

UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO

PAOLA DE JESUS ARGUELLO MERIDA

NOMBRE DEL PROFESOR

LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

MATERIA

TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

CUATRIMESTRE

IX

UNIDAD II LA PAREJA

2.1

LA FORMACION DE PAREJA

Teóricamente, cualquier persona puede elegir a su pareja, pero en la práctica, esta decisión está influenciada por grupos sociales. La elección se basa en factores como atractivo físico, interacción, similitudes en raza, etnia, religión, educación, clase socioeconómica y valores, así como en la complementación de necesidades para mayor gratificación.

2.2

AMOR

El amor es una emoción compleja, tal como lo describe la Teoría Triangular de Sternberg, que lo define a través de tres componentes fundamentales: intimidad, pasión y compromiso. La interacción de estos elementos da lugar a diversas manifestaciones del amor, incluyendo el afecto y el amor consumado. Sternberg enfatiza que para que el amor perdure, debe materializarse en acciones concretas.

2.3

LA PAREJA

La pareja es la unión afectiva entre dos personas, con o sin compromiso institucional. Existen tres modelos principales que reflejan la evolución sociocultural de las relaciones, Pareja patriarcal, Pareja moderna Y Pareja postmoderna. Estos modelos muestran el impacto de los cambios en la estructura familiar.

2.4

FAMILIA DE ORIGEN

La familia de origen se refiere a la unidad familiar compuesta por dos adultos y sus hijos, incluyendo subsistemas como el conyugal, paternal y de hermanos. Esta familia es fundamental en la crianza y educación de los hijos, y su origen influye en la identidad y desarrollo de las personas, afectando aspectos como la predisposición a enfermedades genéticas y la gestión de emociones en situaciones complejas.

2.5

PSICOLOGIA FEMENINA

La psicología femenina incluye aspectos emocionales, sociales y conductuales influenciados por factores biológicos y culturales. Se caracteriza por una mayor empatía y expresión afectiva, cambios en el estado de ánimo según el ciclo hormonal, agresividad verbal en lugar de física, mejor interpretación de señales emocionales y una tendencia a evitar riesgos, influenciada por roles tradicionales. Esto refleja la interacción entre biología, psicología y cultura en la identidad femenina.

2.6

PSICOLOGIA MASCULINA

La psicología masculina incluye agresividad, competitividad, y expresión emocional limitada, influenciada por factores evolutivos y culturales. En el ámbito afectivo, los modelos de pareja han evolucionado: patriarcal (roles rígidos), moderna (igualdad) y postmoderna (individualidad). La Teoría Triangular del Amor de Sternberg describe el amor como una combinación de intimidad, pasión y compromiso, lo que refleja cambios socioculturales y la dinámica emocional humana.

UNIDAD II LA PAREJA

2.7

SEXUALIDAD EN LA PAREJA

Las relaciones sexuales son una de las áreas que más se ven afectadas cuando surgen problemas o conflictos en una pareja. Por un lado, representan uno de los factores más significativos para determinar la satisfacción personal y el bienestar general de la pareja; por otro, constituyen una fuente de experiencias e interacciones positivas, así como un recurso importante para el cambio.

2.8

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

Las relaciones disfuncionales se definen por dinámicas dañinas, como la descalificación y la lucha por el poder, que afectan la autoestima y el bienestar emocional de ambos miembros. Las consecuencias incluyen pérdida de confianza, ansiedad y patrones tóxicos que pueden afectar a los hijos. Es fundamental reconocer estas señales y buscar soluciones, como terapia de pareja o separación amistosa, para mejorar la salud mental y fomentar el crecimiento personal.

2.9

CELOS

Los celos en la pareja provienen de la desconfianza e inseguridad, a menudo confundidos con amor pero ligados a la posesividad. Si no se gestionan, afectan la vida diaria. Para abordarlos, es clave identificar su origen, evitar conductas comprobatorias y fomentar espacios individuales. Estrategias como los 10 minutos de sinceridad y el cambio de roles pueden ayudar a construir confianza y disminuir el sufrimiento emocional en la relación.

2.10

INFIDELIDAD

La infidelidad en una relación quebranta la confianza y puede manifestarse de diversas formas, no siempre sexuales. Sus causas incluyen insatisfacción, inseguridad, monotonía y búsqueda de alternativas. Hay diferentes tipos de infidelidad: intencional o accidental, sexual o emocional, virtual o física, y motivada por escape, hedonismo o sustitución. Esta problemática es una de las principales razones de ruptura, afectando gravemente la estabilidad emocional de las personas.

2.11

DIVORCIO

El divorcio conlleva una ruptura emocional, legal y social que afecta bienes, hijos y roles. Existen varios tipos de divorcio: psíquico, legal, social, de propiedad y de dependencia, todos impactando a los hijos y a menudo requiriendo apoyo psicológico.

Las emociones durante el divorcio suelen atravesar cinco fases:

- negación
- ira
- negociación
- depresión
- aceptación.

Entender estas etapas puede ayudar a que la transición sea menos dolorosa.