



ACTIVIDAD I

NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ

TEMA: LA PAREJA

PARCIAL: I

MATERIA: TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

LICENCIATURA: PSICOLOGIA

CUATRIMESTRE: 9°

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. Esto ocasiona que la persona crea que su elección de pareja es mucho más libre que lo que realmente es y la vivencie más como un interés genuino que como una obligación.

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.

En la elección de la pareja intervienen además factores de índole psicológica. Por ejemplo, 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.
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.

El amor

El amor, es una emoción humana y compleja que nos cuesta comprender e interpretar. En 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.

Cuando hablamos de este tipo de amor, nos referimos al "amor romántico", exclusivo de la cultura occidental y de la época actual.

Los tres componentes básicos del amor:

Intimidad

Pasión

Compromiso

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

- Cariño: (Intimidad)
- Encaprichamiento: (Pasión)
- 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)

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.

Podemos distinguir tres modelos fundamentales de "ser pareja".

La pareja patriarcal, más propia de los tiempos pre-modernos época de matrimonios concertados por las familias, de corte más bien desigual, donde la división del trabajo estaba rígidamente regida por el género.

La incorporación de la mujer al mercado del trabajo, transformo la estructura de pareja. Hombres y mujeres progresivamente son considerados iguales en derechos, y pueden mirarse como iguales.

La pareja postmoderna sienta sus bases en el hedonismo, es decir, en la búsqueda del placer. No se trata solo de placer sexual, aunque desde luego está en primerísimo lugar, además se extendían hacia una especie de culto al "ocio", al confort, a los viajes, las segundas residencias, la práctica de deportes, la cirugía plástica, etc. Al punto, que la llegada de los hijos se puede retrasar porque "aún tenemos mucho por disfrutar de la vida".

LA PAREJA

Familia de origen

La familia de origen 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.

Este tipo de familia está compuesto por los siguientes subsistemas:

conyugal, paternal, hijos y hermanos. Así pues, se trata de una pareja progeneradora que genera nuevos individuos, los cría y los educa en un entorno familiar. 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.

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas

La TP se organiza a partir de la identificación de los postulados heredados hacia la elaboración de postulados inherentes a la pareja, es decir, se requiere de un divorcio de la familia de origen antes de que se pueda establecer el matrimonio entre los amantes; el problema surge de un estancamiento en la etapa de la emancipación juvenil durante el ciclo vital familiar (Haley, 1987).

Psicología femenina

La psicología de la mujer, o 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.

Características de la psicología femenina

- Las mujeres son más sensibles
- Las mujeres piensan intuitivamente
- Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo
- Las mujeres tienden a no expresar su agresividad
- La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal
- La mujer toma menos decisiones arriesgadas

Psicología masculina

La 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.

A pesar de la diversidad que podemos encontrar dentro del género masculino, es evidente que cuando intentamos definir el sexo varonil, predominan una serie de características genéticas, tanto físicas como psíquicas y de comportamiento.

Características de la psicología masculina

- AGRESIVIDAD
- COMPETITIVIDAD
- SER PROTECTOR
- PODER
- AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES
- OBSESIÓN POR EL TRABAJO

LA PAREJA

Sexualidad en la pareja

Las relaciones sexuales es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja. Por un lado, constituye 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.

Algunos puntos clave sobre la sexualidad en la pareja incluyen:

Comunicación y confianza

Escucha Activa

Deseo Sexual

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. Una baja autoestima puede generar inseguridad o inhibición.

Ansidad y estrés: El estrés laboral, económico o familiar puede afectar la respuesta sexual, reduciendo el deseo y dificultando la conexión con la pareja.

Experiencias pasadas y creencias: Traumas sexuales, experiencias negativas o creencias rígidas sobre la sexualidad (religiosas, culturales, familiares) pueden generar bloqueos emocionales.

Apego y estilo relacional: El tipo de apego (seguro, ansioso, evitativo o desorganizado) influye en la manera en que se vive la intimidad y se gestiona la vulnerabilidad emocional en la relación

Expectativas y comunicación: La falta de claridad sobre lo que se desea y necesita en la intimidad puede generar insatisfacción. Una comunicación abierta mejora la conexión.

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, logrando así dañar la autoestima; aunque también estas formas conviven con otras más sutiles o implícitas.

Todas las emociones que experimenta una persona son siempre validas 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.

La descalificación es una forma sistematizada de maltrato cotidiano. El clima permanente en la relación no es de picos agresivos descalificantes, sino que es una modalidad relacional constante y no solo dentro de la casa sino fuera. No escatiman en asociarse con algún tercero para denigrar de la pareja y son ampliamente reconocidos por el entorno cercano por estas características.

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 de esas situaciones se convierte en un detonante de situaciones que desencadenan un relacionamiento tormentoso, llegando al punto de dañarse la relación, porque hay una lucha de poderes y no hay espacios para las reflexiones y llegar a perdonarse y buscar alternativas del cambio.

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,

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. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.

Los celos devienen un mecanismo de defensa para ocultar nuestra inseguridad y miedo cuando sentimos tambalear nuestro cuento de hadas debido a una tercera persona.

Los celos en uno o ambos miembros de la pareja, pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal. Ante una situación de estas características es importante que:

1.- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos, lo que permitirá observar las situaciones de forma objetiva.

2.- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos (falta de confianza entre ambos miembros o uno mismo, experiencias anteriores, inseguridades, etc).

3.- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe.

4.- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales.

MINUTOS DE SINCERIDAD

CAMBIO DE ROLES

LA PAREJA

Infidelidad

Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros. Esta 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.

Motivos más comunes de infidelidad

Nunca se ha tenido la intención de ser fiel

Insatisfacción con la pareja

Crear que ya no hay amor

Buscar una alternativa a la actual pareja

Sensación de inseguridad personal

Revancha

Inestabilidad emocional

Tipos de infidelidad

No todas las infidelidades son iguales, ni por su gravedad ni por la manera en la que tienen lugar; sin embargo, todas tienen algo en común: desde el momento en que se producen, el vínculo de pareja queda dañada. La confianza entre ambos miembros se rompe, y el matrimonio o noviazgo entra en una nueva fase.

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.

El divorcio de comunidad o social, que supone el distanciamiento de los miembros de la pareja del entorno social que hasta entonces compartían.

El divorcio de propiedad, en lo referente al reparto de bienes acaecidos en la pareja.

El divorcio de dependencia, entendiendo como tal un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

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.

El divorcio es una etapa de gran sufrimiento que, en algunos casos, puede requerir de ayuda psicológica. Especialmente cuando hay disputas por la custodia de los hijos o los bienes materiales.

Fases del divorcio: la evolución de las emociones

1. Fase de negación y aislamiento

2. Fase de ira

3.. Fase de negociación

Fase de depresión

Fase de aceptación