseo.

🌸 Por motivos que la originan

- Sustitutiva: busca suplir lo que falta en la relación principal.
- Hedonista: se realiza por placer, sin carencias específicas.
- De salida: se usa como excusa para terminar la relación actual.

UNIDAD II LA PAREJA

DIVORCIO

TIPOS DE DIVORCIO

Psíquico o Emocional

- Distanciamiento afectivo entre los miembros de la pareja.
- Puede ser mutuo o unilateral.

Legal

- Involucra trámites ante la ley (custodia, bienes, pensión, etc.)

Social o de Comunidad

- Ruptura del vínculo con el entorno social compartido (familia política, amigos, etc.).

De propiedad

- Reparto de bienes materiales acumulados durante la relación.

De dependencia

- Redefinición de roles y autonomía personal (emocional, económica, práctica).

IMPACTO

- Las consecuencias dependen del grado de conflicto entre los padres y su capacidad de resolver las crisis.
- Es fundamental mantener una buena relación post-divorcio para minimizar el daño emocional en los niños.

FACES DEL DIVORCIO

Negación y aislamiento

- No aceptación de la ruptura; deseo de recuperar la relación.
- Defensa emocional para evitar el dolor.

Ira

- Rabia hacia la expareja o uno mismo.
- Sentimientos de frustración, culpa, resentimiento o deseo de venganza.

Negacion

- Búsqueda de explicación y sentido a la separación.
- Riesgo de recaídas o intentos de reconciliación poco realistas.

Depresión

- Tristeza profunda al aceptar la pérdida.
- Mayor objetividad, pero también una etapa de duelo emocional fuerte.

Aceptacion

- Reconocimiento de la pérdida y disposición a mirar hacia el futuro.
- Paz interior, autoconfianza y apertura a nuevas experiencias.